



Olympisches Boxen

zurück in der Jahnhalle

DAS SPARKASSEN BOX BATTLE



Fritz Löhr

75 JAHRE

DAVON 60 JAHRE IM TURNVEREIN



Die schnelle Hilfe

WEINGARTEN
PC-SERVICE  

Die Sofort-Fernwartung

- ✓ sofortige Hilfe am Telefon bzw. per Fernzugriff (bis zu 30 Minuten).

79,-

Der Sofort-Check

- ✓ für alles was sich bei uns im Geschäft schnell am Tresen lösen lässt (bis zu 15 Minuten).

39,-

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



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

(Weitreichende) Veränderungen im Jubiläumsjahr

Liebe Leserinnen und Leser,

unser Jubiläumsjahr ist bei Erscheinen der Vereinszeitung fast zur Hälfte vorüber. Bislang ist es für uns erfreulich verlaufen. Die geplanten Ziele und Maßnahmen scheinen allesamt erreicht, bzw. erfolgreich umgesetzt werden zu können. Nach den Irrungen und Wirrungen der letzten Jahre ist das für sich gesehen schon eine Meldung wert.

Fortschritte auf dem Weg zum Klimagipfel

So kommen die für 2023 geplanten Investitionen in weitere PV-Anlagen gut voran. Nach der Dachsanierung über dem Gymnastikforum im April macht seit Mai die Installation der PV-Anlage am Kosbacher Fortschritte. Die Inbetriebnahme sollte auf jeden Fall noch im 1. Halbjahr klappen. Und ab Mitte des Jahres kann dann die Installation der PV-Anlage auf dem Süddach der Jahnhalle erfolgen. Nach positivem statischen Gutachten und unter Beachtung des Genehmigungsbescheids der unteren Denkmalschutzbehörde konnte der Auftrag im Frühjahr final erteilt werden. Somit erreichen wir heuer zwei große Meilensteine auf dem Weg in Richtung Nachhaltigkeit und Klimaneutralität für unsere Sportanlagen.

Modernisierung TV-Vital und Anpassung der Vital-Zusatzbeiträge

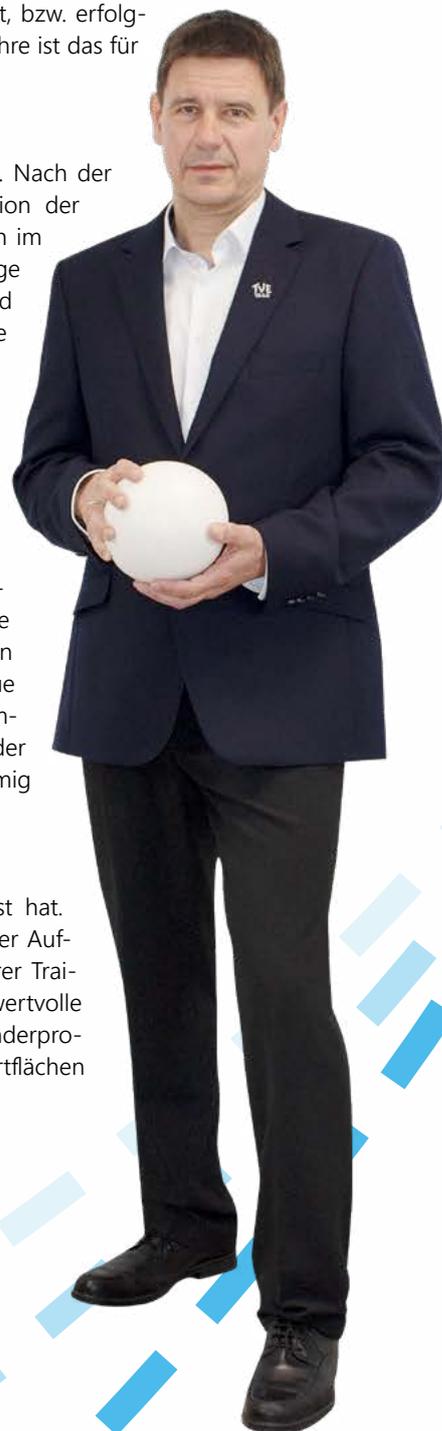
2001 eröffneten wir das TV-Vital, 2010 den Erweiterungsbau. Nun wurde das Erdgeschoß im Bereich Gerätefläche umfangreich saniert. Die sportlich nutzbare Fläche wurde erweitert. Neue Sportgeräte samt einem Dr. Wolff-Reha-Zirkel im Bereich der bisherigen Theke runden die Maßnahmen ab. Wir hoffen, dass unsere Mitglieder durch das neue Ambiente noch stärker beim Training motiviert werden. Erstmals nach 22 Jahren kommen wir um eine moderate Anpassung des Zusatzbeitrags für unsere Bestandsmitglieder nicht umhin. Diese wurde vom Aufsichtsrat in der Sitzung vom 2. Mai 2023 einstimmig beschlossen und wird wirksam ab 1. Juli 2023.

Auflösung Kegelabteilung / Kegelbahn

Im März 2023 erhielten wir die Mitteilung, dass sich die Kegelabteilung aufgelöst hat. Die Kündigung zahlreicher Kegelmitglieder bestätigte dies. In o.g. Sitzung löschte der Aufsichtsrat satzungsgemäß die Kegelabteilung mit sofortiger Wirkung, da kein regulärer Trainings- und Spielbetrieb mehr möglich ist. Der Vorstand ist nun in der Pflicht, für die wertvolle Fläche an der Jahnhalle künftig eine sinnvolle Verwendung zu finden. Das Erlanger Sonderprogramm spielt uns dabei in die Hände und ermöglicht, bei Investitionen in neue Sportflächen dank sehr hoher Förderung auch etwas größer zu denken.

Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern eine schöne Sommerzeit und manch sportliches und geselliges Erlebnis im Jubiläumsjahr im TV 1848 Erlangen.

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
Studioleiter 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 Döhnel	✉ karate@tv48-erlangen.de	☎ 09131 / 52298
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	Florian Gursch	✉ tennis@tv48-erlangen.de	
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:

Nach mehreren Jahrzehnten kehrte das olympische Boxen im Rahmen der Feierlichkeiten des Jubiläumjahres zurück in die Jahnhalle. Beim Sparkassen Box Battle flogen sportlich fair die Fäuste.

Foto: Paul Gerngroß

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 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: (Weitreichende) Veränderungen im Jubiläumsjahr ... 3

UNSERE ANSPRECHPARTNER 4

TITELTHEMA

Dein Verein. Dein Sport 6

Termine Jubiläumsjahr - Prost! Das „48er“ Jubiläumsbier 8

Das Sparkassen Box Battle 10

Keine Angst vor der Technik 11

Der TV 48 Erlangen Podcast 12

Klima Aufbruch Erlangen 13

AUS DEM HAUPTVEREIN

Auflösung der Kegelabteilung 14

Ordentliche Delegiertenversammlung 2023 14

Sport im Fokus: Fitnessgymnastik..... 15

FITNESSBLOG

Bandscheibenvorfall 16

Lebenselixier Wasser 18

Vital-Rezept 19

AUS DEN FACHBEREICHEN

Essen, was das Herz begehrt 20

Gehtraining für Menschen mit paVc 21

Let`s move for a better world-Kampagne 22

TV-Vital Zusatzbeitrag 23

Das neue TV-Vital 24

Sommerferien-Betreuung 26

AUS DEN ABTEILUNGEN

Neues aus der Judo-Abteilung 27

Neuer Schwarzgut in der Jujitsu-Abteilung 30

Karate-Lehrgang mit Kuroschi Tawassoli 31

Rugbyturnier Berg 7s 32

Frühlingsausflug der 48er Senioren 33

Seniorentennis macht Spaß! 33

33. Bayerisches Landesturnfest Trampolin 34

Neues aus der Trampolin-Abteilung 36

Start in die Triatlonsaison 38

Mittelfränkische Bezirksmeisterschaften im Geräteturnen 42

Bayerische Volleyball-Meisterschaften 43

Ironman 70.3 in USA – Weltmeistertitel für Kilian Bauer 31

PERSONEN

Fritz Löhr – 75 Jahre 44

2. Treffen der Handballer des TV 1848 Erlangen 45

INFORMATIONEN, SERVICE & PARTNER

Gönner und Spender 46

BEITRÄGE UND INFORMATIONEN ZUR MITGLIEDSCHAFT .. 47



Dein Verein. Dein Sport.

SPORT IN ERLANGEN? NATÜRLICH BEIM TURNVEREIN!

Text: Jonathan Lorenz
Foto: AdobeStock/Master1305

Erlangen ist eine Stadt, die jährlich viele Einwohner gewinnt und auch wieder verliert, insgesamt jedoch ein leichtes Wachstum erlebt (Quelle: Einwohnermelderegister der Stadt Erlangen). Die Ein- und Austrittszahlen unserer Mitglieder spiegeln das wider: Rund 1.000 Austritten stehen 1.000 + x Eintritte im Jahr gegenüber, sodass auch der TV 1848 Erlangen ein stetiges Wachstum erfährt. Die ortsansässigen Global Players und die Universität hinterlassen ihre Spuren auch im Turnverein.

Der Sport hat sich in den Jahren gewandelt. Klar, ohne die ehrenamtlich geführten Abteilungen wäre unser Verein in der jetzigen Form undenkbar. Als großer Breitensportverein sind wir jedoch auch so aufgestellt, dass wir uns insbesondere im Freizeitsportbereich als „Anbieter von Sport“ verstehen. Man schaue beispielsweise auf das TV-Vital, welches sich mit anderen kommerziellen Anbietern messen lassen muss.

Die sporttreibenden Menschen sind in der schnelllebigen Welt nicht mehr in der Form an einen Sportverein gebunden, wie es vor Jahr(zehnt)en noch der Fall war. Freilich gibt es dennoch viele Mitglieder, die ihr Leben lang dem TV 48 die Treue schwören.

Im Themenmonat „Dein Verein. Dein Sport.“ stellten wir die verschiedenen Möglichkeiten vor, die bestehen, um sich im Turnverein sportlich zu betätigen.

Grundsätzlich gibt es drei Optionen: Der Abteilungssport, der Freizeitsport und das Kursprogramm. Im Themenmonat April blickten wir gemeinsam auf die drei Bereiche, was diese voneinander unterscheidet und welche Besonderheiten sie bieten.



Dein Verein. Dein Team.

DER TURNVEREIN UND SEINE TEAMS

Text: Jonathan Lorenz
Bild: AdobeStock/Matimix

Als Erlangens größter Breitensportverein hat der TV 1848 viele verschiedene Teams, die alle dazu beitragen, dass der Verein erfolgreich ist. Doch was macht ein Team im Turnverein eigentlich aus?

Zunächst einmal sind da unsere vielen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter, die alle unermüdlich daran arbeiten, den Sportbetrieb aufrechtzuerhalten: Sie organisieren Trainings, Wettkämpfe und Events und setzen sich dafür ein, dass jede Sportlerin und jeder Sportler die bestmögliche Unterstützung erhält. Ohne sie wäre Sport im TV 48 nicht möglich.

Doch das Herzstück des Turnvereins sind natürlich die Sportteams selbst. Ob es sich um die Volleyballerinnen, die Fußballer oder die Leichtathleten handelt, jedes Team hat seine eigene Persönlichkeit und Identität. Die Sportlerinnen und Sportler lernen zusammenzuarbeiten, sich aufeinander zu verlassen und gemeinsam Ziele zu erreichen. So entsteht eine starke Bindung, die weit über den Sport hinausgeht.

Ein gutes Team im TV 1848 Erlangen zeichnet sich jedoch nicht nur durch seine sportliche Leistung aus, sondern auch durch den Zusammenhalt und die Freundschaft, die innerhalb des Teams entstehen. Die Sportlerinnen und Sportler unterstützen sich gegenseitig und motivieren sich, immer ihr Bestes zu geben.

Für uns als Verein ist die Unterstützung von außen besonders wichtig: Ob es sich um die Eltern der Sportlerinnen und Sportler oder um die Fans handelt, sie alle tragen dazu bei, dass die Teams motiviert und unterstützt werden.

Hier kann jeder Teil einer Gemeinschaft werden und zusammen mit anderen den Sport ausüben. So entsteht etwas Besonderes - ein Team im TV 1848 Erlangen.

Termine Jubiläumsjahr

	Veranstaltung	Termine
Juni		
	QuattroGames (Sportgelände FC West)	17.06.2023
	RTF - Radtourenfahrt (Baumarkt Hornbach, Zum Hutacker 6)	18.06.2023
	Sprinterabend Leichtathletik (Sportgelände am Europakanal)	20.06.2023
	Delegiertenversammlung (Sportgelände am Europakanal)	28.06.2023
Juli		
	Stiftungsfest (Jahnhalle)	03.07.2023
	Knaxiade XL (Sportgelände am Europakanal)	09.07.2023
	Schülertriathlon (Sportgelände am Europakanal)	21.07.2023
	Erlanger Triathlon (Sportgelände am Europakanal)	23.07.2023
September		
	Lauf in die Mönau (Sportgelände am Europakanal)	16.09.2023
	Sportiade (Sportgelände am Europakanal)	16.09.2023
Oktober		
	Galaabend (Jahnhalle)	13.10.2023
November		
	Festkommers (Jahnhalle)	10.11.2023
	Turnfest (Jahnhalle)	12.11.2023
	Indoor-Cycling-Marathon (TV-Vital)	18.11.2023
	Zukunftsmesse (Jahnhalle)	25.11.2023

Prost! Das „48er Jubiläumsbräu“

EIN JUBILÄUMSBIER FÜR DEN TURNVEREIN

Text: Johannes Baßfeld
Foto: TV 1848

Das Jubiläumsjahr bietet bekanntlich ausreichend Gelegenheiten zu feiern. Damit die Gäste dabei nicht auf dem Trockenen sitzen, gibt es nun passend zum Anlass das 48er Jubiläumsbräu.

Nachdem die Projektgruppe „Jubiläumsbier“ verschiedene Alternativen geprüft hatte, fiel die Entscheidung einstimmig auf das Weyermann® Nr. 49 Isaria 1924® - ein untergäriges Vollbier oder auch Zoigl genannt. Die große Herausforderung dabei war, eine Brauerei zu finden, die Abnahmemenge, Etikettierung und rechtzeitige Lieferung gewährleisten kann.

Nach einer Vor-Ort-Besichtigung in Bamberg und einer kleinen Verkostung stand das Zoigl der Brauerei Weyermann als „Festbier“ für das Vereinsjubiläum fest.

Neben Fassbier wird es das 48er Jubiläumsbräu auch als 0,33er Flasche bei den bevorstehenden Vereinsfesten geben. Natürlich heißt es, verantwortungsvoll mit dem Genuss von Alkohol umzugehen und daher wird auch das Jubiläumsbier etwas Besonderes bleiben und ist nicht als „Massenware“ gedacht. Berauschend ist und bleibt nur der Sport im Turnverein.

In diesem Zoigl bringt das Malz ein kernig-frisches Heu- und Alpenwiesen-Bouquet ein, sowie eine ausgeprägte Biskuit-Malzigkeit mit einem soliden Körper. Dadurch werden die grasigen und nussigen Aromen aus den edlen deutschen Hopfenzüchtungen harmonisch eingebettet. Die angenehmen Hopfen- und Malznoten klingen deutlich bis in den langen Abgang wieder.

Quelle: <https://shop.weyermann.de>



175. Stiftungsfest

am Montag, den 3. Juli 2023 um 18.30 Uhr
in der Jahnhalle

Im Rahmen des Stiftungsfestes ehrt der Verein
seine Mitglieder für langjährige Vereinszugehörigkeit
und für besondere Verdienste.

Anlässlich des Jubiläumsjahres findet das Stiftungsfest
am Gründungstag des Vereins statt.

Hierzu laden wir alle Mitglieder und Freunde des TV
1848 Erlangen herzlich ein.

Der Vorstand

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





Das Sparkassen Box Battle

RÜCKKEHR DES OLYMPISCHEN BOXENS NACH ERLANGEN – EIN VOLLER ERFOLG

Text: Jonathan Lorenz

Foto: Paul Gerngroß

Das 1. Sparkassen Box Battle im Jubiläumsjahr des TV 1848 Erlangen ist Geschichte. Nach über 50 Jahren konnten wir olympisches Boxen in Erlangen wiederbeleben. Über 250 Zuschauer waren dabei, als in der altherwürdigen Jahnhalle bei vierzehn spannenden Kämpfen die Fäuste flogen. Im Ring trat auch Olympiakandidat Deniel Krotter (23) an, der sich im Kampf gegen den zweifachen tschechischen Meister im Welttergewicht Josef Skop nach Punkten durchsetzen konnte.

Von Jugendkämpfen bis zum Superschwergewicht war alles geboten. Aus Tschechien, Österreich, Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz sind unsere Gäste angereist und zeigten sich von der großartigen Atmosphäre und dem besonderen Ambiente beeindruckt.

Ringsprecher, Lichttechnik und sogar die „Krawallos“ unseres Studioleiters Klaus Leutsch heizten den Zuschauern gehörig ein. TV-Trainer Igor Krotter animierte zudem das Publikum, seine Athleten durch Sprechchöre während der Kämpfe zu unterstützen – was in vielen Fällen Wirkung zeigte und die Boxer des Turnvereins als Sieger aus dem Ring stiegen.

Die tolle Stimmung und die spannenden Kämpfe hinterließen auch bei unseren Ehrengästen einen positiven Eindruck. Vielen Dank an die Sparkasse als Namensgeber der Veranstaltung und auch an unseren Jubiläumspartner aConTech, ohne deren finanzielle Unterstützung dieses hochwertige Event nicht möglich gewesen wäre, ebenso an alle Helferinnen und Helfer.

Wir können uns dem Fazit unseres Bürgermeisters Florian Janik nur anschließen. Dieser freut sich schon auf die nächste Ausgabe des Sparkassen Box Battles, es dürfe „gerne öfter“ stattfinden.



Keine Angst vor der Technik

KOSTENLOSER WORKSHOP FÜR TECHNIKINTERESSIERTE MITGLIEDER

Text: Jonathan Lorenz
Fotos: TV 1848

„Erleben Sie heute die IT von morgen“, so lautete der Aufruf für den „Anwender-Workshop“ unseres Jubiläumspartners, der Firma aConTech. Bereits beim Seniorencafé in der Jahnhalle konnten die Teilnehmer in virtuelle Welten abtauchen und sich mit den Mitarbeiter:innen vor Ort über moderne Technik, Cloudanwendungen, IT-Sicherheit und Kommunikation austauschen. Wer Interesse hatte, konnte sich direkt für den Workshop am 20. April anmelden.



Was es genau mit der Cloud auf sich hat und wie man jetzt über TEAMS einen Videoanruf tätigt, das wurde dann im Detail während der zweieinhalb Stunden im persönlichen Gespräch diskutiert und in der Praxis getestet. Egal ob Smartphone, Laptop oder Computer – die verschiedenen Anwendungsfälle wurden von Birgit und Mona (beide aConTech) vorgestellt und die Teilnehmer durften sich aktiv beteiligen, ihre Fragen stellen und die moderne IT von morgen ausprobieren.

Dabei durften die VR-Brillen nicht fehlen. Ein besonderes Erlebnis und eine großartige Möglichkeit, die Welt ganz anders wahrzunehmen. Spielerisch oder durch die virtuelle Reise zu entlegenen Orten, die Technik kann dabei helfen zu lernen, sich zu entspannen oder sich einfach nur unterhalten zu lassen.

Auch die Themen Datenschutz und Datensicherheit standen auf dem Programm. Wer hat Zugriff auf meine Daten, wie kann ich Daten mit anderen teilen und worauf muss ich achten, wenn ich mich im World Wide Web aufhalte? Die „Fallen“ im Internet werden immer ausgefeilter, aber auch die Sicherheitstechnik hat sich immer weiter entwickelt.

Der private Einsatz von moderner Technik ist kein Hexenwerk, das hat der Workshop gezeigt. Und wer mal keinen Enkel als Technik-Berater zur Verfügung hat, der muss so schnell nicht verzweifeln. Bei Interesse nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf – eine Wiederholung des Angebots ist nicht ausgeschlossen, denn schließlich schreitet der technische Fortschritt immer weiter voran.



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

„ACHTZEHNACHTUNDVIERZIG“



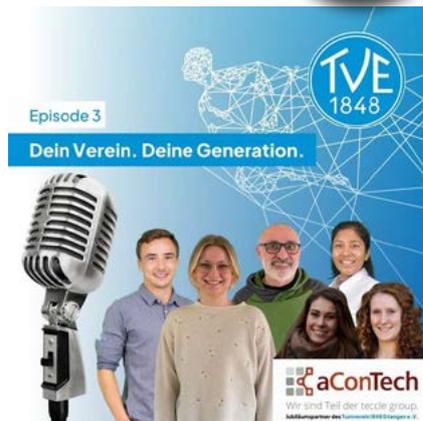
DER TV 48 ERLANGEN PODCAST

Text: Jonathan Lorenz
Foto: TV 1848

Episode 3: Dein Verein. Deine Generation.

Claudia Nüßlein (21 Jahre) vertritt im Themenmonat "Dein Verein. Deine Generation." die jüngeren Mitglieder des Turnvereins, während mit Helmut Arnold (68 Jahre) ein Sprecher der älteren Generation im Podcast zu Gast ist. Mit den beiden Generationen vor dem Mikrofon wagt das Moderatorenteam bestehend aus Deiri Hirt und Jonathan Lorenz einen Blick aus der Sicht der verschiedenen Altersklassen auf den TV 48 Erlangen. Fazit vorneweg: Der TV 1848 Erlangen ist ein Verein für Jung und Alt!

Die zweigeteilte Podcastfolge beinhaltet zudem (ab Minute 28:39) einen spannenden Aus- und Rückblick auf die gemeinsamen Aktionen mit unserem Jubiläumspartner aConTech. Mit Mona Lambert und Maria Hahn blicken wir hinter die Kulissen der Jubiläumsplanung und wie sportlich eine IT-Firma doch sein kann. Seid gespannt, folgt unserem Podcast und lasst gerne ein Like da!



Episode 4: Dein Verein. Dein Sport.

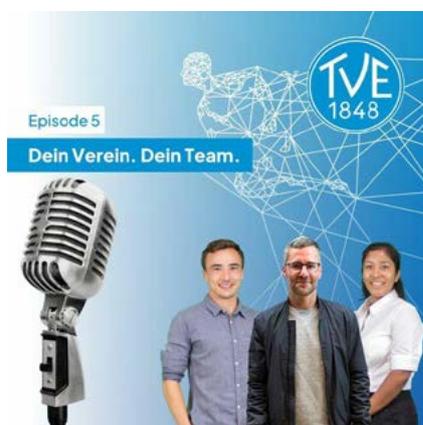
Im Themenmonat "Dein Verein. Dein Sport." haben wir für Dich wieder eine zweigeteilte Podcast-Folge parat: Zunächst spricht das Moderatorenteam bestehend aus Deiri Hirt und Jonathan Lorenz mit Sofie Kaleja (23) über das ernste Thema "Essstörung" bzw. "Magersucht". Sofie hatte in ihrer Jugend selbst damit zu kämpfen und konnte auch dank des Sports diese Erkrankung hinter sich lassen.

Als TV 1848 Erlangen sind wir stolz, einen vielleicht baldigen Olympia-Starter in den eigenen Reihen zu haben: Deniel Krotter (23) ist als Profi mit der Deutschen Nationalmannschaft im Boxen erfolgreich. Freue Dich auf spannende Einblicke in den sportlichen Alltag des jungen Athleten und sechsfachen Deutschen Meisters.



Episode 5: Dein Verein. Dein Team.

Im Themenmonat „Dein Verein. Dein Team.“ sitzt eine Person vor dem Mikrofon, die sich spätestens 2020 in die Herzen der Fans des 1. FC Nürnberg gecoacht hat. Michael Wiesinger (50) gewährt spannende Einblicke in das Relegationsdrama von Ingolstadt, Moderatorin Deiri Hirt und Fußballschiedsrichter Jonathan Lorenz sprechen mit Michael über dessen aktuellen Aufgaben als Leiter des Nachwuchsleistungszentrums beim Club - mit Teams kennt er sich bestens aus. Michael verrät im Podcast auch, wie man als Spieler zum 1. FC Nürnberg kommt. Spoiler: Es soll auch den Umweg als Schiedsrichter geben...



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

BESTATTER
VOM HANDWERK GEPRÜFT

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

Klima Aufbruch Erlangen

Klima Aufbruch Erlangen

KLIMAVERTRAG UND WEITERE PV-ANLAGEN

Text: Jörg Bergner
Fotos: AdobeStock/Petkov

Mit dem Klima-Aufbruch macht sich die ganze Stadt auf den Weg in die Klimaneutralität – bis 2023, so der Plan. Der TV 1848 beteiligt sich daran und hat den Stadtvertrag Klima – als erster und bislang einziger Sportverein in Erlangen – unterschrieben. Darin haben wir uns verpflichtet, weitere Schritte im Klimaschutz zu gehen. Und die gehen wir.

Aktuell installieren wir am Standort Kosbacher Weg eine weitere PV-Anlage mit ca. 72 kwpeak. Diese wird den Großteil des Strombedarfs für den Eigenverbrauch liefern. Und im Sommer werden wir eine dritte PV-Anlage im Verein errichten, mit 80 kwpeak. Das südliche Dach der Jahnhalle ist hierfür perfekt geeignet. Nach positivem Gutachten durch den Statiker und Genehmigung vom Denkmalschutzamt ist der Weg zur Umsetzung nun frei.

Allein mit den beiden zusätzlichen PV-Anlagen werden wir ca. 100 Tonnen CO₂ jährlich einsparen und die Stromkosten dauerhaft begrenzen. Dank sehr hoher Förderung durch die Stadt Erlangen werden sich die PV-Anlagen in wenigen Jahren amortisiert haben. Bei einer Nutzung von ca. 25 Jahren bedeutet dies enorme Einsparungen.

Die Ergebnisse vom ersten Jahr beim TV-Vital haben unsere Erwartungen mehr als bestätigt. Künftig wollen/werden wir auch bei der Wärmeversorgung weg von fossilen Energieträgern wie Öl und Erdgas kommen. Wir sind bereits auf der Suche nach geeigneten Lösungen.

Das
Spielfest für die
ganze Familie!



Verlosung
und ein tolles
Rahmenprogramm
zum Mitmachen.

Einladung zur 36. XL-Knaxiade im 175. Jubiläumsjahr des TV1848 Erlangen

Sonntag, 9. Juli 2023
von 14:00 bis 18:00 Uhr

Turnverein 1848 Erlangen
Kosbacher Weg 75 | Sportanlage am Europakanal



175 JAHRE
Dem Sport verbunden.



sparkasse-erlangen.de/knax

Auflösung der Kegelabteilung und Schließung der Kegelbahn im Herbst

AUS NACH 60 JAHREN

Text: Jörg Bergner

Mitte März gingen verstärkt Kündigungen aus der Kegelabteilung ein, da sich „die Abteilung aufgelöst habe“. Die Mitgliederzahl der Abteilung ging auf neun zurück. Unter den verbleibenden Keglern sind auch einige passive und hochaltrige Mitglieder, sodass ein geregelter Trainings- und Wettkampfbetrieb nicht mehr möglich erscheint. Der Aufsichtsrat hat deshalb in der Sitzung vom 2. Mai 2023 die Kegelabteilung satzungsgemäß gelöscht.

Angesichts sehr hoher Unterhalts- und Betriebskosten wird der Betrieb der Kegelbahn zudem in Kürze eingestellt. Ein Umbau oder die Umnutzung der Anlage erscheint angesichts der schlechten Bausubstanz wenig sinnvoll.

Der Vorstand ist nun gefordert, für diese großzügige Fläche ein Nutzungs-Konzept zu erstellen. Angesichts des bis 2026 laufenden städtischen Sonderprogramms, bei dem bis zu 90% Bezuschussung für „Leuchtturmprojekte in Vereinen“ garantiert werden, wollen wir für diesen Standort eine attraktive und zukunftsfähige Lösung erarbeiten, z.B. für ein Kinderbewegungszentrum (KiBZ).



Ordentliche Delegiertenversammlung 2023

Outdoor-Veranstaltung am Sportgelände am Europakanal

Liebe Mitglieder,
für die ordentliche Delegiertenversammlung 2023 informieren wir Sie im Auftrag des 1. Vorsitzenden satzungsgemäß über die Einberufung der Versammlung. Wie auch im letzten Jahr planen wir eine Outdoor-Veranstaltung am Sportgelände am Europakanal.

Ordentliche Delegiertenversammlung 2023 des TV 1848 Erlangen e.V.

am Mittwoch, 28. Juni 2023, um 18.30 Uhr,

am Sportgelände am Europakanal, Kosbacher Weg 75, 91056 Erlangen

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Entgegennahme Jahresbericht des Vorstands
3. Entgegennahme Jahresbericht des Aufsichtsrats
4. Genehmigung Jahresabschluss des Vorstands
5. Entgegennahme der Berichte der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstands 2022
7. Entlastung des Aufsichtsrats
8. Wahl der Mitglieder des Aufsichtsrats
9. Wahl zweier Kassenprüfer
10. Beratung und Beschlussfassung über vorliegende Anträge
11. Verschiedenes

Mitglieder haben Teilnahmerecht - nur nach vorheriger Anmeldung vor dem 21.6.2023.

Der Vorstand



Sofie Kaleja war in der 4. Ausgabe unseres Podcasts „ACHTZEHNACHTUNDVIERZIG – Der TV 48 Erlangen Podcast.“ zu Gast. Passend zum Themenmonat „Dein Verein. Dein Sport.“ durften wir mit ihr über ihre überstandene Magersucht sprechen und wie ihr der Sport beim Überwinden der Essstörung half.

Sport im Fokus: Fitnessgymnastik

INTENSIVES GANZKÖRPERWORKOUT

Text: Jonathan Lorenz

Fotos: Jonathan Lorenz

Während sich wohl die meisten Menschen Freitagabend ins wohlverdiente Wochenende verabschieden, starten in der Fitnessgymnastik die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei Übungsleiterin Sofie Kaleja sportlich in dieses. Die junge Trainerin und hauptberufliche Physiotherapeutin bringt ihre Sportlerinnen und Sportler ordentlich ins Schwitzen. Wer sich auspowern mag, ist hier genau richtig. Ich habe mir selbst ein Bild von der Sportstunde gemacht und eines vorneweg: Für Sportmuffel ist sie nur bedingt geeignet.

Intensives Warm-up, intensives Krafttraining

Sofie legt zunächst motivierende Musik auf, wir beginnen mit dem Warm-up. Für ein Lied geht es in die Knie und die Arme gehen hoch. Es folgen drei Lieder, um den Kreislauf mit Sprungübungen und Laufen auf der Stelle in Schwung zu bringen – alle im Takt, versteht sich.

Danach beginnt das eigentliche Training. Sofie hat es auf den ganzen Körper abgestimmt, Beine, Arme, Rücken und Bauch kommen also nicht zu kurz. Bei den Kraftübungen nutzen wir zum einen das eigene Körpergewicht, zum anderen bringt die Trainerin gerne verschiedene Sportgeräte mit ins Spiel. Therabänder, die Langhantel oder auch der Stepper sind viel benutzte Trainingsgeräte. In dieser Stunde fiel die Wahl auf die Langhantel. Mit einem lockeren Spruch auf den Lippen führt die 23-jährige Übungsleiterin ihren Teilnehmenden die Übungen vor:



Kreuzheben und Kniebeugen schaut bei der Fitnessfanatikerin spielend leicht aus. Beeindruckt stelle ich fest, dass meine Mitstreiterinnen und Mitstreiter bei der Übungsdurchführung gut mithalten können.

Weg mit der Langhantel, ab auf die Matte. Sofie hat abwechslungsreiche und gut abgestimmte Übungen im Gepäck. Das Planking, also Übungen im Unterarmstütz, ist mir besonders im Gedächtnis geblieben. Es herrscht Konsens in der Gruppe, dass ein Wochenende mit ein klein wenig Muskelkater nach der Fitnessgymnastik wohl dazu gehöre.

Egal, das Cool-down steht an: Kurzes Dehnen, freies Rollen auf der Blackroll und wir haben es geschafft. Mit strahlenden Gesichtern verabschieden und bedanken sich die Sportlerinnen und Sportler bei ihrer Trainerin, nächste Woche geht's auch schon wieder weiter.

Im Sommer ab ins Freie

Während die Fitnessgymnastik in den kalten Monaten oder an verregneten Tagen im Gymnastikforum in Alterlangen am Sportgelände Kosbacher Weg stattfindet, zieht es die Gruppe an warmen Tagen nach draußen. Sofie nimmt die Teilnehmenden mit zum Aufwärmen auf die Tartanbahn und zeigt ihnen fürs Workout Übungen am mittlerweile weiter aufgerüsteten TV 48 FitnessPark.

Das Training kommt gut an: Frauen und Männer im Alter zwischen 30 und 55 Jahren sind aktuell in der Sportstunde aktiv. Natürlich ist die Einheit auch für jüngere und ältere Menschen geeignet, für die Bewegung kein Fremdwort ist. Platz für weitere Sportbegeisterte ist noch vorhanden: Aktuell besuchen ca. 8 Personen die Sportstunde.

Abschließend kann ich nur sagen: Wer sportlich und motiviert ins Wochenende starten möchte, ist bei Sofies Fitnessgymnastik optimal aufgehoben. Es lohnt sich, schauen Sie gerne vorbei und schnuppern Sie in das Dauersportangebot am Freitagabend um 19:00 Uhr rein. Sofie freut sich auf Sie!

Rückenbeschwerden durch Bandscheibenvorfall

TIPPS ZUR VORBEUGUNG UND LINDERUNG

Text: Lisa Süß

Foto: Alexander Eichhorn

Bandscheibenvorfall

Viele Menschen leiden immer wieder an Rückenschmerzen. Meist lässt sich ihre Ursache nicht genau bestimmen. Wenn die Schmerzen jedoch über das Bein bis in den Fuß ausstrahlen, kann das auf einen Bandscheibenvorfall hinweisen.

Die Bandscheiben befinden sich zwischen den Wirbelkörpern der Rückenwirbel. Sie bestehen aus einer elastischen Hülle aus Knorpelfaser und einem Gallertkern. Bei einem Bandscheibenvorfall tritt Bandscheibengewebe zwischen den Wirbelkörpern hervor. Dieses „vorgefallene“ Gewebe kann auf die Nerven im Bereich der Wirbelsäule drücken und sie reizen.

Ein Bandscheibenvorfall kann sehr unangenehm sein. Die Beschwerden lassen aber bei den meisten Menschen innerhalb von sechs Wochen von selbst nach. Auch führt nicht jeder Bandscheibenvorfall zu Beschwerden.

Ein Bandscheibenvorfall tritt auf, wenn die Bandscheiben infolge körperlicher Beanspruchung verschlissen sind. Mit zunehmendem Alter verliert die Bandscheibe ihre Elastizität, der stützende Faserring kann spröde und rissig werden. Unabhängig vom Alter können aber auch mangelnde Bewegung, Übergewicht und schweres Heben Bandscheibenvorfälle begünstigen. Zu Schmerzen kommt es vor allem, wenn Teile der Bandscheibe den Nerv bedrängen. Sie werden meist als einschießend beschrieben und können typische Symptome wie leichte bis starke Schmerzen im Vorfalls-Bereich, Kribbeln und Taubheitsgefühle in den Beinen sowie Funktionsstörungen hervorrufen.

Welche Übungen können den Heilungsprozess unterstützen?

Vor allem die Tiefenmuskulatur ist für den Heilungsprozess eines Bandscheibenvorfalles von großer Bedeutung, da sie die Wirbelsäule unterstützt, indem sie sie stabilisiert und ausrichtet. Besonders gefragt ist die tiefliegende Muskulatur, wenn sie aktiv Bewegungen ausgleichen muss. Dazu gehören Stabilisationsübungen, multifunktionelle und köpergewichtseigene Übungen.

Stabilisations- und Gleichgewichtsübungen, wie z.B. der „**Einbeinstand auf der Slack-Nut**“ oder „**Butterfly-Reverse stehend auf einem Wackelbrett oder sitzend auf einem Gymnastikball**“ können ideal im Fitness- und Gesundheitsstudio TV-Vital ausgeführt werden, um die an der Wirbelsäule nahe liegende Muskulatur zu kräftigen.

Es ist jedoch zu beachten, dass nicht alle Übungen für jeden individuell geeignet sind. Wenn Schmerzen oder Unbehagen während einer Übung auftreten, sollte diese sofort abgebrochen werden und ein Arzt oder Physiotherapeut aufgesucht werden.

Wie kann einem Bandscheibenvorfall vorgebeugt werden?

Einem Bandscheibenvorfall kann durch verschiedenste Maßnahmen entgegengewirkt werden. Besonders regelmäßige körperliche Aktivität, Sport und eine trainierte Rückenmuskulatur entlasten die Bandscheiben. Die Bandscheiben werden nicht durch Blutgefäße versorgt, sondern nehmen Nährstoffe und Wasser durch Bewegung auf. Bewegungsmangel aber auch Überbeanspruchung führen zu unterernährten Bandscheiben und begünstigen einen Bandscheibenvorfall.

Degenerative Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule lassen sich nicht vollständig verhindern, aber durch rückengerechtes Verhalten, Verringerung des Körpergewichts sowie gezielte Stärkung der Rückenmuskulatur können Auswirkungen abgemildert werden. Auf eine rückengerechte Haltung sollte jederzeit sowohl beim Sitzen als auch beim Stehen sowie beim Anheben schwerer Gegenstände geachtet werden.

Die gezielte Stärkung der Rückenmuskulatur kann an folgenden Kraftgeräten im TV-Vital durchgeführt werden:

Am „**Latzug**“ sowie am „**Pulley**“ wird der Latissimus dorsi (lat. für breiter Rückenmuskel) trainiert, welcher eine rückengerechte Haltung unterstützt.

Außerdem wird durch die Ruderbewegung am Pulley nicht nur der Latissimus, sondern auch der Trapezmuskel sowie die Rumpfmuskulatur gestärkt, welche ebenso für eine aufrechte Haltung verantwortlich sind. Der „**Superman**“ kräftigt die untere Rückenmuskulatur und beugt bei kontinuierlichem Training einem Bandscheibenvorfall vor.

Es ist wichtig, dass diese Übungen bei einer individuellen Anweisung unter Anleitung eines qualifizierten Trainers durchgeführt werden, um die richtige Technik festzustellen und Verletzungen zu vermeiden. Falls bereits ein Bandscheibenvorfall vorlag, sollte ein Gespräch mit einem Arzt und Physiotherapeuten erfolgen, bevor ein Trainingsprogramm gestartet wird.





Lebenselixier Wasser

WOFÜR WIR WASSER BRAUCHEN

Text: Janis Hansen

Foto: AdobeStock/Okea

Warum ist Wasser so wichtig für uns?

Unser Körper besteht zwischen 50-60% aus Wasser. Dabei besitzt es einige wichtige Aufgaben als Lösungs- und Transportmittel, Reaktionspartner bei Stoffwechselreaktionen und als Regulator des Wärmehaushaltes. Bei einem starken Mangel an Flüssigkeit kann der menschliche Organismus nicht überleben. Auch deswegen wird Wasser als Elixier des Lebens bezeichnet.

Doch wieviel Wasser benötigt man pro Tag?

Der Bedarf hängt von vielen Faktoren ab und kann nicht pauschal mit einer Empfehlung von 1,5 - 2 Liter pro Tag abgefertigt werden. Es gibt einige Einflussfaktoren, die den Bedarf regulieren, wie Klima, körperliche Aktivität, hochkonzentrierte Salze, Proteinzufuhr, Ballaststoffzufuhr, Krankheit, Medikamente, Schwangerschaft und Wassergehalt von Nahrungsmitteln. Deshalb ist es schwierig, hier eine pauschale Empfehlung zu geben. Hinzu kommt, dass man bei geeigneten Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse und Nudeln bis zu 50% der benötigten Flüssigkeit über die Ernährung zu sich nehmen kann. Die allgemein bekannte Empfehlung von 2 Litern pro Tag ist wahrscheinlich für die meisten Menschen eigentlich zu hoch und für beispielsweise Sportler zu wenig.

Trinkempfehlung für Sportler

Wer viel Sport treibt, der verliert viel Flüssigkeit über den produzierten Schweiß. Deshalb muss hier besonders nachgeholfen werden. Die Empfehlung lautet hierbei 0,5-1 Liter Flüssigkeit pro Stunde Sport zusätzlich. Bestenfalls beginnt man vor dem Sport schon damit, seine Flüssigkeitsreserven aufzufüllen und hält eine Zufuhr alle 15-20 Minuten während der sportlichen Akti-

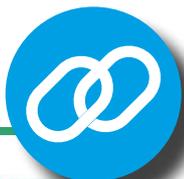
vität aufrecht. Wer zu wenig getrunken hat, wird beim Sport Leistungseinbußen erfahren. Typische Mangelerscheinungen sind beispielsweise Durst, Krämpfe, Müdigkeit, Schwäche oder Schwindel. Hierbei reicht es aus, Wasser oder verdünnte Saftschorlen zu trinken, teure Sportgetränke werden hierfür nicht benötigt. Höchstens Spitzen- und Leistungssportler haben einen Vorteil, wenn sie zu speziell zusammengesetzten Getränken greifen.

Wie erkenne ich noch einen Flüssigkeitsmangel?

Ein kleiner Test, der dabei hilft festzustellen, ob man einen Mangel hat, ist der sogenannte „Hautturgor“-Test. Dabei hebt man mit zwei Fingern eine Hautfalte zum Beispiel an der Handrückseite an und lässt sie dann wieder los. Wenn man zu wenig getrunken hat, bleibt die Falte kurz stehen – trinkt man genug Wasser, ist die Falte sofort wieder weg. Die Grundspannung der Haut hängt vom Flüssigkeitsgehalt der Zellen ab. Fehlt dem Körper Flüssigkeit, wird die Haut schlaff und trocken.

Fazit

Jeder muss für sich selbst entscheiden, ob man mehr oder sogar weniger als die Pauschalempfehlung von 1,5 - 2 Liter am Tag benötigt. Sportliche und aktive Menschen benötigen eher mehr. Menschen, die sich nicht viel bewegen und sich ausgiebigen und gesund ernähren eher weniger. Im Internet gibt es einige Rechner, die eine Möglichkeit bieten, für sich selbst einen Bedarf je nach Lebensstil, zu ermitteln. Beispielsweise: <https://www.wasserbedarf-rechner.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 Stünzendorfer
Tel. 09131 768989



Mercedes-Benz

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



GRÜSKE
IMMOBILIEN SEIT 1966

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

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

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

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

Arbeitszeit: 35 Minuten
 Schwierigkeit: normal
 Vitalkoch: Janis
 Bewertung: Linsen sind der ideale Fleischersatz
 Menge: für 4-5 Portionen

Vital Rezept

LINSEN LASAGNE

Text: Janis Hansen

Lauch putzen, der Länge nach halbieren, dann quer in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf zerlassen, beiseitestellen und abkühlen lassen.

In einer weiteren großen Pfanne 1 EL Butter erhitzen, vorbereitete Gemüse darin ca. 5 Minuten andünsten. Linsen und Lorbeerblatt untermischen und kurz mitdünsten.

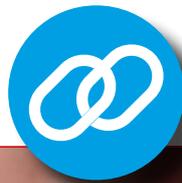
Brühe und Tomaten dazu gießen, zum Kochen bringen, dann zugedeckt ca. 15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Linsengemüse mit 100 g Crème fraîche verrühren, mit Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Etwas Linsengemüse auf dem Boden einer großen, gefetteten Auflaufform verteilen. Mit Lasagneplatten bedecken. So weiterschichten, bis Linsen und Nudelplatten verbraucht sind. Mit Gemüse abschließen.

Zerlassene Butter mit der restlichen Crème fraîche und dem geriebenen Käse mischen und oben auf der Lasagne verteilen. Im heißen Ofen bei 180° (Umluft 160°) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Einkaufsliste

Menge	Zutaten
2	mittelgroße Stangen Lauch
2 Dosen	geschälte Tomaten
2	Möhren
3 EL	Butter
300 g	rote Linsen
1	Lorbeerblatt
500 ml	Gemüsebrühe
200 g	Crème fraîche
2 EL	dunkler Balsamicoessig
1 Packung	Lasagne Blätter
100 g	geriebener Käse
Etwas	Salz, Pfeffer, Chilipulver



Meinen Immobilienwert immer im Blick.

Sie wollen eine Immobilie (ver)kaufen?

Jetzt Wert ermitteln und Preis-Updates erhalten – kostenlos in wenigen Minuten mit der unabhängigen Wohnmarktanalyse Ihrer Sparkasse.

sparkasse-erlangen.de/preisfinder



sparkasse-erlangen.de/preisfinder

Essen, was das Herz begehrt!

VOTRAG ZUM THEMA „HERZGESUNDE ERNÄHRUNG“

Text: Susanne Bergner

Foto: Susanne Bergner

Vor einem 30-köpfigen Publikum fand am Mittwoch, 03.05.23 der Vortrag zum Thema „Herzgesunde Ernährung“ statt – charmant überschrieben hatte Prof. Zopf ihre Präsentation mit „Essen, was das Herz begehrt!“

Aufgrund eines kurzfristigen Notfalles schickte uns das Hector Institut der Universität Erlangen statt Frau Prof. Zopf, die schon mehrfach für uns referiert hatte, Frau Dr. Dieterich als Referentin. Die ausgebildete Biologin begleitete das interessierte Publikum kompetent durch Prof. Zopfs Präsentation und konnte fachkundig Auskunft erteilen.

Zunächst vermittelte uns die Expertin erst einmal Grundlagenwissen zu den Ernährungsbausteinen – Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette und differenzierte diese.

Mit den **wichtigsten Ernährungstipps auf einen Blick**, war auch schon eine essetielle „Take-home-Message“ erarbeitet:

Genuss einschränken von

- Trans-Fetten (wenig Fertigprodukte, Frittiertes, Backwaren, Blätterteig)
- gesättigten Fettsäuren, fettreiche tierische Produkte (Butter, Wurst, fettes Fleisch/Käse)
- Salz (< 5 g/Tag), Zucker und Alkohol

Bevorzugen sollte man dagegen

- ungesättigte FS (hochwertige Pflanzenöle wie Oliven-, Lein-, Walnussöl sowie eine Handvoll ungesalzene Nüsse (20 bis 30 g)
- fettreichen Seefisch wie Lachs, Hering, Makrele – einmal die Woche
- pflanzenbetonte Ernährung nach dem Motto: 5 am Tag, 3 Portionen Gemüse (ca. 450 g) – 2 Portionen Obst, öfter Hülsenfrüchte
- Sojaprodukte und pflanzliche Aufstriche, idealerweise selbstgemacht
- Mind. 30 g Ballaststoffe/Tag
- Vollkornprodukte
- Würzen mit frischen Kräutern und bunten Gewürzen (z.B. Curry, Paprika, Kurkuma, Chili)

Anhand einer Grafik stellte die Referentin anschaulich dar: „Auf ein ganzheitlich gesundes Lebensstil-Konzept kommt es an“

- Ernährung
- Bewegung/Sport
- Stressbewältigung und Entspannungsverfahren

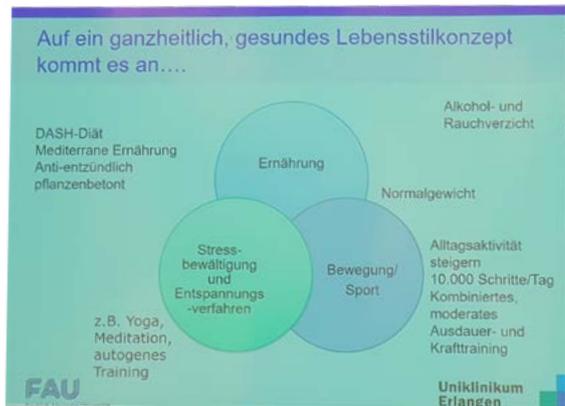
Somit wichtiger denn je – bei bestehender Herzerkrankung in Bewegung zu kommen bzw. zu bleiben.

Bei bestehender Herzkrankheit ist es besonders wichtig, sich zu bewegen.

Schonung ist ein Irrweg! Betroffene, die sich aus Angst um ihr Herz schonen wollen, können in einen Teufelskreis geraten und sich noch mehr schädigen.

Empfehlung und Lösung

- Gezielter Ausdauersport kann die Prognose bei KHK deutlich verbessern/Blutdruck dauerhaft senken
- Ärztlich überwachte Bewegungstherapie - Herzsportgruppen können Sicherheit geben (z.B. beim TV 1848)



Die wichtigsten Ernährungstipps auf einen Blick

- Minimierung von trans-Fetten → Vermeidung von Fertigprodukten, Frittiertem, Backwaren, Blätterteig
- Gesättigte FS einschränken (< 10% der Kalorienzufuhr) – fettreiche tierische Produkte, wie z.B. Butter, Wurstwaren, fettes Fleisch, fetten Käse einschränken
- Bevorzugung ungesättigter Fettsäuren (hochwertige pflanzliche Öle, wie z.B. Raps-, Oliven-, Lein-, Walnussöl); 1 Handvoll (20-30 g) Nüsse/Tag
- 2 x/Week fettreichen Seefisch (Lachs, Hering, Makrele)
- Pflanzenbetonte Ernährung - 5 am Tag (3 Port. (450 g) Gemüse, 2 Port. (250 g) Obst, öfter Hülsenfrüchte/Sojaprodukte und pflanzliche Aufstriche)
- Mind. 30 g/Tag Ballaststoffe, Vollkornprodukte bevorzugen
- Salz so gering wie möglich (< 5 g/Tag) – stattdessen mehr frische Kräuter und bunte Gewürze (Curry, Paprika, Kurkuma, Chili)
- Vermeidung von zucker- und alkoholhaltigen Getränken



- Check-Up im Vorfeld - Herz-Leistungsdiagnostik – Belastungs-EKG/Ergometrie, Herz-Ultraschall

Vorteile: Sportliches Training

- erweitert Blutgefäße und verbessert deren Elastizität
- hat einen positiven Einfluss auf das Nervensystem, was zu Stressabbau führt und wie ein natürlicher Betablocker wirkt
- wirkt sich günstig auf Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie auf das Körpergewicht aus

Durch moderates Krafttraining

- werden muskeleigene Botenstoffe gebildet, die Entzündungen reduzieren
- lässt sich im Alter fortschreitender Muskelabbau aufhalten, Funktions- und Leistungsstatus stabilisieren sich – auch dies trägt zum Stressabbau bei

Darüber hinaus arbeitet ein trainiertes Herz ökonomischer – der Herzmuskel wird kräftiger und besser durchblutet.

In der abschließenden Fragerunde bot die Referentin den interessierten Zuhörern noch die Möglichkeit, Fragen beantwortet zu bekommen.

Individuelles Gehtraining für Menschen mit paVk

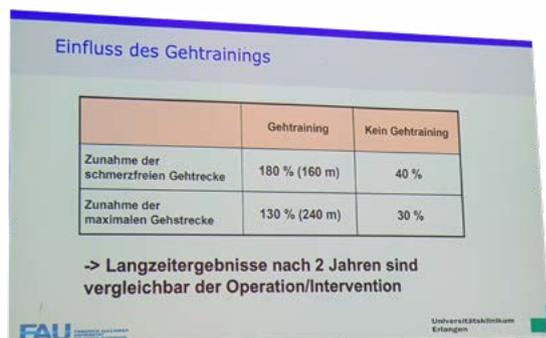
NEUER KURS IM ANGEBOT

Text: Susanne Bergner, Romana Behnke
Foto: Susanne Bergner

Im Sommer 2022 hatten Prof. Lang, Leiter der Gefäßchirurgischen Abteilung an der Universitätsklinik Erlangen, und Oberarzt Dr. Rother den TV 1848 auf das Thema paVk aufmerksam gemacht und hierbei um sportliche Unterstützung gebeten. Im November informierte Dr. Rother anhand eines sehr anschaulichen Vortrages zum Thema (Wir berichteten).

Der Lehrgang paVk (sog. Schaufensterkrankheit) der Herz LAG in Eltmann am 28. und 29. April bildete den perfekten Einstieg – Romana Behnke als Leiterin des individuellen Gehtrainings und Susi Bergner (Herzsport) waren dort, um sich zu diesem immer wichtiger werdenden Thema weiterzubilden.

Unter dem Motto „Trotz Schmerzen laufend Spass am Sport“ gab es am Ende der Fortbildung die Lizenz zum Laufen mit PaVk-Patienten, so dass diese zukünftig auch mit einer ärztlichen Verordnung am Kurs teilnehmen können. Noch sind wenige Plätze frei – wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



Neuer Kurs seit dem 03 Mai: Individuelles Gehtraining für Teilnehmer mit paVk (Schaufensterkrankheit) – Kurs Nr. B 61
Mittwoch, 11.45 bis 12.30 Uhr, auf dem Sportgelände Kosbacher Weg 75

Die Gehsportgruppe ist vor allem auf Menschen ausgerichtet, die an paVk (periphere arterielle Verschlusskrankheit), der sog. „Schaufensterkrankheit“, oder deren „Vorbotten“ leiden.

Im Kurs zeigen wir Ihnen Wege, aus der eingeschränkten Beweglichkeit herauszufinden. Je nach Witterung laufen wir outdoor auf unserer Laufbahn oder indoor in der Sporthalle. Durch das regelmäßige Gehtraining in der Gruppe steigern Sie langsam Ihre Leistungsfähigkeit. Es können sich Umgehungsbahnen bilden, die die verschlossene Arterie überbrücken und die Blutversorgung der Muskeln übernehmen. Ziel ist es, die Beschwerden in den Beinen zu verringern, sodass Sie schmerzfrei weitergehen können.

Unser individuell angeleitetes Gehtraining beinhaltet auch spezielle gymnastische Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur, ebenso wie Bewegungspausen, die vor allem wichtig sind, damit sich die beanspruchte Muskulatur erholen kann.

Ihre Erfolgsformel: Bewusst belasten und langsam steigern, statt schwitzen und schnaufen = wieder mehr Freude an Bewegung!

Saison-Abschluss-Feier unserer Tanzkurse

35 BEGEISTERTE PAARE TANZEN AM DECHSENDORFER WEIHER

Text: Petra Scholz
Foto: Privat

Am Sonntag, den 21. Mai, trafen sich ca. 70 Tänzerinnen und Tänzer aus unseren Tanzkursen am Dechsendorfer Weiher zu einem geselligen Beisammensein an Gerti's Kiosk. Bei traumhaftem Wetter und einer wunderschönen Kulisse wurde bis zum Sonnenuntergang fleißig getanzt, Standard, lateinamerikanisch, Line Dance und sogar eine Polka standen auf dem Programm. Gestärkt mit leckerer Currywurst und anderen kulinarischen Köstlichkeiten war es wieder ein wunderbarer Abschluss der diesjährigen Tanzsaison. Und alle sind sich einig: Nächstes Jahr heißt es wieder „Tanz in den Sonnenuntergang am Dechsi“.



Let's move for a better world-Kampagne

3.000.000 MOVES ALS ZIEL

Text: Janis Hansen
Foto: Janis Hansen

Die Kampagne

Nach einer coronabedingten Pause hat sie dieses Jahr wieder stattgefunden, die globale let's move for a better world-Kampagne von Technogym. Die Idee dahinter ist ganz einfach. In den kommenden Jahren werden immer mehr Menschen an Übergewicht/Adipositas leiden und der Sportgerätehersteller Technogym möchte mit dieser Challenge Menschen dazu bewegen Sport zu treiben. Somit ist das Ziel, während der Challenge so viele „Moves“ wie möglich zu sammeln. Diese Einheit wird über die Geräte mitgezählt und ermöglicht es, dass Sportler sich vergleichen und messen können. Wir als TV-Vital haben mitgemacht und viele unserer Mitglieder haben ihre Moves an uns gespendet. Wenn ein Studio dabei die Grenze von

3.000.000 Moves erreicht, dann belohnt Technogym das Studio mit Kleingequipment wie Pezzibälle oder Fitnessbändern.

Das Ergebnis

Mit 87 Einrichtungen und insgesamt 9700 Teilnehmern in Deutschland haben wir als TV-Vital 318 Teilnehmer gestellt. Unsere Leistung kann sich sehen lassen, denn wir haben insgesamt 1.036.287 Moves gesammelt und somit im nationalen Vergleich Platz 10 errungen. Für einen Gewinn hat es leider nicht gereicht, aber die Entwicklung der Teilnehmerzahl ist durchaus positiv. Mit 148 Teilnehmern im Jahr 2019 haben uns dieses Jahr mehr als doppelt so viele Sportler unterstützt. In unserem internen Ranking hat es Harald mit 36.000 Moves auf Platz 1 geschafft

und die maximal mögliche Anzahl an Moves erreicht. An dieser Stelle vielen Dank an Harald und auch an die anderen Teilnehmer der Kampagne 2023.

Ausblick

Die verdoppelte Teilnehmerzahl und steigende Bekanntheit der Kampagne bei uns im TV-Vital lässt uns hoffen, dass wir in den kommenden Jahren die vorgegebene Anzahl an Moves erreichen werden. Wir werden sicherlich nächstes Jahr wieder mitmachen und gelbe Teilnehmershirts verteilen. Die Kampagne hat auf jeden Fall dazu geführt, dass Mitglieder motivierter waren und vielleicht die ein oder andere Übung mehr oder länger gemacht haben. Somit ist das Ziel erreicht, wir haben mehr Sport getrieben!



TV-Vital Zusatzbeitrag

NACH ÜBER 20 JAHREN SIND ANPASSUNGEN ERFORDERLICH

Text: Janis Hansen

Insbesondere Corona hat die Fitness-Branche stark in Mitleidenschaft gezogen. Hinzu kamen die explosionsartigen Kostensteigerungen in allen Bereichen, nicht zuletzt auch in der Energieversorgung. Ein Großteil der Fitnessstudios, einschließlich der großen Discounter-Studios, haben bereits im Vorjahr deutliche Preissteigerungen umgesetzt.

Auch wir sind gezwungen, **nach über 20 Jahren Preisstabilität für Bestandsmitglieder und über 12 Jahren ohne Anhebung der TV-Vital Zusatzbeiträge**, auf die Rekordinflation zu reagieren.

Der größte Teil unserer treuen Vital-Mitglieder wird aber hiervon nicht betroffen sein! Lediglich alte Vital-Zusatzbeiträge aus weit zurückliegender Zeit vor 2011, werden angepasst und auch die Preisanhebung für neue Mitgliedschaften ab 01. Juli 2023 fällt moderat aus.

TV-Vital Zusatzbeiträge zum 01. Juli 2023:

Bestandsmitglieder	Bisher	Neu 01.07.2023
Jugendliche	29,- €	29,- € / Monat
Erwachsene (Gründungsmitglieder)	29,- €	34,- € / Monat
Erwachsene 12-monatige Laufzeit	32,- € / 34,- € / 37,- €	37,- € / Monat
Erwachsene 6-monatige Laufzeit	8,- € / 41,- € / 44,- €	44,- € / Monat
Neumitgliedschaften ab 01. Juli 2023		
Jugendliche		29,- € / Monat
Erwachsene 12-monatige Laufzeit		39,- € / Monat
Erwachsene 6-monatige Laufzeit		46,- € / Monat

Wer also noch kein Mitglied in unserem TV-Vital ist, kann noch bis 30.06. zum alten Tarif starten.

Besuchen Sie uns, wir beraten Sie gerne!



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

Das neue TV-Vital

NACH 22 JAHREN IN BETRIEB UND 12 JAHREN NACH DER ERWEITERUNG,
ERSTE RENOVIERUNG ABGESCHLOSSEN

Text: Klaus Leutsch, Studioleitung
Fotos: Susi Faria

Wer das Vital kennt, aber länger nicht mehr dort war, wird staunen. Nach der Renovierung, mit der ein Komplettumbau der Rezeption und der Theke einherging, erstrahlt das TV-Vital in neuem Glanz und ist kaum noch wieder zu erkennen. Nicht nur das Design hat sich verändert, auch die Größe der Trainingsfläche wirkt fast wie verdoppelt.

Die Planungen für diese Maßnahme begannen bereits vor mehreren Jahren und eigentlich war schon für 2020 die Umsetzung vorgesehen. Mit Corona kam dann alles anders als gedacht und so wurde das Projekt erst einmal zurückgestellt. Umso mehr freuen wir uns nun, dass die Renovierung so gut gelungen ist und vor allem auch über das viele positive Feedback unserer Mitglieder.

Natürlich waren für die Umsetzung verschiedene Fachfirmen erforderlich, die gute Arbeit geleistet haben. Ein großer Teil jedoch musste vom Vital-Team gewuppt werden. Insbesondere von unseren engagierten Hausmeistern.

Was hier in den letzten Zügen der Fertigstellung geleistet wurde, ist nicht normal und auch nicht selbstverständlich. Daher möchte ich mich bei all denen bedanken, die zum Gelingen beigetragen haben. Ganz besonders bei unserem Vital-Team. **Ihr wart spitze!**

Natürlich gilt unser Dank auch unseren treuen Mitgliedern, die mit einigen Einschränkungen leben mussten. Insbesondere mit der 10-tägigen Schließung des Gerätebereichs im Vital.

Alle, die uns immer noch nicht kennen, sind herzlich eingeladen, vorbeizuschauen. Im Juli startet unsere Sommeraktion mit einer attraktiven Einstiegsvergünstigung. Aber auch vorher lohnt es sich, noch schnell Mitglied zu werden. Bis 30.06.2023 gelten noch die aktuellen Tarife für den TV-Vital Zusatzbeitrag.

Besuchen Sie uns, wir beraten Sie gerne!



TV Vital

Fitness- und Gesundheitsstudio



DEIN NEUES STUDIO AKTIONSWOCHEN NACH DEM UMBAU

NEUES MODERNES DESIGN
NEUE DR. WOLFF PHYSIO-GERÄTE
NEUE, GRÖßERE TRAININGSFLÄCHE

JETZT STARTEN UND ERST
AB SEPTEMBER ZAHLEN!

*Gültig ab 1. Juli bis 31. August

TVE
1848

WILLKOMMEN IM NEUEN 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

Sommerferien-Betreuung

ERWEITERUNG DES BETREUUNGSANGEBOTES

Text: Stefan Keppner



Am Montag, 31.07.2023, beginnt auf dem Sportgelände am Kosbacher Weg die diesjährige Sommerferien-Betreuung. Leichtathletik, Fußball, Tennis, Rugby und noch viele weitere Sportarten stehen in diesem Jahr auf dem Programm. Zudem wird es in den ersten beiden Ferienwochen einen Zirkus-Workshop mit Martin Ackermann geben.

Nachdem in den letzten Jahren immer wieder nach einem Betreuungsangebot in den Wochen fünf und sechs gefragt wurde, haben wir uns im letzten Jahr dazu entschieden, ab 2023 die Ganztagesbetreuung in den kompletten Sommerferien anzubieten.

Seit dem Start der Ferienbetreuung im TV 1848 im Jahr 2017 (damals noch im Rahmen der Kindersportschule) wächst die Ganztagesbetreuung damit stetig an. Waren es im Jahr 2017 lediglich vier Wochen, so steigerten wir uns im Jahr

2018 (unter dem Namen Febelino) auf neun Wochen. Im Jahr darauf wurden die letzten noch verbliebenen Schulferien (Fasching) ebenfalls ins Betreuungsangebot mit aufgenommen (10). In den Jahren 2020 (5) und 2021 (8) wurde unser Betreuungsprogramm auf Grund von Corona stark eingeschränkt. 2022 konnten wir dann wieder unser gewohntes Programm laufen lassen und den Kindern in 10 Ferienwochen eine Betreuung anbieten. Im Jahr 2023 werden wir das nun auf 12 Wochen steigern.

Anmelden kann man sich für alle Ferienangebote online: www.tv48-febelino.de
Für das Schuljahr 2023/2024 stehen alle Ferienwochen ab 12.09.2023 zur Anmeldung bereit.

aischparkdruck

Mediengestaltung | Druckerei | Werbetechnik



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

Tel. 0 9193 50 33 50 0

www.aischparkdruck.de
info@aischparkdruck.de



Bestens aufgestellt - mit unseren Versicherungslösungen.

Wir Fans müssen zusammenhalten. Deshalb unterstütze ich nicht nur den Turnverein 1848 Erlangen e.V., sondern auch Sie - in allen Versicherungsfragen.



ERGO Subdirektion
Christian Wagner

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



ERGO

Judo U15 Anfängerturnier in Frauenaurach

GÜRTELPRÜFUNG INKLUSIVE

Text: Claudia Igney
Foto: Karin Kindel

Um unsere Jugendlichen an das Turniergeschehen heranzuführen, verknüpften wir die Gürtelprüfung am 28.04.2023 mit einem Anfängerturnier. Gekämpft wurde in sechs gewichtsnahen Gruppen. Alle Jugendlichen stellten sich tapfer der Herausforderung. Auch unsere Nachwuchstischbesetzung und Jugendkampfrichter haben sich super eingebracht. Nach zwei Stunden Turnier gab es für alle Pizza zur Stärkung. Vielen Dank an Claudia Schüren und die vielen Helfer beim TSV Frauenaurach für das tolle Turnier.



Organisation: Claudia Schüren, Claudia Igney und Karin Kindel.

Name	Platz	Gruppe
Jonathan Langner	1	1
Jakob Olschok	2	1
Illia Beheshti	3	1
Felix Wang	1	2
Edgar Brening	2	2
Jonathan Schuster	3	2
Lenny Matera	3	3
Danny Pham	1	3
Levon Mirzoian	2	3
Sophie Brening	1	4
Robert Brening	2	4
Sofie Belzner	1	5
Emma Rauh	2	5
Marlene Eger	3	5
Elisabeth Titze	2	6

PARKETT & BODENBELÄGE
GESSNER

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

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

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

Wir kümmern uns gerne um Ihre GESUNDHEIT!

Ihre Apotheke in Alterlangen im Ärztehaus mit Dialysezentrum

Judo 3. Kampftag Bayernliga

ERLANGER ERHALTEN EINEN DÄMPFER

Text: Carolin Emilius

Gegen die Gäste vom SF Friedberg standen am dritten Kampftag der Bayernliga die Vorzeichen für unsere Männer nicht besonders günstig. Bereits im Vorfeld kommunizierten sieben Kämpfer, dass sie voraussichtlich ihr Gewicht am Kampftag nicht haben werden. Erfreulicherweise schafften dies dann doch drei davon überraschenderweise. Des Weiteren fehlten einige Leistungsträger krankheits- und verletzungsbedingt.

Die Punkte wurden in der ersten Runde in den Gewichtsklassen -66 kg, -81 kg und +90 kg jeweils geteilt. In der Gewichtsklasse -73 kg mussten wir beide Punkte abgeben, konnten aber in

der Gewichtsklasse -90 kg beide Punkte für uns sichern, sodass es zur Pause ausgeglichen 5:5 stand.

Die zweite Runde verlief ähnlich ausgeglichen, ehe im vorletzten Kampf die Entscheidung zu Gunsten der Gäste fiel. David Lim verkürzte im letzten Kampf noch zum Endstand auf 9:11. In der Tabelle stehen die Erlanger Männer auf Platz 5.

Unsere Frauen holten sich souverän in der Bayernliga auswärts gegen die Kampfgemeinschaft Isarfighter/Lenggries/Grafiing einen 12:8 Erfolg. Dadurch belegen sie derzeit Platz 2 in ihrer Tabelle.

Bezirkslehrgang Oberpfalz

MITTELFRANKEN U15 (ÄLTESTER JAHRGANG / U18)

Text: Doris Schmidt

Am Samstag, dem 22.04.2023, fuhren wir mit dem Judobus zu sechst nach Eschenbach in der Oberpfalz. Die Idee war, in einem vereins- und bezirksübergreifenden Austausch den Wettkampfgedanken zu wecken. Dabei bereiteten wir uns auf den René-de-Smet-Pokal und den Bayernpokal vor. Es war ein sehr intensiver, kurzweiliger Lehrgang mit Spielen zum Auf-

wärmen, Koordinationsübungen, Boden- und Standtechniken sowie Randoris. Als Abschluss gab es noch eine Entspannungsrunde mit Dehnen, bei der jeder Judoka eine Technik vorzeigte. Gerade auch für noch nicht so wettkampferfahrene Judoka war dies ein toller Lehrgang, um erste Erfahrungen zu sammeln.

Judo – Bundesliga - Männer

SIEG FÜR DIE „GRAUE WAND“ BEIM HEIMKAMPF „AUSWÄRTS“

Text: Felix Schwob

Am 15.04.2023, fand in Erlangen der zweite Kampftag der ersten Judo Bundesliga der Männer statt. Die „Graue Wand“ vom TVE empfing die Mannschaft vom TSG Backnang. Trotz ungewöhnlichem Austragungsort – statt wie gewohnt in der altherwürdigen Jahnhalle – wurde in der Turnhalle der Waldorfschule gekämpft – konnten die Athleten des TVE überzeugen. Das Team um den Manager Florian Schwob wurde nach der vergangenen Saison nochmals verstärkt und verjüngt. So gelang es trotz einiger verletzungsbedingter Ausfälle, eine starke Truppe aufzustellen.

Die Hinrunde begann mit der Gewichtsklasse -73 kg und einem souveränen vorzeitigen Sieg durch Yannick Himmelspace. Direkt den zweiten Punkt konnte Neuzugang Robin Gutsche (-90 kg, der sein Debüt für die Graue Wand feiern konnte, einfahren. Weiter ging es in einer starken Hinrunde, in der auch Teammanager Florian Schwob (-81 kg), Routinier Kai Brandes (+100 kg) und der Neuzugang aus Wien Adam Safer (-66 kg) punkten konnten. Im Superleichtgewicht konnte Dominik Röder sensationell den starken Ungarn Csanád Feczko besiegen. Lediglich Moritz Moser (-100 kg), der ebenfalls neu aus Wien zur Mannschaft gestoßen ist, musste sich seinem österreichischen Landsmann Laurin Böhler geschlagen geben. Der Halbzeitstand

war somit 6:1 für die Kämpfer vom TVE. Nach einer bombastischen ersten Halbzeit mit unglaublicher Stimmung hieß es jetzt, eine Mannschaft für den zweiten Durchgang aufzustellen. In der Judo Bundesliga muss jedes Team im zweiten Durchgang mindestens drei neue Kämpfer einwechseln. Das Trainerteam entschied sich allerdings gleich für vier Wechsel.

Zum Start des zweiten Durchgangs musste Manuel Ilschner (-73 kg) seinen Kampf leider abgeben, bevor Robin Gutsche (-90 kg) erneut punktete. In der nächsten Begegnung musste dann aber Tim Himmelspace (-81 kg) leider eine Niederlage einstecken. Zwischenstand 7:3. Ein Unentschieden war der Mannschaft schon sicher, doch das Trainerteam hatte klargemacht: „Ein Sieg muss drin sein“. Dies machte dann Tristan Kuhlmann (-66 kg) mit seinem Einzelsieg klar. Elias Frank (-100 kg) konnte den Zählerstand für den TVE dann auf neun erhöhen. Auch wenn die letzten beiden Einzelkämpfe durch Kai Brandes (+100 kg) und Dominik Röder (-60 kg) noch verloren gingen, hieß es am Schluss 9:5 und somit Heimsieg für die Graue Wand vom TV Erlangen. Bei der anschließenden Feier wurde Dominik Röder von der Mannschaft und den Fans zum MVP des Kampftages gewählt.

Somit war es ein äußerst gelungener Heimauftritt in die neue Saison.

Messe-Cup in Erfurt

INTERNATIONAL: SIEBEN NATIONEN VERTRETEN

Text: Karin Kindel
Foto: Karin Kindel

Fünf WettkämpferInnen der U16 traten am 14.05.23 beim Messe-Cup in Erfurt an. Die Gewichtsklassen waren mit bis zu 60 Jodokas aus insgesamt sieben Ländern stark besetzt.



Amina Höhlein (-44 kg) und Julia Kindel (-40 kg) vom TV 1848 konnten sich jeweils den 7. Platz sichern. Sophia Weiss, Jonathan Harms und Alexander Kindel hatten starke Kämpfe. Für eine Platzierung hat es jedoch leider nicht gereicht. Trotzdem war es ein tolles Erlebnis für alle!

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

Nordbayerische Vereinsmannschaftsmeisterschaft MU13

PLATZ 2 UND EIN POKAL

Text: Magnus Jezussek
Foto: Magnus Jezussek

Als Kampfgemeinschaft mit dem TV 1881 Altdorf und JC Lauf traten die Jungs des TV 1848 Erlangen am 07.05.2023 in Ansbach bei der nordbayerischen Vereinsmeisterschaft an. Während die erste Begegnung gegen DJK Neumarkt wegen zweier Unachtsamkeiten knapp verloren ging, steigerten sich die Kämpfer im Turnierverlauf und zogen als Zweitplatzierte im Pool glücklich noch ins Halbfinale ein. Dort überzeugte unsere Kampfgemeinschaft und besiegte die Gegner aus Altenfurt und Wendelstein. Im Finale ging es gegen die Kampfgemeinschaft aus Ansbach und Nürnberg, das stärkste Team des Tages, das trotz aller Anstrengungen nicht geschlagen werden konnte. Unser Team freute sich dennoch über den gewonnenen Pokal und die Vizetitel.



Neuer Schwarzgurt in der JuJitsu-Abteilung

MIT KÄMPFERHERZ UND KÖNNEN ZUM ERFOLG

Text: Dr. Martin Hofer
Foto: Oliver Langner

Ende Februar konnte endlich die Prüfung zum 1. Dan für Dr. Felix Just stattfinden. Ursprünglich im Dezember geplant, musste sie wegen der Krankheitswelle zweimal verschoben werden. Diese Zeit nutzte Felix offenbar intensiv, denn es wurde eine ausgesprochen sehenswerte Leistung gezeigt.

Dem Prüfungsgremium unter Vorsitz von Dr. Martin Hofer, 5. Dan JuJitsu, wurde eine gut strukturierte, abwechslungsreiche Prüfung gezeigt, in der viele Judo-Techniken verwendet wurden. Diese wurden allerdings JuJitsu-typisch mit vielen, teilweise versteckten Schlag-Techniken ausgeführt. Ein Highlight war der Waffenteil, bei dem einige interessante Schwerttechniken aus dem IaiJitsu, dem japanischen Schwertkampf, mit dem Tachi gezeigt wurden. Das Tachi ist größer und schwerer als das bekanntere Katana, das aus einer späteren Epoche Japans stammt. Daher unterscheiden sich auch Angriffs- und Verteidigungstechniken von den mit dem Katana lehrenden Stilen.

Da Felix's Partner Robert Krome (4. Dan JuJitsu, 2. Dan Judo, 1. Dan IaiJitsu) gesundheitlich noch angeschlagen war, wurden für die Freikämpfe kurzerhand



v.l. Martin Hofer, Felix Just und Robert Krome bei der Urkunden- und Gürtelübergabe.

die anwesenden Schwarzgurte aus dem Publikum aufgefordert, sich aufzuwärmen und als Sparringspartner zu dienen. So hatte Felix nach der anstrengenden Prüfung in den abschließenden Freikämpfen mit ausgeruhten Gegnern zu

tun. Er bewies aber ein echtes Kämpferherz und zeigte sein Können und die Fähigkeit, Techniken nicht nur vorzuführen, sondern auch unter Druck anzuwenden. Felix bestand so seine Prüfung zum 1. Dan TatsuTorakai-JuJitsu mit Bravour.



Im Nahkampf.

**WASSERMANN
FLORISTIK**

Blumen & Pflanzen

*Ihr Nachbar an der TV Jahnhalle
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

Seit 30 Jahren fester Bestandteil der Karateabteilung

LEHRGANG MIT REINHARD DÖHNEL UND KUROSC TAWASSOLI

Text: Stefan Saalbach

Foto: Martina Ryssel, Reinhard Döhnel

Seit vielen Jahren ist der Karatelehrgang zum Ende des Winters in der Jahnhalle ein fester Bestandteil der Karateabteilung des TV 48 Erlangen.

Seit knapp 20 Jahren hat die Karateschule unter Leitung von Reinhard Döhnel (6. Dan DKV) schon über 30 Karatelehrgänge organisiert und damit Erlangen als eine der Karate-Hochburgen weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt gemacht. Dieses Jahr waren besonders viele Karateka aus der Region angereist, um ihren Horizont im Karate und speziell in der Didaktik zu erweitern.

Grundschule und Kata

Die vier Trainingseinheiten haben sich Reinhard und Kuroschi aufgeteilt. Der Fokus des Trainings lag unter anderem auf der Grundschule. Die Techniken der Grundschule umfassen grundlegende Schläge, Tritte, Blöcke und Bewegungen. Die Grundschule ist der Kern des Karate-Trainings und bildet die Basis für die Entwicklung von fortgeschrittenen Techniken und Kampftechniken.

Eine wesentliche Eigenschaft des Karate-Trainings ist das regelmäßige Üben und Wiederholen der Grundschul-Techniken, nur damit können Karate-Schüler ihre Techniken verbessern und Schritt für Schritt perfektionieren.

Zu jedem Lehrgang gehört auch immer das Kata Training. Katas sind eine Abfolge von stilisierten Bewegungen, die eine Kampfsituation darstellen. Normalerweise übt jeder Teilnehmer die Kata für sich allein und versucht, die Tipps und Tricks des Sensei (Lehrer) anzuwenden.

Bei Kuroschi jedoch mussten sich die Teilnehmer zu siamesischen Zwillingen verwandeln. Arm in Arm übten sie die Kata, wobei jeder nur einen Teil der gesamten Technik machen durfte. Das war eine wirkliche Herausforderung, die viel Aufmerksamkeit und Konzentration erforderte, aber auch riesigen Spaß machte. In einem kleinen Wettbewerb wurde das beste Team gekürt.

Didaktik

Erstmals war es möglich, dass die Teilnehmer des Lehrgangs sich das Training als Übungsleiterstunden zur Verlängerung



Dankbare und glückliche Teilnehmer und zufriedene Trainer.



Die Oberstufe beim Grundschultraining.

der Trainerlizenz Karate anrechnen lassen konnten. Möglich wurde dies durch die frisch verliehene B-Trainer-Lizenz von Reinhard (der als staatlich ausgebildeter Sportlehrer für berufl. Schulen die besten Voraussetzungen hat, die wesentlichen Aspekte der Didaktik im Karate zu vermitteln).

Die Fähigkeit, Karate-Techniken effektiv zu vermitteln, ist genauso wichtig wie das Beherrschen der Techniken selbst. Nur durch eine gute Didaktik können Karateka ihr volles Potenzial ausschöpfen und sich zu erfolgreichen Karate-Kämpfern entwickeln. Reinhard legte den Fokus auf eine stufenweise Vermittlung der komplexen Partnerübungen, vor allem sollten die Abfolgen erst durch vielfache Wiederholung eingeschliffen werden, ehe man zum nächsten Technik oder auch nur zum Seitenwechsel übergeht. Nur damit wird das sogenannte Muskelgedächtnis trainiert und es entwickeln sich im Körper spezifische neuronale Verbindungen

und Muskelstrukturen, die diese Bewegung unterstützen. Dadurch kann der Übende die Bewegungen, insbesondere im schnellen Partnertraining, dann später intuitiv abrufen und sein Karate perfektionieren.

Prüfung

Am Abend stellte sich eine Vielzahl von Prüflingen den hohen Anforderungen von Reinhard und Kuroschi, die meisten davon Karatekas des TV 48 Erlangen. Alle bestanden ihre Prüfung, vor allem die Mittelstufe zeigte eine sehr gute Vorstellung.

Herzlichen Glückwunsch an die Prüflinge, die damit eine weitere Stufe auf ihrem Karateweg erklommen haben.

Leider gibt es ziemlich viele Stufen, die es zu erklimmen gilt, und jede ist ein Stückchen härter und schwerer zu erreichen. Deswegen geht das Training nach jedem Lehrgang weiter und alle werden sich garantiert zum nächsten Lehrgang wieder treffen.



Gruppenfoto mit allen Mannschaften und Beteiligten.

Rugbyturnier Berg 7s

HEIMTURNIER UNSERER RUGBYMANNSCHAFT

Text: Julian Kißkalt

Foto: Alice Schiebener

Die Rugbymannschaft des TV 1848 richtete am Samstag, den 27.05.2023, auf dem Sportgelände FC West zum zweiten Mal ein Rugbyturnier anlässlich der Bergkirchweih aus, die „Berg 7s“. Bei 7s-Turnieren spielen sieben Spieler pro Mannschaft in mehreren Spielen gegeneinander, wobei ein Spiel 14 Minuten dauert.

Dieses Jahr traten bei den Berg 7s sieben Herrenmannschaften gegeneinander an, die aus Karlsruhe, Kaiserslautern, Würzburg und Nürnberg kamen. Weiterhin starteten die Old Boars, eine freie, internationale Ü35-Mannschaft mit Basis in der Erlanger Umgebung, eine Piratenmannschaft, in der Spieler unterschiedlicher Teams vertreten waren, und schließlich die Mannschaft des TV 1848.

Das Turnier begann mit einer Gruppenphase, in der die Mannschaft des TV 1848 im ersten Spiel auf Karlsruhe traf. Der TV 1848 zeigte erhebliche Startschwierigkeiten und musste eine deutliche Niederlage hinnehmen. Die Mannschaft ließ sich aber nicht entmutigen, fand im nächsten Spiel ihren Rhythmus und konnte einen Sieg gegen Kaiserslautern erringen.

Auch im dritten Spiel der Gruppenphase konnte sich der TV 1848 gegen die Piratenmannschaft durchsetzen und zog damit ins Halbfinale ein. Dort trafen unsere Spieler auf Nürnberg und es kam zu einem spannenden Schlagabtausch, bei dem unsere Mannschaft immer wieder ihre Stärken zeigte. Mit schnellen Flügelspielern konnte sie die Verteidigung der Nürnberger immer wieder durchbrechen und punkten. Die Nürnberger hielten jedoch gut mit und konnten das ausgewogene Spiel am Ende noch drehen, sodass wir mit einer sehr knappen Niederlage den Finaleinzug verpassten.

Beim Spiel um Platz 3 traf der TV 1848 schließlich auf die befreundeten Old Boars, die sich durch ihre physische und disruptive Spielweise auszeichneten und es uns schwermachten, ihr Spielsystem aufrecht zu erhalten. Wir griffen auch hier immer wieder stark über die Flügel an, konnten damit aber aufgrund



Einwurf zur Gasse, nachdem der Ball im Aus war.

der exzellenten Verteidigung nur selten punkten und ließen uns zunehmend das Spiel der erfahrenen Old Boars aufzwingen. Leider konnte sich der TV 1848 auch hier nicht behaupten und verlor ein weiteres Mal denkbar knapp.

Damit belegte der TV 1848 den 4. Platz und kann mit seiner Leistung mit Blick auf die bayerischen 7er-Meisterschaften Anfang Juli durchaus zufrieden sein. Den Turniersieg trugen die Karlsruher nach Hause, die im Finale gegen Nürnberg deutlich dominierten. Nach der Siegerehrung klang der Turniertag in gemeinsamer Runde mit den anderen Mannschaften auf der Bergkirchweih aus.

Frühlingsausflug der 48er Senioren

KIRSCHBLÜTENWANDERUNG BEI PRETZFELD

Text: Udo und Heidrun Berkner, Susanne Bergner
Foto: V. Klassmann, Udo und Heidrun Berkner

Am Mittag des 05. Mai machte sich unsere 13-köpfige Ausflugsgruppe mit der Bahn auf den Weg Richtung Fränkische Schweiz.

Nach einer angenehmen Zugfahrt über Forchheim erreichte die Wandergruppe Pretzfeld und konnte bei überraschend freundlichem Wetter starten.

Nun hatte sich der Himmel zwischenzeitlich doch leicht bedeckt und es war etwas schwül geworden – der anfänglich etwas anstrengende Anstieg des Weges durch die Obstplantagen wurde schließlich gebührend belohnt mit einer Blütenfülle an Kirsch-, Apfel- und Birnbäumen sowie Feldern mit knallgelben Rapsblüten und blühendem Unterwuchs im Wald, wie Buschwindröschen, Knoblauchsrauke und Schlüsselblumen.

Ab Lützelsdorf führte im Trubachtal ein ebener Weg nach Wannbach, wo unsere Wanderer beim "Mühlhäuser" bei einer notwendigen Erfrischung und leckeren Stärkung eine gemütliche Pause machen konnten.



Nach Pretzfeld zurück ging es in zwei Gruppen: Sechs erschöpfte Wanderer bevorzugten den Bus, die anderen sieben marschierten auf dem bequemen, breiten Weg durchs Tal der Trubach. Am Bahnhof in Pretzfeld trafen sich alle und es gab ein

freudiges Wiedersehen. Auf der Zugfahrt nach Erlangen wurden dann noch eifrig Bilder und E-Mail Adressen ausgetauscht, so dass die Eindrücke von diesem schönen Ausflug fotografisch erhalten bleiben werden.

„Fit ab 60“

SENIOREN-TENNIS MACHT SPASS

Text: Manfred Fuhr
Foto: Tennisabteilung

Es ist wieder soweit! Nachdem die Tennisplätze freigegeben wurden, treffen sich die Seniorinnen und Senioren jeweils am Mittwoch zwischen 10:00 und 12:00 Uhr auf den Plätzen 3 und 4. Wir spielen Doppel und gemischtes Doppel, die Zusammensetzung der Teams lösen wir gegebenenfalls aus. Für uns zählt altersgerechtes Engagement, im Mittelpunkt stehen stets Freude am Tennis und wirklich viel Spaß.

Als „leuchtendes Beispiel für Spielfreude“ können wir aktuell unseren Aktiven Peter Reinke hervorheben, den wir anlässlich seines 87. Geburtstags auf dem Tennisplatz hochleben lassen konnten. Peter ist bereits seit 1976 Aktiver beim TV 1848 und hat in diversen Altersklassen mitgespielt. Auf dem Foto steht Peter in der Bildmitte, eingerahmt von beiden Damen.



Ein Teil unserer Aktiven: v.r.: Erich Nitschmann, Bruno Weltner, Monika Wolf, Peter Reinke, Alice Knobloch, Arno Walter und Manfred Fuhr.

Nicht nur Mitglieder des TV 1848, auch Gäste sind gegen eine geringe Gebühr herzlich zum Senioren-Tennis eingeladen.

Wer interessiert ist, kommt einfach am Mittwochmorgen vorbei oder meldet sich unter 09131-33888 / 0151-67605546.



33. Bayerisches Landesturnfest in Regensburg

ERFOLGREICHES WOCHENENDE FÜR UNSERE TRAMPOLINABTEILUNG

Text: Anne Tuttas, Janina Feulner, Anja Viertel
Foto: P.R.

Am Freitag, den 28.04.23 war es endlich soweit - das lang ersehnte Turnfest in Regensburg stand an. Für die ersten Aktiven ging es schon sehr früh (7 Uhr) los. **Sven Schlundt**, **Alexandra Riazanova** und **Jakob Winterstein** starteten bereits am Freitag bei den bayerischen Einzelmeisterschaften und belegten trotz Nervenflatters den zweiten und zweimal den dritten Platz in ihrer jeweiligen Altersgruppe.

Eröffnungsfeier leider verpasst

Am frühen Nachmittag stießen dann auch die übrigen Aktiven und Trainer dazu. Nach dem Wettkampf bezogen wir unsere Klassenzimmer, die Unterkunft für die nächsten drei Tage. Auf dem Weg zu der Eröffnungsfeier machte Regensburg seinem Namen alle Ehre - klitschnass irrten wir durch die Straßen und verpassten somit leider die Eröffnungsfeier. Nach einer viel zu langen Suche fanden wir endlich etwas zu essen und fuhren anschließend zur Schule zurück. Eine kurze Runde Werwolf beendete den Abend, um genügend Kraft für den Wettkampf am nächsten Tag zu sammeln.

Bayernpokal mit zahlreichen guten Platzierungen

Am Samstag fand dann der Bayernpokal im Trampolinturnen statt. Vormittags sprangen die Jüngeren, gefolgt von den Älteren am Nachmittag. Auch bei diesem Wettkampf erreichte der TVE zahlreiche gute Platzierungen: **Patrick Spormann** wurde Turnfestsieger im Jahrgang 2008, gefolgt von **Leo Kraus** auf dem zweiten, **Paul Erim** und **Rafael Hefe** folgten auf Rang 4 und 5. **Sophie Greenaway**, **Lotte Nürnberger** und **Samara Werres** hatten mit 37 Mädchen ein großes Starterfeld. Trotzdem erzielten sie hervorragende Platzierungen mit Rang 4, 5 und 11. Die jungen Damen ab 17 erturnten sich ebenfalls in einem großen Starterfeld die Platzierungen 8 (**Anne Tuttas**, Finalteilnehmerin), 11 (**Anja Viertel**), 14 und 15 (**Seval Yümsek** und **Janina Feulner**). **Max Kraus** und **Joe Sandner** schließlich erzielten in einer gut besetzten Klasse 17+ die Plätze 6 (Finale) und 9.

Viel Spaß bei der TuJu-Party

Unsere unter 16-Jährigen verließen den Wettkampf bereits früher, da die Turnjugend Party (TuJu Party) für sie bereits um 18 Uhr begann. Einige Zeit später folgten dann auch die Älteren, nachdem sie sich in der Wettkampfhalle geduscht und fertig gemacht hatten, weil es in der Unterkunft keine Möglichkeit zum Duschen gab. Die älteren Trampoliner verpassten leider aufgrund von zu viel Tanz und zu wenig Zeitmanagement den ersten Bus und kamen somit etwas zu spät zur TuJu Party - dennoch machte die Party jedem viel Spaß. An diesem

Abend gingen wir zu spät ins Bett und standen - weil es nur bis 9 Uhr Frühstück gab - auch zu früh auf. Deshalb ließen wir es uns nicht nehmen, den Sonntag langsam anzugehen.





Handstand-TÜV erneuert

Bei der Jahninsel hatte die AirTrack Factory ein Turn-Paradies mit vielen Airtracks und anderen Mitmachaktionen aufgebaut, wo wir auch unseren Handstand-TÜV erneuerten. Bei der Hauptbühne aßen wir nicht nur zu Mittag und bewunderten Vorführungen bei angenehmen Temperaturen und Sonnenschein, sondern deckten uns auch mit neuen Turnanzügen und Turnfest-Merch ein. Dort hatten wir auch die inzwischen berühmten orangenen Sonnenbrillen geschenkt bekommen.

Beeindruckende Show zum Abschluss

Anschließend war es Zeit für die erste Bundesliga der Frauen im Turnen in der Donau-Arena, ein beeindruckendes Erlebnis, und manche von uns konnten sogar den Turn-Star Elisabeth Seitz persönlich treffen. Mit Pizza, Spiel und Spaß ließen wir den Abend in der Schule gemütlich ausklingen. Am Montag, den 01.05.23, standen wir früh auf, um unsere Sachen zu packen, welche wir nur mit Müh und Not in die Autos quetschen konnten. Zum Abschluss des Turnfests

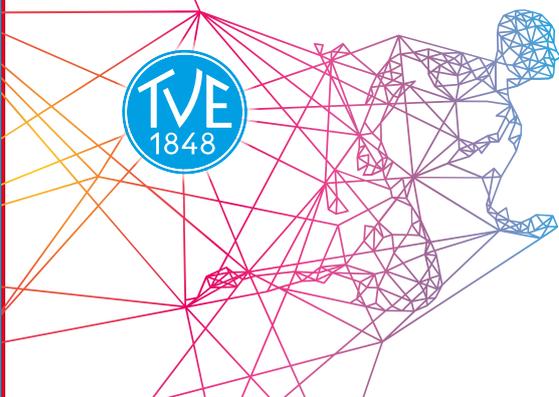
sahen wir uns noch die Medal-Gala an. Nach der beeindruckenden Show, vor allem zu unserem Entzücken seitens der Munik Airraider, den Münchner Kadertrampolinern, machten wir uns auf den Weg nach Hause. Nach einem wunderschönen Turnfest heißt es jetzt nur noch warten auf das nächste, wenn es dann wieder heißt: Ok geht nochmal los... Ok Prost! (von dem Lied Kenning West Alder, unserem selbsternannten Turnfest-Song, zu dem es auch einen Flashmob gibt).



Einladung zur 36. XL-Knaxiade im 175. Jubiläumsjahr des TV1848 Erlangen

Sonntag, 9. Juli 2023
von 14:00 bis 18:00 Uhr

Turnverein 1848 Erlangen
Kosbacher Weg 75 | Sportanlage am Europakanal



175 JAHRE
Dem Sport verbunden.



Deutsche Meisterschaften im Doppelminitrampolin

BRONZE-MEDAILLE FÜR JAKOB WINTERSTEIN

Text: Petra Riazanova

Foto: P.R.

Jakob Winterstein, der beim TV 1848 Erlangen in der Abteilung Trampolin turnt, konnte im März bei zwei Wettkämpfen beachtliche Erfolge erzielen.

Beim 24. Aalsmeer Flower Cup in den Niederlanden am 18.03.2023 verpasste er aufgrund leichter Schwächen in seiner Pflichtübung zwar leider das Finale, erreichte aber in der Altersgruppe „Boys 13-14“ dennoch einen guten 13. Platz von 31 Teilnehmern. Moritz Fuchs aus München, der für das deutsche Team antrat, konnte in dieser Altersklasse Gold erringen.

Eine Woche später reiste Jakob zu den deutschen Meisterschaften im Doppelminitrampolin nach Laatzen bei Hannover. Insbesondere durch seinen sehr guten Sprung im Finale der besten Acht konnte er im Einzelwettkampf die Bronzemedaille erringen. Bei den Mädchen holte Lara Marie Albrecht vom TV Winterhagen 1928 die Bronzemedaille.

Für die Mannschaftswertung taten sich in der Altersklasse bis 14 Jahre drei ober-



fränkische Vereine zusammen. So bestand die Mannschaft neben Jakob für den TV 1848 Erlangen noch aus Max Krebs und Leni Schlee vom TV 1861 Burg-

kunstadt sowie Aurelia Evermann von der Bayreuther Turnerschaft (BTS). Zusammen erzielten sie einen beachtlichen 2. Platz und damit die Silbermedaille.

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams eine/n Kundendienstleiter sowie Anlagenmechaniker (m/w/d) im Bereich Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik

JOHANN NENDEL

 **Wärme**  **Wasser**  **Wohlfühlen**

 **09131-90690**

 **info@johann-nendel.de**

Haundorfer Straße 31, Erlangen

Bay. Jahrgangsmesterschaften im Trampolinturnen

JAKOB WINTERSTEIN HOLT MEISTERTITEL

Text: Petra Riazanova

Foto: C. Dönitz, M. Greenaway

Am 20. Mai fuhr eine große Mannschaft des TV 1848 mit zehn Trampolinern (drei Verletzte mussten leider absagen) nach Neu-Ulm zu den bayerischen Jahrgangsmesterschaften. An diesem Wettkampf werden alle Jahrgänge bis 14 Jahren jeweils separat in Klassen gewertet. Ab 15 Jahren und älter werden alle Springer in einer großen Klasse zusammengefasst.

Julian Friedrich, der für den Post SV angetreten ist, aber auch einen Teil seines Trainings in Erlangen beim TV 1848 absolviert, holte sich mit komfortablem Vorsprung und einer hohen Schwierigkeit (5,6) im Jahrgang 2010 den Meistertitel. **Paul Erim**, noch nicht ganz so wettkämpferfahren, kam hier auf den 6. Platz. Bei den Mädchen dieses Jahrgangs holte sich **Mareike Tuttas** nach vielen Verletzungspausen die Bronzemedaille.

Jakob Winterstein erzielte mit einer der schwierigsten Übungen des Tages (8,4) im Jg. 2009 den Bayerischen Meistertitel. Hier schaffte es bei den Mädchen auch **Sophie Greenaway** mit drei sehr sauber geturnten Durchgängen aufs Podest und bekam Bronze vor **Samara Werres** auf dem 12. Platz.

Bei den Jungen und jungen Männern 15 + erreichte **Sven Schlund** den 5. Platz, wenn er auch mit den Nerven zu kämpfen hatte. Das größte Teilnehmerfeld bot die Klasse 15+ der Mädchen und jungen Frauen. Hier zog **Alexandra Riazanova** mit einem starken Vorkampfergebnis als zweite und jüngste ins Finale ein. Allerdings rutschte sie wegen der Neuregelung „Finale ab Null“ und einem verpatzten 10. Sprung in der Finalkür auf den 8. Platz zurück. In dieser Klasse erzielten **Jule Bongartz, Maelis Andreo** und **Jani-na Feulner** die Plätze 16, 18 und 21.

Insgesamt war dies ein langer Wettkampftag, doch die lange Anfahrt hat sich mit vier Podestplätzen, davon zwei Titel, sehr gelohnt.



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 – ARZTSHAFTUNGSRECHT
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



Unsere Bayernliga-Mannschaft: v.l.Pablo Warter Rubio, Simon Luff, Sebastian Kern, Johannes Bader.

Start in die Triathlonsaison in Weiden

WETTERBEDINGUNGEN BESSER ALS GEDACHT

Text: Daniel Böttcher

Foto: Johannes Bader

Traditionell startete die Triathlonsaison des Jahres 2023 wieder mit dem Wettkampf in Weiden, dieses Jahr sogar eine Woche früher als regulär. Mit Wassertemperaturen von fast 16 °C und viel Sonnenschein waren die Bedingungen aber nicht so hart wie befürchtet.

Zum Auftakt des Tages starteten die Athleten der Bayernliga Johannes Bader, Sebastian Kern, Simon Luff und Pablo Warter Rubio mit einem Supersprint über 330 m Schwimmen, 9,6 km Radfahren und 1,7 km Laufen. Mit den Plätzen 2, 3, 6 und 9 sicherten sie sich in einer Gesamtzeit von 27:29 den ersten Startplatz für die Mannschaftsverfolgung am Nachmittag mit 40 Sekunden Vorsprung.

Anschließend startete das Rennen der Landesliga, eine Sprintdistanz mit Windschattenfreigabe. Nach dem Schwimmen fanden sich Quinn Gould, Benno Keller und Oliver Remy relativ schnell zu einer gemeinsamen Radgruppe zusammen und konnten, dank Olivers gewohnt starker Leistung beim Radfahren, in der ersten großen Gruppe auf die Laufstrecke wechseln. Quinn, jüngster Starter in der Landesliga in diesem Wettkampf, erreichte das Ziel als Dritter, Oliver und Benno erreichten die Plätze 6 und 7. Daniel Böttcher belegte den elften Platz, in der Mannschaftswertung starten wir mit einem zweiten Platz in die Saison.

Darauffolgend fanden die Wettkämpfe der Einzelstarter statt. Im Supersprint belegten Jan und Tim Semmler die Plätze 2 und 5. Auf der Sprintdistanz belegte Juliane Möllers den dritten Rang, Katharina Kern erreichte als Achte das Ziel. Auf der Olympischen Distanz siegte Kilian Bauer.

Letzter Wettkampf des Tages war die Mannschaftsverfolgung der Bayernligamannschaft. Die 40 Sekunden Vorsprung vom Vormittag konnten konsequent weiter ausgebaut werden, am Ende erreichte die Mannschaft mit allen vier Startern mit einem Vorsprung von einer Minute und vierzig Sekunden das Ziel.

Unsere Triathlon-Sponsoren

M.net

PUMA 



Unsere Landesliga-Mannschaft: v.l.: Benjamin Keller, Oliver Remy, Daniel Böttcher, Quinn Gould.

Mit mehreren Podiumsplätzen war der Wettkampf im Weidener Schätzlerbad also ein sehr erfolgreicher Saisonauftakt für den TV 48 Erlangen.

...zeigen Sie der Welt,
dass es Sie gibt!



krugmann
werbeagentur



Werbegestaltung

Druckprodukte

Internet

Beschriftungen

Fotografie

Schulungen

Fürther Straße 3 • 91058 Erlangen
www.krugmann-werbeagentur.de



aischparkdruck

Mediengestaltung | Druckerei | Werbetechnik

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

Tel. 0 9193 50 33 50 0

www.aischparkdruck.de
info@aischparkdruck.de

VR-Bank
Erlangen – Höchststadt – Herzogenaurach eG



**SONTOWSKI
& PARTNER
GROUP**



**FAHRRADECKE
ERLANGEN** >>



mnet

Erlanger Triathlon



23. Juli 2023

Zieleinlauf im
Schlossgarten

M-net Erlanger Triathlon

START 9 UHR BRÜCKE KOSBACHER DAMM
ZIEL AB 11 UHR SCHLOSSGARTEN

V.i.S.d.P.: TV 1848 Erlangen e.V., Kosbacher Weg 75, 91056 Erlangen, © HIRSCH DESIGN 6.2023

mnet

Sparkasse

FAHRRADECKE
ERLANGEN

PUMA

TVE
1848

175
JAHRE
Dem Sport verbunden.

Veranstalter: TV 1848 Erlangen e.V.

Offene mittelfränkische Bezirksmeisterschaften

GERÄTE-TURNERINNEN RÄUMTEN MÄCHTIG AB

Text: Cornelia Wagner
Foto: Abteilung

Insgesamt neun Podestplatzierungen und sieben Bezirksmeistertitel konnten wir bei den offenen mittelfränkischen Bezirksmeisterschaften am 26.03.2023 in Fürth erfolgreich erringen.

An diesen Bezirksmeisterschaften nahmen insgesamt 125 Turnerinnen aus 14 Vereinen im Alter von 5 bis über 20 Jahren teil.

Als jüngste Turnerin - mit gerade einmal 5 Jahren - startete unsere **Luise Lenkeit** in der AK6 (Altersklasse 6). Es war ihr erster Wettkampf und sie war entsprechend sehr aufgeregt. Am Ende belegte sie einen tollen 3. Platz.

In der AK7 gab es ein großes Teilnehmerfeld von insgesamt 13 Turnerinnen. Mit einem sehr souverän geturnten Wettkampf und einem Vorsprung von 2 Punkten wurde unsere **Lilli Perschmann** zum wiederholten Male Bezirksmeisterin und qualifizierte sich für die bayerischen Einzelmeisterschaften am 14. Mai 2023 in Unterföhring.

Annelie Vogel vom SV Donaustauf wurde Erste in der AK8. **Isa Jahn** zeigte ihr ganzes Können und belegte den hervorragenden 2. Platz und wurde somit mittelfränkische Bezirksmeisterin. **Elsa Zierk** belegte Platz 5. **Rosalie Senger** und **Mathilda Wagner** konnten leider nicht ihr ganzes Können präsentieren. Sie zeigten einige Unsicherheiten an den Geräten und belegten die Plätze 6 und 8. **Emma Ballmann** belegte den 11. Platz. Außer Konkurrenz in der AK8 gingen **Paula Schieder**, **Charlotte Zierk** und **Caitlin Snazel** an den Start.

In der Leistungsklasse der Altersklasse 8 fahren Isa, Rosalie und Mathilda und in der Wettkampfklasse Charlotte und Caitlin auch zu den bayerischen Einzelmeisterschaften nach Unterföhring.

Kriemhild Kunstmann konnte ihren Bezirksmeistertitel vom letzten Jahr verteidigen da sie wiederholt einen sehr starken Wettkampf turnte. Sie hat sich als letzte Teilnehmerin für die bayerischen Einzelmeisterschaften qualifiziert.



@TV1848_ERLANGEN_GERAETTURNERN



In der LK3 (Leistungsklasse 3) bei den 12- bis 14-jährigen ging **Olivia Walczyk** an den Start. Sie konnte leider verletzungsbedingt nur drei Geräte turnen und wurde 17.



Bei den 9- bis 11-Jährigen in der LK3 belegte **Isabell Engelbach** den 11. Platz, **Mavie Bromisch** den 13. und **Paula Perschmann** den 14. Platz.

In der nächst höheren Leistungsklasse LK2 bei den älteren Turnerinnen 15+ belegte **Greta Winning** den 8. Platz.

Bei den 11- bis 14-jährigen wurde **Felia Theisejahns** mit einer sehr souveränen Leistung an allen vier Geräten Siegerin und konnte sich wiederholt den Bezirksmeistertitel sichern.

Auch unsere jüngsten Turnerinnen, die in diesem Jahr erst in diese Leistungsklasse aufgestiegen sind, waren sehr erfolgreich. Da gab es sogar gleich zwei Bezirksmeisterinnen: **Elisa Schieder** und **Victoria-Louise Wagner** standen punktgleich ganz oben auf dem Treppchen. **Karly Schall** wurde Dritte, gefolgt von **Freda Eichenhüller** und **Pheline Wildner**.

Den letzten Bezirksmeistertitel schnappte sich in der höchsten Leistungsklasse (LK1) bei den 15+Jährigen **Ana Zhiao Xu**. Sie turnte in allen vier Disziplinen einen sehr starken Wettkampf und hatte satte zwei Punkte Vorsprung zur Zweitplatzierten aus Donaustauf. Auch sie war schon letztes Jahr Bezirksmeisterin in der Leistungsklasse 1.

www.instagram.com/tv1848_erlangen_geraettturnen/



U16 Spielerinnen bei den bayerischen Volleyball-Meisterschaften

„TOP 10“ PLATZIERUNG GEGLÜCKT

Text: Andreas Haas
Foto: Tanja Haas

Durch einen tollen 2. Platz bei den mittelfränkischen Meisterschaften und einer starken Leistung bei den nordbayerischen Meisterschaften hatte sich die U16 Mädels des TV 1848 für die bayerischen Meisterschaften qualifiziert. Am 25. und 26.03. durften sie in Unterschleißheim bei München gegen die besten Vereinsmannschaften Bayerns antreten.

In der Gruppenphase trafen sie auf TSV Mühldorf und den DJK Hammelburg. Gegen Mühldorf, dem späteren Drittplatzierten der Meisterschaft, reichte es trotz hervorragender Leistung ganz knapp nicht zum Sieg, da der entscheidende Satz mit 11:15 verloren ging. Anschließend steigerten sich die Mädchen noch einmal und besiegten den amtierenden Nordbayerischen Meister DJK Hammelburg

glatt in zwei Sätzen! Durch diesen Sieg wurde die Vorrunde als Gruppenzweiter abgeschlossen.

Im Zwischenrundenspiel, dem Spiel um den Einzug ins Viertelfinale, trafen sie auf den TSV Ansbach. Leider ging der 1. Satz durch viele Eigenfehler schnell verloren. Auch eine Steigerung im 2. Satz reichte nicht mehr aus, um das Spiel noch zu drehen. Durch die 2:0 Niederlage war der Traum vom Viertelfinale geplatzt.

Am zweiten Tag zeigten die Mädels aber wieder ihre Stärken und konnten den DJK Hammelburg in einem spannenden Spiel ein zweites Mal besiegen. Das abschließende Platzierungsspiel hatte keine große Bedeutung mehr und wurde deshalb als schöner Abschluss mit Spielzeit für alle Spielerinnen genutzt.

Am Ende wurde das Turnier mit Platz 10 abgeschlossen. Somit zählt die U16 des TV Erlangen zu den „Top Ten“ aller bayerischen Mannschaften! Herzlichen Glückwunsch! Der Turniersieg und damit die bayerische Meisterschaft ging an die TSV TB München. Ein großer Dank gilt dem Trainer, den Spielerinnen, den Fans und allen Beteiligten, die diesen Erfolg möglich gemacht haben!





Fritz Löhner – 75 Jahre

EHRENMITGLIED UND VERDIENTES TV-URGESTEIN

Text: Jörg Bergner

Foto: TV 1848

Seit 1962 ist Fritz Löhner Mitglied im Turnverein. Ab 1985 hat er sich bis heute ununterbrochen ehrenamtlich im Verein engagiert. Für den Gesamtverein 28 Jahre im Gesamtpräsidium, davon 15 Jahre als Vizepräsident und 13 Jahre als Wirtschaftsführer. Die letzten sieben Jahre war er in den Ehrenrat berufen. Für die Abteilung Lungerer war Fritz Löhner in bisher 35 Amtsjahren tätig, darunter neun Jahre als Beirat und 26 Jahre im umfangreichen Amt des Kneipwirts.

In dieser großen Ehrenamtskarriere lassen sich Fritz Löhner viele Verdienste zuordnen. Als wichtigste sind u.a. zu erwähnen die Mitverantwortung an sechs Bergkirchweih-Kellern des Turnvereins, die Organisation des Festumzugs durch die Erlanger Innenstadt beim 150-jährigen Jubiläum, die Organisation des Jubiläums 30 Jahre Kosbacher Weg und die langjährige Durchführung des Lungerer-, bzw. später des TV 1848-Faschings. Im Präsidium war er zuständig für die Vereins-Gaststätten und die Betreuung der Vereins-Wirte. Er übernahm regelmäßig Repräsentationsaufgaben des Vereins nach innen und außen. Für den Gesamtverein und für seine Lungerer organisierte Fritz Löhner wiederholt Ausflüge und Reisen.

Der investierte hohe Zeit- und Arbeitsaufwand für den TV 1848 Erlangen und für die Lungerer musste natürlich gewürdigt werden. So verwundert es nicht,

dass Fritz Löhner vom Turnverein mit den Ehrennadeln in Silber, in Gold und mit der Ehrenmitgliedschaft für besondere Verdienste ausgezeichnet wurde.

Anlässlich des 160. Vereinsjubiläums kam vom Bayerischen Landessportverband die Ehrennadel in Silber mit Gold hinzu. Höhepunkt war 2016 die Verleihung des Ehrenbriefs der Stadt Erlangen.

Wir wünschen dem Jubilar alles erdenklich Gute, gute Gesundheit und weiterhin viel Freude an seiner Mitgliedschaft und seinem Wirken im TV 1848.





MAYER
MALER UND AUSBAU

Sonnenstraße 23 b
91058 Erlangen

Telefon: 09131-71980 Telefax: 09131-719858

www.maler-erlangen.com

2. Treffen der Handballer des TV 1848 Erlangen

Es ist wieder soweit.

**Die Handballer des TV 1848 Erlangen
treffen sich am 08.07.2023, ab 14:00 Uhr,
an unserem früheren traditionellen Treffpunkt am Entla's Keller.**

Die Einladung zu diesem diesjährigen Treffen richtet sich an alle ehemaligen Handballer, deren Familien, Freunde, Bekannte und Interessierte.

Das letzte Treffen hat gezeigt,
wie schön es ist, wenn sich die TV 48 Handballfamilie zusammenfindet.

Es grüßen bis bald
Uli und Helmut

Ordentliche Delegiertenversammlung 2023 Outdoor-Veranstaltung am Sportgelände am Europakanal

Liebe Mitglieder,
für die ordentliche Delegiertenversammlung 2023 informieren wir Sie im Auftrag des 1. Vorsitzenden satzungsgemäß über die Einberufung der Versammlung. Wie auch im letzten Jahr, planen wir eine Outdoor-Veranstaltung am Sportgelände am Europakanal.

**Ordentliche Delegiertenversammlung 2023 des TV 1848 Erlangen e.V.
am Mittwoch, 28. Juni 2023, um 18.30 Uhr,
am Sportgelände am Europakanal, Kosbacher Weg 75, 91056 Erlangen**

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Entgegennahme Jahresbericht des Vorstands
3. Entgegennahme Jahresbericht des Aufsichtsrats
4. Genehmigung Jahresabschluss des Vorstands
5. Entgegennahme der Berichte der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstands 2022
7. Entlastung des Aufsichtsrats
8. Wahl der Mitglieder des Aufsichtsrats
9. Wahl zweier Kassenprüfer
10. Beratung und Beschlussfassung über vorliegende Anträge
11. Verschiedenes

Mitglieder haben Teilnahmerecht - nur nach vorheriger Anmeldung vor dem 21.6.2023.

Der Vorstand

DANKE an unsere **Gönner** und **Spender**

Verein TV 1848

gut.org gemeinnützige
Aktiengesellschaft

Nils Ahrens

Paolo Malgaretti

Udo Böhmer

BVUK. GmbH, Michael Reizel

Dorothee Müller

BAV Beratungs GmbH & Co. KG
Lothar Kusser

Prof. Dr. Kerstin Amann

Jörg und Ilse Händle

Karl Heinz und Eva Eschenbacher

Christa Unbehauen

Tugrul Yesilbag

Stefanie Schmalenberg

Regina Beumker

Samir Chavan

Jutta Prade

Alexander Andreas Hoppe

Christian Schwan-Bauer

Benjamin und Nina
Ehrenforth

Sebastian Gräßner

Peter Brau

Rico und Martina Pfeifer

Daniel Korczinski

Elmar und Melek Aylin Rieder

Uwe Feinauer

Thomas Hendel

Paulus Straetmans

Magnus Jezussek

Hans Martin Hofer

Wolfgang Beck

Guldens Bergstube

Viktoria Adrian

Herbert und Carmen Bauer

Max und Justine Elsner
Stiftung

WIR HABEN EINEN
ONLINESHOP

WWW.MYTEAMSHOP.DE/TV48-ERLANGEN



JETZT NEU!



IN KOOPERATION MIT

MyTeamShop
Kostenlose Vereinsshops & Teamausstattung

Jetzt Mitglied werden!

HAUPTVEREINSBEITRAG	monatlich
Kinder und Jugendliche	8,50 EUR
Studenten/Schüler (mit Nachweis)	11,00 EUR
Ermäßigte (nur auf Antrag)	10,00 EUR
Rentner (nur auf Antrag)	13,00 EUR
Erwachsene	15,00 EUR
Familien*	28,00 EUR
Alleinerziehende mit Kindern bis 17 Jahre	21,00 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
Ringern	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 zusätzpflichtige 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
 1.000 Exemplare (print)
 2.750 Empfänger digital
 für Mitglieder gratis
 Erscheinungsweise 4-mal jährlich



Klimawälder für ER(H)

Eine Kooperation zwischen Sparkasse, der Waldbesitzervereinigung Erlangen-Höchstadt e.V. und der Forstbehörde sorgt für den Aufbau klimatoleranter Mischwälder.

Die Sparkasse pflanzt bei Kontoeröffnungen für Neugeborene symbolisch neue Bäume. Mit einem solchen Konto leisten Sie also auch einen Beitrag für die Zukunft unserer Region.

Weitere Informationen finden Sie unter www.sparkasse-erlangen.de/nachhaltigkeit oder bei Verwendung des QR-Codes.



Weil's um mehr als Geld geht.



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