

Turnverein 1848 Erlangen e.V.



**60 JAHRE TRAMPOLIN-ABTEILUNG
GROSSE FEIER IN DER JAHNHALLE**

Die schnelle Hilfe bei Computer-Fragen



Bequem zum neuen Computer

- ✓ entspannte Beratung
- ✓ professionelle Installation & Datenübernahme
- ✓ persönliche Übergabe bei Lieferung

Kompetente Hilfe bei PC-Problemen

- ✓ bei Ihnen zu Hause
- ✓ in unserer Werkstatt
- ✓ oder per Fernwartung

☎ 09131 – 35035

✉ hilfe@pc-erlangen.de

🌐 www.pc-erlangen.de

🏠 PC-Fachgeschäft

Nürnberger Straße 88
91052 Erlangen



IHR STEUERBERATER

RALPH SCHMID
STEUERBERATUNG

RALPH SCHMID
STEUERBERATUNG
RATHENAUSSTRASSE 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.

Wirtschaftliche Herausforderung voraus

Liebe Leserinnen und Leser,

Deutschland befindet sich in der schwersten Krise seit Jahrzehnten. Eine galoppierende Inflation und die bevorstehende Rezession sorgen für eine dramatische Verschlechterung der wirtschaftlichen und finanziellen Situation vieler Unternehmen, vieler privater Haushalte, der öffentlichen Hand und eben auch vieler Vereine. Besonders wenn sie über eigene Sportstätten verfügen. Was sonst von Vorteil ist bei der eigenständigen Nutzung oder bei der Entwicklung des Angebots wird nun zum Fluch der Kosten. Stagnierende bis rückläufige Einnahmen stehen stark steigenden Ausgaben gegenüber. Wie können diese künftig noch kompensiert werden?

Appell an die Politik zur Umsetzung des Dreiklangs

Der DOSB und zahlreiche Landessportverbände fordern einen Dreiklang zur Bewältigung der aktuellen Krise:

1. Energieeinsparung durch den Verein
2. Beteiligung der Mitglieder
3. Unterstützung durch die öffentliche Hand

Der TV 1848 Erlangen ist in vollem Gange, die ersten beiden Aspekte umzusetzen. Neben sinnvollen Investitionen zur Senkung des Energieverbrauchs werden bereits Vorgaben zum Energiesparen umgesetzt und zeigen erste Wirkung. Die Beitragsanpassung für 2023 wurde letzten Sommer beschlossen, somit bringen die Mitglieder ihren Anteil ein. Nun ist die Politik gefordert, hier sinnvoll zu unterstützen, wenn nicht die über zwei Jahrhunderte aufgebaute Vereinsstruktur des TV 1848 nachhaltig beschädigt oder zerstört werden soll. Der Bund, der Freistaat Bayern und die Stadt Erlangen sind aufgefordert, den Vereinen mit eigenen Sportstätten finanzielle Hilfe zum Erhalt der Sportanlagen zu gewähren. Die Vereine werden sonst – auf Dauer – die Sportinfrastruktur und die Sportangebote in der bisher bewährten Art nicht mehr lange erhalten können.

Der Turnverein hat gehandelt, jetzt ist die Politik am Ball. Das bayerische Kabinett machte dabei den Anfang und rief den Härtefall-Fond in Höhe von 1,5 Milliarden Euro ins Leben. Hoffen wir, dass dieser für den Turnverein nicht notwendig wird.

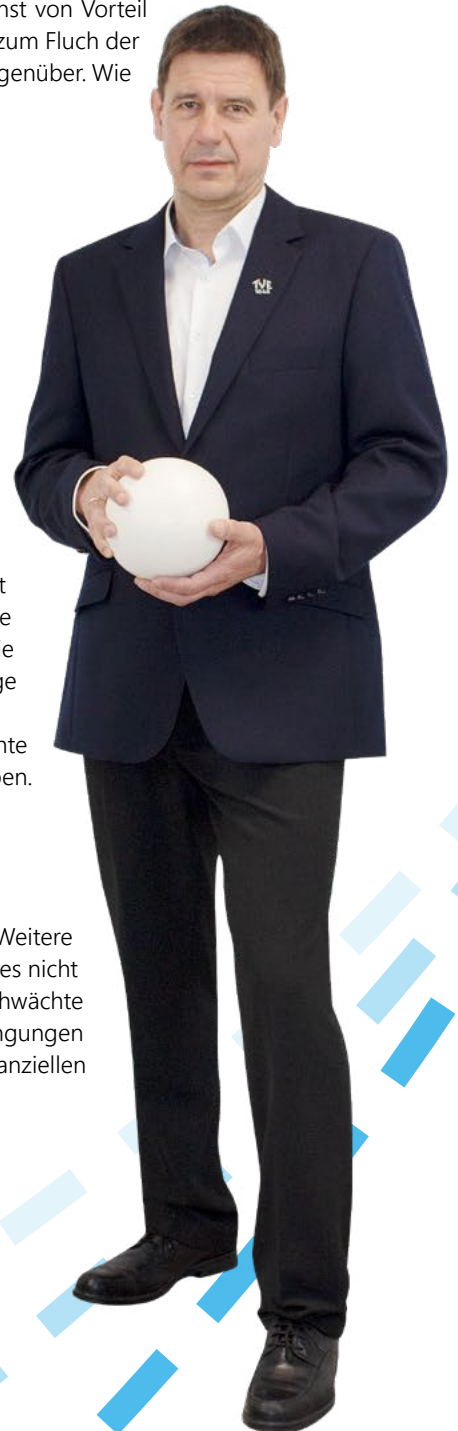
Vorstand weiterhin im Handlungszwang

Wir haben umfangreiche Maßnahmen zu Einsparungen im Verein bereits umgesetzt. Weitere werden wir anstoßen, u.a. PV-Anlagen an zwei weiteren Standorten. Dennoch wird dies nicht ausreichen, um künftig eine ausgeglichene Haushaltsführung zu erreichen. Die geschwächte Vereinsbasis nach Corona und die dramatische Verschlechterung der Rahmenbedingungen werden uns auch künftig zu manch unpopulären Entscheidungen zwingen, um der finanziellen Verantwortung für den Turnverein gerecht zu werden.

Ausblick Jubiläum 175 Jahre Turnverein

Noch wenige Tage, dann feiern wir Jubiläum. Unser Team im Turnverein hat ein ganzjähriges attraktives Programm ausgearbeitet, um den Verein angemessen zu feiern. So widmet sich diese Ausgabe ab Seite 6 der Vereinszeitung dem Ausblick auf die geplanten Veranstaltungen und Festivitäten. Lassen Sie sich überraschen. Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern ein frohes Fest und ein gutes neues Jahr.

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

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

Sportschule

Leitung Stefan Keppner

🌐 www.tv48-erlangen.de/sportschule ☎ 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	Paul Horndasch / Lena Bayer	✉ jugend-fussball@tv48-erlangen.de	☎ 01577 / 1235946
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	Felix Just	✉ jujitsu@tv48-erlangen.de	
KARATE	Reinhard Döhnelt	✉ karate@tv48-erlangen.de	☎ 09131 / 52298
KEGELN	André Widmann	✉ kegeln@tv48-erlangen.de	☎ 0176 / 20700572
LAUFEN + WALKING	Rüdiger Wurster	✉ laufen@tv48-erlangen.de	
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	Evelyn Gursch-Pioldner	✉ 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	Joachim Morbach	✉ 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:

Ein Jahr voller Highlights. 1998 wurde das 150-jährige Jubiläum des Vereins groß gefeiert. Eine Besonderheit, die Ausgaben der Vereinszeitung erschienen damals einmalig in Farbe. Nun, 2023, steht das 175. Jubiläum des Vereins vor der Tür. Was für das kommende Jahr geplant ist, das erfahren Sie im Titelthema ab Seite 6.

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

 **@tv1848**

 **+49 1575 9631848**

 **@tv48vital**

 **@tv48-erlangenDE**

 **@tv1848erlangen**

Achtung Schüler Studenten Auszubildende

Alle Schüler/Studenten und Azubis über 18 Jahren, die den vergünstigten Beitrag für 2022/2023 nutzen möchten, bitte die aktuelle Schul- bzw. Immatrikulationsbescheinigung oder erste Seite des Ausbildungsvertrags in der Geschäftsstelle abgeben oder per E-Mail an g.hoerner@tv48-erlangen.de senden.

Gerlinde Hörner, Geschäftsstelle

EDITORIAL: Wirtschaftliche Herausforderung voraus 3

UNSERE ANSPRECHPARTNER 4

AUS DER VEREINSFÜHRUNG

175 Jahre TV 1848 Erlangen 6

AUS DEM HAUPTVEREIN

Überarbeitung Leitbild und Positionierung 9

Sport im Fokus: TV 48 Fußball Akademie..... 10

FITNESSBLOG

Verletzungsbild Impingement-Syndrom.....12

Vitamin D 14

Vital-Rezept15

AUS DEN FACHBEREICHEN

Unser Pelzmärtl.....16

Verstärkung im Herzsport-Team17

Gesundheitstraining und mehr18

Tag der offenen Tür im Vision-Vital20

AUS DEN ABTEILUNGEN

Herzsportgruppe unterwegs in Thüringen22

5. DAN JuJitsu für Dr. Martin Hofer24

Bayer. Judo Einzelmeisterschaft; Nordbayerische
Meisterschaft der U1325

Geburtstags-Boulder-Event26

36. Extertal-Cup und Cup of Friedship Trampolin27

Trampolin-Abteilung feiert 60jähriges Bestehen28

Bayer. Jahrgangsmesterschaften Trampolin30

Bayerische und deutsche Triathlon-Meisterschaft,
SAVE THE DATE.....31

Triathlon Langdistanz WM auf Hawaii32

Triathlon Landes- und Bundesnachwuchskader;
Partnerschaft mit Jena33

Claudia Heindl beim Ironman in Italien 34

Mitteldistanz beim Allgäu Triathlon35

32. Schülertriathlon in Erlangen36

Fränkischer Schweiz Marathon38

PARTNERSTORY

Das EXEO-Team stellt sich vor39

PERSONEN

20. Sportpreisverleihung der Bayerischen Staatsregierung ...40

INFORMATIONEN, SERVICE & PARTNER

Gönner und Spender42

BEITRÄGE UND INFORMATIONEN ZUR MITGLIEDSCHAFT43

175

175 Jahre TV 1848 Erlangen

ALLE AUGEN SIND AUFS JUBILÄUMSJAHR 2023 GERICHTET

Text: Jonathan Lorenz
Foto: TV 1848

„Was für ein Fest!“ „Großartig, was der Turnverein in diesem Jahr alles auf die Beine gestellt hat!“ „Da war ja wirklich für jede und jeden etwas dabei!“ Wenn wir diese oder ähnliche Sätze Ende 2023 zu hören bekommen, dann haben der Jubiläumsausschuss, die Veranstaltungsorganisatorinnen und -organisatoren und die vielen fleißigen Helferinnen und Helfer alles richtig gemacht: Sie haben dem TV 1848 Erlangen zu seinem 175-jährigen Bestehen eine feierliche und würdevolle Bühne geboten.

Warum feiern wir eigentlich ein Jubiläum im Sportverein? Ganz einfach: Zum einen wollen wir an die Erfolge und den Werdegang des TV 1848 erinnern. Ehrenpräsident Wolfgang Beck hat bereits zum 150-jährigen Jubiläum eine ausgezeichnete Vereinschronik hierfür erarbeitet. Zum anderen – mindestens genauso wichtig – wollen wir unsere Mitglieder, Gönner, Partner und Interessensvertreter zum gemeinsamen Feiern einladen. Und das nicht nur punktuell an einem bestimmten Termin. Nein, im gesamten nächsten Jahr wird es viele Jubiläumshighlights geben, die wir mit Ihnen teilen werden!

Langweilig wird es im nächsten Jahr nicht

Was im kommenden Jahr 2023 alles bevorsteht, werden Sie sich nun sicherlich fragen. Wagen wir hierfür am besten einen Blick auf die aktuelle Planung, die sich im vollen Gange befindet: Der stellvertretende Vorstandsvorsitzende Johannes Baßfeld und Jonathan Lorenz bilden den vom Aufsichtsrat berufenen Jubiläumsausschuss. Unterstützt werden die beiden von vielen engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die sich um die geplanten Veranstaltungen und begleitenden Maßnahmen des Hauptvereins bereits intensiv kümmern. Die bereits etablierten Veranstaltungen erhalten für den Jubiläumsrahmen ein feierliches Upgrade, zusätzlich werden neue sportliche und gesellschaftliche Ereignisse ins Leben gerufen. Vielleicht ist das ein oder andere Event darunter, das gekom-

men ist, um zu bleiben. Um welche Veranstaltungen es sich hierbei handelt, verraten wir Ihnen an dieser Stelle für den positiven Überraschungseffekt noch nicht.

Was wir jedoch verraten können: Jeder Monat erhält sein eigenes Motto. Um welche Themen es sich hierbei handelt, erfahren Sie dann auf unseren Vereinskanälen wie der Vereinszeitung, dem Newsletter, der Homepage, den diversen Social Media-Kanälen oder dem Podcast. Habe ich Podcast geschrieben? Ja! Den Turnverein 1848 Erlangen bekommen Sie demnächst regelmäßig auf die Ohren.

Auch in den Abteilungen sind neue und/oder größere Ereignisse geplant und gängige Events werden ins Jubiläumsgewand gehüllt. Die Stadt Erlangen ist bei der ein oder anderen Veranstaltung für ein besonderes Ambiente nicht ganz unbeteiligt – hier erwartet Sie ein ganz besonderes Highlight. Wenn für eine Abteilung(sleitung) die Planungen rund um die Feierlichkeiten komplett neue Nachrichten sind, so melden Sie sich gerne beim Jubiläumsausschuss für weitere Infos und Zusammenarbeit!

Sponsoren, Spenden, Unterstützung

Nicht nur in den Abteilungen, sondern auch im Hauptverein arbeiten wir seit Langem mit unseren Sponsoren bzw. **Partnern** zusammen. Für das Jubiläumsjahr präsentieren wir eben diesen Partnern neue Chancen, wie sie mit ihrem Unternehmen vom mitgliederstärksten Sportverein Erlangens und einem der Top10-Sportvereine Bayerns profitieren können. Wer diese Chance nicht verstreichen lassen möchte, ist bei Johannes Baßfeld und Jonathan Lorenz an der richtigen Adresse!

Denjenigen, die den Verein im Jubiläumsjahr finanziell unterstützen möchten, legen wir unser Spendenkonto ans Herz (IBAN: DE62 7635 0000 0004 0033 33; Sparkasse Erlangen; Kontoinhaber: Turnverein 1848 Erlangen e. V.). **Vielen Dank für jede Ihrer Spenden!**

Um den Mitgliedern, Freundinnen und Freunden vom TV 1848 Erlangen ein außergewöhnliches Jubiläum bieten zu können, verdienen die Feierlichkeiten zeitlichen Aufwand, ein finanzielles Budget und ganz viele fleißige **Helferinnen und Helfer**. Liebe Unterstützerinnen und Unterstützer des Turnvereins: Melden Sie sich bei uns und tragen Sie sich in unsere Liste für den Helferpool ein. Bei Ihrem für den Verein ehrenamtlichen Engagement erwartet Sie eine Vielzahl an besonderen Veranstaltungen und Aktionen, von denen Sie mitschaffender Teil sein werden. Außerdem laden wir Sie zur Feier für unsere Helferinnen und Helfer in geselliger Runde ein.

Erlangen in blau-weiß

Was wäre eigentlich ein Vereinsjubiläum ohne Jubiläumskollektion? Vermutlich ein Vereinsjubiläum ohne Jubiläumskollektion! Seien Sie gespannt, was wir für Sie vorbereiten. Schauen Sie in der Zwischenzeit im bereits bestehenden Onlineshop des TV 1848 vorbei und kleiden Sie sich in TV blau weiß.

Als Erlangens größter Sportverein werden wir im kommenden Jahr überdies besonders auffallen. Im besten Fall ist am Jahresende niemandem in Erlangen und Umgebung der Turnverein ein Fremdbegriff. Denn auch die (noch) Nichtmitglieder dürfen sich vom TV 1848 persönlich überzeugen und sind zu den Feierlichkeiten herzlich eingeladen.

Liebe Freundinnen und Freunde des Turnvereins, lassen Sie uns den Geburtstag des ältesten Erlanger Sportvereins 2023 ausgiebig feiern, wir freuen uns auf Sie!



Neue und etablierte Events erhalten im nächsten Jahr den Jubiläumsstempel. Mit dabei nach zwei ausgefallenen Veranstaltungen ist auch der Indoor-Cycling-Marathon im TV-Vital.

Foto: Krista Mikk



Helfer gesucht!

Unterstütze uns im Jubiläumsjahr!

Wir suchen Helferinnen und Helfer für das bevorstehende Jubiläumsjahr. Dazu bauen wir einen Pool an Freiwilligen auf, die wir dann mit konkreten Helferaufrufen kontaktieren. So bringst Du Dich individuell ein.

Die Anmeldung für den Helferpool findest Du hier: www.tv48-erlangen.de/helfer



2023



175

JAHRE

Turnverein 1848 Erlangen e.V.

Gemeinsam feiern und voneinander profitieren.

Feiern Sie mit uns und werden Sie unser ***Partner*** im ***Jubiläumsjahr 2023***. Unterstützen Sie den Turnverein!
Für weitere Infos nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf:



p.175@tv48-erlangen.de



09131 - 42 911



Überarbeitung Leitbild und Positionierung

WEITERER „BAUSTEIN“ ZUR PRÄVENTION SEXUALISierter GEWALT

Text: Johannes Baßfeld

Foto: Adobe Stock / LePhotographie.eu

Anfang des Jahres wurde der Ehrenkodex und das Schutzkonzept zum Thema **Prävention sexualisierter Gewalt (PsG)** im Turnverein erarbeitet und vorgestellt. Was sich genau dahinter verbirgt, können Sie noch einmal nachlesen im Titelthema der Ausgabe 1/2022.

Der aufgestellte Maßnahmenkatalog beinhaltet eine Vielzahl an Punkten zum Schutz der Kinder. Er beinhaltet kon-

krete Regelungen, die Schaffung von Beschwerdemöglichkeiten und die Qualifizierung von Mitarbeiter:innen und Ehrenamtlichen. Weiterhin wurden Maßnahmen definiert, wie der Verein sich zukünftig zum Thema PsG positioniert.

Eine konkrete Maßnahme ist dabei die Verankerung des Themas im Leitbild bzw. der Satzung des Vereins. Im Vorstand und im Aufsichtsrat wurde diskutiert, in wel-

cher Form diese Verankerung umgesetzt werden kann. In der Aufsichtsratssitzung vom 27.9.22 wurde nun das Leitbild des Turnvereins überarbeitet. Die Mitglieder des Aufsichtsrates beschlossen einstimmig die Ergänzung des Leitbilds.

Im Leitbild des Turnvereins heißt es nun:

Wir treten ein für ...

... ganzheitliches Wohlbefinden der Mitglieder sowie die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen. Dabei schützen wir unsere Kinder und Jugendlichen vor jeder Art von körperlichen, seelischen und sexualisierten Übergriffen durch Prävention und Intervention. Wir sensibilisieren unsere Übungsleiter und Trainer für einen angemessenen Umgang mit körpernahen sportlichen Aktivitäten und vertrauen ihnen. ...

Das überarbeitete Leitbild des Vereins findet man unter: www.tv48-erlangen.de/leitbild

Vertrauensperson und Ansprechpartnerin zum Thema PsG ist unsere Jugendleiterin Uschi Mehl. Den Verhaltenskodex und die Verhaltensregeln sowie das Schutzkonzept des Vereins finden Sie unter

www.tv48-erlangen.de/kinder-schuetzen



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



Sport im Fokus

TV 48 FUSSBALL AKADEMIE

Text: Jonathan Lorenz
Foto: Jonathan Lorenz



Ich bin ehrlich: Lieber lasse ich 22 Spielerinnen oder Spieler nach meiner Pfeife tanzen, als dass ich selbst gegen den Ball trete. Dennoch wagte ich das Selbstexperiment und schaute mir als Fußballer und nicht als Schiri die neu gegründete Fußballakademie persönlich an. Zwei verschiedene Sportangebote fielen meinem mehr oder weniger vorhandenen fußballerischen Können hierbei zum Opfer: Der lockere Soccertreff am Montagabend von Trainer Daniel Schenk und das anspruchsvollere Fördertraining am Freitagnachmittag von Coach Markus Bauer.

Purer Spaß für Hobbykicker

Der in der Fußball Akademie angesiedelte Soccertreff von Daniel Schenk ist an Hobbyspieler und -spielerinnen gerichtet, die sich ein- bis zweimal pro Woche abends auspowern möchten.



Coach Markus Bauer beobachtet die Trainingsteilnehmenden.

Erfahrungen im klassischen Vereinsfußball muss man hierfür nicht gesammelt haben, Bolzplatzromantiker kommen bei optimalen Kunstrasenbedingungen vollkommen auf ihre Kosten. Zwei Teams, zwei Tore, ein Ball und jede Menge Spielzeit. Bei den aktuell zwischen 25- bis 55-jährigen Spielern konnte sogar ich als Schiri ein paar Tore erzielen. Ein richtiger Schiedsrichter wird hier sowieso nicht benötigt, da die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Fairness glänzen. Kurzzeitiger Ärger kommt – wenn überhaupt – nur aufgrund der eigenen zuvor vergebenen Großchance auf. Ansonsten steht der Spaß am Spiel an oberster Stelle.

Ein DFB-Pokalsieger-Trainer würde seine Spieler zu Markus schicken

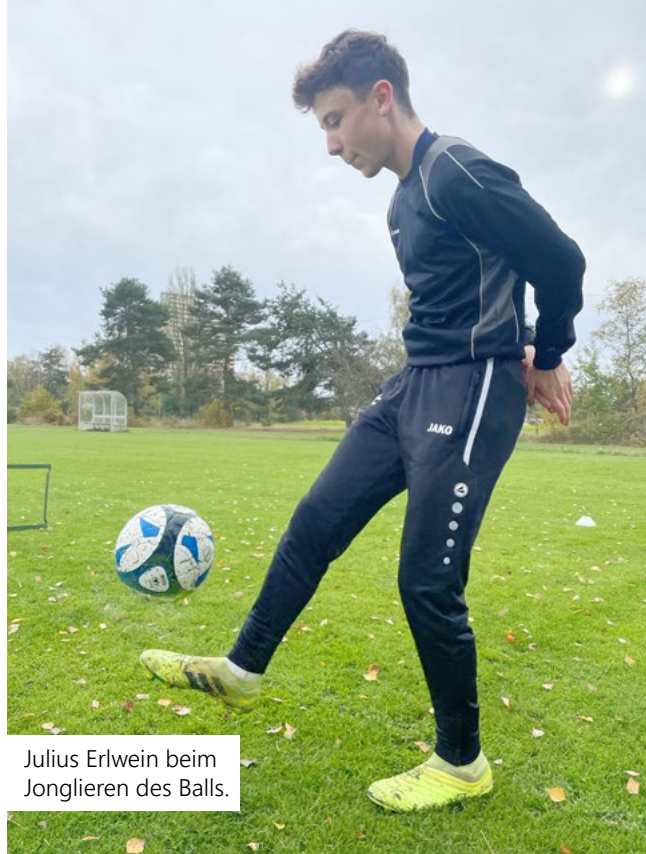
„In jedem Kader gibt es fünf richtig blöde Spieler. Von denen würde einer auf jeden Fall unter der Brücke landen, wenn er nicht Fußball spielen würde.“ Vielleicht sollte Hans Meyer besagte fünf Spieler zu Markus Bauer ins Fördertraining stecken. Spaß beiseite. Als ausgebildeter Life Kinetik Coach bringt Markus seine in Kleingruppen organisierten Trainingsteilnehmenden auf geistiges Topniveau. Das alles bringt er den Sportlerinnen und Sportlern auf eine spannende Art und Weise bei: Durch die Verknüpfung von ungewohnten Koordinationsübungen mit Denksportaufgaben und sensorischen Herausforderungen bleibt das Training stets abwechslungsreich. Die Beteiligten merken häufig nicht einmal, wie sehr die Aufgaben ihr Gehirn gerade fordern. Sehr überrascht war ich, wie schnell ich an meine Grenzen der Koordination stieß. Dennoch machte ich mit ein wenig Übung Fortschritte und kann jetzt sogar zwei Bälle überkreuz hochwerfen, wieder auffangen und dabei das Alphabet fast fehlerfrei rückwärts aufsagen. Markus versicherte mir, dass Übung hier den Meister mache, bei meinen Mitstreitern konnte ich mich davon selbst überzeugen.

Man muss nicht Lionel Messi sein

Das **48er Fördertraining** richtet sich an alle Altersstufen ab fünf Jahren bis ins hohe Erwachsenenalter. Das Niveau und Können der bereits im Fußball erfahrenen Spielerinnen und Spieler sind freilich unterschiedlich. Worin sich aber jede Sportlerin und jeder Sportler verbessern kann, ist die Technik. Als erfahrener Fußballtrainer bis in die Herren Bezirksliga und Junioren Bayernliga kann Markus den Teilnehmenden auch im fußballtechnischen Bereich einiges bieten. Verschiedene Pass- und Ballannahmeübungen, verbunden mit Übungen für die geistige Schnelligkeit, durfte ich mit meinem Trainingspartner durchführen. Als Fußballer muss man eben immer hellwach sein, um den einen Tick eher vor dem Gegenspieler an den Ball zu gelangen.

Torabschlussübungen dürfen selbstredend auch nicht fehlen. Der Rebounder (ein kleines Fußballtrampolin) lässt den Ball so zum Schützen zurückprallen, dass dieser den Ball blitzschnell verarbeiten muss, um dann zum Torerfolg abschließen zu können. Ein großer Spaß war es für mich, als ich den Ball mit dem Vollspann ans Lattenkreuz hämmerte, was den ein oder anderen respektvollen Kommentar aus der Trainingsrunde bewirkte. Nur ein Tor ins Kreuzeck wäre schöner gewesen.

Das war dann auch schon das Herantasten an die Präzisionsübung am Ende der abwechslungsreichen Sportstunde. Beim abschließenden Lattenschießen ließ ich die übrigen Trainings teilnehmenden alt aussehen und traf als einziger das Ziel. Unter Strich hat halt doch immer der Schiri das letzte Wort.



Julius Erlwein beim Jonglieren des Balls.

Habe ich euer fußballerisches Interesse geweckt? Neben dem **Soccertreff** und dem **Fördertraining** bietet euch Markus Bauer als Leiter der **TV 48 Fußball Akademie** auch Angebote für die Fußballzwergerl, Torwarttraining und Fußballcamps. Kontaktiert Markus unter m.bauer@tv48-erlangen.de und schaut für das breit gestreute Angebot auf der Homepage der Fußball Akademie vorbei.

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

Verletzungsbild Impingement-Syndrom

WAS TUN WENN 'S KLEMMT?

Text: Janis Hansen

Foto: Adobe Stock/Dharma

Das Engpass Syndrom/ Impingement-Syndrom

Viele kennen das Gefühl einer schmerzenden Schulter, egal ob bei Alltagsbewegungen, beim Sport oder über Nacht im Bett. Sobald der Arm über Schulterhöhe angehoben wird, folgt der Schmerz in die Schulter. Der Grund ist die anatomische Besonderheit der Schulter, dass sie mehr muskulär stabilisiert wird und weniger knöchern wie die Hüfte beispielsweise. Somit ist die Schulter beweglicher, aber auch anfälliger von Fehlbelastung, Überlastung und Verschleiß. Der Raum unter

dem Schulterdach ist nämlich sehr eng und die Sehnen, Schleimbeutel und Muskeln darunter können schnell eingeklemmt werden und sich somit entzünden und die Beweglichkeit einschränken. Je nach anatomischer Gegebenheit ist dieser Raum von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Je nachdem wie das Schulterdach verläuft, hat man eine höhere Wahrscheinlichkeit Schulterprobleme zu erleiden. Zusätzlich können Dysbalancen, hervorgerufen durch Schlagsportarten oder einseitiges Training im Fitnessstudio, Schulterproblematiken begünstigen. Viele Menschen nennen nach dem Knie die Schulter als zweites schmerzendes Gelenk.

Was kann man bei Schmerzen machen?

Zuerst einmal ist es ratsam, eine Pause zu machen und zu kühlen. Unterstützend können entzündungshemmende Medikamente oder Salben helfen. Bei längeren Beschwerden oder häufigerem Auftreten sollte man einen Arzt aufsuchen. Dieser kann durch Ultraschalluntersuchungen und gewissen Tests mehr herausfinden. Falls große Kalkablagerungen, Verknöcherungen oder Sehnenanrisse der Grund sind, kann über eine Operation nachgedacht werden. Ansonsten können physiotherapeutische Maßnahmen helfen sowie angeleitete Übungen im Fitnessstudio.

Wie sollte man sich in Zukunft verhalten?

Auch wenn die Entzündung verheilt, der Schmerz gerade vergangen ist und die Beweglichkeit wieder vorhanden ist, sollte man zukünftig seine Schulter schonen. Im Fitnessstudio können Geräte anders genutzt und Übungen speziell schulterchonend durchgeführt werden. Außerdem kann man Übungen zur Kräftigung der Schultermuskulatur durchführen genauso wie Dehnübungen. Die Kontinuität ist hierbei sicherlich der Schlüssel zum dauerhaften Erfolg. Schließlich können auch Tape Anwendungen im Sport oder bei beruflichen Überkopfarbeiten helfen, die Schulter zu entlasten. Besonders gefährdete Sportler wie Volleyballer, Tennisspieler und Badmintonspieler sollten darauf achten, Übungen zur Kräftigung der Rotatorenmanschette durchzuführen. Beispielhafte Übungen werden in einem weiteren Artikel vorgestellt.



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



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

www.bestattungen-utzmann.de
info@bestattungen-utzmann.de

Telefax 0 91 31 / 2 43 08



Teil II: Impingement-Syndrom

PROBLEMSPEZIFISCHE ÜBUNGEN ZUR SCHULTERDACHENTLASTUNG

Im TV-Vital können verschiedene Geräte optimal genutzt werden, um eine Dekomprimierung der Sehne des M. supraspinatus (=Muskel der Rotatorenmanchette) und des langen Bizepskopfes sowie der Schleimbeutel zu erreichen.

Mit einer Adduktionsbewegung im Schultergelenk aus circa 60° Abduktion kann der Stoffwechsel durch die geringgradige Abduktion des M. supraspinatus vorsichtig aktiviert werden.



Ebenfalls kann ein enger Ruderzug mit bewusster Skapularetraktion (=Rückwärtsbewegung des Schulterblatts um die Brustwand) das Schulterdach entlasten. Für diese Bewegung ist das "Pulley-Gerät" optimal geeignet.



Am "Kinesis" kann die Rotatorenmanchette gekräftigt werden, indem eine Außenrotation ausgehend von einer Schulteradduktion durchgeführt wird.





PARKETT & BODENBELÄGE GESSNER

Im Gewerbepark 10 • 91093 Heßdorf
Tel. 09135-7 36 78 75 Fax: 09135 - 7 36 78 77 www.gessner-boden.de



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 Stünzendörfer
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



Vitamin D

WIEVIEL IST DENN NUN RICHTIG?

Text: Janis Hansen

Foto: Adobe Stock/ebit24

Jährlich grüßt das Thema Vitamin D

Der Winter naht und es häufen sich wieder die Ratschläge zum täglichen Bedarf von Vitamin D. Es handelt sich dabei um ein fettlösliches Vitamin und es kann im Fettgewebe gespeichert werden. Das Sonnenlicht und unsere Haut sorgen in den Sommermonaten dafür, dass wir ausreichend mit dem Vitamin versorgt sind. Doch im Winter und dem aktuellen Lebensstandard kommt es bei schätzungsweise der Hälfte der Bevölkerung zu einem Mangel. Der Mensch benötigt dieses Vitamin für den Kalzium-Knochenstoffwechsel und dass unsere Muskeln und Zellen gut funktionieren. Ein Mangel kann also zu einer Muskelstörung oder Knochenerweichung führen. Aber auch ein geschwächtes Immunsystem oder Osteoporose können durch eine Mangelversorgung begünstigt werden. Genauso hilft eine ausreichende Vitamin D Versorgung, um Brust- und Darmkrebs, Diabetes Typ 1 oder Multipler Sklerose vorzubeugen. Deswegen ist es kein Zufall, dass im Winter die Werbung und die Fachzeitschriften dieses Thema bedienen.

Wie viel Vitamin D am Tag wird benötigt?

Doch jetzt kommen wir zum spannenden Teil. Wieviel benötigen wir denn nun vom Vitamin D? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) publiziert auf ihrer Homepage leider immer noch, dass ein

Erwachsener, eine schwangere oder stillende Frau 800 Internationale Einheiten (IE) pro Tag benötigt. Doch es finden sich immer mehr Publikationen, die eine weit aus höhere Zahl pro Tag empfehlen. Besonders interessant ist dabei, dass Wissenschaftler der University California in San Diego und der Creighton University in Nebraska herausgefunden haben, dass ein Rechenfehler bei der empfohlenen Tagesdosis vorliegt und diese in Wahrheit bis zu 10x höher ausfallen sollte. Somit sollte man 4.000-8.000 IE pro Tag zu sich nehmen und nicht die oft genannten 800 IE. Außerdem ergeben Studien, dass eine Zufuhr von 10.000 IE pro Tag sich nicht toxisch auf die Studienteilnehmer ausgewirkt hat.

Woher bekomme ich Vitamin D?

Wie schon beschrieben kann der Körper mit Hilfe des Sonnenlichts über die Haut in der Regel ausreichend Vitamin D aufnehmen. Außerdem werden ca. 5-10% des täglichen Bedarfs über die Ernährung aufgenommen. Lebensmittel, die einen höheren Anteil an Vitamin D besitzen, sind Heringe, Lachs, Lebertran, Eier, Avocados und Pilze. Wer beispielsweise 1000 IE Vitamin D am Tag zu sich nehmen möchte, der kann sich entscheiden 7,6 kg Kalbsleber, 27 l Vollmilch, 2 kg Gouda, 2 kg Butter, 15 Eier oder 1,3 kg Champignons am Tag zu essen. Da dies aber niemand macht und somit der Anteil über die Ernährung

nicht ausreicht, macht es eben Sinn, sich im Winter mit Supplementen auszuhelfen. Wie man jetzt gelernt hat, ist es dabei wichtig, auf die Produkte zurückzugreifen, die eine hohe Menge Vitamin D beinhalten.

Die Kombination mit Vitamin K2.

Wer sich nun dafür entscheidet Vitamin D zu supplementieren, der sollte am besten auch gleich zu einem Kombipräparat mit Vitamin K2 greifen. Denn die Kombination führt zu einer optimalen Kalziumverteilung und verhindert, dass es zu Ablagerungen in den Arterien kommt. Außerdem hilft es dem Vitamin D bei seiner Entfaltung. Eine Empfehlung dazu wäre, dass bei einer Zufuhr von 5.000 IE Vitamin D gleichzeitig 200 Mikrogramm Vitamin K2 zugeführt werden sollten.

Fazit

Dieser Artikel soll nicht zur Selbstdiagnose oder Selbstbehandlung genutzt werden und ersetzt nicht den Besuch zur Rücksprache beim Arzt. Das aktuelle Thema soll nur aufgegriffen und thematisiert werden und hoffentlich dazu führen, dass viele Sportler und Sportlerinnen gut durch den Winter kommen. Besonders ältere Menschen, stillende oder schwangere Frauen und Menschen mit Osteoporose sollten sich beim Arzt ihres Vertrauens eine Handlungsempfehlung aussprechen lassen.

Arbeitszeit: 40 Minuten
 Koch/Backzeit: ca. 30 Minuten
 Schwierigkeit: normal
 Vitalkoch: Janis
 Bewertung: Gut zum Gemüsereste Verwenden
 Menge: für 3-4 Portionen

Vital Rezept

HIRSE GEMÜSE AUFLAU

Text: Janis Hansen

Foto: Adobe Stock/nata_vkusidey



Gehackte Zwiebel in Öl andünsten, Hirse zugeben und mitdünsten.

Mit Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Salbei, Rosmarin und Pfeffer würzen.

5 Minuten kochen und die Hirse ausquellen lassen.

Mit dem Gemüse nach Wahl vermischen.

Die Masse in eine eingefettete Auflaufform gießen.

Alle Zutaten für die Soße verquirlen und den Guss über die Hirse gießen.

Mit Käse bestreuen.

Im Ofen bei ca. 200° C circa 20 Minuten überbacken.

Einkaufsliste

Menge	Zutaten
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
200 g	Hirse
500 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
	Salbei, Rosmarin, Pfeffer
500 g	gegartes Gemüse nach Wahl
Für die Soße	
250 ml	Sahne
1 EL	Vollkornmehl
1	Knoblauchzehe
	Muskat, Kräutersalz
100 g	geriebener Käse

WIR HABEN EINEN ONLINESHOP

WWW.MYTEAMSHOP.DE/TV48-ERLANGEN



JETZT NEU!



IN KOOPERATION MIT

MyTeamShop
 Kostenlose Vereinsshops & Teamausstattung





Unser Pelzmärchl am Kosbacher Weg

REKORD AUF ALLEN EBENEN!

Text: U.H.-Mehl

Foto: U.H.-Mehl, Burkhard Große

Am Mittwochabend konnten wir mit elf Helfern in einer Rekordzeit von 1,5 Stunden 500 Päckchen packen. So schnell waren wir noch nie.

Das super eingespielte Team der Übungsleiter vom Kinderturnen, Susanne, Ruth, Christl, Romana, Fabian und Bettina sowie die Jugendleitung mit Christoph, Daniela, Luisa, Corinna, Ramona und Uschi wissen, wie man schnell und rational 500 Päckchen packen kann. Unsere Fließbandarbeit hat sich seit vielen Jahren bewährt.

Am Freitag (11.11.2022) bei strahlendem Sonnenschein kamen dann über **450 Kinder** mit ihren Eltern, Großeltern, Onkeln und Tanten auf den A-Platz am Kosbacher Weg.

Ein absoluter Besucherrekord!

22 Helfer und Helferinnen hatten zwölf verschiedene Stationen zum Balancieren, Hüpfen, Kegeln, Wippen, Fahren und Klettern aufgebaut und betreuten diese auch. Vielen Dank an alle, die beteiligt waren: die Übungsleiter vom Kinderturnen, von der Sportschule, der Ballschule, der Fußballakademie und dem Team der Jugendleitung.

Burkhard Große hatte uns zwei Mikrophone aufgebaut, sodass die Stimmen vom Pelzmärchl und mir, für alle Kinder und Besucher gut zu verstehen waren.

Sehr eindrucksvoll zeigte sich unser Pelzmärchl erst nachdem die Kinder ihn lautstark gerufen hatten. Er kündigte sich mit seiner Glocke an und erschien dann würdevoll vom TV-Hügel schreitend. Am Ende der Runde auf der Tartanbahn wartete dann der Pelzmärchl mit seinen Tüten auf die Kinder in seinem erleuchteten Zelt.



Die großen Schulkinder mussten dem Pelzmärchl dann erst den Lösungssatz „Sport ist toll“ nennen. Die Buchstaben dazu fanden die Kinder an den Stationen.

Die jüngeren Kinder waren froh, wenn Mama oder Papa sie zum Pelzmärchl begleitete und die Hand gehalten haben, strahlten dann aber übers ganze Gesicht, wenn sie ihre Tüte in Händen hielten.

Seit über 40 Jahren kommt Richard Strampfer von den Ringern und Lungenrern, um den Pelzmärchl zu mimen. Das ist sicher der größte Rekord an unserer Pelzmärchl-Feier.



DR. HOFER
ZAHNARZT *am* ANGER

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

www.zahnarzt-hofer.de
09131 • 303434

Verstärkung
gesucht!

TV Vital
Fitness- und Gesundheitsstudio

Verstärkung im Herzsport-Team

CLAUDIA NÜSSLEIN - NEUE ANSPRECHPARTNERIN

Text: Claudia Nüsslein und Susanne Bergner
Foto: Jonathan Lorenz

Claudia Nüsslein: duale Studentin im TV 1848 Erlangen (Gesundheitsmanagement); im vereinseigenen Fitness- und Gesundheitsstudio TV-Vital tätig; auch in der Geschäftsstelle für den TV im Einsatz und Trainerin in der Badmintonabteilung. Im Herzsport-Team seit diesem Jahr, bisher beim Thema Herzsport hauptsächlich im Hintergrund, zukünftig auch Ansprechpartnerin für Fragen; Arbeit in Verwaltung.

Susi Bergner: aktiv im Herzsport-Team seit sechs Jahren, als Leiterin der Donnerstags-Herzsportgruppe, kümmert sich seit Ende 2019 um viele kleine Aufgaben im Hintergrund:

- Notfall-Equipment (Defi, Blutdruckmessgeräte etc.) sowie
- Aktualität der Medikamente in den Notfallkoffern & -rucksäcken (zusammen mit Herzsportärzten)
- Vertretungs- sowie Ferienplanung der Ärztinnen & Ärzte, sowie HerzsportübungsleiterInnen
- (Um-)Planung der Liegenschaften
- Öffentlichkeitsarbeit (zusammen mit Johannes Baßfeld)

Digitalisierung im Herzsport – Umstellung auf myYolo

Zukünftig setzen wir verstärkt auf digitale Erfassung unserer Teilnehmer – mit Einführung einer neuen Software wollen wir die Vorteile einer digitalen Signatur mit daraus resultierender zeitnaher Abrechnung der Verordnungen nutzen.

Dank der Software können wir Mitarbeiter uns noch mehr um die Betreuung unserer Mitglieder kümmern. Besonders freuen wir uns auch, unseren Herzsportlern etwas Gutes tun zu können: Schnellere & erleichterte Kommunikation z.B. mit Erinnerungen & Infos

- vor Ablauf einer Verordnung
- bei kurzfristigen Änderungen (Zeit oder Ort der Stunde, Ferienplan, Stundenausfall o.ä.)



Besonders wichtig ist uns bei der Auswahl dieser Software gewesen, dass damit weiterhin der Datenschutz auf diesem sensiblen Gebiet der Patientendaten gewährleistet ist.

Da unsere Herzsportgruppen nach den vielen Corona-Pausen etwas kleiner geworden sind, können wir auch wieder in die Werbung gehen. Hierfür haben wir den schon lange geplanten Flyer fertiggestellt (erhältlich in der Geschäftsstelle sowie in den Liegenschaften). Und natürlich kommt die beste Werbung aus den positiven Berichten unserer zufriedenen Herzsportler – ganz herzlichen Dank vorab dafür!



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





Am Mittwoch trainieren wir regelmäßig auf der neuen Fitnessanlage am Kosbacher Weg.



Dank der neuen Überdachung konnten wir auch im Regen Sport an der frischen Luft machen.

Du willst nicht rosten? „Gesundheitstraining und mehr“

DAS NATÜRLICHE WUNDERMITTEL: BEWEGUNG UND SPORT

Text: Romana Behnke

Foto: Romana Behnke, Willi Bette

Altern ist ein allmählicher, kontinuierlicher Prozess, der mit natürlichen Veränderungen einhergeht. Knochen, Muskeln, Sehnen, Gelenke und Organe funktionieren in jungen Jahren oft reibungslos, doch im Alter beginnen die Beschwerden. Es zwick der Rücken, die Hüfte schmerzt, die Finger fühlen sich steif an. Der natürliche Alterungsprozess wird deutlich spürbar und eine fortlaufende Minderung von motorischen Fähigkeiten setzt ein. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit lassen nach.

Muskeln, Sehnen und Faszien verhalten sich wie ein Gummiband. Werden sie nicht beansprucht, verlieren sie ihre Elastizität. Werden Gelenke zu wenig bewegt, fehlt es an Gelenkflüssigkeit und der Knorpel wird mit zu wenig Nährstoffen versorgt, das Risiko der Brüche steigt. Verschlechtert sich die Reaktionsfähigkeit und das Körpergleichgewicht, steigt die Sturzgefahr. Nimmt die Lungenfunktion ab oder nehmen die Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu, lässt die Leistungsfähigkeit nach.

Können wir dagegen etwas tun? Ja! Das natürlichste Wundermittel ohne große Nebenwirkungen heißt Bewegung. Wir können uns jederzeit aus der körpereigenen Apotheke bedienen. Bewegung stärkt die physische, psychische und mentale Gesundheit und kognitive Leistungsfähigkeit. Bei Ausdaueraktivitäten, die den Herzschlag beschleunigen, werden Glückshormone (Endorphine) im Gehirn ausgeschüttet. Es hebt die Stimmung und noch dazu steigert es das Selbstwertgefühl und trainiert die Willensstärke.

In der zweiten Lebenshälfte ist Sport die einzige wissenschaftlich gesicherte Methode, den schleichenden Funktionsverlust



Sportlergruppe unterwegs in der Fränkischen Schweiz.

der inneren Organe, Sehnen, Gelenke, Bandscheiben und Knochen zu verlangsamen. Sport zu betreiben, tut auch immer der Seele gut und hat in der Gemeinschaft eine soziale und gesellige Komponente. Mobilität und selbstgestaltete Lebensführung, z.B. der Besuch einer Sportstunde, fördert ein gesundes und zufriedenes Älterwerden.

Du willst auch nicht rosten? Dann halt dich mit uns fit und zwar von Kopf bis Fuß. Wir dehnen, strecken, kräftigen unsere Muskulatur und haben nebenbei noch viel Spaß. Für den ersten Schritt ist es nie zu spät, auch für solche, die ihr Leben lang „Bewegungsmuffel“ waren. Wenn möglich, trainieren wir auch im Freien, das hilft zusätzlich unser Immunsystem zu stärken.

Hier die angebotenen Gruppen und Trainingszeiten:

Montag: 10.15 Uhr-11.45 Uhr

Sporthalle oder Sportplatz, Kosbacher Weg

Montag: 18.00 Uhr-19.30 Uhr

Schule Büchenbach-Dorf oder Heinrich-Kirchner-Sportplatz

Mittwoch: 9.00 Uhr-10.30 Uhr

Sporthalle, Fitnesspark Kosbacher Weg

Freitag: 18.00 Uhr-19.30 Uhr

Hedenushalle oder Sportplatz, Kosbacher Weg

Das sagen unsere Sportlerinnen und Sportler:

Christine: "Seit 2008 bin ich in Rente und beim Montagsgesundheitssport. Dieser Tag ist in meinem Wochenablauf eine wichtige Größe. Es ist nicht nur das Üben, was uns fit hält, sondern auch das Miteinander und der Spaß, der dabei nicht zu kurz kommt. Es gibt immer wieder Situationskomik, bei der wir "Alten" lachen können, z.B. über uns selbst und unsere Unzulänglichkeiten. Romana hat es mitunter nicht leicht mit uns, wenn wir, statt ihren Ansagen zu folgen, unsere Neuigkeiten austauschen. Sie holt uns dann immer wieder geduldig und konkret ins Hier und Jetzt zurück.

Mein Resümee: Wir sind eine tolle Gruppe, in der ich mich wohlfühle und spüre, wie gut der Sport (auch im hohen Alter) sein kann."

Karl-Heinz: Gesundheitssport für Körper, Geist und Seele - das gilt für unsere Senioren/innen-Gruppe:

Wir sind jeden Montag früh mit Freude und Elan bei der Gymnastikstunde dabei, um uns fit und beweglich zu halten und mit pffigen Konzentrationsübungen etwas für die geistige Frische zu tun. Bei gemeinsamen Feiern, kleinen Ausflügen, beim Wandern und beim Einkerhen genießen wir die Geselligkeit und pflegen so unsere seit langem bestehende gute Gemeinschaft.

Willi Bette: Die Gymnastikstunde ein- oder besser zweimal in der Woche hilft mir, dem altersbedingten Muskelschwund

entgegenzuwirken. Hinzu kommt, dass die Bewegung in der Gemeinschaft Gleichgesinnter Freude bereitet. Hin und wieder werden gemeinsame Wanderungen und Feiern organisiert, wie z.B. von Atzelsberg durch den Märchenwald nach Adlitz, wo das „Wanderfoto“ entstanden ist.

Silvia und Hartmut: Wir gehen gerne zur Gymnastik, weil es einfach schön ist, sich mit Gleichgesinnten zu bewegen, etwas für die Gesundheit zu tun und die Gemeinschaft zu erleben. Über die Zeit sind die Mitsportler für uns zu Freunden geworden.

Gundi und Wolfgang: Zuerst haben wir uns der Sportgruppe angeschlossen, um einfach regelmäßig Sport zu treiben. War nötig, weil wir bequem geworden waren und es auf freiwilliger Basis nicht funktioniert hat. Der regelmäßige Sport hat uns dann bald von ständigen Begleitern wie Rückenschmerzen befreit, Treppensteigen war langsam auch nicht mehr so anstrengend, ein ganz anderes Körpergefühl stellte sich ein. Das Beste aber war, wir haben dort Freunde fürs Leben gefunden. Das war der allergrößte Gewinn. Und gemeinsam schwitzt es sich leichter, man legt noch eine Schippe drauf, auch wenn mal eine Übung sehr anstrengend ist. Und gemeinsam lacht es sich besser. Wir gehen aus der Sportstunde immer beschwingter raus als rein. Wir möchten es nicht mehr missen. Unser Freitagssport ist so zu einem festen und unverzichtbaren Teil unseres Lebens geworden - seit nunmehr mehr als 20 Jahren. Und wir hoffen, dass es noch viele Jahre so bleibt. Und dafür danken wir euch allen!



ESTW
ERLANGER STADTWERKE

OK POWER
Zertifizierter Ökostromtarif fördert die Energiewende

Grünstrom in Premiumqualität

- 100 % Strom aus erneuerbaren Energien
- Unterstützung der Energiewende (Neuanlagenförderung + Ausbau)
- faire und kundenfreundliche Vertragsbedingungen
- zertifiziert durch die Nr. 1 der deutschen Ökostromsiegel

So fühlt sich's an mit **ECHTEM Grünstrom***

* TÜV-zertifiziert und mit ok-power-Siegel | www.estw.de/gruenstrom

Kinder- und Jugendtanzstudio Vision-Vital und Ballett

TAG DER OFFENEN TÜR

Text: Manuela Appold
Foto: Manuela Appold

Am Sonntag, den 09.10.2022, lud das Vision-Vital zum Tag der offenen Tür zu den Tanzangeboten des TV 1848 ein. In den Kursräumen des TV-Vital konnten interessierte Tänzer und Tänzerinnen verschiedenste Tanzstile ausprobieren. Unsere Tanztrainer/-innen boten Schnupperstunden in den Bereichen Ballett, Kindertanz, Tanzakrobatik und Dance Mix an.

Ein besonderes Highlight war der Auftritt der Latin Hip Hop-Gruppe. Die Mädchen im Alter zwischen zehn bis zwölf Jahren zeigten, was sie bei ihrem Tanztrainer Ysmael gelernt hatten. Ihr Tanzauftritt zu einem Remix von "Ain't Your Mama" und "Uptown Funk" wurde mit viel Applaus belohnt.

Aber auch während des Jahres könnt ihr unsere Tanzkurse testen. Um eine Schnupperstunde zu vereinbaren, schreibt uns gerne eine E-Mail an:

vision-vital@tv48-erlangen.de
oder **ballett@tv48-erlangen.de**

Wir freuen uns auf Euch!



MAYER
MALER UND AUSBAU

Sonnenstraße 23 b
91058 Erlangen

Telefon: 09131-71980 Telefax: 09131-719858

www.maler-erlangen.com



krugmann
werbeagentur

Beschriftungen
Fotografie
Webdesign
Flyer
Broschüren
Visitenkarten

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



WEIHNACHTSAKTION

**JETZT STARTEN UND
DIE KOMPLETTE
ANMELDEGEBÜHR
SPAREN!**

AKTION GÜLTIG BIS 31.12.2022



TVE
1848

WILLKOMMEN IM TV-VITAL – NUTZEN SIE UNSER ANGEBOT.

Ihr Fitness- und Gesundheitsstudio mit einzigartiger Lage und Atmosphäre in Erlangen!

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



Vor der Ruine der Cyriakskirche zu Camburg erklärt Irmgard Müller, dass diese als eine der ältesten Kirche Thüringens gilt.

Bettina's Herzsportgruppe unterwegs in Thüringen

WANDERWOCHE RUND UM GROSSHERINGEN

Text: Irmgard Müller

Foto: Günter Wedel

Vom 26. Juni bis 03. Juli ging es wieder nach Thüringen, und zwar nach **Großheringen** an der Mündung der Ilm in die Saale, im äußersten Norden des Bundeslandes. Leider fielen erst Bettina, dann Burkhard wegen Corona aus, so dass ich kurzfristig die 10köpfige „Herde“ führen sollte. Aber ich hatte beste Unterstützung durch einen Verkehrsminister (Günter) und zwei Hauswirtschaftsmeisterinnen (Iwona und Marianne, die es schafften, für 5,50 EUR pro Person zwei reichhaltige Abendessen für uns zu richten).

Untergebracht waren wir in einem alten Bauernhof in kleinen Zimmern oder Ferienwohnungen. Aber das Wetter war gut, bzw. oft zu heiß, und wir konnten im großen Innenhof am langen Tisch im Schatten tafeln oder die Sitzecken nutzen. Nun zu unseren Unternehmungen:

Montag, den 27. Juni

Wir wandern an der Ilm entlang nach Bad Sulza. Im großen wunderschönen Kurpark merken wir, dass auch unter 11 Leuten zwei verloren gehen können, aber im Café treffen wir uns wieder und freuen uns am schönen Jugendstilkurhaus. Mit der Bahn geht's zurück, jeder hat sein 9 Euro Ticket.

Am Abend sind wir Selbstversorger, aber Iwona und Marianne haben eingekauft und einen reichhaltigen Tisch im Hof gedeckt.

Dienstag, den 28. Juni

Vormittags machen wir uns mit der Regionalbahn nach Weimar auf. Jeder hat noch Zeit, sich etwas anzuschauen, was er noch nicht kennt und einen Imbiss zu nehmen. Um 13 Uhr besteigen wir einen kleinen offenen Bus, den Belvedere-Express, und erleben eine ausgezeichnete Stadtrundfahrt einschließlich Rundgang um das Lustschloss Belvedere. Die Zeit bis zur Abendmahlzeit in einer Innenstadt-pizzeria (d. h. außen) nutzt wieder jeder meist in Grüppchen für sich, danach bringt uns die Bahn wieder nach Großheringen.



Nach der Führung im Thüringer Weingut Bad Sulza stärken wir uns mit einer Weinprobe und einem kleinen Imbiss.

Mittwoch, den 29. Juni

Zum Thüringer Weingut Bad Sulza wandern wir den gegenüberliegenden Ilmtalhang stetig leicht bergan, bekommen dort eine Führung, eine Weinprobe und einen kleinen Imbiss. Nach Bad Sulza hinunter ist es nicht sehr weit, die „Fußkranken“ schaffen es mit dem Auto. Spaziergang, Kaffeetrinken und Heimfahrt mit der Bahn, nur eine Station. Zwei von unserer Gruppe wandern über den Berg und um ein riesiges Emmerfeld zurück nach Großheringen.

Donnerstag, den 30. Juni

Mit drei Autos fahren wir nach Camburg an der Saale. Von einem zwei Kilometer vor Camburg liegenden Waldparkplatz aus wandern wir wunderschön, aber letztlich durch dick und dünn, zur Cyriakruine, einer ehemals romanisch-byzantinische Kirche, romantisch gelegen, sehenswert. In Camburg sehen wir uns zunächst die Stadtkirche an, einen gotischen Bau, innen barock-neugotisch, um dann schweißtreibend zur Camburg

hochzusteigen. Einige schaffen es bei großer Hitze noch auf den Turm. Dann winkt ein längliches neueres Gebäude, in dem am einen Ende ein Metzger, am anderen ein Bäcker zur Mittagspause je nach Gusto einlädt.

Danach fahren wir zum 2. Ortsteil der Gemeinde, nämlich Dornburg und schlendern durch die Anlagen der Dornburger Schlösser, beginnend mit dem Renaissanceschloss, in dem Goethe oft weilte, dann zum Rokokoschloss mit wunderschönem Rosengarten. Vom gotischen Schloss vertreibt uns ein Gewitter, vor dem wir nach Großheringen fliehen.

Freitag, den 1. Juli

Am Vormittag regnet es. Aber gegen Mittag machen wir uns mit der Bahn wieder nach Weimar auf. Der Impark lockt, oder der Jakobsfriedhof, auf dem Christiane Goethe begraben ist, einige schaffen es spontan in die Anna-Amalia-Bibliothek. Und gegen Abend sehen wir im Lukas-Cranach-Haus in einem entzückenden kleinen Theater ein noch entzückenderes Stück über „Gretchens Kästchen-Szene“ aus Faust I. Die schon bekannte Pizzeria speist uns vor der Heimfahrt mit dem Zug.

Sonnabend, den 2. Juli

Die geplante Fahrt nach Eckartsberga zur Eckartsburg fällt aus (Straße gesperrt, Burg geschlossen), so entscheiden wir, zum Schloss Neuburg oberhalb Freyburg an der Unstrut zu fahren. Auf kleinen thüringisch-sächsischen Landstraßen erreichen wir die Burg, eine Schwesterburg der Wartburg der Thüringer Landgrafen, die wir nach der Biergartenpause vor der Burg ausführlich besichtigen. Ein sehenswerter Rundgang einschließlich einer ausführlichen Darstellung des Lebens der



Die Weimaraner vor dem Gänsemännchenbrunnen und dem Schillermuseum in der Schillerstraße.

Heiligen Elisabeth von Thüringen. Anschließend statuen wir der ältesten Turnhalle Deutschlands, der dem Turnvater Jahn gewidmeten, 1894 eingeweihten Erinnerungsturnhalle in Freyburg, einen Besuch ab.

Der Abschiedsabend im Hof wird uns von der Wirtin durch ein prächtiges Abendessen gestaltet, der wir dankbar ihre Herberge loben.

Sonntag, den 3. Juli

Es wird noch einmal ausführlich gefrühstückt, gepackt, und jeder nimmt seine Route nach Hause. Und am Montag und an den folgenden Tagen haben wir alle ein Mitbringsel, Corona, und doch die Fahrt in schönster Erinnerung.



WirWunder ist Unterstützung

Gemeinsam für regionale Projekte.

Zusammen erreichen wir mehr. Mit WirWunder bringen wir regionale Projekte und wohl-tätige Spender zusammen und helfen den Menschen in der Region:

- Projekte erreichen eine große Sichtbarkeit und Reichweite.
- Teilnahme an attraktiven Spenden-Aktionen der Sparkasse.
- Spendenbescheinigungen werden automatisch an alle Spender versandt.
- Toller Support bei allen Fragen per E-Mail und Telefon.
- Alle Vereine und Einrichtungen zeigen transparent, wofür die Gelder eingesetzt werden.

Jetzt WirWunder für Erlangen, Höchstadt und Herzogenaurach entdecken: www.wirwunder.de/erlangen



Stadt- und
Kreissparkasse
Erlangen
Höchstadt
Herzogenaurach

5. Dan JuJitsu für Dr. Martin Hofer

ANSPRUCHSVOLLES PRÜFUNGSPROGRAMM IST PFLICHT

Text: Andrea Geuder

Foto: Andrea Geuder, Uschi Sondermann-Dülp

Am 30. Juli 2022, fuhr Martin Hofer, Gründer der JuJitsu-Abteilung im TV 1848 Erlangen und stellvertretender Abteilungsleiter, 3. Dan Karate (DKV) und 1. Dan modernes Tae-Kwon-Do (WTF/WT) nach Pettensiedel und stellte sich der Prüfung zum 5. Dan JuJitsu. Im kleinen, aber feinen Dojo des ASV Pettensiedel absolvierte er mit seinem Partner Dr. Felix Just die Prüfung unter den Augen von Matthias Dülp, 8. Dan JuJitsu (TTK/WJF), 7. Dan JuJitsu, Kyoshi (IMAU/Komei Jyuku, Japan/WJF), 5. Dan Goshin-Jitsu, Karate & Taekwondo (DDK), 3. Dan Okinawa Shogen-Ryu Karate Do.

Im TatsuTorakai-JuJitsu wird von den Prüflingen zum 5. Dan erwartet, ein komplett eigenes, aber anspruchsvolles Prüfungsprogramm zu präsentieren. Vorgegeben ist nur die Anzahl der Verteidigungsszenarien, in denen die Techniken eingebettet sein sollen, Weiterführungen und Gegentechniken, sowie drei Kata. Da Martin Hofer seinen Trainingsschwerpunkt eher in der praktischen Selbstverteidigung als in aufwändiger Kampfkunst sieht, stellte er ein Programm vor, das für sportliche Menschen um die sechzig machbar ist. Zugleich wollte er die Fähigkeiten und das Wissen der alten Lehrer des Karate und JuJitsu der vergangenen Jahrhunderte würdigen und adaptierte Techniken aus den Kata, wie sie auf Okinawa gelehrt werden. Diese unterscheiden sich teils deutlich von den in Deutschland eher üblichen Stilen und man merkt ihnen noch die chinesischen Wurzeln des Karate an.



Urkunde zum 5. Dan, v.l.: Felix, Björn, Arne, Martin und Matthias.

In zwanzig Verteidigungsszenarien präsentierte er effiziente, traditionelle Techniken wie Handkantenschläge, Kniestöße, Fingerstiche auf vulnerable Punkte, verband diese mit Straßentechnik wie Low-Kicks, Ellbogenschläge und Kopfstöße und endete mit Würfen und Festlegetechniken.

Da es altersgemäße Selbstverteidigung sein sollte, tat Martin auch mal der Rücken fürchterlich weh, so dass er sich kaum noch bewegen konnte und da half sein begleitender Sohn Arne, 9 Jahre, gelb-orange Gurt der Judoabteilung, dem Papa und schaltete den Angreifer mit einem knackigen O-Goshi aus, legte ihn am Boden mit Kesa-gatame fest und überzeugte ihn, von seinem schändlichen Tun abzulassen.

Zwei Sequenzen später spielte dann die Hüfte nicht mehr mit und der ältere Sohn Björn, 14 Jahre, Mitglied der Boxabteilung, brachte den Angreifer mit mehreren überzeugenden Körperhaken dazu, den Angriff abzubauen.

In weiteren Szenarien demonstrierte Martin Verteidigungen aus sitzender Position, gegen mehrere Angreifer und auch gegen Waffen wie Messer und Stöcke.

Der Abschluss erfolgte mit drei Kata, beginnend mit einer klassischen Sochin, einer Goshin-no-Kata, basierend auf den gezeigten Szenarien, einer philippinischen Messerform aus dem Arnis, wie es von Bram Frank (CSSD, USA) gelehrt wird. Sie demonstrierten den persönlichen Stil Martin Hofers. Mit der Bunkai, der Anwendungslehre zu allen drei Kata beendete und bestand Martin Hofer die Prüfung.

Sein Dank galt seinem Trainingspartner Felix und seinen Jungs Arne und Björn, die ihm aus der Patsche geholfen haben. Ebenfalls zu Dank verpflichtet fühlte er sich seinem Prüfer Matthias Dülp, der Martins Auflockerungen der normalerweise ernsten Prüfung sehr lustig fand und dies auch kund tat sowie seiner Frau Andi, die seinen ausufernden Zeitbedarf zur Prüfungsvorbereitung stets tolerierte.



Bunkai Yako Geri gegen Faustangriff.



Gegnerkontrolle nach Faustangriff.



Verteidigung gegen Doppelhandsichel.

Bayerische Judo-Einzelmeisterschaft in Abensberg

SÜDDEUTSCHE EINZELMEISTERSCHAFT FU18 IN PASSAU

Text: Doris Schmidt

Foto: Doris Schmidt

Am 18.09.2022 traten Madita Reichelt, -57 kg, Antje van Geldern, -63 kg, und Nelly Schroth, -63 kg, in Abensberg zur bayerischen Einzelmeisterschaft FU18 an. Antje und Nelly konnten Erfahrungen sammeln, sind aber leider nicht weitergekommen. Madita qualifizierte sich für die Süddeutsche Einzelmeisterschaft. Maïke und Doris fuhren als Coaches mit.

Am 25.09.2022 fand die süddeutsche Einzelmeisterschaft in Passau statt. Der Kampfmodus war ein Doppel-KO-System. Durch ein Freilos durfte Madita gleich in die zweite Runde einsteigen. Ihren ersten Kampf verlor sie gegen Emma Listl vom TSV Abensberg, die später Süddeutsche Vizemeisterin wurde. Durch ein weiteres Freilos kam sie in die nächste Runde. Im nächsten Kampf konnte Madita sich gegen Mareike Munkelt vom TV 05 Bruchhausen bis in das Golden Score behaupten, den Kampf aber nicht für sich entscheiden. Madita hat sich tapfer geschlagen und einen tollen 7. Platz erreicht. Doris war als Coach mit dabei. Als Nachrückerin ist sie für die Deutsche EM vorgesehen, leider kann Madita aus aktuellen gesundheitlichen Gründen aber nicht teilnehmen, vielleicht klappt es ja nächstes Jahr.



v.l.: Maïke van Geldern, Antje van Geldern, Madita Reichelt, Nelly Schroth und Doris Schmidt.

Süddeutsche EM FU18
Doris Schmidt (l.) und Madita Reichelt (r.).



Nordbayerische Judo-Meisterschaft der U13

NACHWUCHS SAMMELT NICHT NUR ERFAHRUNG

Text: Claudia Schüren

Foto: Claudia Schüren

Auf der Nordbayerischen Meisterschaft der U13 in Vohenstrauß in der Oberpfalz haben folgende Kämpfer aus Erlangen erfolgreich teilgenommen:

Imam Issad wurde in seiner Gewichtsklasse -48 kg Nordbayerischer Meister, 1. Platz; Moritz Pfeifer, der -30 kg kämpfte, wurde Vizemeister, 2. Platz.

Ebenfalls für die bayerische Meisterschaft konnte sich Konstantin Jezussek -27 kg qualifizieren, denn auch er kam aufs Siebertreppchen, 3. Platz.

Erfahrungen sammelte Maximilian Hogen -36 kg und landete auf dem 9. Platz. Den Einzug in die Landesmeisterschaft verpasste er somit knapp.



Geburtstags-Boulder-Event

HEIKO FEIERT EHRENTAG EINMAL ANDERS

Text: Heiko Koch

Foto: Gerd Macholdt

Unser Heiko hatte Geburtstag und aus diesem Anlass groß eingeladen: 56 Kinder und fünf Betreuer besuchten die Boulderhalle Frankenjura in Bubenreuth.

Bei den „Blockhelden“ haben Einige von uns eine neue Sportart kennengelernt, denn Bouldern bedeutet, ohne Sicherung zu klettern und dabei vom Startpunkt bis zum Top nur die erlaubten Griffe derselben Farbe zu verwenden. Dabei geht es oft nicht darum, sich mit viel Kraft hochzuziehen, sondern mit der richtigen Technik einen Weg nach oben zu finden. Nicht schlimm, wenn das nicht gelingt, denn Fallen haben wir beim Judo schon gelernt und weiche Matten gibt es außerdem.

Ursprünglich ist der rechte Bereich für Kinder bis 14 Jahre, der linke für Jugendliche und Erwachsene. Bei einem Kontrollgang zwischen 17 und 19 Uhr durch diese riesige Sportanlage mussten wir allerdings feststellen, dass viele Kids überall unterwegs waren.

Andere Gäste sowie das dortige Personal nahmen diesen kleinen Regelverstoß jedoch mit Humor. Geklettert wurde auch, allerdings war es zu Anfang sehr viel lustiger, Fangen und Verstecken zu spielen, auf den Weichbodenmatten einen Judokampf zu organisieren, oder sich mit Bällen zu bewerfen.

Wenn 56 Kinder zwei Stunden Vollgas geben, ohne Streit, Ärger und Verletzungen, dann muss es wohl eine Judogruppe sein! Auch ein dickes Kompliment an die Eltern: Die Kinder wurden pünktlich gebracht und auch wieder abgeholt, keins ist übrig geblieben. Da macht es großen Spaß, solche Events zu organisieren.

Apropos Event, unsere Judofilmnacht ist bereits in Planung, schlaft schon mal vor, es wird sicher wieder eine sehr sehr lange Nacht!



36. Extertal-Cup und Cup of Friendship

JACOBS ERFOLGREICHE ALLEINGÄNGE

Text: Anja Winterstein
Foto: Anja Winterstein

Direkt nach den Sommerferien ging die Wettkampfsaison wieder los und Jakob Winterstein aus der Trampolinabteilung des TV 1848 konnte bei einem nationalen und einem internationalen Trampolin-Cup wichtige Wettkampfpunkte für die Kadermitgliedschaft sammeln.

Bereits zum 36. Mal fand vom 16.-18.09.2022 der Extertal-Cup statt, aufgeteilt in einen Premium- und einen Basiswettkampf. Auf der Landkarte findet man das Extertal ungefähr auf halber Strecke zwischen Paderborn und Hannover. Jakob nahm als einziger Turner des TV 1848 am Premiumwettkampf teil, unter der Betreuung der Trainer des Bayerischen Landeskaders Markus Thiel und Viola Gaida, die mit ihren Schützlingen der Munich Airriders angereist waren.

Bei sieben Startern in seiner Altersklasse gelang ihm in der Qualifikation ein beachtenswerter 3. Platz, den er im Finale der besten Fünf sogar noch verbessern konnte, so dass er sich nur Moritz Fuchs von den Munich Airriders geschlagen geben musste und auf einem sehr guten 2. Platz landete.

Noch herausfordernder war der in Jablonec nad Nisou im deutsch-tschechisch-polnischen Dreiländereck stattfindende Cup of Friendship am ersten Oktoberwochenende, an dem Jakob zusammen



Jakob (l.) bei der Siegerehrung Extertal-Cup.

mit einigen Teamkolleg(inn)en des bayerischen Landeskaders teilnehmen durfte. Trampolinturner und -turnerinnen aus 16 Nationen waren angereist, darunter z.B. aus Mexiko, Israel und Aserbaidschan.

Für Jakob war es der 1. internationale Wettkampf, also in jedem Fall eine wichtige und spannende Erfahrung. Im Gegensatz zu seinen bisherigen Wettkämpfen mit normalerweise weniger als zehn Teilnehmern in seiner Altersklasse gingen hier 28 Sportler der Jahrgänge 2008 und

2009 an den Start, die um die acht Finalplätze konkurrierten. Einigen jedoch machte die Aufregung einen Strich durch die Rechnung, so dass sie bei der Qualifikation, die bereits am Freitag stattfand, die Pflicht oder Kür abbrechen mussten. Jakob behielt die Nerven und erzielte in beiden Durchgängen seine bisher beste Punktzahl bei einem Wettkampf, so dass er es tatsächlich schaffte, sich als Siebter für das Finale am nächsten Tag zu qualifizieren. Auch dort zeigte er nochmal eine sehr starke Finalkür, schaffte es dadurch noch einmal, sich zu verbessern und erzielte einen hervorragenden 6. Platz.

Am Abend nach dem Finale gab es beim traditionellen Festbankett Gelegenheit, dieses sehr gute Ergebnis ausgiebig zu feiern, so dass die lange Autofahrt am Sonntag nach Hause zur Erholung genutzt wurde.

Trotzdem Jakob allein unterwegs war, ausschließlich betreut vom Trainerteam des BTV, konnte er seine Nerven gut im Griff halten und beide Male seinen sehr guten Leistungsstand abrufen. Das sollte hoffentlich reichen, damit er im kommenden Jahr vom Talentsichtungskader aufrückt in den Leistungskader, was er absolut verdient hat. Denn er trainiert inzwischen mindestens in drei Einheiten pro Woche und fährt dazu jedes Mal von Bamberg nach Erlangen. Das zeigt, wie sehr er diesen Sport offensichtlich liebt.



Zum Abschluss des Cup of Friendship in Jablonec nad Nisou finden sich alle bayerischen Teilnehmer noch einmal zusammen, Jakob 2.v.r.

Trampolin-Abteilung feiert ihr 60jähriges + 1 Bestehen

EIN JUBILÄUM, DAS ALLE HERZEN HÖHER SCHLAGEN LIESS

Text: Freia Thiel

Foto: Abteilung

Zwei Jahre waren durch die Pandemie in vielen Sportarten, ebenso wie in so vielen anderen Institutionen, Veranstaltungen und Jubiläen gestrichen.

Betroffen hatte dies auch die Trampolinabteilung des TV 1848 Erlangen, die eigentlich 2021 ihr 60-jähriges Bestehen feiern wollte. Zehn Jahre wollte man jedoch nicht warten bis das 70. ansteht, also hängte man an die 60 noch eine 1 und so wurden am 30. September 2022 in der ehrwürdigen Jahnturnhalle alle Ehemaligen und jetzigen Mitglieder mit Eltern und Großeltern der Abteilung zur „60+1“-Feier von einem sehr engagierten Team unter der Leitung von Abteilungsleiterin Petra Riazanova und Inga Tuttas eingeladen.

Neben dem Ehrenpräsidenten des TV 1848, Wolfgang Beck, der bei Wettkämpfen in den früheren Jahren auch schon als treuer Zuschauer dabei war, konnte man mit Freude miterleben, wie die Ehemaligen sich untereinander mit freudigem Hallo begrüßten. Schon das war ein Jubiläumsgeschenk für die Gründer der Abteilung, Klaus und Freia Thiel.

Sogar aus Wien reiste mit dem Zug Franz Heher an. Ihn lernte ich 1979 beim Cup der Freundschaft in Roznov kennen. Hier wurde auch der Grundstein für einen Start von Stephan Pokorny gelegt. Wir wußten, dass Stephan in seiner Leistung so hoch stand, um an einer WM teilneh-



Auf dem Gerät v.l.: Anke Hennings, geb. Heyne, Karina Löffler mit Tochter, Sandra Wimmer geb. Mai, Kerstin Seitz-Weber und Andy Guth, vorne Klaus und Freia Thiel.

men zu können. Als Österreicher war dies nur für sein Heimatland gegeben. Aber nicht nur die Teilnahme für Stephan wurde „geschmiedet“, sondern Franz lud unsere gesamte Abteilung zu Ferienlagern auf ein Grundstück am Seitenarm der Donau ein. Dieser Einladung folgten wir nicht nur einmal.

Das erste Gerät schaffte im Jahr 1960 der damalige Oberturnwart des TV 1848 Hannes Dressel zusammen mit dem damaligen Direktor des Hochschulinstitutes

für Leibesübungen der Universität Erlangen, Hannes Strauß, an. Zwei Jahre zuvor wurde dieses Gerät beim Deutschen Turnfest in München erstmals vorgestellt und gleich wollten alle Sportler die „Höhenflüge“ kennen lernen. Schon 1961 fanden in der Jahnturnhalle die 2. Deutschen Meisterschaften sogar mit Klaus Thiel und Wolf-Rüdiger Weise statt.

Für die „ältere Generation“, die nach Jahren wieder ihre ehemalige Wettkampf- und Trainingsstätte betrat, war es ein bewegender Moment. Für wie viele Gau-, Bezirks-, Bayerische-, Deutsche-, WM- und EM-Teilnahmen hatte man hier trainiert und sich auch manche Schramme oder blaue Augen geholt, die aber durch Erfolge vergessen waren.

Als dann aber gleich nach der Begrüßung der zahlreich erschienenen Gäste (toll, dass auch die ehemaligen Abteilungsleiter gekommen waren), ein Film aus dem Archiv des BR, eine lustige Reportage der 2. DM von 1961 aus Erlangen gezeigt wurde, waren Jung und Alt in der Halle vom Trampolinfielber erfasst, denn danach zündeten die Schützlinge um Petra Riazanowa mit ihren Trainerin/innen aus den verschiedenen Trainingsgruppen auf dem Trampolin und der Airtrackbahn für



v.l.: Klaus Thiel, Volker Weber, Karin Gunselmann, Adi Brumm, Freia Thiel und Jutta Scholten

jedes Jahrzehnt mit der dazugehörenden Musik z.B. Backstreet Boys, Everybody, Billy Jean und Michael Jackson, ein Feuerwerk der Freude an dieser Sportart an.

Kommentar von Adi Brumm (ein Turner der ersten Stunde): ... schee war's! Unglaublich, eine Turnhalle voll mit quirligen, lebensfrohen und fröhlichen Hüpfen und deren stolzen Eltern, kann man sich ein schöneres Lebenswerk vorstellen? So wie wir werden alle, die in dieser Halle ein Trampolin unter den Füßen hatten, einmal sagen: „Das war meine schönste Zeit und die haben uns unsere Abteilungsleiter und Trainer gegeben“. Die Schreiberin dieses Berichtes kann sich diesen Zeilen nur anschließen.

Wer alle Vorfürhungen einstudiert hat, soll hier mehr als lobend erwähnt werden. Mal sehen, ob ich alle Namen der Trainerinnen und Trainer zusammen bekomme: An 1. Stelle unsere Abteilungsleiterin Petra Riazanova, die es fertig brachte, die einzelnen Truppen zu motivieren. Doch ich glaube, eine Motivation war gar nicht nötig, denn schließlich hatten sie ja aus ihren „Kindheits- und Jugendtagen“ schon viele Schauturnen mitgestaltet. Neben Petra fallen mir noch ein: Julika Dörrfuß, Konrad Hetzner, Fiona Meyse, Laura Zapf, Jonas Hazur, Leonie Kreiner, Julia Krugmann, Glen Held, Meike



v.l.: Moderatorin des Abends Leonie Kreiner bedankt sich bei Abteilungsleiterin Petra Riazanova und Inga Tuttas für die tolle Ausrichtung dieses Festes.

Greenaway, Jule Bongarts, Leonie Gröske und Roman Riazanova. Sie alle bildeten mit ihren Schützlingen ein klasse Team.

Leonie Kreiner, die sich für ein Quiz quer durch die Jahre der Abteilung aus der vielseitigen Chronik viele Informationen holte, moderierte und befragte zwei Mannschaften, zusammengestellt aus jung und älter. Bei einigen Fragen mußte man schon nachhelfen, aber es hat richtig Spaß gemacht.

Natürlich fehlt an einem solchen Abend auch nicht die Wertschätzung der Aktiven, die bei ihren Wettkämpfen für ihren Verein, den TV 1848, an den Start gingen und dabei so manche Titel nach Hause brachten.

Ein liebevoll von den Eltern aufgebautes Buffet, welches mit dem Prädikat super gut und toll eingestuft werden kann, beruhigte so manchen Magen. Den Rest des so schönen Abends widmete man sich der teilweise mitgebrachten Trampolinchronik, die mit vielen Bildern schöne Erinnerungen aufkeimen ließ und wie früher saß man noch etwas länger in froher Runde zusammen.

Wir, Klaus und Freia Thiel, können nur auf diesem Weg DANKE sagen, dass die Trampolinabteilung in unserem Sinn das Trampolinerdasein fortführt. Es ist und bleibt eine große Trampolinfamilie.



Stadt Erlangen



Für die Stadt Erlangen zu arbeiten, bedeutet, einen wichtigen Beitrag für unsere Gesellschaft zu leisten. Sie wollen uns dabei unterstützen? Wir freuen uns auf Sie!

Wir suchen für die Volkshochschule unbefristet in Teilzeit zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine*n

Sachbearbeiter*in für den Programmbereich Gesundheit

Ihre Vorteile:

- zukunftssichere Beschäftigung mit tarifgebundener Bezahlung in EG 6 TVöD bzw. Besoldungsgruppe A 7 / A 8 BayBesG, Weihnachtsgeld, Prämien, zusätzliche freie Tage mit Arbeitsentgelt
- familienfreundliche Arbeitgeberin mit flexiblen Arbeitszeiten, Arbeitszeitausgleich, Teilzeit- und Home-Office-Möglichkeiten
- vielfältige Angebote zur persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung, bspw. zur Nachqualifizierung mit Aufstiegs Optionen
- Teamevents, kollegialer Austausch, Teil eines kompetenten Teams mit starkem Zusammenhalt, Kantine
- Standortsicherheit mit zentraler, verkehrsgünstiger Lage und VGN-Firmenabo, zusätzlicher Zuschuss zum ÖPNV, Angebot vergünstigter Parkplätze

Ihre Aufgaben:

- eigenständige Kurs-, Teilnehmer*innen- und Dozent*innenverwaltung
- Koordination des Raummanagements (Erstellen von Nutzungsvereinbarungen, Absprachen mit externen Objektverantwortlichen usw.)
- Mitwirkung bei der Öffentlichkeitsarbeit und beim Raummanagement
- Beratungen allgemein für alle Fachbereiche und spezifisch für den Programmbereich Gesundheit und Ernährung
- Beteiligung an und Umsetzung von Querschnittsaufgaben innerhalb der Volkshochschule (Mitwirkung beim Qualitätsmanagement, Protokollführung usw.)

Ihr Profil:

- die Laufbahnbefähigung für die zweite Qualifikationsebene der Fachlaufbahn „Verwaltung und Finanzen“ bzw. eine abgeschlossene Berufsausbildung als Verwaltungsfachangestellte* bzw. der abgeschlossene Beschäftigtenlehrgang I (BL I) oder eine abgeschlossene Berufsausbildung als Kaufmann*frau für Büromanagement, Bankkaufmann*frau oder Industriekaufmann*frau
- gute EDV-Kenntnisse in den gängigen MS-Office-Programmen sowie die Bereitschaft, sich in die fachspezifischen Programme (Verwaltungsprogramm KuferSQL, Programmhefterstellungstool itm:LAYOUT, Datenmanagementprogramm enaio®) zügig einzuarbeiten
- kundenfreundliches und dienstleistungsorientiertes Handeln mit der Aufgeschlossenheit für Gesundheits- und Ernährungsthemen
- gute Englischkenntnisse sind von Vorteil
- gute Selbstorganisation und Prioritätensetzung
- ein hohes Maß an Organisations-, Kommunikations- und Teamfähigkeit sowie Belastbarkeit

Kontakt: Frau Hofmann, Tel. 09131 86-2891, bzw. Frau Keyser, Tel. 09131 86-2771

Bewerbungsfrist bis: 05.12.2022

Stellen-ID: 877561

Wo: www.interamt.de oder über personalamt@stadt.erlangen.de

Wir sehen Vielfalt als Chance! Grundsätzlich sind alle Stellen teilzeit fähig. Menschen mit Schwerbehinderung werden bei gleicher Eignung vorrangig berücksichtigt.

Offen aus Tradition. Das ist mein Erlangen. Werden Sie ein Teil davon!

Bayer. Jahrgangsmeisterschaften in Burgkunstadt

ZWEI BAYERISCHE MEISTERTITEL FÜR UNSERE TRAMPOLINER

Text: P. Riazanova

Foto: P. Riazanova

Zwei bayerische Meistertitel und weitere gute Platzierungen erreichten die Trampoliner des TV 1848 Erlangen bei den bayerischen Jahrgangsmeisterschaften in Burgkunstadt am 22.10.2022.

Nachdem es wegen der immer noch leicht wackeligen Digitalisierung nur ein Kampfgericht gab, mussten unsere Turner der Altersklassen 13+ bis zum Nachmittag warten, bis sie ihre Leistung zeigen konnten. So erreichte Lotte Nürnberger bei den 13-jährigen Mädchen als Siebte das Finale, schob sich dann jedoch mit einer sauberen Finalkür noch auf Platz 4 nach vorne. Sophie Greenaway kam in der gleichen Altersklasse als Sechste ins Finale und erreichte schließlich Rang 5. Maelis Andreo erzielte in ihrem Jahrgang den 4. Platz, wobei eine besonders saubere Pflichtübung hervorzuheben ist.

Jakob Winterstein, AK 13, trat mit einer sehr schwierigen Pflicht W13-16 an, mit der er Punkte für den Landeskader sammeln wollte, was ihm auch hervorragend gelang. Er wurde nach drei nervenstark geturnten Übungen in seiner Altersklasse Bayerischer Meister. Sven Schlund erreichte bei den 14-Jährigen einen beachtlichen 4. Platz.



Mannschaft des TV 1848 bei den bayerischen Jahrgangsmeisterschaften in Burgkunstadt. Unsere Bayerischen Meister Jakob Winterstein (2.v.r.) und Roman Riazanov (1.v.r. unten).

In der Altersklasse 15+, welche mit zwei Startgruppen mit Abstand die größte darstellte, trat Anne Tuttas an, die das Finale erreichen konnte und am Ende auf Rang 7 landete.

Bei den Männern der gleichen Altersklasse konnte Roman Riazanov im Finale den ersten Platz erfolgreich verteidigen. Insgesamt war es ein sehr erfolgreicher Wettkampf, wenn auch durch viele 4. Plätze häufig knapp das Podest verpasst wurde.



**WASSERMANN
FLORISTIK**

Blumen  Pflanzen

*Ihr Nachbar an der TV Jahnalle
persönlicher Lieferservice im gesamten
Stadtgebiet, Fleuroperservice 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

Bayerische und deutsche Triathlon Meisterschaften

TV-JUGEND GLÄNZT MIT TOP PLATZIERUNGEN

Text: Kerstin Hof
Foto: Kerstin Hof

Der Nachwuchscup des Bayerischen Triathlon Verbandes ist die bayerische Meisterschaft im Triathlon im Schüler-, Jugend- und Juniorenbereich. In die Gesamtwertung fließen ein: Zwei Swim&Runs (Kombination aus Schwimmen und Laufen), ein Duathlon (Laufen-Rad-Laufen), drei Triathlons sowie Bonuspunkte für die Teilnahme an drei möglichen Mixed Relay Rennen: Mädels und Jungen starten zusammen als Triathlon Staffeln - hier hatten alle besonders viel Spaß! Bei der bayerischen Meisterschaft haben vor allem die Athleten der jüngeren Altersklassen (Schüler A, Jugend B) teilgenommen. Die Saison 2022 ist nun vorbei und die Siegerehrungen haben stattgefunden. Wir haben 2 Stockerplätze und weitere 6 Top10 Platzierungen! Die 2 Stockerplätze sind: Carlotta Bülick (2. Platz Jugend B) und Joseph Hof (3. Platz Schüler A).

Top10 Platzierungen: Alba (4), Quinn (7), Pal (8), Tim (9), Janosch (10), Lena (10)

Die älteren Athleten der Jugendabteilung haben als Mitglieder des Landeskaders auch an der deutschen Meisterschaft der Jugend im Triathlon teilgenommen. Auch hier glänzten unsere jungen Sportler: Carlotta Bülick finishte auf Anhieb in ihrer ersten Triathlon Saison überhaupt auf Platz 10. Die Brüder Jan und Tim sind schon jahrelang Teil unserer Abteilung und zeigten auch dieses Jahr mal wieder, was in ihnen steckt: Jan Semmler wurde deutscher Vizemeister und Tim Semmler finishte auf dem 3. Platz. Beide sind Teil einer extrem starken und deutschlandweit dominieren Jugend A des Bayernkaders. Hier kamen bayerische Athleten auf Platz 1, 2, 3, 6, 7, 9 und 10!



Mixed Relay Wettkampf beim Triathlon Harburg.



Der 32. M-net Erlanger Triathlon findet nächstes Jahr am 23.7.2023 statt!

Wir sind sehr stolz auf unsere Nominierung durch den BTU: Zum 175-jährigen Jubiläum des TV 1848 dürfen wir die **bayerischen Meisterschaften** auf der Mitteldistanz ausrichten.

Freut Euch auf spannende Wettkämpfe mit tollen Strecken: 2 km Schwimmen im Main-Donau-Kanal, 86 km Radfahren zwischen Karpfenweiern und schnellen Hügeln und eine neue Laufstrecke ist gerade in der Planung! Natürlich gibt's auch wieder unsere beliebte Kurzdistanz und die Staffeln!

Habt Ihr eigentlich schon das coole Video von vimo.studio zu unserem Event gesehen?

Ihr findet den Link direkt auf unserer Startseite www.erlanger-triathlon.de - Gänsehaut-Feeling pur!!!

Die Anmeldung öffnet übrigens schon im Januar 2023. Mehr Infos dazu gibt es bald auf unserer Website.

SAVE THE DATE

32. M-NET ERLANGEN TRIATHLON 2023

Text: Steffi Guillon
Foto: Oliver Remy



Zwei TV-Triathleten bei Triathlon Langdistanz WM auf Hawaii 2022

PHILIPP STADTER WIRD VIZEWELTMEISTER

Text: Kerstin Hof

Foto: privat

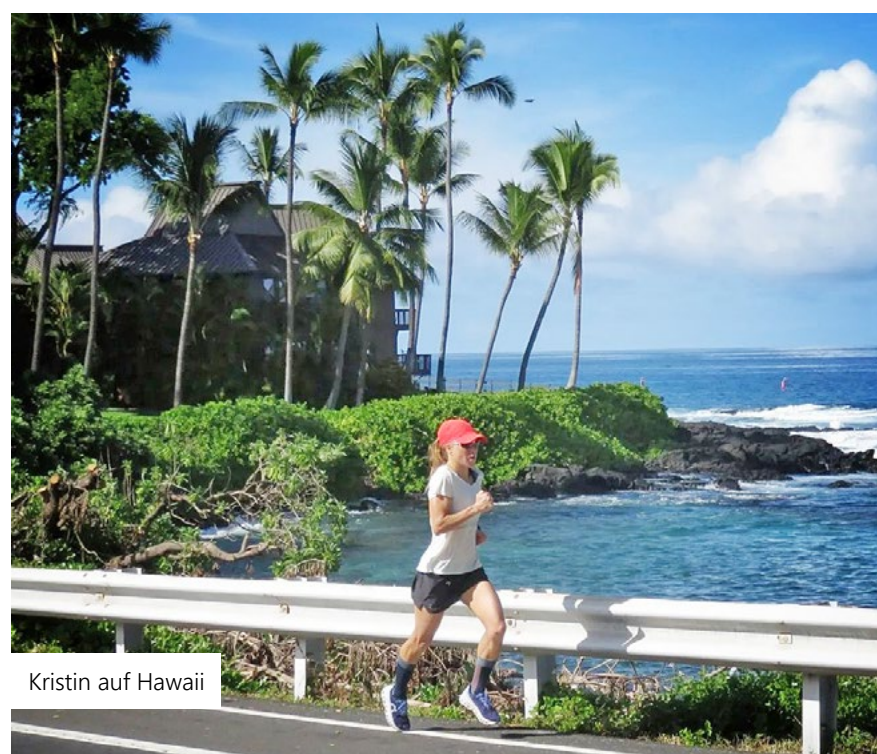
Zwei unserer Abteilungsmitglieder waren beim legendären Triathlon auf Hawaii dabei: **Kristin Liepold** startete als eine von 32 Profifrauen und **Philipp Stadter** als einer von 2322 männlichen Altersklassenathleten. Hier sind ihre Geschichten:

Kristin: Vorgenommen hatte ich mir Platz 15. Es war aber einfach nicht mein Tag. Schon beim Schwimmen konnte ich nicht mit der Konkurrenz mithalten. Ich fühlte mich einfach kraftlos und auch beim Radfahren hatte ich nicht die Beine, um mich weiter nach vorne zu platzieren. Der Lauf war ok (Kristin konnte sich 4 Plätze nach vorne kämpfen!). Ich finishte auf Platz 27 in 9:55:23 Stunden. Letztendlich habe ich es aber nicht bereut, hier zu starten. Mit der Familie hier auf Hawaii zu sein, ist etwas Besonderes und die Atmosphäre vor und während des Rennens ist einfach einzigartig.

Philipp: Mein Ziel für den Ironman war einfach: vor Sonnenuntergang ins Ziel zu kommen! Das Schwimmen war ok. Überrascht war ich beim Radfahren vom Wind, der doch ganz schön am Rad zerzte.



Philipp Stadter wurde Vizeweltmeister in der AK 30-34 bei der Triathlon Langdistanz WM auf Hawaii.



Kristin auf Hawaii

Ich wusste auch, dass die Laufstrecke hügelig ist, es geht wirklich die ganze Zeit entweder hoch oder runter! Die meiste Zeit wusste ich nicht, wie meine Platzierung war. Es ist so, dass es bei den Altersklassenathleten mehrere Startwellen gibt und man so auch keinen wirklichen Überblick über die anderen Athleten hat. Erst 2 km vor dem Ziel rief mir jemand zu, dass ich nur 30 Sekunden Abstand zu dem Erstplatzierten hatte. Nachdem ich das Rennen gefinisht hatte, musste ich noch einige Zeit lang bangen, aber letztendlich finishte ich in der AK 30-34 auf dem 2. Platz in 8:41:31 Stunden, nur 20 Sekunden hinter dem Erstplatzierten! Insgesamt war ich 4. von allen Altersklassenathleten und nur 1 Sekunde hinter dem Gesamt 3.

Kristin und Philipp: An einem so einzigartigen Rennen teilnehmen zu dürfen, ist wirklich etwas ganz Besonderes.

Viele von uns haben im Live Stream mitgefebert. Sagenhaft. Wir sind sehr stolz auf euch!

Triathlon Landes- und Bundesnachwuchskader

10 ATHLETEN DES TV 1848 ERLANGEN SIND DABEI

Text: Kerstin Hof

Foto: Sofia Warter Rubio

Kaderanwärter für den bayerischen Landeskader mussten an zwei aufeinander folgenden Wochenenden (9. und 16. Oktober) zum Kadertest in Nürnberg antreten und sich hier mit rund 50 anderen Jugendlichen aus ganz Bayern messen. Beim ersten Termin wurden die Schwimmzeiten über 50 m und 400 m Freistil sowie im Laufen über 1000 m (Schüler A und Jugend B) bzw. 1500 m für zukünftige Jugend A Athleten genommen. Nach Durchsicht der Zeiten wurden einige unserer Jugendlichen zum zweiten Teil des Kadertests eingeladen. Hier wurden auch die allgemeinen athletischen Fähigkeiten der jungen Sportler überprüft. So musste z.B. ein Parkour mit den verschiedensten Übungen wie Rückwärtslaufen, Hindernisse überspringen, Sprint oder auch Purzelbaum überwunden werden.

Hier sind unsere Kaderathleten der Saison 2022/2023:

LK2 Kader:

Joseph Hof, Noah Emmerlich-Mace, Lia Puzicha



Der TV 1848 mit Mitgliedern aus der Triathlon Jugendabteilung beim Kadertest.

LK1/2 Kader:

Juliane Möllers, Carlotta Bülck, Alba Warter-Rubio, Alexa Puzicha

LK1 Kader:

Tim Semmler, Jan Semmler -

beide hoffen auf baldige Berufung in den DTU Nachwuchskader

DTU Nachwuchskader: Moritz Göttler

Wir gratulieren!

Triathlon Partnerschaft Erlangen und Jena

EINE FREUNDSCHAFT SEIT DEN 80ERN

Text: Kerstin Hof

Foto: Ulrike Rabenstein

Zum Tag der Deutschen Einheit trafen sich Delegierte der Triathlon Abteilung des TV 1848 Erlangen mit Freunden vom Triathlon Verein Jena im Rahmen eines Ausfluges nach Jena, den die Stadt Erlangen zum Tag der Deutschen Einheit organisiert hatte. Die Freundschaft zum Verein aus Jena, die schon seit den 80er Jahren Bestand hat, wollen wir auch weiterhin pflegen und so wurden im Paradies Cafe in Jena einige Pläne für die kommende Saison geschmiedet. Vom TV 1848 mit dabei waren Ulrike Rabenstein, Heinz Rüger, Bernd Rübiger und aus Jena Jörg Engelhardt, Daniel Reinhardt-Felbel, Klaus und Annerose Scheffler, Astrid Kamikowski und Manuel Wenderoth mit Familie. Wir freuen uns auf gemeinsame Wettkämpfe und Unternehmungen!



Treffen mit dem Partnerverein aus Jena.

Altersklassensieg beim Ironman in Italien

CLAUDIA HEINDL QUALIFIZIERT SICH FÜR DIE IRONMAN WM 2023

Text: Kerstin Hof

Foto: sportograf.com

Die Qualifikation war am Saisonanfang, nach einem dnf (dnf steht für „did not finish“, auf Deutsch: konnte den Wettkampf nicht beenden) in Ingolstadt und einer Corona Infektion gar nicht abzu-sehen. Claudias märchenhafte Reise zur Qualifikation begann beim Allgäu Triathlon. Durch großen Zufall konnte Claudia hier einen Nachrückplatz annehmen und diesen Wettkampf als Vorbereitung für den Ironman Italien nutzen. In einem grandiosen Rennen gewann Claudia in einer Zeit von 5 Stunden 18 Minuten und ließ dabei starke Konkurrenz hinter sich. Mit dem 1. Platz sicherte sie sich nicht nur den Altersklassensieg, sondern auch die bayerische Meisterschaft auf der Mitteldistanz! Dies gab ihr großen Auftrieb für den Start in Italien. Aber warum einfach, wenn es auch schwer geht, denn in Italien warteten alle Gefühlslagen auf Claudia: Eine Quallenplage im Meer, heftiger Wind und schließlich die kurzfristige Absage des Rennens. Nichts für schwache Nerven! Mit großem Fleiß konnten die ortsansässigen Arbeiter die Schäden des Sturms am nächsten Tag beseitigen



Claudias Zieleinlauf beim Ironman Italien - die Qualifikation für die Triathlon WM auf Hawaii 2023!

und das Rennen wurde dann in letzter Minute - schon im Dunkeln - für den darauf folgenden Tag wieder angesetzt. Belohnt wurden alle am nächsten Morgen mit dem schönsten Wetter: ruhiges Meer, Windstille und Höchsttemperatures von 23°C - perfekt für eine Langdistanz. Und diese gestaltete sich für Claudia auch absolut perfekt. Nach einem soliden Schwimmen von 1 Stunde 13 ging es auf die sowieso schon schnelle Radstrecke, auf der man lediglich zweimal einen kleinen Berg bewältigen musste. Auf der Radstrecke konnte Claudia ihren Vorsprung zur Zweitplatzierten immer weiter ausdehnen und ging nach 5:00h Radzeit auf die Laufstrecke. Dort war sie nicht mehr aufzuhalten. Runde um Runde konnte sie ihren Vorsprung weiter ausbauen und lief den Marathon in 3:28h. Claudia finishte mit einer Gesamtzeit von 9 Stunden 54 Minuten. Das bedeutete Altersklassensieg und damit auch den begehrten Slot für die Weltmeisterschaft auf Hawaii 2023! Somit endet die Saison für Claudia mit einem breiten Grinsen und der Vorfreude auf die WM im nächsten Jahr.



Unsere Triathlon-Sponsoren



Mitteldistanz beim Allgäu Triathlon

KULTVERANSTALTUNG STARTET ZUM 40. MAL

Text: Roman Binner
Foto: privat

Dichter Nebel lag über dem Alpsee am 21.08.2022 gegen 8:00 Uhr am Renntag. Die zwei Tage vor dem Rennen hatte es sehr viel geregnet, so dass der Alpsee Hochwasser hatte. Doch pünktlich zum Start lichtete sich langsam der Nebel über dem See und ein blauer Himmel und die Sonne schafften sich Platz und waren den Rest des Tages nicht mehr zu vertreiben. So viel zum typischen Allgäu-Wetter! Auch bei meinem dritten Start, und dem ersten Mal über die Mitteldistanz in Immenstadt, wurde ich mit tollem, sonnigen Wetter verwöhnt.

Rund 2500 Triathleten aus ganz Deutschland und laut Veranstalter 34 weiteren Nationen nahmen die Herausforderung über eine der drei Distanzen, Sprint, Kurz, Mittel, an. Allen Strecken gemein ist das Schwimmen im wundervollen Alpsee, der Anstieg auf der Radstrecke über den kurzen steilen Anstieg des Kalvarienbergs in Immenstadt und den langen Anstieg nach Ettensberg. Ebenfalls für alle ist der inzwischen schon als kultig geltende Anstieg über den Kuhsteig (ca. 180 m, 15,5% Steigung) auf der Laufstrecke zu bewältigen.

Mein Start war sehr entspannt, man konnte die erste Boje im Nebel nur erahnen, vom alten Ligakollegen Christian E. wurde die Richtung vorgegeben. Die Schwimmstrecke wurde aufgrund des Hochwassers kurzfristig noch angepasst und führte nach dem tollen, kurzen Landgang nicht unter dem Steg hindurch. Das Schwimmen war gut, teilweise etwas voll,



aber kein besonderes Ringen und Schlagen um Positionen. Den weiten Weg zur Wechselzone nach dem Schwimmausstieg, konnte ich hervorragend zum Entledigen des Neos nutzen. Ich wollte keinen Stress in der Wechselzone, sondern lieber ordentlich verpflegt aufs Rad steigen. Also rauf auf mein Rad für die anspruchsvolle, aber landschaftlich herrliche Radstrecke. Zwei Runden waren für mich zu absolvieren. Die Kräfte versuchte ich mir gut einzuteilen und mich ständig an regelmäßige Verpflegung zu erinnern. Ich durfte mich nicht verleiten lassen, an einem der vielen stimmungsvollen Anstiege vorzeitig mein Pulver zu verschießen. Zu langen Anstiegen gehören auch rasende Abfahrten, auf denen ich mich

etwas erholen konnte. Im Hinterkopf immer der Gedanke, das muss ich noch ein zweites Mal gut schaffen. Doch auch das wurde bewältigt und der zweite Wechsel verlief flott und reibungslos. Die Laufstrecke führte mich zunächst auf einer leicht welligen Wendepunktstrecke an der Nordseite des Alpsees entlang, ehe es nach ca. 15 km den Anstieg den Kuhsteig hinauf ging. Hier bin ich bewusst gleich ins Gehen übergegangen, was sich auf dem Rest der Strecke positiv bemerkbar machte. Den Anstieg mit irre lauten Zuschauern hinter mich gebracht, ging es noch für eine kurze Wendepunktschleife Richtung Immenstadt. In toller Kulisse vor dem Alpsee konnte ich ziemlich erschöpft, aber super zufrieden ins Ziel laufen.

Für mich blieb die Uhr genau bei 4:59:00 (29:35/2:50:30/1:30:54) stehen. In der Altersklasse bedeutete das Platz 9 (Gesamt 180) und in der parallel dazu gewerteten bayerischen Meisterschaft auf der Mitteldistanz reichte es sogar für Platz 2, allerdings mit Respektabstand zu Platz 1!

Ebenfalls für den TV 1848 Erlangen am Start war Claudia Heindl, sie zeigte ein super Rennen und wurde mit einer Gesamtzeit von 5:18:10 (38:26/2:58:02/1:34:31) Altersklassensiegerin (Gesamt 37.Frau) und überlegen Bayerische Meisterin in ihrer Altersklasse. Die Form für den Ironman Italy scheint zu stimmen! Tolles Rennen, tolle Stimmung, einzigartige Strecken, das Rennen hält, was es verspricht, einfach KULT!

 **SONTOWSKI
& PARTNER
GROUP**

 **FAHRRADECKE
ERLANGEN** >>



32. Schülertriathlon in Erlangen

EINE ERFOLGSGESCHICHTE

Text: Christine Waitz

Foto: Krista Mikk

„Miteinander gestalten – voneinander profitieren – gemeinsam Sport treiben!“, unter diesem Motto stand die Großveranstaltung des Erlanger Triathlon im Juni. Dass dabei wirklich alle gemeint waren, das zeigte sich schon an den Tagen vor dem „großen“ Rennen. Denn bereits am Freitag nahmen über 1.000 Schüler*innen aus Erlanger Grund- und Mittelschulen, Realschulen, der Erlanger Wirtschaftsschule und der Gymnasien am 32. Erlanger Schüler-Triathlon teil. Wir haben uns mit den Verantwortlichen aus Schulen, Verein und des Triathlons unterhalten. Lehrerin Anja Ritter vertritt die Schulen in dem Event, Trainer Constantin Warter ist beim TV 1848 Erlangen für die Nachwuchsarbeit zuständig und Stefanie Guillon hat in diesem Jahr erstmalig federführend den Erlanger Triathlon organisiert.

Stellt man sich eine Schulklasse mit 30 Kindern und Jugendlichen vor, ist das schon eine Herausforderung. Wie klappt ein Event mit fast 1.000 Schülerinnen und Schülern, Frau Guillon?

Das Event ist aus unserer Sicht sehr gut verlaufen, die Zusammenarbeit des Orga-Teams Schüler-Triathlon mit dem Orga-Team Erlanger Triathlon hat bestens funktioniert. Zudem werden wir unterstützt von vielen ehrenamtlichen Helfern, Eltern, Lehrern und älteren Schülern, die z.B. die Einweisung in der Wechselzone übernehmen oder die Verpflegungsstellen managen. Insgesamt waren 260 Helfer beim Schüler-Triathlon im Einsatz. Unsere 1000 Schüler verteilen sich auf insgesamt 18 Startgruppen, so dass in jeder Startgruppe ca. 40 bis 60 Kids starten, so bleibt das Ganze überschaubar. Besonders wichtig ist uns, dass beim Einchecken die Räder und Helme aller Schüler genau kontrolliert werden. Hierbei werden wir von einem Mitarbeiter der Fahrraddecke Erlangen unterstützt: alle Räder, die den Check zufriedenstellend durchlaufen haben, werden mit einem Aufkleber markiert, bevor sie in die Wechselzone rollen.

Gerade Corona scheint den Nachwuchs oft noch etwas weiter vom eigenen Sport und vom aktiven Sporttreiben



entfernt zu haben. Was ist Ihr Eindruck, Frau Ritter? Beweist der Schülertriathlon in Erlangen das Gegenteil?

Die Coronasituation war für alle eine sehr schwierige Situation. Wir Lehrkräfte haben versucht, die Kinder durch diverse Sportangebote auch unter schwierigen Bedingungen weiterhin zum Sporttreiben zu motivieren. Die hohen Anmeldezahlen beim Schülertriathlon zeigen, dass die Freude am Sport immer noch da ist. Die positive Atmosphäre am Schülertriathlonstag, das Feedback vieler Starterinnen und Starter, die Mails von Kolleginnen und Kollegen und auch der Eltern zeigen, dass die Schülerinnen und Schüler (und auch die Eltern) sich gefreut haben, dass es endlich wieder losgeht. Einen weiteren positiven Aspekt des Schülertriathlons sehe ich im Bereich Schwimmen. Da man für die Teilnahme am Schülertriathlon mindestens 50 m schwimmen können muss, ergibt sich eine hohe intrinsische Motivation der Grundschüler*innen, im Unterricht das Schwimmen zu erlernen und erfolgreich das Seepferdchen abzugeben.

Seit Jahren ist die Nachwuchsarbeit in Erlangen erfolgreich: Das zeigt sich bei den starken Platzierungen bei Jugend trainiert für Olympia, wie bei Kadernominierungen und Ergebnislisten von bayerischen, deutschen und

internationalen Rennen. Herr Warter, was denken Sie, hat Schulsport einen Anteil am Erfolg?

Der Schulsport ist enorm wichtig als Grundlage für eine erfolgreiche Hinführung zum Leistungssport. Wir haben in Erlangen den Glücksfall, dass gleich mehrere Lehrer sich für Triathlon engagieren. Ganz besonders hervorzuheben sind Anja Ritter als treibende Kraft für den Schülertriathlon und Manfred Reinhart als Leiter der Schulsport-AG Triathlon am Ohm-Gymnasium. Wenn der Schülertriathlon nicht stattfinden kann, wie in den zwei Coronajahren, merken wir einen deutlichen Rückgang unserer Neumitglieder. Die tollen Erfahrungen der Kids beim Schülertriathlon machen einfach oft Lust auf mehr und die schöne Einbettung in unsere Triathlonveranstaltung hat natürlich gleich ein professionelles Flair. Der Schulsport schafft so eine breite Basis von Athleten, aus denen sich regelmäßig tolle Talente entwickeln. Als bestes Beispiel sei Tanja Neubert genannt, die tatsächlich durch den Schultriathlon in unseren Verein gekommen ist.

Schule, Veranstaltung und Verein in Kooperation – wer profitiert in welcher Weise?

Anja Ritter: „Das Erlanger Triathlon-Wochenende ist eine gelungene Kooperation zwischen Schule und Verein.



Von schulischer Seite aus profitieren wir vom Austausch mit dem TV 1848 Erlangen, von den Sportstätten des Vereins und dem Material, welches uns der TV 48 zur Verfügung stellt. Vorab sind viele Absprachen und Treffen nötig, doch die Zusammenarbeit ist zielführend und erleichternd. Wir haben zum Beispiel den Zielaufbau des Schülertriathlons an den Zielaufbau des M-Net-Triathlons angepasst, damit die Helfer*innen beider Veranstaltungen gemeinsam aufbauen können. Für die Starter*innen bietet sich durch die Kooperation mit dem TV 48 die Möglichkeit, in eine neue Sportart hineinzuschnuppern und direkt vor Ort Kontakt zum Verein zu knüpfen. Der eine oder andere Starter bzw. die eine oder andere Starterin war mit Sicherheit auch beim Triathlon am Sonntag als Zuschauer*in



Blick auf die Radstrecke des Schultriathlons am Kanal.

vor Ort und kann vielleicht die Eltern im nächsten Jahr motivieren, beim „großen Triathlon“ zu starten. Dies ist natürlich auch umgekehrt möglich. Neu war in diesem Jahr die Zusammenarbeit mit Constantin Warter, der erstmals ein auf den Schülertriathlon abgestimmtes Schwimmtraining anbieten konnte.“

Warum lohnt es sich, solch eine Kooperation – trotz der Arbeit, die damit verbunden ist, einzugehen?

Anja Ritter: „Durch die konstruktive Zusammenarbeit ergeben sich immer wieder neue Projekte, wie zum Beispiel in diesem Jahr das auf den Schülertriathlon abgestimmte Schwimmtraining vom TV 48. Wir haben neue Ideen, die sich nur durch diese Zusammenarbeit verwirklichen lassen und die die beiden Veranstaltungen immer weiter zusammenwachsen lassen.“

Constantin Warter: „Wie schon oben erwähnt, profitiert der Verein von vielen neuen Kids, die beim Schülertriathlon Blut geleckt haben. Aber wir unterstützen als Verein natürlich auch die Schule. So hat unsere Trainerin für alle Starter beim Bundesfinale JTFO Trainingspläne geschrieben, egal ob es Vereinstriathleten waren oder nicht. Und alle Schüler, die in der Schulsport-Arbeitsgemeinschaft Triathlon sind, können jederzeit beim Vereinstraining mittrainieren. Die Zusammenarbeit mit den Lehrern klappt hier wirklich vorbildlich.“

Danke für euer Engagement!



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

Ihre Apotheke in Alterlangen
im Ärztehaus mit Dialysezentrum



**Wir kümmern uns gerne
um Ihre GESUNDHEIT!**





Gerhard Dotterweich
(2. von links) vor dem Walberla.

Fränkische Schweiz Marathon

WUNDERSCHÖNE STRECKE - ABER SCHWIERIG

Text: U. Rabenstein

Foto: Abteilung, Daniela Graef

Eine wunderschöne Marathonstrecke in der Fränkischen Schweiz, zwischen Ebermannstadt und Muggendorf, aber ziemlich schwierig, meint **Arnold Graef**. Am 4.9. finishte er den Fränkischen Schweiz Marathon in einer famosen Zeit von 2:59,41 Std. - absolut gelungen ist seine Einschätzung dazu. Damit war er 4. der Gesamtwertung - vor ihm platzierten sich 3 Läufer der M30 und nach ihm 3 Läufer der M20 - natürlich wurde er 1. in seiner AK M50.

Mit viel Wettkampf-Erfahrung, auch auf Triathlon-Langdistanzen, bereitet Arnold sich auf solche langen Strecken vor. Wesentlich ist für ihn ein Trainingskonzept mit gezielten Belastungs- und entspre-

chenden Regenerationsphasen zur Verarbeitung des Trainings. Am Ende der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung entwickelt sich bei ihm eine gute Selbsteinschätzung für das richtige Tempo im Wettkampf.

Allgemein gilt für ihn, die ersten 20 km „schrubbt“ er mit viel Reserven herunter. Ab km 30 fängt er langsam an zu arbeiten, ab km 35 - 37 kämpft er, um das Tempo zu halten. Danach beginnt der Kampf mit den eigenen Schmerzen. So hat Arnold es dieses Mal geschafft, das Tempo am Schluss sehr gut halten zu können und sogar noch einen Endspurt hinzulegen, mit einer tollen Endzeit.

Schon über 100 Marathons und Triathlons hat **Gerhard Dotterweich** hinter sich gebracht. Anfang Juli 2022 beim Rother Challenge ist er als Staffel-Mitglied beim Marathon eingebrochen. Der Grund war simpel, er ist das Rennen bei großer Hitze zu schnell angegangen, die letzten Kilometer wurden zur Qual.

Beim FS-Marathon im September wollte er es wieder besser machen. Es war zwar ziemlich warm, aber er war gut vorbereitet. Ein gutes Timing bescherte ihm einen Lauf ohne Schmerzen und Muskelprobleme.

21 Mal war er hier schon angemeldet, wegen Krankheit war er 19 Mal gestartet. Für diese langjährige, treue Teilnahme wurde er vom Veranstalter am Ende geehrt. Auf diese Weise kannte er die Strecke natürlich bestens. Gerhard finishte zufrieden



Arnold Graef, Elisabeth Holley und Charly Popp im Ziel.

nach 4:36,27 Std. und wurde 1. in seiner Altersklasse AK M75.

Charly Popp nahm auch am FS-Marathon, Mixed Staffel teil, mit Elisabeth Holley lief er in einem 2-er Mixed Team. Sie finishten in Ebermannstadt glücklich nach über 4 Stunden.

JoJo Hof aus unserer Jugendabteilung nahm am Zehntelmarathon teil, wurde Gesamtzweiter und in der U14 Altersklassensieger in einer Zeit von 15:57 Min., seine Mutter **Kerstin Hof** finishte in 51:53 Min. auf der 10 km Strecke und wurde mit knappen 3 Sek. Rückstand 2. in der W50.



Arnold Graef auf der Strecke.



Unser Partner für Physiotherapie und Reha stellt sich vor

IHR EXEO-TEAM: WISSEN SCHAFFT BEWEGUNG

Liebe TVler, schon über ein Jahrzehnt hinweg verbindet uns eine enge und partnerschaftliche Beziehung mit dem TV 1848 Verein. Seit 2010 begleitet unser Trainingstherapeut Steffen Kistmacher seine Patienten im TV-Vital. Im Laufe einer Dekade hielt er immer wieder Vorträge in verschiedenen Abteilungen und leitete Fortbildungen für die Vital Fitness-trainer/innen. Auch beteiligte er sich bei der Entwicklung neuer Angebote, wie bei der Geräteausstattung des „Vital-Parks“, oder erschloss die Kooperation mit der Philanthropos Berufsfachschule für Physiotherapie.

Zusammen mit seinem Kollegen Dominik Karl, Manualtherapeut mit einem MSc. in Sportphysiotherapie in eigener Praxis und Anke Rau, Physiotherapeutin und spezialisiert auf die Frühphase der Rehabilitation, begleiteten wir so über

viele Jahre hinweg Menschen mit orthopädischen Problemen und anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen zurück in die Bewegung.

Seit Oktober dieses Jahres haben wir die Praxen Karl und Kistmacher zur Gemeinschaftspraxis exeo zusammengelegt. Mitten im Herzen Büchenbachs vereinen wir fortan unsere Kernkompetenzen Training und Manuelle Therapie unter einem Dach. Zwei Bausteine unserer Behandlung, die ohne einander nicht denkbar sind, und erst durch Spezialisierung wirksam werden. Unser erfahrenes Team aus Therapeutinnen und Therapeuten arbeitet hierfür Hand in Hand, entwickelt ganzheitliche und personalisierte Therapiekonzepte und erstellt individuelle Trainingspläne, die anschließend im TV-Vital umgesetzt werden können.

Die Physiotherapie verstehen wir fest mit

den Feldern der Sportwissenschaften, Soziologie und Philosophie verknüpft. Durch diesen interdisziplinären Ansatz schaffen wir eine integrierende Perspektive auf den Menschen und erarbeiten so gemeinsam mit unseren PatientInnen nachhaltige und vollständige Lösungen. Persönlich, spezialisiert, präzise, behutsam, geduldig und mutig – das ist unser Antrieb, das ist exeo.

Wir möchten uns an dieser Stelle herzlich für die vertrauensvolle Zusammenarbeit beim gesamten Team des TV 1848 bedanken. Wir freuen uns sehr darauf, künftig exeo Ansprechpartner für Physiotherapie und Rehabilitation des TV 1848 sein zu dürfen. Auf ein weiteres Jahrzehnt regen Austausches, auf viele Begegnungen und auf den wissenschaftlichen Diskurs! Ihr Team von exeo



Als der TV 1848 vor vielen Jahren mit Steffen Kistmacher im TV-Vital eine Kooperation einging, wussten beide Seiten nicht, wie dauerhaft und fruchtbar sich diese Beziehung entwickeln würde. Viele seiner Patienten sind heute noch Mitglied in unserem TV-Vital. Umgekehrt nahmen viele unserer Sportler Steffens Dienste in Anspruch.

Zusätzlich profitierte das Vital von seinem Knowhow und seinem Engagement bei verschiedenen Sportprojekten.

Wir gratulieren Steffen und dem „EXEO-Team“ zu ihrer Praxiseröffnung und freuen uns auf weiterhin gute Zusammenarbeit.

Praxis für Physiotherapie
Tel. 09131-9764-706
E-Mail: praxis@exeo-team.de

Praxis für Manuelle Therapie und Trainingstherapie
Tel. 09131-9764-700
E-Mail: kontakt@exeo-team.de





20. Sportpreisverleihung der Bayerischen Staatsregierung

SPORTMINISTER - SPORTGALA - SPORTZENTRUM

Text: Wolfgang Beck
Foto: TV 1848

Jörg Bergner, Wolfgang Beck, Joachim Herrmann, Johannes Baßfeld und Günther Beierlorzer (v.l.): in der BMW Welt in München am Abend der 20. Sportpreisverleihung der Bayerischen Staatsregierung: fünf Mitglieder des TV 1848 Erlangen. Vier waren Gäste, einer der Hauptakteur der traditionsreichen Festveranstaltung: Joachim Herrmann, der Staatsminister des Innern, für Integration und Sport, hat am 22.10.2022 wieder den Preisträgerinnen und Preisträgern die Auszeichnung der Regierung verliehen. In seiner Rede hatte der Sportminister die Bedeutung der erfolgreichen bayerischen Hochleistungssportler als Vorbilder in unserer Gesellschaft besonders gewürdigt. In diesem Zusammenhang konnte er auf die Bedeutung der populären Sportgala im bayerischen Sport resümierend verweisen: „Was damals im Jahr 2002 fast unscheinbar in der Residenz in München begann, hat sich mittlerweile zu einer festen Größe im Jahresablauf des Sports etabliert. In den vergangenen 20 Jahren haben wir den Bayerischen Sport-

preis an 213 Sportlerinnen und Sportler, Institutionen, Verbände und Initiativen um den Sport verliehen. Der Preis ist eine seit zwei Dekaden währende Erfolgsgeschichte.“ Nach Beendigung des offiziellen Teils der wieder einmal beeindruckenden Preisverleihung mit Unterhaltungsshow und dem feinen Abendessen trifft sich der bürgernahe Minister gewöhnlich auch mit unzähligen Gästen, so auch mit den führenden TV 1848-Mitgliedern.

Auch eine nun schon 21 Jahre währende Erfolgsgeschichte des TV 1848 wurde durch die entscheidende Mitwirkung Joachim Herrmanns das Flaggschiff des Turnvereins, das TV-Vital. Als die sicher mutigen Pläne des Vereins für den Bau eines Fitness- und Gesundheitszentrums im damaligen Zuschussverfahren

des BLSV gestoppt wurden, schaltete sich Joachim Herrmann, der damalige Staatssekretär im Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Gesundheit, nachdrücklich und kraftvoll ein. Unter Mithilfe des unvergessenen Erlanger Bürgermeisters Gerd Lohwasser brachte er, auf die Stärke seines Turnvereins vertrauend, das Zuschussverfahren über das für die Verteilung der Fördergelder zu dieser Zeit zuständige Kultusministerium wieder in Gang. Eine Überprüfung der wirtschaftlichen TV-Möglichkeiten durch dieses Ministerium und den BLSV (hier auch der Dank an Walter Fellermeier!) machte den Förderweg für den Verein frei. Mit der Einschätzung der Leistungsfähigkeit seines TV 1848 Erlangen sollte der Minister recht behalten.

 **VR-Bank**
Erlangen – Höchstadt – Herzogenaurach eG

Triathletin Anne Haug als Laudatorin

Die freudigen Gesichter auf dem Foto zeigen, wie die Ironman-Siegerin von Hawaii 2019 mit dem TV 1848 Erlangen immer noch verbunden ist. Dabei sind schon einige Jahre ins Triathlonland gezogen, seit die Weltmeisterin in der 1. Frauen-Bundesliga mit ihren Sportkameradinnen vom Turnverein viele Wettkämpfe gewann und deutsche Titel holte. Bisher war die sympathische, stets gut gelaunte Athletin vor allem durch ihre weltweiten sportlichen Erfolge bekannt. Dafür war sie ja auch 2020 mit dem Sportpreis der Bayerischen Staatsregierung geehrt worden. Bei der 20. Sportpreisverleihung am 22.10.2022 aber hatte die Hochleistungssportlerin die Seiten der Veranstaltung gewechselt: Sie trat als Laudatorin an. Ihre Würdigung der Leistungen und Verdienste der jahrelangen Organisatoren des großen Rother Triathlons, den sie 2021 selbst noch gewonnen hatte, geriet ihr mit beeindruckender Bravour. Selbst bekannte deutsche Schauspielerinnen hatten in früheren Jahren ihre Laudationes nicht besser vortragen können als die fränkische Triathletin. Ihrem jahrelangen Mentor im TV 1848 Heinz Rüger wünschte man, dass er seine Spitzenathletin in ihrem Vortrag vor großem und größtenteils anspruchsvollem Publikum wie im Auditorium der BMW Welt hätte erleben können.



HUMMELMANN VON PIERER & KOLLEGEN



RECHTSANWÄLTE

- **INGO BARTELT**
FACHANWALT FÜR ARBEITSRECHT
ARBEITSRECHT – 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)
- **UWE BARTELT**
FACHANWALT FÜR VERKEHRSRECHT
VERKEHRSRECHT – VERWALTUNGSRECHT – ZIVILRECHT
- **VANESSA BERGMANN**
RECHTSANWÄLTIN
ARBEITSRECHT – FAMILIENRECHT

Friedrichstr. 33, 91054 Erlangen
Tel. 09131/8867-0 Fax 09131/205646
www.kanzlei-hummelmann.de

DANKE an unsere **Gönner und Spender**

Verein TV 1848

Adrian Fehrle
Angelika Franke
Barbara Schreiter
Birgit Seibold
Birgitt Popp
Burkhard Große
Chakib Raouah
Christian Weinberger
Claudia und Jens Igney
Dieter Hübner

Gesine Dammann
Gudrun Graf
Harald Popp
Ilona Lohbeck
Jens Arweiler
Johannes Baßfeld
Jörg Bergner
Jörg Händle
Juergen Nistler
Kristin Lange
M. Morhart
Magnus Jezussek
Martina Pfeifer
Miriam Hoppe

Nils Ahrens
Patrick Hofstetter
Paulus Straetmans
Prof. Dr. Kerstin Amann
Ralf Beyer
Rüdiger Anders
Sophia Exner
Stefan Keppner
Stefan Halbig
Thorsten Weiß
Ursula Fehn
Viacheslav Davydych
Winrich Heidinger

**Der Turnverein 1848 Erlangen wünscht allen Mitgliedern,
Partnern und Freunden frohe Weihnachten und einen
guten Rutsch ins neue Jahr! Bleiben Sie sportlich und
bleiben Sie gesund!**



Jetzt Mitglied werden!

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	monatlich
Badminton	3,00 EUR
Ballett	
Kinder und Jugendliche	26,00 EUR
Erwachsene	29,00 EUR
Ballschule Erlangen	12,00 EUR
Boxen	
Boxen Erwachsene	7,50 EUR
Boxen Kinder und Jugendliche	4,00 EUR
Gymnastikangebote und Gesundheitstraining	3,50 EUR
Gymnastikforum Alterlangen	16,00 EUR
Handball für TV-Mitglieder	
Kinder und Jugendliche	6,50 EUR
Erwachsene	7,50 EUR
Familien (Eltern und Kinder bis 18 Jahre)	13,00 EUR
Herzsport ohne Verordnung (inkl. Gymnastikangebote)	7,50 EUR
Karate	
Karate bis 13 Jahre	20,00 EUR
Karate ab 14 Jahre	28,00 EUR
Krafttraining	
Krafttraining Erwachsene (inkl. Gymnastikangebote)	6,50 EUR
Krafttraining Jugend (inkl. Gymnastikangebote) (Für Krafttraining ist jeweils ein Passbild erforderlich)	5,00 EUR
Osteoporose ohne Verordnung (inkl. Gymnastikangebote)	6,50 EUR
Sportschule	
Minis	12,00 EUR
Stufe 1 - 4	20,00 EUR
TV48 Fußball Akademie Förder- / Torwarttraining	20,00 EUR
TV Vital - Fitness- und Gesundheitsstudio (Erwachsene)	ab 37,00 EUR
Vision Vital	22,00 EUR
Wassergymnastik	4,00 EUR
ZUSATZBEITRÄGE	jährlich
Beachvolleyball - Beachpass Erwachsene	50,00 EUR
Fußball	60,00 EUR
Fußball-Familie	80,00 EUR
Geräteturnen	60,00 EUR
Judo	40,00 EUR
+ Judo 1-malige Aufnahmegebühr	50,00 EUR
+ Judomitgliedsausweis (sofern nicht vorhanden)	60,00 EUR
+ Gürtelprüfungen (jeweils)	26,00 EUR
Leistungsturnen	60,00 EUR
Ringen	12,00 EUR
TE Lungerer	75,00 EUR
Tennis	
Kinder und Jugendliche	37,00 EUR
Studenten / Azubis / Rentner	53,00 EUR
Erwachsene	68,50 EUR
Familien (Eltern und Kinder bis 18 Jahre)	135,00 EUR
Trampolin	60,00 EUR
Triathlon Schwimmpauschale	50,00 EUR

Beiträge und Informationen zur Mitgliedschaft

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

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

Austritt, laut Satzung, zum 30.06. oder zum 31.12. jeden Jahres möglich ist. 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



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 (print)
 1.500 Empfänger digital
 für Mitglieder gratis
 Erscheinungsweise 4-mal jährlich



Modernes Leben braucht moderne Beratung.

**Immer und überall gut beraten –
via Telefon, Internet oder direkt
vor Ort.**

Wählen Sie selbst, wo und wie Sie beraten werden
möchten. Jetzt Termin vereinbaren.
Wir freuen uns auf Sie!

Beratungstermine – auch als Videochat
Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr nach vorheriger
Vereinbarung

Telefonischer Kundenservice
Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr unter 09131 824-0

Öffnungszeiten der Geschäftsstellen
unter www.sparkasse-erlangen.de/zeiten

Online-Banking und SB-/Geldautomaten
24/7 Service – rund um die Uhr



[sparkasse-erlangen.de/
zeiten](http://sparkasse-erlangen.de/zeiten)