



Kinder schützen!

Kinder stark machen!

TURNVEREIN BRINGT SCHUTZKONZEPT AUF DEN WEG



PETRA SCHOLZ

FEIERABEND NACH 30 JAHREN TV 1848



Der bequeme Start mit dem neuen PC

Beratung, Installation, Lieferung

Das richtige Gerät finden

- ✓ Persönliche Beratung
- ✓ Maßgeschneiderte Geräteauswahl für Ihre Bedürfnisse
- ✓ Ihre Wünsche schnell erfaßt mit unserer Software-Checkliste

Entspannt starten

- ✓ Softwareinstallation in unserer Werkstatt
- ✓ Datenübernahme vom Altgerät
- ✓ Lieferung direkt zu Ihnen nach Hause



09131 – 35035



www.pc-erlangen.de



Nürnberger Str. 88, Erlangen

Blick nach vorne gerichtet

Liebe Leserinnen und Leser,

nein, Corona ist immer noch nicht vorbei. Aktuell sind wir mitten in der 4. Welle – Omikron. Aber es fühlt sich anders an als zum vorherigen Jahreswechsel. Damals: sieben Monate im sportlichen Lockdown, Kurzarbeit, kein Präsenzsport erlaubt. Heuer: dagegen durchgehend Sport – zugegeben mit den allseits üblichen Einschränkungen. Nach Zurückhaltung im November ist die Teilnahme an den Übungs- und Trainingsstunden nun wieder deutlich angestiegen. Unsere Mitglieder haben sich arrangiert. Gerade die Kinderstunden erfreuen sich großem Zulauf. Die nun feststellbare Konstanz im politischen Umgang mit dem Sportbetrieb ist zu begrüßen. Wir können uns endlich wieder auf den Vereinsbetrieb konzentrieren, statt ständig neue Infektionsschutzverordnungen zu studieren und Hygienmaßnahmen im Verein kommunizieren und umsetzen zu müssen.

Bessere Trainingsmöglichkeiten am Kosbacher Weg

In den nächsten Monaten wird Sport im Freien – fast ohne Einschränkungen – massiv an Bedeutung gewinnen. Die im letzten Jahr angestoßenen Projekte werden im Frühjahr fertig sein. Notwendige Antragsverfahren für Bezuschussung, Baugenehmigung und Lieferantenprobleme hatten die für letztes Jahr geplanten Projekte verzögert. Künftig stehen für Gymnastik und sonstigen Sport eine überdachte Sportfläche (144 qm Sonnensegel) und die Außenterrasse vor dem Gymnastikforum zur Verfügung. Die bestehende Calisthenics-Anlage wird um zusätzliche Geräte erweitert und bietet noch mehr Möglichkeiten für Kraft-, Fitness- und Athletiktraining. Damit ergänzen wir unser Sportangebot an der frischen Luft für unsere Mitglieder und Abteilungen. Und für die Kleinsten haben wir den Spielplatz am Vereinshügel erneuert und erweitert.

Zukunftsthemen voraus

Die Vereinsführung widmet sich nun wieder intensiver den angehenden Zukunftsthemen. Vereinsjubiläum 175 Jahre (2023!), Personalkonzept für die Zukunft, Digitalisierung der Vereinsverwaltung und Weiterentwicklung der Sportanlagen unter Einbeziehung der Sonderförderung der Stadt. Große Aufgaben, die uns die nächsten Jahre beschäftigen werden.

Bitte bleiben Sie sportlich und gesund.

Ihr Jörg Bergner



Ansprechpartner

Vorstand

1. Vorsitzender
Stellv. Vorsitzender
Stellv. Vorsitzender

Jörg Bergner
Johannes Baßfeld
Ralph Schmid

✉ j.bergner@tv48-erlangen.de
✉ j.bassfeld@tv48-erlangen.de
✉ r.schmid@tv48-erlangen.de

Aufsichtsrat

Reinhold Preißler (Aufsichtsratsvorsitzender), Andreas Bammes, Eberhard Lampert, Reiner Lennemann, Dr. Birgit Marenbach, Kim Sittl, Ruth Wangemann

Kassenprüfer:

Klaus Lohrer, Michael Volk

Ehrenrat:

Fritz Löhr, Sepp Kittler

Beiräte:

Helmut Arnold, Fritz Löhr

Jugendleitung:

Uschi Mehl

Geschäftsstelle

Kosbacher Weg 75, 91056 Erlangen, ☎ 09131/ 42911
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9:00-11:30 Uhr und 16:00-18:00 Uhr
✉ info@tv48-erlangen.de 🌐 www.tv48-erlangen.de

Sportlicher Leiter

Günther Beierlorzer ✉ g.beierlorzer@tv48-erlangen.de

Leitung Rechnungswesen

Doro Bischof ✉ rechnungswesen@tv48-erlangen.de ☎ 09131 / 9338059

Mitgliederverwaltung

Gerlinde Hörner ✉ info@tv48-erlangen.de ☎ 09131 / 42911

Kursprogramm/Herzsport

Petra Scholz ✉ kurse@tv48-erlangen.de ☎ 09131 / 9338058

TV-Vital

Fitness- & Gesundheitsstudio
Studioteiler Klaus Leutsch

Dompropststr. 2 b, 91056 Erlangen-Büchenbach, ☎ 09131 / 480817
✉ tv-vital@tv48-erlangen.de

KiSS - Kindersportschule

Leitung Stefan Keppner

🌐 www.tv48-kiss.de ☎ 09131 / 941845
✉ kiss@tv48-erlangen.de

Ballschule Erlangen

Leitung Franziska Beck

🌐 www.ballschule-erlangen.de ☎ 09131 / 9289909
✉ ballschule@tv48-erlangen.de

Vision Vital

Leitung Manuela Appold
Vertretung: Lisa Süß

Kinder- und Jugendtanzstudio 🌐 www.tv48-vision-vital.de ☎ 09131 / 9289908
✉ vision-vital@tv48-erlangen.de
✉ l.suess@tv48-erlangen.de

Bankkonten

Allgemeines Konto:

Sparkasse Erlangen IBAN DE13 7635 0000 0000 0023 83

Allgemeines Spendenkonto:

Sparkasse Erlangen IBAN DE62 7635 0000 0004 0033 33

Stiftung TV 1848:

Sparkasse Erlangen IBAN DE08 7635 0000 0060 0116 20

Abteilungsleiterinnen und Abteilungsleiter

AIKIDO	Helmut Schweinzer	✉ aikido@tv48-erlangen.de	☎ 09131 / 816933
BADMINTON	Ralf Steg	✉ badminton@tv48-erlangen.de	☎ 09131 / 480322
BEACHVOLLEYBALL	Matthias Seidl	✉ beach48@tv48-erlangen.de	☎ 0160 / 8845380
BOXEN	Max Lutze	✉ boxen@tv48-erlangen.de	☎ 0151 / 11834444
FUSSBALL	Max Bittner	✉ fußball@tv48-erlangen.de	☎ 09131 / 440973
FUSSBALL-JUGEND	Markus Bauer	✉ jugend-fußball@tv48-erlangen.de	☎ 0171 / 8360918
GEWICHTHEBEN	Peter Jahrstorfer	✉ gewichtheben@tv48-erlangen.de	☎ 09134 / 909258
GYMNASTIKFORUM	Günther Beierlorzer	✉ info@tv48-erlangen.de	☎ 09131 / 42911
HERZSPORT	Susanne Bergner	✉ herzsport@tv48-erlangen.de	☎ 09131 / 42911
JUDO	Heiko Koch	✉ judo@tv48-erlangen.de	☎ 0171 / 3053666
JUJITSU	Oliver Langner	✉ jujitsu@tv48-erlangen.de	☎ 09131 / 5302978
KARATE	Reinhard Dönnel	✉ karate@tv48-erlangen.de	☎ 09131 / 52298
KEGELN	André Widmann	✉ kegeln@tv48-erlangen.de	☎ 0176 / 20700572
LAUFEN + WALKING	Uwe Agatha	✉ laufen@tv48-erlangen.de	☎ 0179 / 5982388
LEICHTATHLETIK	Bjorn Day	✉ leichtathletik@tv48-erlangen.de	☎ 0176 / 20389822
LUNGERER	Richard Strampfer	✉ lungerer@tv48-erlangen.de	☎ 09135 / 3027
RINGEN	Max Strampfer	✉ ringen@tv48-erlangen.de	☎ 09135 / 3027
SCHACH	Thorsten Albrecht	✉ schach@tv48-erlangen.de	☎ 0179 / 1006323
TENNIS	Evelyne Gursch-Pieldner	✉ tennis@tv48-erlangen.de	☎ 0176 / 46668750
TISCHTENNIS	Peter Berger	✉ tischtennis@tv48-erlangen.de	☎ 09131 / 9325054
TRAMPOLIN	Petra Riazanova	✉ trampolin@tv48-erlangen.de	☎ 0176 / 21690495
TRIATHLON	Ulrike Rabenstein	✉ triathlon@tv48-erlangen.de	
TURNEN	Stefan Keppner	✉ turnen@tv48-erlangen.de	☎ 09131 / 941845
ALLG. KINDERTURNEN	Uschi H.-Mehl	✉ u.mehl@tv48-erlangen.de	☎ 09131 / 42911
VOLLEYBALL	Andreas Parthum	✉ volleyball@tv48-erlangen.de	☎ 09131 / 24824
WANDERN + WINTERSPORT	Heinz Müssenberger	✉ wandern@tv48-erlangen.de	☎ 09131 / 36168

Titelbild:

Kinder schützen! Kinder stark machen! – Zum Schutz von Kindern und Jugendlichen sowie der ehrenamtlichen und hauptberuflichen Trainer:innen hat der Verein ein Schutzkonzept zur Prävention sexualisierter Gewalt auf den Weg gebracht. Was es damit auf sich hat, lesen Sie im Titelthema ab Seite 8.

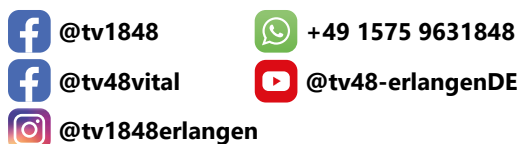
Anmeldung der Printversion:

www.tv48-erlangen.de/vereinszeitung
oder direkt den QR-Code mit dem Smartphone fotografieren.



Alternativ schreiben Sie uns eine E-Mail an info@tv48-erlangen.de oder rufen Sie uns an unter **09131/42911**.

Hier finden Sie den TV 1848 Erlangen



Achtung Schüler Studenten Auszubildende

Alle Schüler/Studenten und Azubis über 18 Jahren, die den vergünstigten Beitrag für 2021/2022 nutzen möchten, bitte die aktuelle Schul- bzw. Immatrikulationsbescheinigung oder die erste Seite des Ausbildungsvertrags in der Geschäftsstelle abgeben oder per E-Mail an g.hoerner@tv48-erlangen.de senden.

EDITORIAL: Blick nach vorne gerichtet..... 3

UNSERE ANSPRECHPARTNER..... 4

KEY FACTS: Unsere Mitglieder 6

AUS DER VEREINSFÜHRUNG

Änderung der Ehrenordnung 7

TITELTHEMA

Prävention sexualisierte Gewalt im Sportverein 8

Verhaltenskodex des TV 1848 Erlangen 10

AUS DEM HAUPTVEREIN

Energiewende eingeleitet 11

E-Bike und Klettergerüst 12

Erfolgsstory Ausbildung im Turnverein 13

DANKE an unsere Gönner und Spender 13

AUS DEN FACHBEREICHEN

Sport im Fokus: Tischtennis 14

TV-Vital: FK.Studio Netzwerk 15

Fitness Blog: Volkskrankheit Rückenschmerzen, Süßkartoffel-Hähnchen-Auflauf, 16

Warum ist die Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur besonders wichtig? 17

Wieviele Eiweiße benötigt man pro Tag? 19

KISS: Wir feiern Geburtstag 20

AUS DEN ABTEILUNGEN

Herzsportgruppen unterwegs 22

Judo-Training der besonderen Art 23

Leichtathletik: Bayerische Meisterschaft in der Halle 24

Triathlon: Neuwahl der Triathlon-Abteilungsleitung, Es geht wieder los 25

Trampolin: Dreißig Top-Trampoliner in Erlangen, LTV-Pokal im Trampolinturnen 28

PERSONEN

Ulrike Rabenstein – 25 Jahre Triathlon 30

Christl Kasper 75 – Eine Institution im TV 1848 32

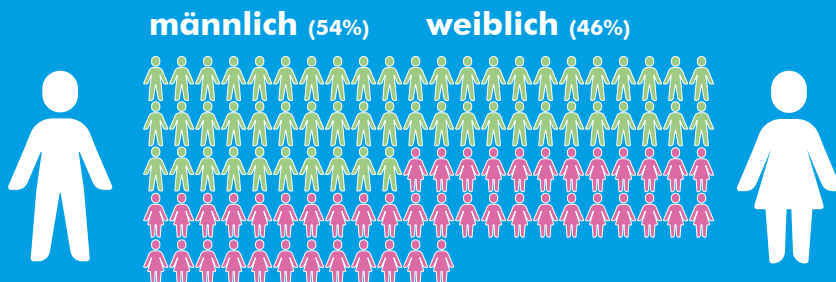
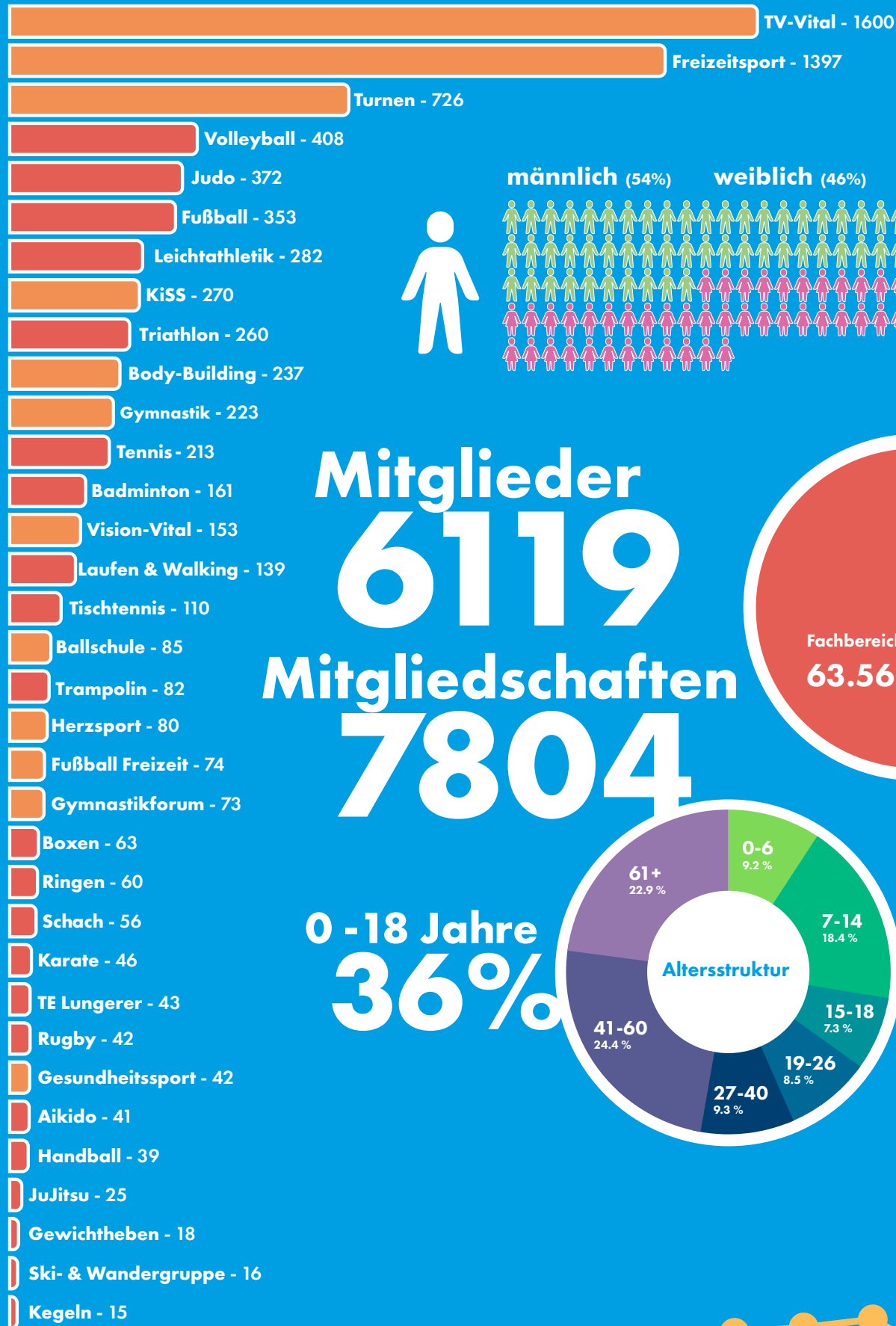
Sonja Pidde 90 – Mit Freude am Leben alt werden 33

Petra Scholz – In Rente 34

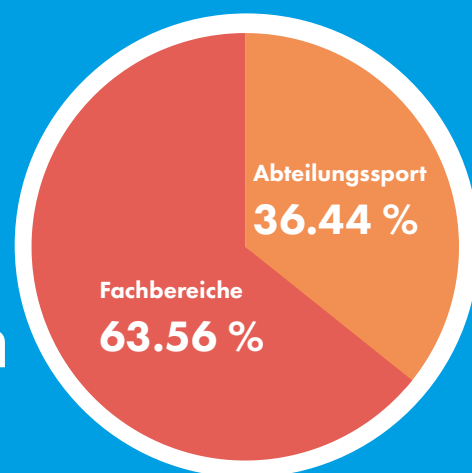
INFORMATIONEN, SERVICE & PARTNER

Partnerstory: Auto-Kraus: 37

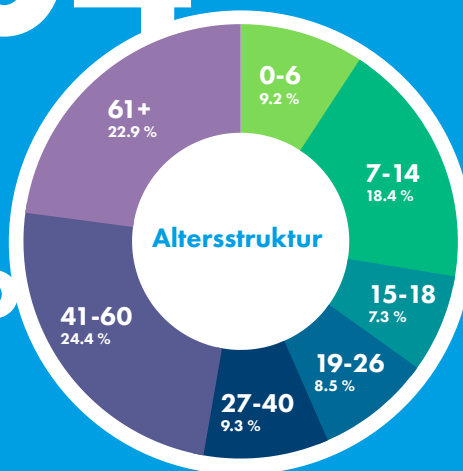
Beiträge und Informationen zur Mitgliedschaft 39



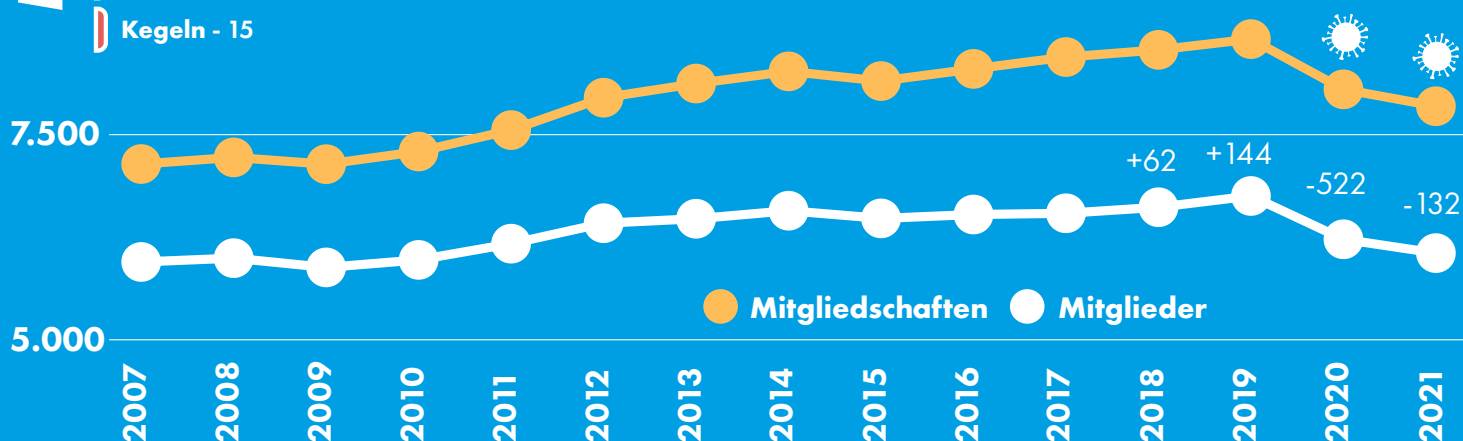
Mitglieder
6119
Mitgliedschaften
7804



0 - 18 Jahre
36%



- 654 Mitglieder
seit Corona





Änderung der Ehrenordnung

AUSSCHUSS-TEAM FINDET NEUE REGELUNG

Text: Jonathan Lorenz

Am 15.11.2021 trat mit der Veröffentlichung auf der Vereins-homepage die neue Ehrenordnung in Kraft. Warum eine neue Ehrenordnung erarbeitet wurde? Weil an die Vereinsführung der Wunsch herangetragen wurde, auch Mitgliedsjahre vor dem 18. Geburtstag für Ehrungen für langjährige Mitgliedschaften zu berücksichtigen. Dies sah die frühere Ehrenordnung nicht vor.

Der Aufsichtsrat beschloss daraufhin die Gründung eines Ausschusses für die Überarbeitung der Ehrenordnung. Zügig, aber dennoch mit größter Sorgfalt, konnte das achtköpfige Ausschussteam eine Regelung finden, welche die Mitgliedsjahre auch vor dem 18. Geburtstag berücksichtigt. Diese Regelung wirkt sich auch auf bestehende langjährige Mitgliedschaften aus: Höhere Ehrungen werden entsprechend vorgezogen, so dass kein Mitglied Nachteile durch die neue Ehrenordnung erfährt.

Im Zuge der Überarbeitung wurden auch weitere Paragraphen der Ehrenordnung angepasst: So werden nun 5-jährige Mitgliedschaften geehrt. Zusammen mit den 10- und 15-jährigen Mitgliedschaften werden diese Ehrungen in den jeweiligen Abteilungen oder Fachbereichen durchgeführt. Außerdem wurden die Kriterien für die Verleihung der Ehrennadel in Silber und Gold konkretisiert.

Vielen Dank an das Ausschussteam für die sehr gute und konstruktive Zusammenarbeit.

Die neue Ehrenordnung finden Sie unter:
www.tv48-erlangen.de/ordnungen



IHR STEUERBERATER

RALPH SCHMID
STEUERBERATUNG

RALPH SCHMID
STEUERBERATUNG
RATHENAUSTRASSE 17
91052 ERLANGEN
TEL 09131.53 250 - 0
FAX 09131.53 250 - 28
INFO@STEUER-ERLANGEN.DE
WWW.STEUER-ERLANGEN.DE



Aus dem ~~ehem.~~ königl.-bayer.
Weizenbräuhaus zu Nürnberg.



Prävention sexualisierte Gewalt im Sportverein

ZUM SCHUTZ VON KINDERN UND JUGENDLICHEN SOWIE DER EHRENAMTLICHEN UND HAUPTBERUFLICHEN TRAINER:INNEN IM TV1848 ERLANGEN

Text: Johannes Baßfeld/Uschi Mehl

Foto: @Adobe/Photographie.eu

Sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche findet statt – sie findet statt in den eigenen vier Wänden, sie findet statt in Schulen, sie findet statt in Kirchen und sie findet statt in Sportvereinen. Allein im Jahr 2020 verzeichnete die Polizeiliche Kriminalstatistik in Deutschland 14.594 bekannt gewordene Straftaten des sexuellen Kindesmissbrauchs. Die Dunkelziffer ist weitaus größer.

Dabei ist die Bandbreite der sexuellen Gewalt groß, von verbalen Belästigungen, flüchtigen Berührungen bis hin zu konkreten Missbrauchshandlungen. Meist sind die betroffenen Kinder und Jugendlichen weiblich (73%) und die Täter männlich (80-90%). So viel zu den Fakten (**Quelle:** beauftragter-missbrauch.de; Zahlen und Fakten)

Prävention sexualisierte Gewalt im Sportverein



Werfen wir nun einen Blick auf den Sportverein. Der Sportverein ist ein Ort sozialer Kontakte. Kinder und Jugendliche sollen lernen, sich im Team zurechtzufinden, sich durchzusetzen und dabei den Umgang mit Siegen und Niederlagen erlernen. Der Sport dient dabei als Motor der Persönlichkeitsentwicklung. Sport schafft Selbstvertrauen, aber Sport braucht auch Vertrauen. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Vertrauen in die Mitspieler:innen und Vertrauen in Trainer:innen.

Diese Verantwortung muss jeder/m Übungsleiter:in und Trainer:in in allen Abteilungen bewusst sein. Sport und die Ausübung von Sport hat immer auch etwas mit Körperlichkeit und Körperbewusstsein zu tun. Dies erfordert einen grenzachtenden Umgang mit der Körperlichkeit der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen. Außerdem ist der grenzachtende Umgang wichtig zum eigenen Schutz aller Trainer:innen und Übungsleiter:innen.

Die Arbeit von Sportvereinen wird auch von dem Gedanken getragen, zum Schutz von Kindern und Jugendlichen beizutragen. Hierzu gehört selbstverständlich auch die Vermeidung jeglicher Gewalt, sei sie physischer, psychischer oder sexualisierter Gewalt.

Unser Ziel

Wir wollen und müssen dieses Ziel auch im TV 1848 verfolgen und das Thema enttabuisieren und ihm Aufmerksamkeit widmen. Nur wenn das Tabu, über sexualisierte Gewalt zu reden, gebrochen wird und wir gemeinsam im Sport aufklären, hinsehen und bewusst handeln, kann der Schutz vor sexualisierter Gewalt von Kindern und Jugendlichen erhöht werden. Damit dies gelingen kann, soll der Schutz der Kinder und Jugendlichen im Turnverein höchste Priorität haben. Dies geschieht durch die klare Positionierung, eine ausführliche

Risikoanalyse, die Vorgabe verbindlicher Regeln sowie die Qualifizierung von Mitarbeiter:innen und Übungsleiter:innen. Als Ansprechpartnerin und Vertrauensperson für alle Fragen und die Koordination der Arbeit mit den Abteilungen steht die Jugendleiterin Uschi H.-Mehl zur Verfügung. Wie komplex und vielfältig ein ganzheitliches Schutzkonzept ist, zeigt die Grafik des Schutzbaumes (Quelle: www.praetect.de)

Nicht wegschauen

Sportliche Aktivitäten beinhalten ein großes Potenzial zur Stärkung der Selbstbehauptung und der Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen. Diesen wertvollen Erfahrungsbereich gilt es zu schützen. Wie schnell es allerdings zu grenzwertigen Situationen kommen kann und wie leicht es Täter:innen oftmals haben, zeigen die Geschichten von Menschen, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexuelle Gewalt erfahren haben. Auf dem Portal www.geschichten-die-zaehlen.de findet man zu tiefst persönliche Geschichten in pseudonymisierter Form aus verschiedenen Bereichen, u.a. auch aus dem Sport bzw. Sportvereinen.

Es gilt die eigene Wahrnehmung zu schärfen und entsprechende Situationen objektiv zu bewerten. Dabei gilt:

- Sport betreiben beinhaltet fast immer auch Körperkontakt. Dieser ist teilweise notwendig, sowohl beim Ausüben des Sports als auch für Sicherheits- und Hilfestellungen.
- Die Sportbekleidung kann zu einer Sexualisierung beitragen.
- Die Umkleide- und Duschsituation muss die Kinder und Jugendlichen schützen.
- Autofahrten, in der Enge der Fahrzeuge könnte es zu Grenzüberschreitungen kommen.

Diese Liste lässt sich problemlos weiterführen. Eine jede Abteilung ist daher aufgerufen, hier eine genauere Gefährdungsanalyse durchführen.

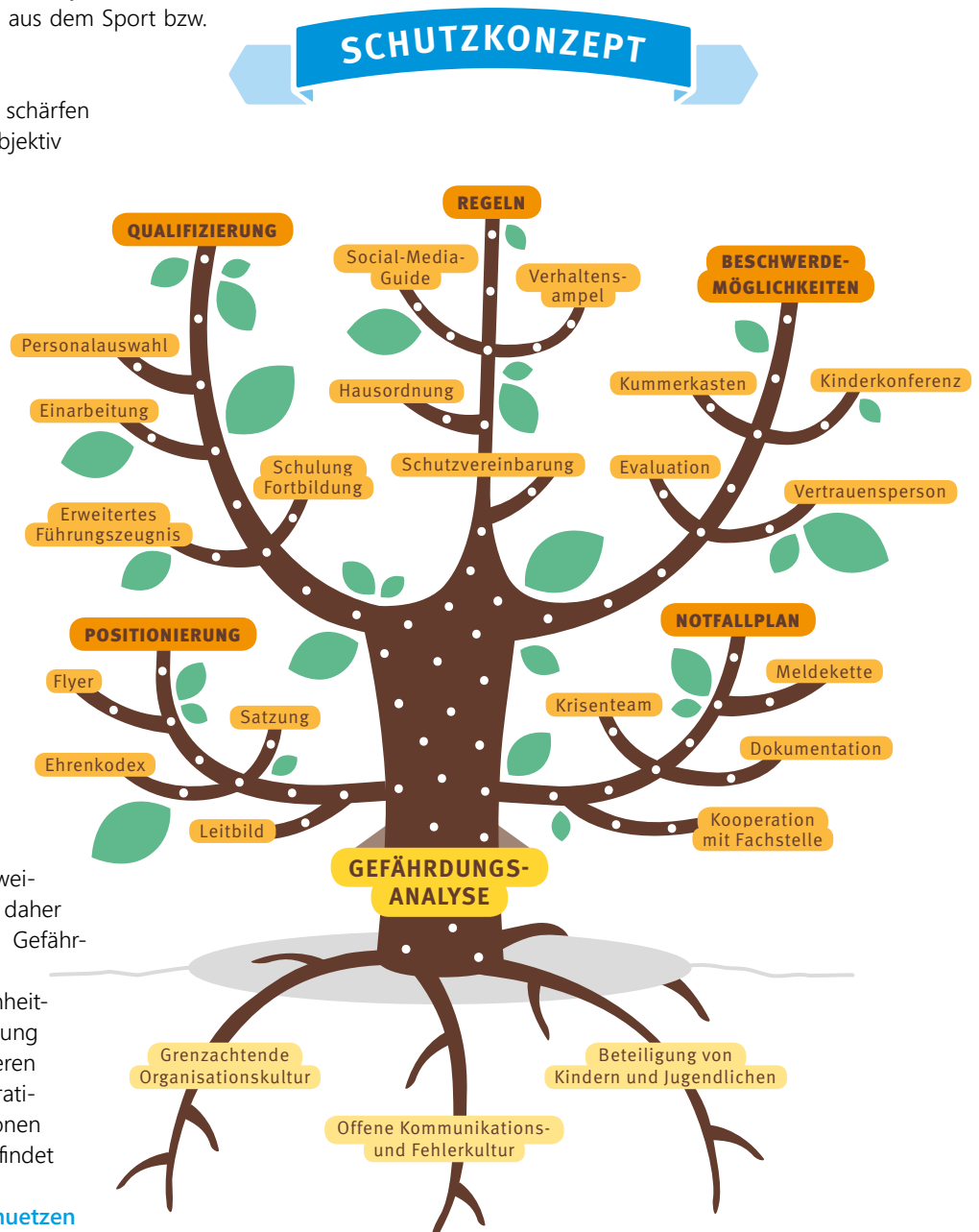
Als Hauptverein schaffen wir einheitliche Vorgaben, bieten Unterstützung und Schulungen und implementieren Ansprechpartner:innen und Kooperationspartner. Ausführliche Informationen für Mitglieder, Übungsleiter:innen findet man unter

www.tv48-erlangen.de/kinder-schuetzen

Wer ist Opfer und wer ist Täter?

Die erarbeiteten Verhaltensregeln dienen sowohl dem Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Kindeswohlgefährdung aller Art als auch dem Schutz von Mitarbeiter:innen vor einem falschen Verdacht. Denn auch diese Fälle gibt es, in denen Trainer:innen durch Anschuldigungen an den Pranger gestellt werden. Wie massiv sich solche Vorwürfe auswirken, wird oftmals unterschätzt oder, schlimmer noch, bewusst in Kauf genommen.

Der Schutz der Kinder und Jugendlichen im Verein steht an oberster Stelle, genauso aber auch der Schutz unserer Mitarbeiter:innen und Übungsleiter:innen. Etablieren wir also ein von allen Seiten getragenes Schutzkonzept zum Wohle aller und schärfen unsere Wahrnehmung – auch über unseren Verein hinaus.



Der neue Verhaltenskodex dient als Orientierung für alle Mitarbeiter:innen und Übungsleiter:innen im TV 1848 Erlangen.

Verhaltenskodex des TV 1848 Erlangen

für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Sport, welche mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten oder diese betreuen:

- Ich wahre das persönliche Empfinden der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
- Ihr Empfinden hat Vorrang vor meinen persönlichen Wünschen und Zielen.
- Ich achte jedes Kind, jeden Jugendlichen und jeden jungen Erwachsenen und versuche, seine Entwicklung zu fördern.
- Mein Anliegen ist, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bei ihrer Selbstverwirklichung zu angemessenem sozialem Verhalten anderen Menschen gegenüber anzuleiten.
- Mir ist es wichtig, sportliche und sonstige Freizeitangebote für den TV 1848 Erlangen nach dem Entwicklungsstand der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auszurichten und kind- und jugendgerechte Methoden einzusetzen.
- Ich biete den mir anvertrauten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen entsprechende Rahmenbedingungen für sportliche und außersportliche Angebote durch den TV 1848 Erlangen.
- Ich wahre das Recht des mir anvertrauten Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf körperliche Unversehrtheit und achte seine Intimsphäre und werde keine Form der Gewalt, sei es physischer, psychischer oder sexueller Art, ausüben.
- Ich versuche, den mir anvertrauten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen für alle sportlichen und außersportlichen Angebote durch den Verein ausreichende Selbst- und Mitbestimmungsmöglichkeiten zu bieten.
- Mein Verhalten soll stets Vorbild für die mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sein, die Einhaltung von sportlichen und zwischenmenschlichen Regeln werde ich vermitteln und nach den Regeln des Fair-Play handeln.
- Ich nehme eine positive und aktive Vorbildfunktion im Kampf gegen Doping und Medikamentenmissbrauch sowie jeglicher Art von Leistungsmanipulation ein.
- Beim Umgang mit personenbezogenen Daten der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen halte ich die Datenschutzbestimmungen ein.
- Ich werde Stellung beziehen, wenn in meinem Umfeld gegen diesen Verhaltenskodex verstoßen wird und die Verantwortlichen im Verein darüber informieren, um mir professionelle Hilfe zu holen.



Energiewende eingeleitet

VIelfÄLTIGE INVESTITIONEN IN ENERGETISCHE MASSNAHMEN

Text: Jörg Bergner
Foto: TV 1848

Der TV 1848 arbeitet weiter daran, seine verschiedenen Standorte energetisch zu verbessern. Mit diesen Investitionen und Sanierungen wollen wir den Energieverbrauch und die Energiekosten senken und den Klimaschutz stärken. So haben wir allein im letzten Jahr fünf Projekte umgesetzt, bzw. befinden sie sich gerade in Umsetzung.



Moderne Beleuchtung

Im Herbst 2020 konnten die Flutlichter am Rasenplatz des Geländes FC West auf LED umgerüstet werden, ebenso der B-Platz am Kosbacher Weg. Im Januar 2022 wurde zudem die Wegebeleuchtung am Kosbacher Weg gegen LED umgetauscht. Diese drei Maßnahmen helfen, den Stromverbrauch an den Standorten weiter zu senken. Erfreulicherweise werden diese Projekte sowohl von der Stadt Erlangen als auch dem Freistaat Bayern und dem Bund gefördert, so dass insgesamt 90% der Kosten bezuschusst werden. Es lohnt sich also, hier sinnvoll zu investieren.

Neues BHKW im TV-Vital

Mitte November 2021 wurde zudem ein neues Blockheizkraftwerk im TV-Vital mit 20 KW elektrischer Leistung in Betrieb genommen. Es ersetzt zwei kleine BHKWs, die nach 10 Jahren Laufzeit verschlissen waren. Das neue BHKW kann nun mehr als doppelt so viel Strom produzieren wie die beiden vorherigen Bestands-BHKW, a 4,7 KW elektrische Leistung zusammen. Den Großteil des erzeugten Stroms verbrauchen wir vor Ort selbst und so konnten wir den externen Zukauf von Strom im TV-Vital im Dezember bereits fast halbieren. Diese Anlage fördert sowohl die Stadt als auch der Freistaat, so dass sie sich in relativ kurzer Zeit amortisieren wird.

Sonne = Energie

In diesem Frühjahr wird nun eine zusätzliche Photovoltaik-Anlage auf dem Dach des TV-Vital mit 67,25 kWpeak installiert. Auch diese wird im Sommerhalbjahr erheblich Strom produzieren, den wir selbst vor Ort verbrauchen werden. Der Ausbau von Photovoltaik wird bisher „leider“ nur von der Stadt gefördert, es rechnet sich für uns aber trotzdem.

Mit diesen Maßnahmen sorgen wir also für eine weitere Senkung des Energieverbrauchs im TV 1848 und gleichzeitig produzieren wir einen beträchtlichen Teil unseres verbrauchten Stroms selbst. Bereits seit 2016 läuft in der Jahnhalle ein weiteres BHKW.

Dank umfangreicher Förderung bleiben die Investitionskosten überschaubar, so dass sich diese in kurzer Zeit amortisieren werden. Somit eine Win-Win-Situation für Umwelt und den TV 1848 Erlangen.





E-Bike und Klettergerüst

ERFOLGREICHER ABSCHLUSS ZWEIER SPENDENPROJEKTE

Text: Johannes Baßfeld

Foto: Johannes Baßfeld

Kurz vor Jahresende wurden noch zwei besondere Projekte „ins Rollen“ gebracht. Über das Spendenportal der Stadt- und Kreissparkasse Erlangen Höchststadt Herzogenaurach konnten dafür über 1.880 EUR gesammelt werden. Zusammen mit den Förderprogrammen der Stadt Erlangen und der Unterstützung der Stiftung des TV 1848 Erlangen konnten die beiden Projekte umgesetzt werden.

Sportlich und umweltfreundlich!

Mal schnell eine Besorgung erledigen, kurz zum Einkaufen oder eben etwas ausliefern. Mit dem E-Lastenrad ist der Sport inbegriffen, man schont die Umwelt und hat gegenüber dem Auto eine deutliche Kostenersparnis. Die Stadt Erlangen gilt als Fahrradstadt und als Erlanger Sportverein verbinden wir mit dem E-Lastenrad das Nützliche mit dem Sport!



In Zukunft fährt man im TV 1848 nicht mehr mit dem Auto mal eben etwas holen oder bringt schnell was auf die jeweilige Sportstätte. Unsere Mitarbeiter und Mitglieder haben jetzt eine sportliche, gesunde und umweltschonende Alternative.

Der Großteil der Besorgungen in unserem Alltag sind Kurzstrecken und „Kleinigkeiten“, ein modernes E-Lastenrad ist daher die logische Konsequenz, wenn es darum geht, Fahrten mit dem Auto zu vermeiden und sich nachhaltig für Umwelt und Gesundheit einzusetzen.

Mit dem E-Lastenrad werden wir nicht nur unsere Mitarbeiter im Sport und der Verwaltung „mobilisieren“, wenn der Bedarf und die Nachfrage vorhanden sind, können auch unsere Mitglieder das E-Lastenrad nutzen und ausleihen.

Eine ordentliche Lösung muss her!

Seit über 15 Jahren gibt es auf unserer Sportanlage am Sportgelände am Europakanal einen kleinen Kinderspielplatz. Der ist jedoch in die Jahre gekommen und weder anschaulich noch ansprechend für Kinder.

Die Kinder sollen Freude am Spiel und der Bewegung haben. Klettern, balancieren, rutschen und schaukeln. Dank moderner Spiel-Geräte und Stationen und dem notwendigen Fallschutz können die Kinder in Zukunft sicher spielen und sich austoben. Die neuen Spielgeräte und -stationen wurden bereits geliefert und warten nun nur noch auf den Einbau durch unsere Hausmeister.

Somit erhält unser „Grillhügel“ endlich das verdiente Upgrade und wird zu einer richtigen Kinderspiel- und Sportanlage.

Übrigens, wer als Abteilung, Sportgruppe oder Vereinsmitglied den Hügel nutzen möchte, kann diesen über die Geschäftsstelle buchen.



Erfolgsstory Ausbildung im Turnverein

EIN BESONDERER ARBEITSPLATZ

Text: Jonathan Lorenz

Foto: Adobe/Africa Studio

Der schulische und berufliche Werdegang muss nicht immer geradlinig verlaufen. Realschule, technischer Zweig an der FOS und dann FSJ im Sport – mit kaufmännischen Themen hatte ich bis zum Start in meine Ausbildung zum Kaufmann für Büromanagement beim Turnverein keinerlei Berührungspunkte. Nichtsdestotrotz fand ich mich durch die hervorragende fachliche Betreuung durch meine Ausbilderin Doro Bischof und die praxisnahe Arbeit im Rechnungswesen und in der Geschäftsstelle schnell im Büroalltag zurecht. Kaffeekochen gehört beim TV 1848 definitiv nicht zur Hauptbeschäftigung.

Der Verein ist vielfältig, ebenso die Aufgaben. Der persönliche Kontakt zu Mitgliedern und Übungsleitern, eigenverantwortliche Aufgabengebiete (z. B. Mitgliederverwaltung, Buchhaltung, Personalverwaltung, Übungsleiterabrechnung) oder das Mitwirken bei Vereinsveranstaltungen haben mich besonders gereizt. Egal ob Vorgesetzte oder Mitarbeitende, es herrscht ein freundschaftliches Betriebsklima. So, wie es im Sportverein eben idealerweise sein sollte.

Übernahme in einen sicheren Job mit Entwicklungspotential

Nicht nur während sondern auch nach der Ausbildung standen mir alle Türen offen. Die Aussicht auf Übernahme bei diesem sicheren Arbeitgeber und meine angestrebte Weiterbildung ließen mir keinen Zweifel, dass ich mich beim TV 1848 weiterentwickeln wollte.

Mittlerweile habe ich mein Studium zum Sportfachwirt in der Tasche und neue, abwechslungsreiche und spannende Aufgaben kommen auf mich zu. Veranstaltungsmanagement, Öffentlichkeitsarbeit, Projektleitungen. Sogar der Weg in die direkte Sportorganisation ist möglich. Nicht nur beim Fußball kann man hier aufsteigen, denn Grenzen sind beim beruflichen Werdegang im Turnverein keine gesetzt.

Möchtest auch du Teil einer neuen Erfolgsstory sein? Dann bewirb dich jetzt auf einen Ausbildungsplatz zum Kaufmann für Büromanagement (m/w/d) zum 01. September 2022 und gehe ebenfalls deinen spannenden Weg im Turnverein 1848 Erlangen!

DANKE an unsere Gönner und Spender

Stiftung

Heinz Rüger

Verein

Jörg und Ilse Haendle
Stefan Weierich

Gesine Dammann

Michael Weber

Mathias Pühl

Auto Kraus GmbH & Co. KG

Max und Angelika Bittner

Stefan und Silke Peuker

Toralf Wolf

Fritz Wenzel

Dr. Dieter Schmettow

Dr. Magnus Jezussek

Verein Gesundheit & Medizin Erlangen e.V.

Evelyn Schlenk

LMVFI Lohrer Marketing

Dieter und Gisela Hübner

Erhard und Andrea Bader

Brendli Layout Grafik & Medienproduktion



Sport im Fokus: Tischtennis

MEHR ALS NUR PING PONG

Text: Jonathan Lorenz
Foto: Adobe/DWP

Platzangst muss in der Tischtennisabteilung niemand haben, auch wenn für den Wettkampfbetrieb regelmäßige Sondergenehmigungen vom Verband eingeholt werden müssen – die Sporthalle am Kosbacher Weg weicht von den notwendigen Maßen für den Wettkampfbetrieb minimal ab. Der Bau der neuen Zweifachturnhalle beim Albert-Schweitzer-Gymnasium (ASG) wird diese Sondergenehmigungen bald der Vergangenheit angehören lassen. 110 Mitglieder in sechs Herren- und vier Jugendmannschaften kann die Abteilung derzeit vorweisen, auch eine gemischte Hobbygruppe (Frauen und Männer) trifft sich jeden Dienstag von 17 bis 19 Uhr zum freien Spiel. Für höherklassige Tischtennisbegeisterte ist das qualitativ hochwertige Systemtraining am Montagabend zu empfehlen, auch Studierende sind hierbei gern gesehene Mitspielerinnen und Mitspieler!

Positive Effekte für Körper und Geist

Der Tischtennissport ist attraktiv. Im Vergleich zu anderen Rückschlagsportarten ist Tischtennis sehr leicht zu erlernen, da der Schläger direkt an der Hand geführt wird. Auch wirkt sich dieser Sport positiv auf die Leistung in der Schule oder bei der Arbeit aus: Die Konzentrationsfähigkeit steigt und die Koordination wird verbessert. Des Weiteren sind Verletzungen sehr selten. Sogar gegen Demenz kann Tischtennis vorbeugen und steht hier unter den Ballsportarten an erster Stelle. Ursächlich hierfür ist vorrangig die Hirn-Augen-Hand-Koordination – die Verarbeitung eines 180 km/h schnellen Schmetterballs ist zweifellos hervorragend für den Kopf. Der Körper trainiert zudem Schnelligkeit und Athletik. Quasi ein Rundum-sorglos-Paket für Psyche und Physis.

Nie war die Zeit für Neueintritte in die Abteilung besser

In der jüngeren Vergangenheit wurden potenzielle Neumitglieder aufgrund von Platz- und Kapazitätsgrenzen auf einen späteren Abteilungsbeitritt vertröstet. Die Coronasituation und die sich noch im Bau befindliche neue Turnhalle beim ASG (und der damit seit langem ersehnte Platzgewinn) lässt Neueintritte

derzeit jedoch wieder zu, egal ob im Jugend- oder Erwachsenenbereich. Zudem ist Tischtennis in jedem Alter leicht zu erlernen, sowohl im Grundschulalter als auch für erwachsene Personen. Sogar Menschen im Rentenalter können diese Sportart ausüben.

Leistungsebene oder Breitensport, in der Tischtennisabteilung wird beides geboten: Eine jugendliche bayerische Vizemeisterin wird von ausgebildeten Coaches individuell betreut und trainiert. Die erste Herrenmannschaft tritt in der höchsten Verbandsklasse an. Gute Spielerinnen und Spieler sollen gehalten werden, der Breitensport ist jedoch mindestens genauso wichtig für die Abteilung. Mittlere und niedrige Spielniveaus sind hier vertreten, was auch die etlichen Mannschaften in den verschiedenen Ligen und die Hobby-Spielerinnen und -Spieler bei den freien Trainings belegen. Dabei ist Training kein Muss, da Tischtennis auch ein Sport für individuell Sporttreibende ist. Dennoch trainieren die Teams je nach Leistungsklasse zwischen ein bis dreimal pro Woche. Im Jugendbereich sind die Spiele zumeist am Wochenende, im Herrenbereich können die Spiele auch unter der Woche am Abend stattfinden.

Herausragende Gemeinschaft, qualifizierte Trainer, kein Zusatzbeitrag

Die Corona-Pandemie kostete die Abteilung kein einziges Mitglied, das hervorragende Gemeinschaftsgefühl und die Qualität des Angebots machten sich deutlich bemerkbar. Den Spielerinnen und Spielern steht nahezu bei jedem Training mindestens ein Trainer mit B-Lizenz zur Seite. Für all das wird nicht einmal ein Zusatzbeitrag erhoben. Die Abteilung freut sich über jeden weiteren Eintritt im Jungen- und Herren-, und besonders auch im Mädchen- und Frauenbereich!

Haben wir dein Interesse geweckt? Kontaktiere Abteilungsleiter Peter Berger oder Jugendleiter Fritjof Bönold (tischtennis@tv48-erlangen.de) oder schau einfach in einer unserer zahlreichen Trainingsstunden vorbei und überzeuge dich selbst von diesem großartigen Sportangebot im Turnverein 1848 Erlangen!

Training außerhalb des TV-Vital.

Liebe Studio-Mitglieder, wir als TV 1848 Erlangen wollen auch in Krisenzeiten weiter optimistisch bleiben und haben uns zum Ziel gesetzt, das Angebot für Euch noch attraktiver zu machen. Das ist uns nun in Kooperation mit dem Freiburger Kreis, der Arbeitsgemeinschaft von mehr als 180 größeren Vereinen in ganz Deutschland, auch gelungen: Alle Studiomitglieder können mit ihrer TV-Vital Mitgliedschaft ab 2022 das FK-Studionetzwerk nutzen und bundesweit derzeit schon in 70 Sportvereinen trainieren – und zwar solchen, die ebenfalls dem Freiburger Kreis angehören und sich an der Kooperation beteiligen. Für Euch als Mitglied entstehen keinerlei Mehrkosten. Ideal ist das Angebot für alle, die während einer Reise – egal, ob geschäftlich oder privat – nicht auf ihre Sporteinheit verzichten wollen.

Wie sind die Abläufe dahinter?

Die Nutzung des Angebots ist einfach und unkompliziert: Wer einen Aufenthalt außerhalb Erlangens plant, kann sich einfach über den Link „www.fk-studionetzwerk.de“ nach dem passenden Sport-Angebot am Reiseziel umsehen und unter Angabe seiner E-Mail-Adresse für den entsprechenden Zeitraum anmelden. Die beiden Studios müssen 40 km auseinander liegen und das Training am Zielort ist auf zwei Mal pro Woche und fünf Wochen pro Halbjahr beschränkt. Gastverein und wir als Heimatverein erhalten im Anschluss eine Bestätigungsmail, die später den Zugang ermöglicht. Bei Fragen hilft gerne unser Team im Studio weiter.



**WASSERMANN
FLORISTIK**

Blumen & Pflanzen

*Ihr Nachbar an der TV Jahnhalle
persönlicher Lieferservice im gesamten
Stadtgebiet, Fleuropservice weltweit*

Martinsbühler Straße 8 91054 Erlangen
Tel. 09131 / 2 41 70 Fax 09131 / 2 24 64
info@wassermann-floristik.de

aischparkdruck
Mediengestaltung | Druckerei | Werbetechnik

An den drei Kreuzen 12
91315 Höchstadt a. d. Aisch

Tel. 0 9193 50 33 50 0

www.aischparkdruck.de
info@aischparkdruck.de

Volkskrankheit Rückenschmerzen

BIS DER ARZT KOMMT

Text: Janis Hansen

Foto: Adobe/BigBlueStudio

Der weitgreifende Begriff „Rückenschmerz“

So gut wie jeder Mensch hatte schon einmal Schmerzen im unteren Rücken. Die Gründe dafür sind vielseitig und haben verschiedene Namen. Bei dem einen sind es Verspannungen oder Blockaden, bei der anderen eine Bandscheibenvorwölbung oder sogar ein Bandscheibenvorfall. Mal fühlt man einen dumpfen Schmerz, manchmal eher ein spitzes Stechen. Fakt ist, dass laut dem Heilmittelbericht der AOK im Jahr 2019 jeder sechste Deutsche sogar chronische Rückenschmerzen hat. Doch woher kommen die Beschwerden und was kann man dagegen unternehmen?

Gründe für Rückenschmerzen

Es gibt nicht immer den einen Grund, der Rückenschmerzen verursacht, vielmehr gibt es sehr viele. Um einige Beispiele zu nennen: Übergewicht, Bewegungsmangel, einseitige Belastung beispielsweise am Arbeitsplatz, unphysiologische Belastungen, degenerative Prozesse und Stress. Der Grund Bewegungsmangel hat in Zeiten einer Pandemie an Wichtigkeit zugenommen. Viele Mitglieder

haben berichtet, dass während unserer Schließung ihre Rückenleiden wieder zugenommen haben. Homeoffice, Ausgangsbeschränkungen und die Schließung von Sportstätten haben dazu geführt, dass sich Menschen noch weniger bewegen.

Was tun mit Rückenschmerzen?

Aus Vorsicht schonen sich viele Menschen, sobald sie einen Schmerz im Rücken spüren, doch das ist genau der falsche Weg. Oftmals hilft Wärme und Bewegung! Natürlich gilt diese Empfehlung nur bei den gängigen Leiden, was die größte Mehrheit betrifft. Wer drei Tage lang Rückenschmerzen hat, sollte spätestens dann zum Arzt gehen und es abklären lassen. Aber selbst ein Bandscheibenvorfall kann ohne Operation mit Therapie und gezieltem Training behandelt werden. Das vereinseigene Fitnessstudio – TV-Vital – hat für solche Beschwerden ausgebildete Trainer und Trainerinnen, die gerne weiterhelfen. Denn es gibt Bewegungen/Übungen, die helfen können, aber auch welche, die den Schmerz vergrößern. Viele der oben genannten Gründe können im Fitnessstudio bearbeitet werden.



Letztlich bleibt noch zu sagen, dass die Prävention der beste Ansatz ist, um Rückenleiden zu vermeiden. Auch ein starker Rücken kann entzücken! Einige Beispiele, wie man am besten den unteren Rücken trainieren kann, werden in einem anderen Artikel in der gleichen Ausgabe der Vereinszeitung erklärt.

Süßkartoffel-Hähnchen-Auflauf

FÜR 3-4 PERSONEN

Text: Janis Hansen

Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen und würfeln.
Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
Zwiebeln in schmale Spalten schneiden.
Öl in einem weiten Topf erhitzen.
Fleisch darin unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten und danach herausnehmen.
Zwiebeln und Süßkartoffeln im Bratfett ca. 10 Minuten andünsten und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Fleisch unterheben und Erdnussbutter unterrühren. Mischung mit Salz, Pfeffer, Chili und Worcestersauce würzen.
Alles in eine Auflaufform geben, mit Erdnüssen und Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 190° (Umluft 170°) ca. 30 Minuten überbacken.

Einkaufsliste

Menge	Zutaten
800 g	Süßkartoffeln
400 g	Hähnchenbrustfilet
3	Zwiebeln
4 EL	Erdnussbutter
600 g	stückige Tomaten
½ TL	Chiliflocken
4 TL	Worcestersauce
4 EL	gehackte Erdnüsse
100 g	geriebener Käse
	Salz und Pfeffer

Arbeitszeit: 40 Minuten
Koch/Backzeit: ca. 30 Minuten
Schwierigkeit: normal
Vitalkoch: Janis
Bewertung: Gesund, eiweißhaltig und sehr lecker!



Warum ist die **Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur** besonders wichtig?

EINE STABILE GRUNDLAGE

Text: Janis Hansen
Foto: TV-Vital

Die untere Rückenmuskulatur

Die Muskulatur des unteren Rückens ist für die Aufrichtung und Beugung nach vorne und zu den Seiten sowie für die Stabilität der Wirbelsäule verantwortlich. Für die Aufrichtung und den Schutz der Bandscheiben ist vor allem der *Musculus erector spinae* (lateinisch für „Aufrichter der Wirbelsäule“) oder auch bekannt als Rückenstrecker von großer Bedeutung.

Wie kann die untere Rückenmuskulatur trainiert werden?

Die untere Rückenmuskulatur wird vor allem beansprucht, wenn die Wirbelsäule aufgerichtet wird. Die Wirbelsäulenaufrichtung kann z.B. im TV-Vital an einigen Geräten in verschiedensten Körperpositionen durchgeführt werden, um der Muskulatur möglichst unterschiedliche Reize zu setzen. Eine Möglichkeit, die untere Rückenmuskulatur gezielt zu trainieren ist an der **„Back Extension Machine“**. An diesem Gerät kann diese Muskulatur optimal isoliert trainiert und durch zusätzliches Gewicht gestärkt werden. Im Gegensatz hierzu kann an der **„Lower Back Bench“** im 45° Winkel oder am **„Glute Ham Trainer“** der untere Rücken mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden.

Vorteile einer starken unteren Rückenmuskulatur

Eine starke und gesunde Rückenmuskulatur ist wichtig für eine aufrechte Körperhaltung und eine stabile Stellung der Wirbelsäule. Sie stützt den Rumpf und entlastet somit Wirbelsäule und Bandscheiben. Durch regelmäßiges Trainieren der Rückenmuskulatur können Rückenschmerzen gelindert und vorgebeugt werden. Vor allem Personen mit wirbelsäulenbelastenden Tätigkeiten können im Alltag von einem kräftigen Rücken profitieren. Ein starker und stabiler Rücken gilt als Grundlage für jegliche Bewegungen sowohl im Alltag als auch bei sportlichen Aktivitäten.



Osteopathische Behandlungen für Säuglinge, Kinder, Erwachsene und Sportler

Ich freue mich auf Sie!



Werner-von-Siemens-Straße 18 • 91052 Erlangen

09131 - 9080189

www.osteopathie-roos.de

kontakt@osteopathie-roos.de



TRAINING OHNE BINDUNGSANGST

TV Vital

Fitness- und Gesundheitsstudio



26. & 27. MÄRZ TAGE DER OFFENEN TÜR

- ✓ KEINE ANMELDEGEBÜHR!
- ✓ MONATLICH KÜNDBAR!*
- ✓ ÜBER 100€ SPAREN!

*Angebot gilt für TV-Vital Halbjahrestarif

TVE
1848

WILLKOMMEN IM TV-VITAL – MIT SICHERHEIT GUT TRAINIEREN
Ihr Fitness- und Gesundheitsstudio mit einzigartiger Lage und Atmosphäre in Erlangen!

TV-Vital | Dompropststr. 2 B | 91056 Erlangen | www.tv48-vital.de | 09131 - 480817



Wieviel Eiweiß benötigt man pro Tag?

WISSEN WORAUF ES ANKOMMT

Text: Janis Hansen
Foto: Adobe/Okea

Jahren eine noch höhere Proteinzufuhr empfohlen, um altersbedingte Stoffwechselstörungen auszugleichen und einem Muskelmasseverlust entgegenzuwirken. Hier lautet die Empfehlung bei 1,0- 1,3 g/kg KG für Personen ab 65 Jahren. Zusätzlich muss erwähnt werden, dass diese Berechnungen für hochwertige Proteine ausgesprochen wurden. Somit sollte bei einer veganen oder vegetarischen Ernährung mit pflanzlichen Proteinen die Menge nach oben korrigiert werden. Denn die Verdaulichkeit für pflanzliche Proteine liegt bei 85% und bei tierischen Proteinen bei 95%.

Vorteile einer eiweißhaltigen Ernährung

Eine eiweißhaltige Ernährung besitzt eine Vielzahl an positiven Effekten auf den menschlichen Körper. Denn wer viele Proteine zu sich nimmt, hat ein längeres Sättigungsgefühl und kann so unnötige Heißhungerattacken vermeiden. Außerdem sorgt eine eiweißhaltige Ernährungsweise für bessere Blutdruck- und Blutfettwerte. Neben dem schon erwähnten Aufbau von Muskelmasse führt eine erhöhte Zufuhr von Eiweißen auch zu einem Schutz vor dem Verlust von Muskelmasse im hohen Alter oder in trainingsfreien Zeiten durch beispielsweise eine Verletzung. Schließlich ist ein weiterer Vorteil der thermische Effekt. Denn dieser sorgt dafür, dass man bei der Verdauung von Eiweißen fast ein Viertel der aufgenommenen Kalorien wieder verbrennt und somit den Stoffwechsel ankurbelt.

Schädigungen durch eine zu hohe Proteinzufuhr?

Wer jetzt Bedenken hat, dass man zu viel Proteine aufnehmen kann und somit seinen Nieren schadet, der kann diesen Gedanken verwerfen. Gesunde Nieren kommen auch mit einem erhöhten Konsum von Eiweißen klar, da der Körper einfach ausscheidet, was er nicht braucht. Dennoch empfiehlt es sich, die Flüssigkeitszufuhr zu steigern.

Fazit

Wer regelmäßig Sport macht, abnehmen möchte, Muskeln aufbauen will oder im höheren Alter etwas gegen altersbedingten Muskelmassenverlust unternehmen möchte, der sollte ausreichende Mengen Eiweiß pro Tag zu sich nehmen. Die genannten Formeln helfen, damit man für sich die passende Menge berechnen kann. Wer wissen möchte, wieviel Eiweiß in welchem Lebensmittel ist und welche Lebensmittel besonders eiweißhaltig sind, der kann gerne mal auf dieser Seite vorbeischaun: www.dr-dotzauer.de/eiweisshaltige-lebensmittel. Ansonsten können die Trainer im TV-Vital noch weitere Hinweise geben, mit welcher Ernährung man seine Ziele erreichen kann.

Definition Eiweiß

Eiweiße oder auch Proteine gehören zu den Makronährstoffen, die der menschliche Körper als Bausubstanz für Muskeln, Organe, Sehnen, Knorpel, Knochen, Haut, Haare, Nägel und Immunkörper benötigt. In Ausnahmefällen werden Proteine auch als Energielieferant eingesetzt, ein Gramm Eiweiß hat dabei einen Brennwert von 4,1 Kilokalorien.

Wie viel Eiweiß benötigt man pro Tag

Der gängige Grundsatz, ausgesprochen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, besagt, dass 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag zugeführt werden sollen. Sportler haben aber einen höheren Bedarf aufgrund von Muskelaufbau und Muskelmassenerhalt. Außerdem schützt eine höhere Eiweißzufuhr vor dem Abbau von Körperproteinen durch Ausdauersport.

Deshalb ergibt sich für sportliche Menschen folgende Empfehlung (g/kg KG = Gramm pro Kilogramm Körpergewicht):

Ausdauersportler:

1,0-1,6 g/kg KG täglich

Spielsportler:

1,4-1,7 g/kg KG täglich

Kraftsportler:

1,6-2,0 g/kg KG täglich

Standard Vitalsportler:

1,0-1,4 g/kg KG täglich

In der Regel wird der Standardbedarf (0,8 g/kg KG) durch eine normale Ernährung abgedeckt. Problematisch wird es nur, wenn man am Tag eher eine geringe Energiezufuhr von 1200-1500 kcal hat. Hier könnte die benötigte Menge nicht erreicht werden. Außerdem wird ab 65



Grabmale

über 70 Jahre
Meisterbetrieb

Sämtliche Arbeiten
auf allen Friedhöfen
www.grabmale-rusin.de

RUSIN

Resenschekstr. 2
91052 Erlangen Tel./Fax 3 81 88
hinter dem Zentralfriedhof



Wir feiern Geburtstag!

10 JAHRE KINDERSPORTSCHULE (KiSS) IM TV 1848 ERLANGEN

Text: Stefan Keppner

Foto: Johannes Baßfeld



Im September 2011 startete der TV 1848 mit einem neuen Konzept für Kinder im Alter von 1,5 bis 10 Jahren. Pünktlich zum Schuljahresanfang begannen die Kurse der Kindersportschule mit insgesamt 42 Kindern in fünf verschiedenen Gruppen in der Heinrich-Kirchner-Halle und im TV-Vital. Einige dieser 42 Kinder sind der KiSS auch heute noch als Helfer oder Helferin verbunden, helfen bei der Ferienbetreuung oder haben ihren Platz an anderer Stelle im Sportverein gefunden. Man sieht also, dass die Kindersportschule nicht nur bewegungsfördernd ist, sondern die Kinder auch dazu animiert, in diesem Bereich zu arbeiten bzw. erste Arbeitserfahrungen zu sammeln.

Über die Jahre wurden nicht nur die fünf Gruppen viel zu klein, sondern auch der Standort Heinrich-Kirchner-Halle/TV-Vital. Bereits 2012 expandierte die KiSS in die Jahnhalle, um dort mit drei neuen Gruppen loszulegen. 2014 kam als dritter und bisher letzter Standort der Kosbacher Weg/Hedenus-Schule mit zwei weiteren Gruppen dazu. Inzwischen umfassen alle Standorte der KiSS insgesamt 15 Gruppen mit 26 Stunden Sportunterricht pro Woche. Nahezu 300 Kinder können momentan von klein auf, getreu dem Mot-



to „Früh beginnen, spät spezialisieren“, sportlich ausgebildet werden. Die Kinder erhalten in der KiSS früh eine umfassende sportliche Grundlagenausbildung, ohne dass sie sich für eine spezielle Sportart entscheiden müssen.

Betreute in der Anfangszeit die damalige KiSS-Leiterin Nina Müller noch alle Gruppen in Eigenregie, so sind es mittlerweile neben der KiSS-Leitung noch sechs weitere Sportlehrerinnen, die den Kindern ihr Wissen vermitteln.

2011: 5 Gruppen mit 9 Wochenstunden
2012: 8 Gruppen mit 14 Wochenstunden
2014: 10 Gruppen mit 17 Wochenstunden
2017: 15 Gruppen mit 26 Wochenstunden

Seit 2017 sind die Gruppen und Wochenstunden in der KiSS nahezu identisch geblieben. Dies liegt nicht am allgemeinen Interesse, sondern vielmehr daran, dass uns an allen Ecken und Enden Hallenzeiten fehlen. Schulturnhallen darf man als Sportverein meist erst ab 15.30 Uhr betreten, die vereinseigene Jahnhalle ist täglich ab 14.30 Uhr bis in die Abendstunden ausgelastet und lässt keinen Spielraum mehr zu. Um diesem Dilemma zu entgehen, muss man einfach den umgekehrten Weg gehen. Wenn es keine Hallenzeiten mehr gibt, dann kommen wir einfach in die Schule. Sogenannte „Sport nach 1“-Angebote oder Schul-AGs werden zwar nicht von der Kindersportschule angeboten, gehören jedoch zum breiten Vereinsangebot für Kinder. Ebenfalls zum breiten Vereinsangebot gehören Sportangebote im Kindergarten, um den Kindern direkt vor Ort den Sport näherzubringen.

Neben den wöchentlichen allgemeinen Sportangeboten konnte und kann man



in der KiSS auch in andere Sportarten hineinschnuppern. Badminton, Judo mit Klaus, Tischtennis, Tennis, um nur einige zu nennen.

In den Ferien (meist in den Sommerferien) hatten die Kinder bis 2017 die Möglichkeit, andere Sachen auszuprobieren.

- Bouldern bei den Blockhelden in Dechsendorf
- Aktionstage mit Martin Ackermann am Giesberg in Dechsendorf
- Floßbau mit Martin Ackermann am Oberndorfer Weiher
- Pony reiten bei Kinderreiten Scheller in Beutelsdorf
- Selbstverteidigung mit Joachim Latteyer
- Spiel und Spaß auf dem Lindenhof in Hammerbach
- 1. Hilfe-Kurs mit Torsten Jelinek

2017 war die Kindersportschule auch Vorreiter in Sachen Sportcamps. 16 und 13 Kinder betreute die Kindersportschule in zwei Sportcamps in den Sommerferien. Diese Sportcamps gingen ab 2018 in den Sportferienbetreuungsbereich Febelino über.

Jetzt könnte man denken, dass seit 2017/18 nicht mehr viel passiert ist. Auf der einen Seite richtig, auf der anderen Seite war die KiSS in den Jahren 2020 und 2021 von den beiden Lockdowns stark betroffen. Insgesamt acht Monate durften wir keinerlei Präsenzunterricht in den Turnhallen abhalten. Versuchte man zu Beginn die Kinder noch mit Spielen, Aufgaben und Challenge-Videos bei Laune

zu halten, entschied man sich im 2. Lockdown für Livestunden. Über drei Monate hinweg war für jede Altersgruppe einmal in der Woche etwas geboten. Die Stunden in Präsenz konnte dies jedoch nicht annähernd ersetzen!

Ab Juni 2020 und Mai 2021 durfte die Kindersportschule wieder in den Präsenzunterricht gehen. Alle Stunden wurden damals zentral am Heinrich-Kirchner-Sportplatz oder am Kosbacher Weg angeboten. Alles draußen, alles an der frischen Luft, alles bei jedem Wetter. Seit September 2021 läuft der Betrieb in der

Kindersportschule wieder so normal, wie es die momentane Lage zulässt.

Übrigens: Der offizielle 10. Geburtstag der Kindersportschule ist der 13.02.2022. An diesem Tag wurde die KiSS offiziell als KiSS-Bayern vom BLSV anerkannt! In diesen 10 Jahren hatte die KiSS einen starken Partner im Rücken: Der Dank gilt an dieser Stelle der Sparkasse Erlangen, die mit ihrem Sponsoring dazu beiträgt, dass den Kindern immer alle möglichen Materialien zur Verfügung gestellt werden können.





Die Wandergruppe in der Nachmittagssonne vor den 220-jährigen Geschwistereichen.

Herzsportgruppen unterwegs

TAGESAUSFLUG NACH KÖNIGSBERG/BAYERN

Text: Burkhard Große

Foto: GW, Burkhard Große

Mit mehreren Autos fuhren 28 Teilnehmer der Montags-Herzsportgruppen mit Partnern am 18. September nach Königsberg (Bayern). Parken konnte man vor den Toren der romantischen Kleinstadt, die uns wie aus dem Bilderbuch erschien.

Am Marktplatz trafen wir einen launigen ehemaligen Studienrat, der uns durch die historische Altstadt führte, die insgesamt unter Denkmalschutz steht. Begonnen wurde am Marktplatz mit prachtvoller spätgotischer Marienkirche, dem Rathaus mit einer Rolandsfigur und dem Brunnen mit Denkmal von Regiomontanus, einem berühmten Mathematiker und Astronom des 15. Jahrhunderts. Sein Geburtshaus steht unweit davon am Salzmarkt in einem entzückenden Fachwerk-Ensemble.

Da fast alle Häuser im 30-jährigen Krieg zwei Stadtbränden zum Opfer gefallen waren, ist kaum noch bürgerliche Bausubstanz aus früheren Jahrhunderten vorhanden. Dafür zeigt die Altstadt

in allen Straßenzügen ein einheitliches Fachwerkbild des späten 17. und 18. Jahrhunderts. Aus der Marienkirche kamen wir gerade rechtzeitig, um dem Glockenspiel mit dem Männleinlaufen am Rathaus beizuwohnen.

Nach der Führung durchstöberten wir die denkmalgeschützte Altstadt mit seinen engen kopfsteingepflasterten Gassen, male- rischen Fachwerkhäusern und mit Torbögen versehenen Durch- fahrten. Einen kleinen Imbiss nahmen wir im Café ZwergRiese am Salzmarkt ein. Anschließend fuhren wir zu einem Parkplatz hinter der Burg Königsberg. Einige Unermüdliche erklimmen die Höhe zu Fuß.

Vom Parkplatz des Waldspielplatzes führt der "Natour"-Erleb- nispfad sanfthügelig vorbei an Obstbäumen mit reifen Äpfeln, einem Barfußpfad, einem Stein zum Behauen, Wurzeln zum Kraxeln, einem Balancierbaum, einem Lauschplatz und einigen Fischteichen bis zu den 220-jährigen Geschwistereichen.



Marktplatz von Königsberg mit Rathaus, Kirche und Fachwerkhäusern.

Nach der Rundwanderung besuchten wir die Burg Königsberg, eine Ruine einer ehemaligen hochmittelalterlichen Reichsburg. Von hier hatten wir einen überwältigenden Blick auf den Haß- gau bis zur Rhön. Unsere „Historikerin“ Irmgard Müller brach- te uns die wechselreiche Geschichte der Burg näher. Auf dem Burgplateau befindet sich von der ehemaligen Innenbebauung lediglich der ca. 80 m tiefe Burgbrunnen mit Brunnenhaus. Ein Aussichtsturm und die Gaststätte sind neueren Datums. Ober- halb des Wallgrabens konnte man hervorragend die Abend- sonne tanken.

Den Tag ließen wir in der Schlossgaststätte bei einem Riesen- schnitzel ausklingen. Dann fuhren alle froh ob des gelungenen Tages wieder nach Hause.

Judo-Training der besonderen Art

WELTKLASSE-JUDOKAS ZU GAST IN DER JAHNHALLE

Text: Karin Kindel

Foto: Robert Engelhardt, Lukas Emilius



Am Samstag, den 23.10.2021, fand ein Judo-Training mit den Bronzegewinnern der diesjährigen Olympischen Spiele im Erlanger Dojo statt. Die Weltklasse-Judokas **Theresa Stoll**, **Karl-Richard Frey** und **Sebastian Seidl** wurden von etwa 50 Kindern, Heiko Koch, Frauke Vortmann (BJV Referentin für Leistungssport), Jörg Bergner (1. Vorsitzender TV 1848 Erlangen) und Jörg Volleth (2. Bürgermeister von Erlangen und Referent für Sport) herzlich empfangen.

Nach dem Aufwärmen mit Schildkrötenspiel und Fallschule zeigte Theresa eine Sankaku-Technik gegen die Bank mit anschließendem Haltegriff. Weiter ging es mit dem O Soto Gari, den Karl-Richard an seinem Uke Sebastian zeigte und mit einem dazu passenden Spiel, das viel Begeisterung bei den jungen Judokas ausgelöst hat.

Es ist schon eine Ehre, wenn man von so großartigen Sportlern Tipps und Tricks oder auch ein Lob für eine gut gelungene Technik bekommt. Die Kinder waren sehr begeistert und konzentriert bei der Sache und haben im darauffolgenden

Randori auch gleich versucht, die gerade gezeigten Techniken umzusetzen.

Bei der anschließenden Fragerunde konnten die Olympioniken so richtig gelöchert werden: Wie man denn im Ausland das Essen bestellt, wenn man die Sprache nicht spricht (auf Englisch) oder wie oft sie die Woche trainieren (2x tägl. Mo-Fr); was denn ihre Lieblings-Judo-Techniken sind und über vieles mehr wurde in lockerer Atmosphäre geplaudert. Einen sehr wichtigen Ratschlag gaben die Trainer den Kindern hierbei mit: **Wenn du einen Traum hast, dann glaube ganz fest an dich und gib nie auf!**

Zum Abschluss bekamen die drei Spitzensportler noch jeder ein „Back on Tatami“ T-Shirt von Heiko als Erinnerung an dieses tolle Training überreicht. Zeit für ein Gruppenfoto nahmen sich Athleten auch noch und Autogramme auf T-Shirts oder Judojacken wurden zahlreich verteilt. Das war ein super Training, das alle Teilnehmer so schnell nicht vergessen werden. Vielen Dank an alle, die dieses besondere Erlebnis ermöglicht haben!



Bayerische Meisterschaft in der Halle

1 x SILBER UND 2 x GOLD

Text: Conrad Voigt

Foto: Abteilung

Ein ereignisreiches und erfolgreiches Wochenende liegt hinter den Läufern der LG Erlangen. So konnten die Mittel- und Langstreckenläufer mit 1x Silber und 2x Gold gut abräumen. Den Anfang machte am Samstagabend Lukas Amadori über die 800 m. Er hatte nicht nur einen Sieg, sondern auch eine schnelle Zeit als Ziel. So gefiel es ihm gar nicht, als sich das Feld nach hundert Metern entschied, das Rennen taktisch und langsam zu gestalten. Also nahm Lukas das Heft selbst in die Hand und lief von vorne mit hohem Tempo. Das führte natürlich dazu, dass seine Konkurrenten ihn die ganze Arbeit machen ließen und sich nur „rein-

hängten“. In der Folge wurde er leider, obwohl er bis zum Schluss Paroli bot, von einem Konkurrenten auf der Zielgerade knapp überholt. Dennoch konnte Lukas sich über die Silbermedaille in der Zeit von 2:00,60 min freuen.

Knapp zwei Stunden später lief Conrad Voigt die 3000 m. Hier wollte er ein schnelles Rennen machen, weil einer seiner Konkurrenten noch eine Qualifikationszeit für die Deutschen Jugendhallenmeisterschaften benötigte. Also liefen Conrad und sein Konkurrent mit einem guten Tempo los und wechselten sich dabei immer wieder mit der Führung ab. Nach zwei Kilometern in knapp über sechs Minuten fühlte sich Conrad noch relativ frisch und begann das Tempo von vorne zu erhöhen. Dabei gelang es ihm, eine kleine Lücke zu reißen, die er bis ins Ziel halten konnte. Somit gewann er in der ansprechenden Zeit von 8:57,28 min. Danach hieß es für Conrad Beine lockern und gut ausruhen, weil bereits am nächsten Tag noch der Start über 1500 m anstand.

Sonntag mittags standen dann für Conrad die 1500 m an. Dieses Rennen wurde ebenso wie die 3000 m am Tag zuvor gemeinsam mit der U18 absolviert. Gleich zu Beginn lief ein Läufer der U18 mit großem Tempo los und setzte sich mit gutem Abstand an die Spitze. Conrad folgte dem U18 Athleten, nicht kalkulierend, dass dieser nicht seiner Altersklasse



angehörte und der ihm womöglich gar nicht hätte folgen müssen. So geschah es dann auch und Conrad versuchte, sich an einen weiteren U18 Läufer zu halten, der die Lücke letztlich schloss. Diese Aufholjagd zog sich dann bis zum Ziel. Am Ende merkte Conrad jedoch allmählich die müden Beine des 3000 m Rennens vom Vortag und er musste sich den beiden U18 Läufern knapp geschlagen geben. Dennoch durfte er sich über den 1. Platz in der U20 freuen, da die beiden vor ihm liegenden der U18 Klasse angehörten und somit nicht in seine Wertung fielen.



Möhrendorfer Str. 1c
Tel 09 131 - 44 00 51
www.igel-apotheke.de

Ihre Apotheke in Alterlangen
im Ärztehaus mit Dialysezentrum

Wir haben die
richtigen Mittel
gegen Muskelkater,
kleine Wunden und noch
viele mehr!



Wir kümmern uns gerne
um Ihre GESUNDHEIT!

Neuwahl der Triathlon-Abteilungsleitung

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 2021/2022 DER TRIATHLONABTEILUNG AM 11.11.2021

Text: ABTEILUNG
Foto: ABTEILUNG

Bei der anstehenden Neuwahl der Abteilungsleitung wurden Joachim Morbach als Nachfolger von Ulrike Rabenstein zum 1. Abteilungsleiter und Kerstin Hof zur stellv. Abteilungsleiterin als Nachfolgerin von Stefan Kraus einstimmig bei einer Enthaltung gewählt. Ebenfalls einstimmig bei jeweils einer Enthaltung wurden Constantin Warter als Jugendleitung, Frank Ludwig als Leiter der Agegrouper und Burkhard Große als Schriftführer bestätigt.

Zur JHV 2021/22 sind 20 Mitglieder persönlich erschienen, 12 Teilnehmer waren über Teams zugeschaltet.

Nach pünktlicher Eröffnung und Begrüßung der Anwesenden durch Ulrike Rabenstein wurden von Ulli herausragende und ehrenamtliche Leistungen mit einem kleinen Präsent geehrt.

Die Triathlonabteilung konnte Corona ganz gut trotzen. So waren die Triathleten in allen Bereichen erfolgreich. Auch war nur ein geringer Mitgliederschwund zu verzeichnen. Stefanie Guillon konnte als neue Organisationschefin des Erlanger Triathlons gewonnen werden.

Die Veranstaltungen waren coronabedingt stark eingeschränkt. So wurden der 31. Erlanger Triathlon und die 17. Radtourenfahrt abgesagt. Dafür wurde ein familiärer Abteilungstriathlon am Dechendorfer Weiher mit 19 Teilnehmern ausgerichtet. Der



Die neue AL von rechts: Constantin Warter, Joachim Morbach, Kerstin Hof, Matthieu Guillon, Frank Ludwig und Burkhard Große

34. Erlangen Arcadenlauf mit 591 Finishern dagegen war trotz Corona ein erfolgreiches Event.

Als Delegierte wurden Frank Ludwig, Kerstin Hof, Georg Schneider und Daniel Böttcher gewählt. Ersatzdelegierte sind Constantin Warter und Ulrike Rabenstein.

Durchblick!

Bei allen Versicherungs- und Finanzfragen



Geschäftsstelle

Christian Wagner

Jahnstr. 5
91090 Effeltrich
Tel 09133 7684808
chr.wagner@ergo.de
www.chr-wagner.ergo.de



ERGO

Es geht wieder los!

ERLANGER TRIATHLON 2022

Text: Stefanie Guillon

Foto: Krista Mikk Anzeige: Christoph Hirsch



Gerne erinnern wir uns an den Erlanger Triathlon 2019 zurück! Wie man auf den Fotos sehen kann, gelang dem Orga-Team ein grandioses Event-Wochenende bei bestem Kaiser-Wetter: Athleten, Zuschauer und Helfer strahlten mit der Sonne um die Wette!

Auf das 30-jährige Triathlon-Jubiläum folgten leider zwei Jahre Corona-Zwangspause, die Erlanger Triathleten mussten auf ihren geliebten Wettkampf verzichten.

Jetzt im Juli 2022 soll es endlich wieder losgehen: Vom 22.-24.7.2022 gibt es ein Comeback für den Schüler-Triathlon sowie für die Kurz- und Mitteldistanz in Erlangen! Die Planungen laufen bereits auf Hochtouren.

Was gibt's Neues beim Erlanger Triathlon?

Also, zunächst einmal wurde eine neue Orga-Leitung benötigt, das übernehme ich jetzt!

Außerdem gibt es ein paar Neuzugänge im Orga-Team: Hier vertrauen wir auf viele langjährige und sehr erfahrene Kräfte, aber ab und zu brauchen auch "unsere Rentner" ein bisschen Unterstützung von den jüngeren Triathleten, die neuen Schwung ins Team mitbringen.

Die Schwimmstrecke im Main-Donau-Kanal bleibt uns erhalten, ebenso die Laufstrecke am Kanal entlang in die Mönau. Neu ist (mal wieder) die Radstrecke: Aufgrund des dreispurigen Ausbaus der A3 wird die neue Runde dieses Jahr über Büchenbach – Häußling – Haundorf – Beutelsdorf – Hammerbach – Weisendorf – Oberlindach – Boxbrunn – Biengarten – Poppenwind – Buch – Hesselberg – Dannberg – Neuenbürg – Großenseebach – Hannberg – Röhrach – Dechendorf und zurück nach Alterlangen verlaufen. Mit rund 363 Höhenmetern auf 43 km ist es sicherlich eine schnelle und abwechslungsreiche Strecke. Die Mittel-Distanzler fahren diese Runde zweimal.

Die neue Wechselzone auf dem B-Platz des TV 1848 Geländes hat 2019 super funktioniert. Auch hier werden die Athleten

dieses Jahr wieder wechseln und eine kleine Stadion-Runde für den Extra-Motivations-Schub, bevor es auf die Laufstrecke geht, gibt's gratis dazu!

Aber auch die Erlanger Schüler können schon mal langsam wieder ins Triathlon-Training einsteigen:

Geschwommen wird im Freibad West, auf dem Rad geht's dann Richtung Kanal, wo noch eine Runde zu laufen ist, bevor es dann zum großen Zieleinlauf im Stadion des TV 1848 geht.

Jeder Teilnehmer erhält ein cooles Finisher-T-Shirt. Alle, die es ins Ziel schaffen, sind nicht nur mega-stolz, sondern bekommen auch eine Medaille und leckere Verpflegung. Die Schüler dürfen übrigens ins große Ziel des Erlanger Triathlons einlaufen – wenn das kein Highlight ist!

Die Anmeldung für den Schüler-Triathlon erfolgt im Frühjahr über die Schulen.

Du wolltest schon immer mal im Kanal schwimmen, auf einer landschaftlich reizvollen Radstrecke durch den Landkreis Erlangen-Höchstadt richtig Gas geben, um dann nach einer flotten Laufrunde durch die schöne Mönau im Stadion des TV 1848 beim Zieleinlauf so richtig gefeiert zu werden?

Dann melde Dich an!

Am 1.3.2022 um 0:00 Uhr wird die Anmeldung für den Erlanger Triathlon auf unserer Internetseite freigeschaltet: www.erlangertriathlon.de

Es gibt 300 Plätze auf der Kurzdistanz und 500 für die Mitteldistanz. In den letzten Jahren musste man jedoch schnell sein, wenn man einen der heiß begehrten Plätze für die Kurzdistanz

Unsere Triathlon-Sponsoren



ergattern wollte, meist waren diese noch am selben Tag ausverkauft! Alle Infos, Streckenpläne und die Ausschreibung gibt es unter: www.erlangertriathlon.de

Du willst dabei sein, aber nicht so viel schwitzen?

Dann komme ins Helfer-Team!

Wir brauchen immer viele helfende Hände, sowohl bei der Vorbereitung und dem Aufbau am Freitag/Samstag als auch am Wettkampftag. Jeder ist herzlich willkommen und wir finden für jeden den passenden Job für ein tolles Erlebnis direkt an der Wettkampf-Strecke! Ohne unser Helfer-Team wäre der Erlanger Triathlon undenkbar!

Als Dankeschön erhält jeder Helfer ein cooles CREW-T-Shirt von PUMA, eine Einladung zur Helfer-Party und jede Menge Glückshormone.

Interesse? Dann meldet Euch bei:
helfertriathlon@tv48-erlangen.de

Du willst ganz spontan einfach mal ein bisschen Triathlon-Luft schnuppern?

Dann komme als Zuschauer vorbei!

Mach einen Spaziergang am Kanal, feiere unsere Athleten an, genieße die Stimmung und die Musik beim Schwimmstart, an der Wechselzone, am Membacher Steg und im Zielbereich!

Wo genau unsere Athleten wann sind, findet Ihr in Kürze auf unserer Internetseite.

Wir freuen uns auf Euch!



Dreißig Top-Trampoliner in Erlangen

JAHNHALLE PLÖTZLICH STANDORT FÜR KADERLEHRGANG

Text: I. Tuttas, P. Riazanova

Foto: I. Tuttas, P. Riazanova

Die besten Trampolinturner Bayerns (und teilweise Deutschlands) trafen sich am vierten Januar-Wochenende in Erlangen in der Jahnturnhalle zu Lehrgang und Kadertest.

Neu mit dabei auch drei Aktive der Trampolinabteilung des TV 1848 Erlangen. Die drei hatten seit dem Sommer hart gearbeitet und trainiert, um die Kaderanforderungen im Dezember noch zu erfüllen.



Ihr regionaler Partner für

- **Neubau**
- **Um- und Anbau**
- **Modernisierung**
- **Instandsetzung**
- **Pflasterarbeiten**



Michael Kreiner
Georg-Krauß-Straße 17
91056 Erlangen
Tel: 09131 - 44 02 03
Fax: 09131 - 44 02 32
info@kreiner-bau.de
www.kreiner-bau.de



Geholfen hat ihnen dabei ironischerweise Corona, da die Aufnahmekriterien etwas reduziert wurden. Trotzdem kostete es einiges an Kraft, Ausdauer und zusätzlichen Trainingseinheiten, auch für die betreffenden Trainer. Anfang Dezember schaffte **Mareike Tuttas** die Aufnahme in den Landeskader, **Alexandra Riazanova** und **Jakob Winterstein** erreichten den Talentsichtungskader.

So kam es, dass Erlangen gleich der erste Veranstaltungsort eines Kaderlehrganges für 30 Athleten wurde. Unterstützt durch Equipment aus München und Bayreuth wandelte sich die altherwürdige Jahnhalle binnen 30 Minuten in eine professionelle Lehrgangshalle, wo jeder Platz genutzt wurde. Hier turnten und schufteten dann von Freitagabend bis Sonntagmittag die vorab komplett getesteten Athleten was das Zeug hielt. Alle Ergebnisse wurden im Laptop festgehalten, gefilmt und analysiert.

Dieser erste Lehrgang in der heimischen Halle hat ...

- gezeigt, worauf beim Training noch zu achten ist,
- gezeigt, dass man seine Grenzen verschieben kann,
- neue Ziele geschaffen,
- neue Freundschaften geschweißt,
- viel Spaß und Motivation bei den Beteiligten hervorgerufen.

Auch die Gründer unserer Abteilung, **Freia und Klaus Thiel** haben sich sehr über einen derartigen Lehrgang in der heimischen Jahnhalle gefreut. Sie ließen es sich trotz ihres hohen Alters nicht nehmen, viel Zeit in der Halle zu verbringen, um ihren Sohn als Landestrainer und ihren Enkel als Teilnehmer zu sehen, sich an dem regen Treiben zu erfreuen und uns bei der Verpflegung zu unterstützen. Die Jahnhalle mit ihren gemütlichen Räumen im Obergeschoss ist ideal geeignet für solch ein Event. Genächtigt wurde im nahegelegenen Hotel, Mittag- und Abendessen gab es in der Halle.

Am Sonntagmittag waren alle zufrieden nach diesem ersten Zusammentreffen seit vielen Monaten und müde! Trotzdem halfen alle Trainer und Athleten zusammen und hinterließen gegen 14:30 Uhr eine leergefegte saubere Halle.

Ein großer Dank gebührt auch dem Hausmeister, Herrn Hofmann, der uns alle Räume, die wir brauchten, zur Verfügung stellte und uns vertraute, dass wir alles ordnungsgemäß hinterlassen.

Fazit: Ein Lehrgang mit Wiederholungscharakter! Natürlich hoffen wir auch, bald wieder einen richtigen Wettkampf ausrichten zu können.





LTV- Pokal im Trampolinturnen

MIT ERFOLGREICHER BETEILIGUNG VON DREI TV-ATHLETEN

Text: Petra Riazanova

Foto: Inga Tuttas

Erster Wettkampf nach langer Pause- und gleich ein Brett: Zum LTV-Pokalwettbewerb, den Deutschen Meisterschaften der Landesturnverbände 2021 in Rüsselsheim, durften drei Athleten unserer Trampolinabteilung für das Team Bayern starten! Und das trotz langer Trainingspause und zwei Jahren ohne jegliche Wettkampferfahrung! Die drei hatten sich allerdings über den Lockdown hinweg durchwegs fit gehalten und, sobald normales Sprungtraining wieder möglich

war, sehr eifrig jede Trainingsmöglichkeit genutzt, auch in den Ferien und außerhalb. Nach einem Sichtungstraining in Bayreuth bei der Jugend- Landestrainerin wurden sie für die jeweiligen Mannschaften nominiert, in denen auch Turner von Munich-Airriders, Bayreuther Turnerschaft 1861, TV Burgkunstadt, TV 1860 Aschaffenburg und SV Illerzell 1929 starten durften.

Den Grundstein für den perfekten Medaillensatz legte das männliche Team der

AK 13-14: Philipp Wolfrum, Moritz Fuchs zusammen mit **Jakob Winterstein vom TV 1848 Erlangen** und Tobias Richter holten sich nach hervorragenden Pflicht- und Kürdurchgängen die verdiente Goldmedaille. Silbernes Edelmetall gab es am Ende für die Trampolinturnerinnen der AK 17-21. Komplettiert wurde die bayerische Medaillensammlung von den weiblichen AK 13-14, in der Pauline Hering, Sidney Mordecai, Sarah Halbig und **Alexandra Riazanova (TV 1848 Erlangen)** den dritten Podestplatz ergatterten.

Weniger glücklich lief es für die Turnerinnen der AK 11-12: Bereits beim Einturnen verletzte sich ein Mädchen, weshalb die Mannschaft zu dritt und ohne Streichwertung antreten musste. Leider durfte da die Ersatzspringerin **Mareike Tuttas vom TV 1848 Erlangen** aufgrund der Regularien nicht mehr ins Geschehen eingreifen. Am Ende reichte es hier nur für Platz sechs.

Im Medaillenspiegel kann sich Bayern auf dem dritten Platz hinter Niedersachsen und Hessen einreihen - diese gingen mit fünf bzw. ganzen neun Mannschaften an den Start, für Bayern waren es vier. Landestrainerin Viola Gaida zeigte sich hinterher begeistert: "Ich habe mich vor allem darüber gefreut, dass nach Corona so viele bayerische Vereine mit am Start waren, obwohl viele durch Corona nur eingeschränkt bis gar nicht trainieren konnten."

MAYER
MALER UND AUSBAU

Sonnenstraße 23 b
91058 Erlangen

Telefon: 09131-71980 Telefax: 09131-719858

www.maler-erlangen.com



25 Jahre Triathlon mit Ulrike Rabenstein

UNERMÜDLICHER EINSATZ EINER STARKEN FRAU

Text: Burkhard Große

Foto: Archiv TV 1848

Als aktive Läuferin trat Ulrike Rabenstein 1997 – zusammen mit ihrem Sohn Ulrich – in die Triathlon-Abteilung ein. Ehrenamtlich aktiv wurde Ulli 2001 als Helferin beim Erlanger Triathlon. Durch ihr akribisches Arbeiten und ihr energisches Auftreten wurde sie bereits ein Jahr darauf Mitglied im Organisationsteam und 2003 Koordinatorin im Zielbereich des Triathlons. Von 2004 bis 2015 übernahm sie von Heinz Rüger die gesamte Organisationsleitung des Erlanger Triathlons. Unter ihrer Leitung arbeitete ein 20-köpfiges Organisationsteam ganzjährig mit unterschiedlichen Intervallen und Schwerpunkten an der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der Veranstaltung. Alle Arbeiten wurden bis 2015 von den Triathlon-Verantwortlichen ausschließlich ehrenamtlich erbracht. Für diese arbeits- und zeitintensive ganzjährige Tätigkeit bekam Ulrike 2007 die Ehrennadel in Silber und 2011 die Ehrennadel in Gold.

Freizeit? Was ist das?

Da sich nach der 25 Jahre währenden Amtszeit von Heinz Rüger als Abteilungsleiter niemand zur neuen Abteilungsleitung aufstellen ließ, übernahm Ulrike 2012 zusätzlich die Leitung der Triathlon-Abteilung mit fast 300 Mitgliedern, darunter Weltspitze-Athletinnen und ein Bundesliga-Spitzenteam der Frauen. Vier Jahre lang leitete Ulli nun die Abteilung neben der Organisation des Erlanger Triathlons. „Neben“ ist der richtige Ausdruck, denn alle Aufgaben in Perfektion auszuführen, wie es manche Mitglieder aus der Abteilung erwarteten, war Ulli aus zeitlichen Gründen gar nicht möglich. Hätte sie 2012 gewusst, was für eine Fülle an Arbeit, Aufgaben und Pflichten über sie hereinfällt, hätte sie dieses Amt wohl gar nicht angetreten. Denn Ulrikes Freizeit war seitdem schwer getaktet, die Termine und Arbeit seitens der Abteilung und der Veranstaltungen füllten das Jahr und ihre Kräfte voll aus.

Neue Organisationsleitung für den M-net Erlanger Triathlon

Um den Erlanger Triathlon erfolgreich weiterführen zu können, suchte Ulli 2015 gemeinsam mit Heinz Rüger eine Nachfolgerin für die Organisation des Erlanger Triathlons und wurde am Sportwissenschaftlichen Institut der Universität Erlangen bei Dr. Heiko Ziemainz fündig. Jennifer Witowski bewarb sich um die neu geschaffene Teilzeit-Stelle im TV 1848. Die Verhandlungen waren kompliziert, denn dieser Job im Hauptverein musste erst neu konzipiert werden. Bisher war dieser Posten über 25 Jahre rein ehrenamtlich ausgerichtet, organisiert von Heinz Rüger und Ulrike Rabenstein in ihrer Freizeit. Ab Anfang 2016 arbeitete Ulli ihre hauptberufliche Nachfolgerin Jenny Steib, inzwischen verheiratet, umfassend ein und unterstützte diese bei ihrer ersten Organisationsleitung des M-net Erlanger Triathlon.

Niederlegung der Abteilungsleitung

2016 gab Ulli Rabenstein ihren Rücktritt aus der Leitung der Triathlonabteilung bekannt, mit dem sie einen „Wandel“ er-

reichen wollte. Sabine Hellwig übernahm mit ihren Vertretern Rainer Bechthold und Christian Beyer die Abteilungsleitung. Für Ulrikes ehrenamtliche Gesamtleitung wurde sie im Jahr 2016, nach ihrer Verabschiedung aus der ehrenamtlichen Verantwortung, mit dem Ehrenbrief der Stadt Erlangen sowie dem Ehrenzeichen des Bayerischen Ministerpräsidenten ausgezeichnet. Konsequenterweise erhielt Ulli 2017 am 169. Stiftungsfest die Ehrenmitgliedschaft des TV 1848.



Wieder Abteilungsleiterin und Orga-Leitung M-net Erlanger Triathlon

Aber sag niemals nie - bei der Neuwahl der Abteilungsleitung Anfang 2018 wurden Katharina Kern als Abteilungsleiterin und Ulrike Rabenstein als Stellvertreterin gewählt, so dass Ulli wieder in die Abteilungsleitung zurückkehrte. Als dann im Frühjahr 2020 Kathi aus beruflichen Gründen aus der Abteilungsleitung ausschied, rückten alle nach und Ulli war wieder Abteilungsleiterin.

Da die Chefin des Organisationsteams für den M-net Erlanger Triathlon 2020, Jennifer Steib, in Elternzeit ging, übernahm Ulli auch wieder die Leitung des Orga-Teams.

Die Planung des Organisationsteams um Ulrike Rabenstein und Karlheinz Preller zum M-net Erlanger Triathlon 2020 war im vollen Gange - die Rückführung des Get-together aus der Erlanger Innenstadt zum Gelände des TV 48, die geänderte Radstrecke 2020 mit den neuen Helferposten, die T-Shirts waren bestellt, Rücksprachen mit der Leitung des Schülertriathlons liefen, das für den 25. April vorgesehene Helferfest wurde schon im Detail unter Ullis Leitung vorbereitet.

Corona – nichts geht mehr!

Dann traf das Coronavirus auch Bayern mit solcher Wucht, dass der Vorstand des TV 1848 Erlangen am Freitag, den 13. März, mit sofortiger Wirkung den Sportbetrieb einstellte.

Nun kamen viele Absagen, die Ulli mit der Abteilungsleitung und dem Orga-Team zu treffen hatte. Als erstes musste leider das Helferfest für alle tatkräftigen Helfer des M-net Erlanger Triathlons 2019 abgesagt werden. Nach den politischen Ankündigungen Mitte April waren Großveranstaltungen bis Ende August untersagt, was zur Absage des Schülertriathlons und M-net Erlanger Triathlons am 17. und 19. Juli 2020, der RTF und des Arcadenlaufs führte.

Das gleiche Spiel wiederholte sich 2021. Nach anfänglichem Zittern kamen lediglich ein kleiner Abteilungstriathlon im familiären Kreis und der Arcadenlauf zustande. Durch diese Untiefen schiffte Ulli die Abteilung sicher bis zur 4. Coronawelle, wobei

Corona für sie den zu leitenden Sportbetrieb erschwerte und zugleich vereinfachte.

Rücktritt von allen Aufgaben – für immer?

Auf der Jahreshauptversammlung Ende 2021 konnte Ulli endlich wieder alle wechselnden Aufgaben und Positionen auf jüngere Schultern abladen – auf immer? Joachim Morbach und Kerstin Hof übernahmen als Doppelspitze die Leitung der Abteilung beim TV 48 und Stefanie Guillon für den M-net Erlanger Triathlon.

Die Abteilung ist zu Recht stolz auf Ulrike und ihr Werk. Wir danken Ulli für ihren unermüdlichen Einsatz zum Wohle der Abteilung und des Triathlons.



DR·HOFER
ZAHNARZT *am* ANGER

- Professionelle Zahnreinigung
- Kinder- und Jugendprophylaxe
- Anspruchsvoller Zahnersatz
- Sportmundschutz

www.zahnarzt-hofer.de

09131 • 303434

ZMA
&
Azubi
gesucht

Auch nach 2026

ÖLHEIZUNG BEHALTEN

und in Zukunft mit E-Fuels CO₂-neutral heizen

Sie haben eine Ölheizung, wissen aber nicht, ob diese auch in Zukunft weiter betrieben werden darf?

Unsere Energie-Experten sagen: „Ihre bewährte Ölheizung kann bleiben und zukünftig mit dem grünen Brennstoff E-Fuels betrieben werden!“

Sparen Sie sich ihr Geld für den teuren Austausch.

Wir verraten Ihnen wie's funktioniert!



Aktuelle Infos zur unabhängigen
Wärmeenergieversorgung

www.gruener-brennstoff.de

Unabhängig
bleiben



Beer ENERGIEN
Klimaschonende Zukunftslösungen

Tel. 0911 456 04



Christl Kasper 75

EINE INSTITUTION IM TV 1848

Text: Günther Beierlorzer

Foto: Jonathan Lorenz

Unsere Übungsleiterin Christl Kasper feierte am 26. November 2021 ihren 75. Geburtstag. Wir wünschen ihr dazu alles erdenklich Gute.

Seit über 40 Jahren ist Christl im TV 1848 als Übungsleiterin im Einsatz, nämlich seit 1979. Nach meiner Anstellung als Sportlehrer im November 1984 kam Christl auf mich zu und bat mich um Unterstützung bei der Betreuung der Kinderturnstunden. Das war der Auftakt für eine jahrzehntelange Zusammenarbeit im Freizeitsport des Turnvereins. Christl wurde Übungsleiterin für den Bereich Gymnastik und begeisterte ihre Teilnehmer mit Angeboten wie Step Aerobic, später Pilates und Beckenbodengymnastik, neben den Fitness-Gymnastik- und Schongymnastikstunden, die regelmäßig am Freitag am Kosbacher Weg stattfinden. Parallel zu den Kinderturnstunden betreute Christl die Mütter im Kraftraum. Diese Stunden, die Christl heute noch hält, haben mittlerweile einen festen Teilnehmerstamm.

Die zahlreichen Knaxiaden, die ich mit Christl als Jugendleiterin und den Vertretern der Sparkasse mitorganisieren durfte und unzählige Pelzmärtl-Feiern werden mir immer in guter Erinnerung bleiben.

Christl musste leider zum Bedauern vieler Mitglieder in den letzten Jahren einige Sportstunden abgeben, weil ihre Stimmbänder gesundheitliche Probleme bereiteten. Und die Gesundheit geht immer vor! Liebe Christl, ich hoffe wir verbringen noch viele schöne gemeinsame Jahre in unserem TV 1848.



Christl Kasper, fit und aktiv, im Kraftraum in der Jahnhalle.



**Immobilienpreis
finden ist einfach.**

Sie möchten verkaufen?



**Jetzt kostenlos innerhalb
weniger Minuten den Wert
Ihrer Immobilie ermitteln:**

sparkasse-erlangen.de/preisfinder



sparkasse-erlangen.de/preisfinder

Sonja Pidde 90

MIT FREUDE AM LEBEN ALT WERDEN

Text: Günther Beierlorzer

Foto: Günther Beierlorzer

Am 20. 9.2021 feierte unser 1931 geborenes Mitglied Sonja Pidde ihren 90. Geburtstag.

Sie bekam vom sportlichen Leiter Günther Beierlorzer in der Gymnastikstunde am Donnerstagvormittag in der historischen Jahnturnhalle ein TV-Handtuch überreicht. Ein langanhaltender, anerkennender Applaus aller Mitturner/innen machte deutlich, welchen Respekt alle Anwesenden vor Sonja, ihrem Alter und ihrer Fitness haben. Sonja hat ihren Stammplatz während der Gymnastik nach wie vor in der ersten Reihe.

Sie wurde in eine Zeit hineingeboren, die von großen politischen Unruhen geprägt war. Im Alter von zwei Jahren zog Sonja mit ihrer Familie vom Geburtsort Berlin nach Schlesien. 1945 musste sie im Alter von 13 Jahren mit ihrer Familie aus Schlesien fliehen, ein halbes Jahr später die Wahlheimat Österreich verlassen und nach Deutschland, Bayern, Franken, Kalchreuth umziehen. Diese Zeit war von großen Entbehrungen gezeichnet, denn es gab zum Teil weder Essen noch Kleidung. Sonja sah diese Zeit aber auch als Abenteuer und es war ein Highlight für sie, als die Amerikaner nach Kriegsende Kaugummis, Orangen und Schokolade an die Bevölkerung verteilten.

Heute wohnt Sonja in Büchenbach, war zweimal verheiratet und hat fünf Kinder, zehn Enkelkinder und dreizehn Urenkel. Zum TV 1848 kam sie 1989 auf Empfehlung ihres Arztes. Sie hat zunächst einen Wirbelsäulenkurs besucht und dann das vielfältige Angebot unseres Vereins entdeckt.

Auf die Frage, wie man im hohen Alter so fit sein kann, nennt Sonja zwei wichtige Gründe:

Man muss **1. Freude am Leben haben** und **2. die Psyche muss stimmen**. Deshalb hat Sonja viele Interessen: Sie verreist gerne mit ihrer Familie, besucht Konzerte und nennt Musik und Tanz ihre große Leidenschaft. Auch ein Gläschen Wein gehört zu ihrem Alltag.



Sonja Pidde im
Geräteraum der Jahnhalle.

Liebe Sonja, wir wünschen dir noch viele schöne Lebensjahre bei bester Gesundheit. Bleib so wie du bist!

Machen Sie sich fit.
Wir halten Sie
gesund!

APOTHEKER STEFAN THOMAS


Lerchen Apotheke

Möhrendorfer Str. 25a - 91056 Erlangen
Tel. 09131/41510 www.lerchenapotheke.de



föhrenapotheke

Filiale der Lerchen Apotheke
Dorfstrasse 49 - 91056 Erlangen
Tel. 09131/992649 www.foehrenapotheke.de

GRÜSKE
IMMOBILIEN SEIT 1966

Boris Gröske

Dipl.-Betriebswirt (BA)
Immobilienmakler (IHK)
Sachverständiger für Immobilienwertermittlung (TÜV)

Gröske Immobilien e.K.
Dompfaffstraße 124
D-91056 Erlangen

Tel. 09131/ 2 42 64
Fax 09131/ 2 42 65

info@grueske-immobilien.de
www.grueske-immobilien.de

Petra Scholz in Rente?

KAUM VORSTELLBAR FÜR DEN TV 1848 ERLANGEN

Text: TV 1848

Foto: TV 1848

von Johannes Baßfeld

Kennen Sie Petra Scholz? Als Mitglied im Verein oder Teilnehmer:in im Kursprogramm haben Sie sicherlich schon einmal mit ihr zu tun gehabt. Petra kümmerte sich in den letzten 30 Jahren u.a. um das Kursprogramm und die Vereinszeitung. 30 Jahre bei einem Arbeitgeber – wo gibt es das heutzutage noch?

Nur ein Mitarbeiter ist länger im Verein und dieser ist auch dafür verantwortlich, dass Petra zu uns gefunden hat. Aber das soll er nachfolgend selbst erzählen.

Petra hat die Entwicklung des Vereins miterlebt, von 3.000 Mitgliedern hin zu fast 7.000, von zwei Sportstätten hin zu vier. Sie hat Abteilungen kommen (und gehen) sehen und war immer an vorderster Linie, wenn es um den Kontakt zu den Mitgliedern geht. Nun 30 Jahre später, nach zehntausenden Kursanmeldungen und einer dreistelligen Anzahl von Vereinszeitungen, hätte Petra sich ihren Ruhestand redlich verdient. Aber was wäre ein Turnverein ohne Petra Scholz und so bleibt sie uns, wenn auch nur in reduziertem Umfang, noch ein bisschen erhalten.

Danke Petra!

von Uschi Mehl

Petra Scholz ist seit 30 Jahren in der Geschäftsstelle aktiv und nicht mehr wegzudenken.

Doch die Zeiten ändern sich und leider geht Petra nun bald in ihren verdienten Ruhestand und ist „nur“ noch mit wenigen Stunden in der Geschäftsstelle anzutreffen.

Ich schreibe „nur“ noch, weil in der Geschäftsstelle dann etwas ganz Wichtiges fehlt: Ihr Herz, ihre Empathie, ihr Verständnis, ihr Humor und auch ihr Wissen.

Seit 21 Jahren sind wir nun schon Arbeitskollegen und haben so manche skurrile, witzige, schöne und auch traurige Begebenheit gemeinsam erlebt.

Sie hat mich zu Beginn meiner Tätigkeit unterstützt und eingewiesen. Immer für all meine Fragen offen und durch sie habe ich auch gelernt, wie die Strukturen in unserem TV 1848 funktionieren. Es gibt viele Gemeinsamkeiten, über die wir uns neben der Arbeit ausgetauscht haben.

Unsere Hunde, gemeinsam haben wir Tränen vergossen, als ihre beiden alten Hundemädels nacheinander gestorben sind, und uns gemeinsam gefreut, als sie Wollo und Paula, zwei Hunde aus dem Tierschutz aufgenommen hat. Mein Hundemädel Jule geht auch zuallererst zu Petra an den Schreibtisch, um sich bei ihr ihre Streicheleinheiten abzuholen.

Unsere Liebe zur dänischen Nordseeküste und die Urlaube dort. So mancher Insidertipp kam von Petra, den ich dann im nächsten Urlaub ausprobiert habe. Einmal haben wir es sogar geschafft, uns in Hvide Sande mit unseren Kindern und Männern auf einen Kaffee zu treffen.

Gemeinsam haben wir unsere kleinen Kinder heranwachsen sehen, die bei vielen Veranstaltungen mit dabei waren. Sacha und Jasmin, ihre beiden Kinder, waren auch oft bei unserer Knaxiade und dem Kinderfasching als Helfer mit dabei. Mittlerweile

haben uns unsere Mädels zu stolzen Omas gemacht.

Unvergessen ist für mich Petra, wie sie souverän die Kutsche mit den beiden riesigen Warmblütern lenkt und an der Knaxiade, egal ob es in Strömen goss oder brütend heiß war, die Besucher quer durch Alterlangen chauffierte.

Unvergessen auch Petra, die in einem wunderschönen Barockkostüm beim Lungerer Rosenmontagsball alle verzauberte. Oder auch im Jahr darauf mit Gerlinde und mir, gemeinsam die Bar organisierte. Was hatten wir dabei für einen Spaß, unsere selbst gemischten Cocktails waren damals aber auch sehr schmackhaft.

Wenn in die Geschäftsstelle die Mitglieder nach einem Herzinfarkt kommen, sehr verunsichert und auch ängstlich, weil plötzlich der Arzt Sport verordnet hat, werden sie von Petra liebevoll an „die Hand genommen“ und nach einem Gespräch mit ihr sind dann die Sorgen und Ängste vergessen.

Mir fallen noch so viele Erlebnisse und Begebenheiten ein und dabei wird mir bewusst, Petra, Du hinterlässt eine sehr große Lücke, die nicht gefüllt werden kann

und diese Lücke entsteht nicht nur für mich, sondern auch und vor allem für den Verein TV 1848 Erlangen.

von Gerlinde Hörner

Mit Petra arbeite ich nun schon über 15 Jahre zusammen. Anfangs hat Sie mich bei meiner Einarbeitung unterstützt und hat auf meine vielen Fragen geduldig geantwortet und ich hatte sehr viele Fragen. Ich werde auch nie vergessen, wie ich fragte: Wo finde ich den hysterischen Schwertkampf, sollte natürlich historischen heißen. Das bringt uns heute noch zum Lachen. Wir haben supergut in allen Bereichen zusammengearbeitet. Ob das Vorbereiten des Stiftungsfestes und der Sportlerehrung oder die Mithilfe bei Knaxiade und Kinderfasching, es hat uns immer Spaß gemacht. Unsere Urlaubsvertretungen funktionierten ohne Probleme. Unser zusammenpassender Humor hat den Stress für kurze Zeit einfachmal unterbrochen und wir mussten herzhaft lachen. Die eine beginnt einen Satz, die andere beendet ihn. In dieser langen gemeinsamen Zusammenarbeit hat sich eine Freundschaft über die Arbeit hinaus entwickelt.





Ich wünsche Petra viel Zeit mit ihrem kleinen Enkel. Stundenlange Spaziergänge mit ihren beiden Hunden. Und ich freue mich, dass wir uns weiterhin noch ab und zu in der Geschäftsstelle sehen werden.

von Günther Beierlorzer

Nach meiner Anstellung beim Turnverein im November 1984 habe ich Petra Scholz als Mitarbeiterin des Sportamtes kennengelernt. Das Sportamt war zu der Zeit mein inoffizieller zweiter Arbeitsplatz, weil wir im TV noch keinen Kopierer hatten und die Vereine den Kopierer des Sportamts nutzen durften.

Als ich Anfang 1992 erfahren habe, dass sich Petra Scholz beruflich verändern wollte, habe ich sie gefragt, ob sie sich eine Anstellung beim TV 1848 vorstellen könne, da im TV neben Siglinde Waletzko dringend eine weitere Verwaltungskraft gesucht wurde. Der Verein hatte Anfang der 90er Jahre ein durchschnittliches jährliches Wachstum von 250 Mitgliedern im Freizeitsportbereich und Petra Scholz hat sich nach ihrer Zusage von Anfang an um die Verwaltung der Kurse und der Herzsportgruppen gekümmert. Ich freue mich über Petras Bereitschaft, nach ihrer Berentung ab 1.3.2022 im Minijob weiterzuarbeiten und weiterhin das Kursprogramm und die Vereinszeitung zu betreuen.

von Jörg Bergner

Seit Sommer 1994 arbeite ich mit Petra Scholz zusammen. Anfangs als Kollege, nach einiger Zeit dann als Vorgesetzter. Diese Zusammenarbeit in den knapp 28 Jahren verlief immer unkompliziert. Petra als eher ruhige und zurückhaltende Person arbeitete immer sehr verlässlich und zuverlässig. Ihre Aufgaben im



Kursbereich, Herzsport und bei der Vereinszeitung hatte sie immer klar im Blick. Hier arbeitete sie sehr selbständig, aber auch gut mit Günther Beierlorzer zusammen. Insofern ist es eine gute Lösung für beide Seiten, dass wir Petra nach ihrem Renteneintritt nun noch eine Weile als Mitarbeiterin für den Kursbereich behalten können. Dafür wünsche ich ihr weiterhin viel Spaß bei uns und Freude an ihrer Arbeit.

von Doro Bischof

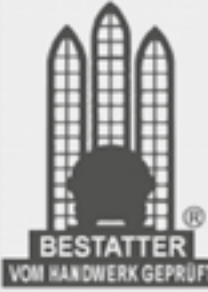
Wenn meine liebe Arbeitskollegin Petra Scholz demnächst in ihren wohlverdienten Ruhestand geht, sehe ich das mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Mit einem lachenden Auge, weil sie nach so vielen Jahren im Berufsleben nun endlich mehr Zeit für ihre Hobbies, Familie, Freunde und Freizeit hat. Und mit einem weinenden Auge, weil ich mit ihr eine großartige Kollegin verliere, die mich in meiner Arbeit unterstützt hat. Mit ihr arbeite ich nun schon seit fast 12 Jahren gerne zusammen und das nicht nur, wenn es um die Vorbereitung fürs Stiftungsfest oder die Sportler Ehrung geht. Mit Petra kann man nicht nur Pferde steilen, sondern auch auf Kamelen reiten oder mal eben eine Werft besuchen und von der großen weiten Welt träumen. Und so wurde aus den Kolleginnen mit den Jahren auch Freundinnen, die wissen, wie man Ostfriesen-Tee trinkt und wo es ein gutes Guinness gibt.

Sie wird mir fehlen, wenn ich irgendwann in ein leeres hinteres Geschäftsstellenbüro blicke, denn für Petra fängt jetzt ein neuer Lebensabschnitt an. Ich bin mir sicher, sie wird diesen genießen. Danken möchte ich Petra für ihre warmherzige Art und für eine unvergessliche Zeit und ich wünsche ihr alles Liebe und Gute.

Bestattungshaus
Hans Utzmann
 Erstes Erlanger Bestattungsinstitut

- + In der vierten Generation stehen wir Ihnen mit all unserer Erfahrung helfend zur Seite.
- + Wir sind jederzeit für Sie erreichbar.
- + Unsere neue Trauerhalle und die Aufbahrungsräume geben Ihnen die Möglichkeit, von einem geliebten Menschen in einem freundlich gestalteten Ambiente Abschied zu nehmen.

91052 Erlangen · Marie-Curie-Straße 40
 Neunkirchen 0 91 34 / 12 42
Telefon 0 91 31 / 2 56 40


 Jeder Mensch ist ein besonderer Gedanke Gottes
Paul de Lagarde

BESTATTER
 VOM HANDWERK GEPRÜFT

www.bestattungen-utzmann.de
 info@bestattungen-utzmann.de
Telefax 0 91 31 / 2 43 08



Auto-Kraus in Erlangen

UMWELTFREUNDLICH, ELEKTRISCH, AUSGEZEICHNET, MODERN



Erlangen // Die Autobranche soll umweltfreundlich werden – das ist für uns bei Auto-Kraus ein wichtiges Ziel. Das bedeutet nicht nur CO₂-arme Motoren, neue Elektromodelle für das Jahr 2022 bis 2025: in unserem Unternehmen setzen wir auf Photovoltaik, grünen Strom und Müllvermeidung.

Nachhaltigkeit, Ökologie, Klima- und Umweltschutz – diesen Themen kann sich auch die Autobranche längst nicht mehr entziehen. Doch Umweltschutz in der Autobranche ist mehr als nur CO₂-freie Antriebstechnik. „Wir sind uns unserer ökologischen Verantwortung bewusst“, sagt Geschäftsführer Klaus-Dieter Kraus. Deshalb haben wir auf dem Dach der Erlanger Auto-Kraus-Zentrale eine Photovoltaikanlage installieren lassen. Von den Erlanger Stadtwerken beziehen wir 100 Prozent Grünstrom. Unser EDV-System haben wir so umgestellt, dass unser Betrieb weitgehend papierlos funktioniert.

Müllvermeidung ist so wichtig wie CO₂-Reduktion

Auf Müllvermeidung legen wir auch im Service Wert. Ein Beispiel: Sie bringen Ihr Auto für eine Reparatur zu uns in die



Werkstatt. Damit während der Arbeiten alles sauber bleibt, decken wir zuvor Sitz, Lenkrad, Schaltknäuf, Fußmatte und Handbremse ab. Dafür haben wir früher Plastikfolien verwendet. „Das war uns zu viel Müll“, sagt unser Marketingbeauftragter Dennis Cecchi. „Wir wollten eine umweltfreundlichere Lösung, die wir mit dem Textilunternehmen Mewa gefunden haben.“

In puncto Elektromobilität ist Auto-Kraus seit Jahren führend

Autokenner wissen: Der Renault ZOE ist seit Jahren das meistverkaufte E-Auto Deutschlands. Mit dem Twingo Electric und dem zweiseitigen Twizy hat Renault bereits zwei weitere vollelektrische Modelle auf den Markt gebracht. Inzwischen ist auch Renault-Tochter Dacia nachgezogen – mit dem Dacia Spring. Dieser ist nicht nur das erste rein elektrisch betriebene Modell von Dacia, sondern auch das günstigste Elektroauto Deutschlands.

Zehn weitere E-Modelle bis 2025

So können Sie bei uns zum Beispiel im Laufe des ersten Halbjahres 2022 eines der Highlights dieses Jahres kaufen – den vollelektrischen Renault Mégane E-TECH. „Der Renault Mégane E-TECH ist ein sportlicher Kompaktwagen mit hochmodernen Ladesystemen“, sagt Robert Rödel, Verkaufsleiter bei Auto-Kraus. „Er schafft bis zu 470 km Reichweite – so viel wie kaum ein anderes E-Auto.“

Wir von Auto-Kraus freuen uns darauf, unsere Kunden ins Zeitalter der E-Mobilität zu begleiten. Die E-Modelle können Sie jederzeit bei uns Probe fahren. Robert Rödel sagt: „Vielleicht ist jetzt der perfekte Zeitpunkt, um auf Elektro umzusteigen. Immerhin gibt es dafür großzügige Unterstützung vom Staat. Und gerade Kunden, die noch keine Erfahrung mit E-Autos haben, beraten wir gerne und weisen sie ausführlich ein.“ Eine wichtige Rol-

le spielt auch die großzügige staatliche Förderung für Elektro- und Hybridautos. Je nach Modell und Listenpreis können bis zu 9.900 € zusammenkommen, die sich aus der staatlichen Innovationsprämie und einer Förderung durch den Hersteller zusammensetzen.

Wir erwarten, dass unsere Kunden in nächster Zeit noch stärker die Elektromodelle nachfragen werden, wir haben

mit ZOE, Twingo Electric, Twizy und Dacia Spring schon eine ganz gute Auswahl, die in den nächsten Jahren mit der Neuauflage vom Renault Kangoo E-Tech, dem R5 und R4, dem Renault Austral und weiteren Modellen noch größer wird.

Unsere Kunden sind hochzufrieden – das hat uns die Auto Bild gerade wieder bestätigt. Das Fachmagazin hat mit den Marktforschern von Statista 12.000 Menschen befragt, die in den letzten drei Jahren ein Auto gekauft haben. In den Kategorien Beratung, Preis, Angebot und Gesamteindruck hat die Redaktion die 1.000 besten Autohändler Deutschlands geehrt – Auto-Kraus gehört auch 2021 dazu, wie schon 2020.



HUMMELMANN VON PIERER & KOLLEGEN

RECHTSANWÄLTE

- **INGO BARTELT**
FACHANWALT FÜR ARBEITSRECHT
ARBEITSRECHT – SOZIALRECHT – EDV-RECHT
- **PETER-AXEL HUMMELMANN**
FACHANWALT FÜR FAMILIENRECHT
EHE- UND FAMILIENRECHT
- **PETER KONRAD**
FACHANWALT FÜR VERSICHERUNGSRECHT,
FACHANWALT FÜR ERBRECHT, MEDIATOR (DAA)
ERBRECHT – ARZTHAFTUNGSRECHT
VERSICHERUNGSRECHT (MIT SCHADENSRECHT)
- **FELIX VON PIERER**
FACHANWALT FÜR VERKEHRSRECHT
VERKEHRSRECHT – STRAFRECHT – MPU
- **MARK ACHILLES**
FACHANWALT FÜR MIET- U. WOHNUNGSEIGENTUMSRECHT
MIETRECHT – BAURECHT (ÖFFENTLICH UND PRIVAT)
NACHBARSCHAFTSRECHT
- **UWE BARTELT**
RECHTSANWALT
VERKEHRSRECHT – VERWALTUNGSRECHT – ZIVILRECHT

Friedrichstr. 33, 91054 Erlangen
Tel. 09131/8867-0 Fax 09131/205646
Mobil RA Felix v. Pierer: 0172/8243064
Rechtsanwaelte@kanzlei-hummelmann.de
www.kanzlei-hummelmann.de

Die Partnerschaft zwischen dem Turnverein 1848 Erlangen und Auto Kraus kann man getrost als etwas „ganz besonders“ bezeichnen. Seit 20 Jahren unterstützt Auto Kraus unter anderem die Fußballabteilung und deren Nachwuchsbereich. Tief verwurzelt im Verein ist Auto Kraus ein zuverlässiger Partner über all die Jahre hinweg. Im Laufe der Zeit wurde das Engagement von Auto Kraus im Verein weiter ausgebaut. Sei es als „Mobilitätspartner“ für den Dienstwagen des Vereins oder als Partner im Kurs- und Sportprogramm. Seit Anfang an unterstützt Auto Kraus zudem die Arbeit der Jugendleitung im Rahmen der Knaxiade, dem Spielfest für die ganze Familie. Beim 24h-Indoor-Cycling-Marathon(ICM) ist Auto Kraus einer der Hauptsponsoren. Jeder ICM unterstützt ein ausgewähltes Förderprojekt des Vereins. Für diese vielfältige, langjährige und vertrauensvolle Unterstützung ist man beim Turnverein 1848 Erlangen sehr dankbar. Wir freuen uns auf die nächsten 20 Jahre und die vielen gemeinsamen Projekte!



Willkommen bei Auto-Berlacher:
Bei uns sind Sie richtig!



- ▶ Vorführ- und Werksdienstwagen
- ▶ Jahres-, und Gebrauchtwagen
- ▶ Service rund um's Fahrzeug
- ▶ Reparaturen für Pkw und Transporter

Ihr Ansprechpartner:
Michael Stünzendorfer
Tel. 09131 768989

Mercedes-Benz

Auto-Berlacher

Auto-Berlacher GmbH
Autorisierter Mercedes-Benz Service und Vermittlung
Fürther Str. 66, 91058 Erlangen, Tel. (09131) 768989
www.auto-berlacher.de



krugmann
werbeagentur

Logistik Grafik Beschriftungen
Fotografie
Webdesign
Flyer
Broschüren
Visitenkarten

Fürther Straße 3 • 91058 Erlangen • Tel. 68 79 96-0
www.krugmann-werbeagentur.de

DUALES STUDIUM SPORTMANAGEMENT



JETZT BEWERBEN!

INFOS UNTER WWW.TV48-ERLANGEN.DE/STELLENANGEBOTE

Beiträge und Informationen zur Mitgliedschaft

Hauptvereinsbeitrag

	monatlich
Kinder und Jugendliche	7,50 EUR
Studenten/Schüler (mit Nachweis)	9,50 EUR
Ermäßigte (nur auf Antrag)	8,00 EUR
Rentner (nur auf Antrag)	11,00 EUR
Erwachsene	14,00 EUR
Familien*	26,00 EUR
Alleinerziehende mit Kindern bis 17 Jahre	20,00 EUR

*Gültig nur für Paare und Eltern mit Kindern unter 18 Jahren. Jedes Mitglied bitte gesondert anmelden.

Zusatzbeiträge Fitness- und Gesundheitssport

	monatlich
Badminton Erwachsene	3,00 EUR
Krafttraining Erwachsene (inkl. Gymnastikangebote)	6,50 EUR
Krafttraining Jugend (inkl. Gymnastikangebote) (Für Krafttraining ist jeweils ein Passbild erforderlich)	5,00 EUR
Gymnastikangebote und Gesundheitstraining	3,50 EUR
Herzsport ohne Verordnung (inkl. Gymnastikangebote)	7,50 EUR
Osteoporose ohne Verordnung (inkl. Gymnastikangebote)	6,50 EUR
Wassergymnastik	4,00 EUR

Zusatzbeiträge Fach-/ Abteilungen

(ziehen Abteilungen jährlich gesondert ein)

	jährlich
Beachvolleyball (ACHTUNG: gesonderte Anmeldung)	
Fußball	60,00 EUR
Fußball-Familie	80,00 EUR
Judo	40,00 EUR
+ Judo 1-malige Aufnahmegebühr	50,00 EUR
+ Judomitgliedsausweis (sofern nicht vorhanden)	60,00 EUR
+ Gürtelprüfungen (jeweils)	26,00 EUR
Geräteturnen	60,00 EUR
Leistungsturnen	60,00 EUR
Ringern	12,00 EUR
TE Lungerer	75,00 EUR
Trampolin	60,00 EUR
Triathlon Schwimmpauschale	50,00 EUR

Tennis

	jährlich
Kinder und Jugendliche	37,00 EUR
Studenten / Azubis	53,00 EUR
Rentner	53,00 EUR
Erwachsene	68,50 EUR
Familien (Eltern und Kinder bis 18 Jahre)	135,00 EUR

Handball für TV-Mitglieder

	monatlich
Kinder und Jugendliche	6,50 EUR
Erwachsene	7,50 EUR
Familien (Eltern und Kinder bis 18 Jahre)	13,00 EUR

Karate

	monatlich
Karate bis 13 Jahre	17,50 EUR
Karate ab 14 Jahre	25,00 EUR

Boxen

	monatlich
Boxen Erwachsene	7,50 EUR
Boxen Kinder und Jugendliche	4,00 EUR

Achtung: Ab dem 18. Lebensjahr erfolgt automatisch der Übergang in eine Einzelmitgliedschaft. Für zusatzpflichtige Abteilungen oder Sportarten ist ein gesonderter Zusatzantrag auszufüllen.

Einmalige Aufnahmegebühr: 2 Monatsbeiträge (bei Eintritt in Familienmitgliedschaft erfolgt Verrechnung)

Austritt, ist laut Satzung zum 30.06. oder zum 31.12. jeden Jahres möglich. Dabei ist eine Kündigungsfrist von zwei Monaten (Kündigungsfrist: Posteingang 30.04. bzw. 31.10. des lfd. Jahres) einzuhalten.

Weitere Informationen und Mitgliedsanträge unter:

www.tv48-erlangen.de/mitglied-werden
www.tv48-erlangen.de/faq

Hier finden Sie den TV 1848 Erlangen

f @tv1848

+49 1575 9631848

f @tv48vital

@tv48-erlangenDE

@tv1848erlangen

Impressum

Herausgeber und Verleger

Turnverein 1848 Erlangen e.V.
Kosbacher Weg 75, 91056 Erlangen

Redaktion

Petra Scholz, Johannes Baßfeld
Kosbacher Weg 75, 91056 Erlangen
Tel 09131 93380-58
E-Mail: redaktion@tv48-erlangen.de

Verleger und Redaktion behalten sich vor, Beiträge zu kürzen, zu ändern oder nicht zu veröffentlichen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder, nicht die der Redaktion.

Anzeigenverwaltung

Johannes Baßfeld
Kosbacher Weg 75, 91056 Erlangen
Tel 09131 93380-61
E-Mail: j.bassfeld@tv48-erlangen.de

Bildbearbeitung und Layout

Rainer Krugmann
Fürther Straße 3, 91058 Erlangen
Tel 09131 6879960
E-Mail: tv48@rainerkrugmann.de

Korrekturen und Organisation

Helmut Arnold, Brunhilde Scholze

Druckvorlage und Druck

aischparkdruck
An den drei Kreuzen 12
91315 Höchstadt
Telefon 09193 5033500

Auflage

800 Exemplare,
für Mitglieder gratis
Erscheinungsweise 4-mal jährlich



Girokonten für die ganze Familie

Für jeden Kunden genau das richtige Girokonto!

direkt GIRO: Ideal für Kunden, die ihr Girokonto online oder via App führen möchten.

classic GIRO: Orientiert sich vollständig an Ihren Bedürfnissen.

mein GIRO: Kostenloses Girokonto für Kinder und junge Leute bis zum 27. Geburtstag¹.

Mit der Sparkassen-Card überall bequem bezahlen und an rund 23.500 Sparkassen-Geldautomaten in Deutschland und vielen weiteren Geldautomaten weltweit Geld abheben.

¹ Kostenlos für Schüler, Auszubildende und Studierende bis max. zum 27. Geburtstag. Stand 10/2021

