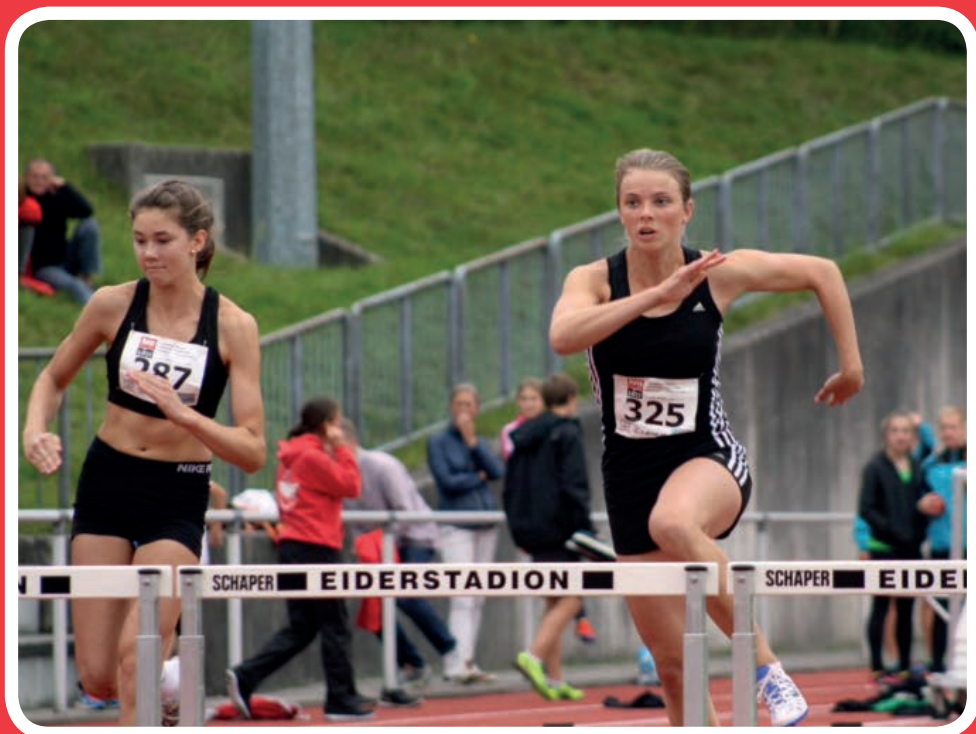




MTV von 1860 e.V. Heide



Vereinsnachrichten 2016/2017

 **INTERSPORT[®]**
RAMLOW

Markt 14 - 16 · 25746 Heide

WILL

**PLANUNG
NEUBAU
UMBAU
SANIERUNG**

BAU

- Umbau
- Neubau
- Planung
- Sanierung
- Innenausbau
- Kernbohrung
- Fliesenverlegung
- Edelstahl-Schornsteine
- Erd- u. Pflasterarbeiten
- Gebäude- u. Grundstücksunterhaltung



Ostroher Str. 15 • 25795 Weddingstedt

Tel. 0481 - 42 14 19 40

Fax 0481 - 42 14 19 41

Liebe sportbegeisterte Mitglieder des MTV Heide,
ein ereignisreiches und erfolgreiches Jahr 2016 liegt hinter uns.

Gemeinsam ist es uns wieder gelungen viele außergewöhnliche sportliche Leistungen zu erreichen.

Nur durch den unermüdlichen Einsatz unserer ehrenamtlichen Trainer/-innen und Helfer/-innen ist ein Sportbetrieb auf einem so hohen Niveau möglich.

Dank gilt unserem Zentrum der Macht, der Geschäftsstelle, die einen reibungslosen Ablauf mit den 22 Sparten ermöglicht.

Durch unser Sportzentrum ist es dem MTV gelungen seinen Mitgliedern ein erheblich breiter gefächertes Kursangebot zu bieten.

Dank sagen wir allen Inserenten, die durch ihre Werbung einen großen Beitrag zur Realisierung unserer Vereinsnachrichten beitragen.

Ich wünsche viel Freude beim Lesen und Erfolg im Sport für das Jahr 2017.

Mit sportlichem Gruß
Detlef Waldmann



Ralf Schulczewski, Leiter der Filiale Heide:

„Laufen Sie Ihren finanziellen Zielen
entgegen - wir helfen Ihnen dabei!“

 Sparkasse
Westholstein

Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort	1
Anschriften des Vorstandes	4/5
Berichte aus den Sparten	
● Badminton	6
● Basketball	9
● Darts	10
● Fußball Altliga	12
● Fußball – 1. Herren	14
● Gymnastik / Fitness	16
● Handball	40
● Inlineskating	42
● Judo/Ju-Jitsu	46
● Karate	47
● Lauf- und Walkingtreff	50
● Leichtathletik	53
● Mini-Club	62
● Moderne Selbstverteidigung	63
● Schwimmen	65
● Square Dance	70
● Taekwondo	71
● Tischtennis	72
● Triathlon	73
● Turnen	75
● Volleyball	82
● Yoga	91
Sportstätten des MTV Heide	48/49
Ansprechpartner der Sparten	92
Veranstaltungen 2017	95
Ferien- und Freizeitmaßnahmen 2017	95
Aufnahmeantrag des Fördervereins	96

Impressum

Erscheinungsweise: 1 x jährlich

Auflage:

1.200 Stück

Druck:

Druckerei Lorenzen Heide

Verantwortlich:

Der Vorstand

Anschriften des Vereinsvorstandes

Vorsitzender

Detlef Waldmann
Landvogt-Johannsen-Str. 27a
25746 Heide
Telefon (04 81) 12 25
detlef-waldmann@mtv-heide.de

stellvertretender Vorsitzender ***Schatzmeister**

Ernst-Georg Albers
Friedrichswerk 17 · 25746 Lohe-Rickelshof
Telefon (01 76) 38 67 39 91
ernst-georg-albers@mtv-heide.de

Schriftwart *

Stefan Karstens
Lessingstraße 37 · 25746 Heide
Telefon (04 81) 7 40 92
stefan-karstens@mtv-heide.de

Beisitzer

Holger Stange
Birkenweg 12 · 25746 Wesseln
holger-stange@mtv-heide.de

Sportwart *

Burkhard Thedens
Lessingstraße 25 · 25746 Heide
Telefon (04 81) 6 42 10
burkhard-thedens@mtv-heide.de

Jugendwartin

Kathrin Holler
jugendwart@mtv-heide.de

Geschäftsstelle des Vereins:

Ludwig-Ehrig-Stadion
Am Sportplatz 1 · 25746 Heide
Telefon (04 81) 6 36 19
mail@mtv-heide.de

Vereinssekretariat:

Christin Tappenbeck-Dettke
Hartmut Ziemer
mail@mtv-heide.de

Öffnungszeiten:

Montag von 10:00 bis 12:00 Uhr
Dienstag von 16:00 bis 18:00 Uhr
Mittwoch von 10:00 bis 12:00 Uhr
Donnerstag von 16:00 bis 18:30 Uhr

Internetadresse:

www.mtv-heide.de

Bankverbindung:**Beitragskonto:**

Sparkasse Westholstein
IBAN: DE88 2225 0020 0083 0010 11

Vereinskonto:

Sparkasse Westholstein
IBAN: DE16 2225 0020 0083 0010 46

Anschriften

des Verein zur Förderung des Sports im MTV von 1860 e.V. Heide

Dirk Löbkens

Im Wiesengrund 22 · 25746 Wesseln

Telefon (04 81) 7 89 04 56

Horst Wilke

Ernst-Tamm-Straße 15 · 25746 Heide

Telefon (04 81) 6 52 64

Anschriften der Turn- und Sportlehrer

Dörthe Otto

Telefon (0 48 32) 5 53 97

doerthe.otto@mtv-heide.de

Evelyn Müller

evelyn.mueller@mtv-heide.de

Slawa Karsten

Telefon (04 81) 78 20 52 76

Vereinsheim

MTV-Sportheim

Pächter: Wolfgang Nordmann

Am Sportplatz 1 · 25746 Heide

Telefon (04 81) 7 87 74 50

*** der stellvertretende Vorsitzende, der Schriftwart und der Sportwart stehen auf der Jahreshauptversammlung zur Wahl und es kann zu Veränderungen kommen!**



Badminton

Spartenleiterin: Christiane Gätje

Jahresbericht Badminton

Die Punktspielsaison 2016/2017 ist nun schon die vierte Saison, in der wir als Spielgemeinschaft **SG Lohe-Rickelshof/Heide** in die Punktspielrunde in verschiedenen Ligen gestartet sind. Leider mussten wir aber zu Beginn der Saison unsere 3. Erwachsenen-Mannschaft abmelden, da nicht genug SpielerInnen zur Verfügung standen, die fest in einer der drei Mannschaften spielen wollten.

Die letzte Saison (2015/2016) haben alle drei Mannschaften der Spielgemeinschaft erfolgreich abgeschlossen. Sowohl sportlich als auch menschlich passt es, es hat sich ein sehr gutes Miteinander entwickelt und Aushelfen ist Ehrensache. In allen drei Mannschaften haben Spieler/Innen beider Vereine mitgespielt.

Seit dem Brand in der Halle Heide Ost trainieren wir – unter beengten Bedingungen – in der Halle WHG III. Die Trainingszeiten der Jugendlichen sind freitags von 18 bis 20 Uhr sowie dienstags von 18 bis 19.30 Uhr (hier konnten wir mit Unterstützung des TSV Lohe-Rickelshof, die zu unseren Gunsten auf eine halbe Stunde ihrer Trainingszeit verzichten, einen zweiten Trainingsabend einrichten). Nachdem Andrea Sierks-Johannsen nach langjähriger engagierter Tätigkeit als Jugendtrainerin aufhörte, erklärte sich glücklicherweise Enno Triebe vom TSV Lohe-Rickelshof bereit, das Jugendtraining bis auf weiteres zu übernehmen. Keiner könnte ein besseres Vorbild für die Jugendlichen sein, denn er ist der beste Spieler, die Nr. 1 unserer Spielgemeinschaft.

Die Erwachsenen der MTV Badmintonsparte können dienstags (19.30 - 22 Uhr) am Training der Loher teilnehmen. Umgekehrt sind die Loher SpielerInnen natürlich auch bei unserem Freitagstraining 20 - 22 Uhr sehr willkommen und fleißig dabei. Manche Trainingsabende sind so gut besucht, dass wir gut und gerne zwei Spielfelder mehr brauchen könnten.

1. Mannschaft - Landesliga-Nord:

Die SG Lohe-Rickelshof/Heide I beendete die Saison 2015/16 auf Tabellenplatz 6 von 8 Mannschaften, geschwächt durch personelle Abgänge und Ausfälle (u.a. Tobias Reck verletzt, Sandra Struckmann, Corinna Tießen verletzt). Nach der Hälfte der laufenden Saison 2016/17 befindet sich die Mannschaft wieder auf dem 6. Platz. Der Rest der Saison wird sehr schwer und es bleibt zu hoffen, dass die angesammelten Punkte vielleicht schon für den Klassenerhalt reichen. Die Heimspiele im Werner-Heisenberg-Gymnasium sind jedes Mal ein Event, bei dem neben Musik und kostenloser Cafeteria hochklassiges, interessantes Badminton mit attraktiven Gegnern zu sehen sind. Zähltafeln und jeweils nur zwei parallel stattfindende Spiele sorgen auch bei den Zuschauern dafür, dass sie die Spiele intensiv verfolgen können.

2. Mannschaft – Bezirksklasse Mitte:

Die 2. Mannschaft der SG Lohe-Rickelshof/Heide erreichte in der Bezirksklasse Mitte in der Saison 2015/16 einen hervorragenden 3. Tabellenplatz. In der Spielerstatistik der Bezirksklasse belegten Christiane Gätje, Andrea Sierks-Johannsen und Jürgen Dittmann Spitzenpositionen – eine tolle Leistung. In der laufenden Saison belegt die Mannschaft nach der Hinrunde den 4. Platz. Die zu Beginn der Saison eingesetzten Spieler aus der Landesligamannschaft, Fries Klarmann und Daniel Petersen, halfen mit ihren Siegen, ein beruhigendes Punktepolster anzulegen. Immer für einen Punkt gut sind weiterhin die Routiniers Thies Möhring und Norbert Ladzenski sowie die „Damen“ Andrea Sierks-Johannsen und Christiane Gätje. Punktgarant Jürgen Dittmann konnte verletzungsbedingt bisher noch nicht eingesetzt werden. Die jungen Spieler Mark Schmidt und Dat Pham (MTV Heide) sowie die kampfstarken Bennett Peters und Till Ladzenski (TSV Lohe) wachsen zusehends an ihren Aufgaben und holten auch schon den einen oder anderen Sieg. Alle vier Jungs sind sehr talentiert und haben Potential, die Spielgemeinschaft in der Zukunft deutlich zu verstärken.

3. Mannschaft – 1. Kreisklasse:

In der Saison 2015/16 konnte sich die 3. Mannschaft in der Kreisliga leider nicht behaupten. Mit den Stammspielern Denise Falkner, Sandra Hennings, Hannah Johannsen, Michael Fitzner, Thomas Hartung, Peter Michael, Mark Schmidt und Sönke Züchner hatte sich eine erfahrene Truppe gefunden, die in der Rückrunde noch durch die Spieler Dat Pham, Till Ladzenski und Bennett Peters verstärkt wurde. Sie lieferten sich einige spannende und teilweise knappe Spiele, zogen aber am Ende leider immer den Kürzeren. In den erstmals ausgetragenen Play-Off-Spielen schlug sich das Team dann noch mal sehr gut und hätte im letzten Spiel fast noch den Klassenerhalt geschafft. Am Ende belegte die Mannschaft in der Abschlusstabelle aber den letzten Platz.

Auch auf den Kreisturnieren waren die SpielerInnen gut vertreten.

Jugend

Auf Grund des altersbedingten Ausscheidens vieler Spieler konnten wir für die laufende Jugendpunktrunde leider kein Team melden.

Meisterschaften

Wie in den vergangenen Jahren nahmen mehrere der älteren SpielerInnen an den Oldie-Landesmeisterschaften teil, in 2016 sogar besonders erfolgreich:

Im Herrendoppel O55 startete Jürgen Dittmann mit Jürgen Boeckmann (MTV Heide / KBC) und wurde Landesmeister 2016.

Im Damen-Doppel O50 wurden Andrea Sierks-Johannsen und Christiane Gätje Landesmeisterinnen.

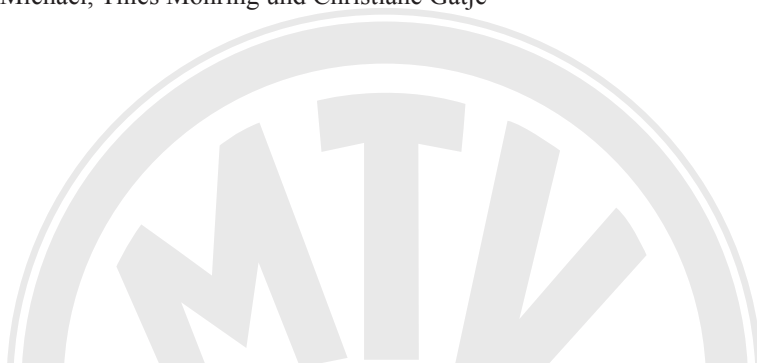
Das Mixed Christiane Gätje / Jürgen Dittmann (MTV Heide) errang zum wiederholten Mal den Landesmeister-Titel in der Altersklasse O55.

Christiane Gätje wurde Landesmeisterin im Damen-Einzel O55 und holte damit ihren dritten Titel.

Neue Spieler/innen jeder Spielstärke und jeden Alters, die Interesse an Punktspielen haben, sind herzlich willkommen. Aber auch unsere Hobbyspieler, die Spaß am Spiel mit dem Federball haben und sich ein bißchen bewegen möchten, freuen sich über Verstärkung. Einfach mal zum Training kommen und Badminton-Luft schnuppern....

Mit sportlichen Grüßen

Peter Michael, Thies Möhring und Christiane Gätje



Blumen,
Pflanzen
und Ideen...

BLUMENHAUS
Wittmaack

Blumenhaus Wittmaack oHG • Am Wasserturm
Brahmsstraße 26 - 28 • 25746 Heide

☎ 0481 - 53 04 ☎ 0481 - 824 80
info@blumenhaus-wittmaack.com



Basketball

Spartenleiter: Henry Siegmund

Die Basketball-Abteilung des MTV Heide

Wir sind eine Sparte die nur sehr klein ist. Wir spielen seit vielen Jahren einmal in der Woche für ca. 2 Stunden Basketball. Beim Training sind wir meistens 10-14 Leute, die Teilnehmerzahl schwangt von Woche zu Woche. Jeden Mittwoch um 20.00 Uhr findet das Training statt.

Wir würden uns freuen wenn es Interessierte gibt, Erfahrung mit dem Basketball-sport sollte gerne vorhanden sein.

Mit freundlichen Grüßen

Spartenleiter

Henry Siegmund



- Dachdeckerei
- Klempnerei
- Zimmerei

Heide 68 40 50
www.kardell-sothmann.de



Darts

Spartenleiter: Markus Lütje

Darts

Darts? Richtig! Seit August 2015 gibt es bei uns im MTV auch eine Darts-Sparte.

Gestartet mit 5 Mitgliedern im August 2015 haben wir in der A-Liga der SHDL (Schleswig-Holstein Darts Liga) www.shdl.de die zweithöchste Spielklasse im E-Darts begonnen und zum Ende des Jahres mit dem 3. Platz abgeschlossen.

In der gerade abgelaufenen (Januar 2017) Liga Saison haben wir mit dem 2. Platz den direkten Aufstieg in die höchste Spielklasse der SHDL e.V. geschafft.

Aktuell sind wir 13 Dartspieler und Dartspielerinnen die regelmäßig zum Darts im MTV Sportzentrum zusammenkommen.

Die stetigen Verbesserungen im Trainingsbetrieb tragen natürlich dazu bei, dass wir auch weiterhin wachsen können.

Im Moment stellen wir 4 E-Darts sowie 4 Steeldart Ligakonforme Spielplätze zur Verfügung.

Das Training wird regelmäßig umgestellt um verschiedene Wettkampf- oder Spielsituationen zu simulieren und/oder zu verbessern.

Die Trainingszeiten sind montags und donnerstags ab 20.00 Uhr im Sportzentrum des MTV Heide von 1860 e.V. in der Berliner Straße 70.

Die Darter des MTV Heide nehmen häufig auch an regionalen Dart-Turnieren in Schleswig-Holstein und Hamburg teil. Auch wer so eine Veranstaltung mal als Spieler oder Zuschauer besuchen möchte, darf uns natürlich gerne darauf ansprechen.

Auf Norddeutschen und Deutschen Meisterschaften sind unsere Spieler schon unterwegs gewesen und werden auch in diesem Jahr wieder dabei sein.

Wir bieten sowohl für Anfänger, als auch Amateure und ambitionierte Spielerinnen und Spieler ein möglichst professionelles Umfeld.

Noch im Jahr 2017 werden wir sowohl den Ligabetrieb im E-Darts auf mehrere Teams ausweiten, als auch im Steeldarts die erste Mannschaft aus Dithmarschen stellen, ein wichtiger Schritt für den Verein, den Standort Heide und die Westküste.

Selbst der private Sportsender Sport1 überträgt fast jeden Monat verschiedene Darts-Veranstaltungen aus ganz Europa und hat Einschaltquoten im Millionenbereich.

Die WM 2017 im Januar wurde im Sportzentrum auf einer Großleinwand per Beamer übertragen so dass viele Dartfans sich neben dem Schauen auch an unseren Boards gleichermaßen messen durfte.

Übertragungen und Veranstaltungen werden zu gegebener Zeit in den bekannten Medien und Aushängen bekanntgegeben.



Darts Jugend / Nachwuchsarbeit

Ein Thema das uns natürlich sehr beschäftigt und wo wir 2017 auch noch einiges vorhaben.

Wir werden den einen oder anderen „Tag der offenen Tür“ im Sportzentrum veranstalten.

Mit den Schulen in Heide und Heider Umland sind wir in Kontakt und loten die Möglichkeiten z.B. einer Darts AG aus um auch darüber Jugendliche für den Dartsport zu gewinnen.

Jugend Weltmeister ist 2015 ist ein Deutscher geworden, wieso sollte der nicht irgendwann mal aus Heide kommen, also vorbeischaun und mit viel Übung und der gewissen Portion Talent ist dies ein wirklich ernst zu nehmender Sport.

Für diejenigen die gar nicht wissen wie Darts überhaupt funktioniert, kann ich nur empfehlen, schaut vorbei!

Es ist leichter als man denkt, aber schwerer als es aussieht.

Schaut also gerne vorbei und lasst euch vom Dartfieber anstecken. Das Risiko dazu ist als hoch zu bezeichnen...

Für Fragen, Anregungen und auch Rückmeldung zu diesem Artikel dürft Ihr mich gerne kontaktieren.

Darts@MTV-Heide.de

Bei Facebook: MTV-Heide Darts

Oder natürlich persönlich, montags und donnerstags ab 20 Uhr im Sportzentrum des MTV Heide.

Sportliche Grüße im Namen aller Darterinnen und Darter!

Markus Lütje



Fußball Altliga

Spartenleiter: Horst Wilke

Jahresbericht Fußball-Altliga

Das Jahr 2016 ist sportlich gesehen besser gelaufen wie 2015, aber ein erfolgreiches Jahr sieht etwas anders aus. Wie schon im Vorjahr, haben wir es nicht geschafft für jedes Spiel oder Turnier eine Mannschaft zu stellen und einige Spiele konnten nur deshalb stattfinden, weil unsere Gegner damit einverstanden waren auf Kleinfeld zu spielen.

Wir hoffen, dass die Verletzungsmisere uns in 2017 nicht mehr so heftig trifft und der eine oder andere Spieler sich daran erinnert, dass Fußball ein Mannschaftssport ist.

Kommen wir zu den Zahlen:

Wir hatten für 2016 Spiele oder Turniere vereinbart, von denen 18 stattgefunden haben, da wir 6 Begegnungen und unsere Gegner 2 Begegnungen absagen mussten. Von den Wettkämpfen, die stattgefunden haben, sind 13 Feldspiele, bei denen wir 5 mal den Platz als Sieger verlassen haben und 7 Spiele haben wir verloren.

Bei den 5 Hallen- oder Kleinfeldturnieren konnte einmal der 1. Platz und zweimal der 2. Platz erreicht werden.

Die meisten Spiele in 2016 absolvierten Rudolf Groth (17 Einsätze bei 18 Spielen!!), Timo Giesch, Stefan Karstens und Stephan Müller (je 15 Einsätze) sowie Marc Lehmann (14 Einsätze).

Unsere Torschützenliste dominierte wie in 2015 Lars Gerlach mit 21 Treffern. Auf den nächsten Plätzen landeten Stefan Karstens (12 Tore) und Stephan Müller (8 Tore).

An dieser Stelle muss einmal der Hut vor unseren „Oldies“ gezogen werden. Ohne Joachim Kühnel (70 Jahre), Rudolf Groth (65 Jahre) und Wolfgang Becker (66 Jahre) würde unser Training oft mangels Beteiligung nicht stattfinden können. An deren Ehrgeiz und Teamfähigkeit könnte sich manch anderer Altligaspieler ein Beispiel nehmen.

Ganz nebenbei sorgte Joachim Kühnel für den Platzaufbau bei unseren Heimspielen, fungierte als Materialwart und sorgte dafür, dass so mancher Euro in unserer Lottokasse gelandet ist.

Danke an Euch!!



Das erste Spiel in unseren neuen Trikots beim Heider SV

Wir freuen uns, dass einer unseren neuen ausländischen Mitbürger, den Weg in unsere Mannschaft gefunden hat. Anas Al-Hussein spielt und trainiert seit Mitte letzten Jahres in unserem Team und hat sich voll integriert.

Aber das Jahr bestand in der Altliga nicht nur aus Spielen und Trainieren. Auch die Geselligkeit kam nicht zu kurz. So standen in 2016 unsere jährliche Vaternageltour (mit dem Rad durch Dithmarschen Richtung Büsum), ein Skatvergleichskampf gegen den 1. Heider Skatclub, ein internes Skat- und Kniffelturnier und eine tolle Weihnachtsfeier auf dem Plan.

Im letzten Jahr habe ich noch darauf hingewiesen, dass wir langsam die Auswirkungen einer nicht vorhandenen Herrenmannschaft zu spüren bekommen.

Dieses Vorzeichen hat sich jetzt geändert. Es wird wieder eine Mannschaft gemeldet. Die Spieler sind zwar meistens noch zu jung für die Altliga, aber über die Jahre werden auch die älter.

Die Altliga wünscht den Verantwortlichen und den Spielern viel Erfolg und heißt sie herzlich willkommen beim MTV Heide.

Interessenten, die einmal ihr Können auf dem Fußballplatz bei der Altliga ausprobieren oder zeigen möchten, sind bei uns herzlich willkommen.

Unser wöchentliches Training findet montags, um 19:00 Uhr im Hans-Ludwig-Ehrig-Stadion statt.

Horst Wilke



Fußball – 1. Herren

Spartenleiter: Stefan Sommermeier

Trainer: Patrick Meyer



Foto: Ulli Seehausen

Nach knapp 10 Jahren wieder zurück

Als MTV von 1860 e.V. Heide tritt unsere Mannschaft seit fast 10 Jahren wieder an, um sich der Herausforderung zu stellen im Ligaspielbetrieb erfolgreich mitzuspielen. Zum 01.01.2017 wurde unsere Fußball-Sparte wieder ins Leben gerufen. Leider fand sich seinerzeit in der Saison 2007/2008 kein Verantwortlicher mehr, die Mannschaft des Traditionsvereines zu organisieren. Umso mehr sprühen wir heute vor Tatendrang. In Hinblick auf die vergangenen Erfolge gilt es Disziplin und viel Zeit zu investieren, um den Ruf der alten Zeiten gerecht zu werden.

Während der gesamten Rückrunde wird unsere Mannschaft bereits abgemachte Testspiele bestreiten, um dann in der neuen Saison 2017/2018 voll in den Ligaspielbetrieb einsteigen zu können. Als „neu“ gegründete Mannschaft wird man in der untersten Liga Dithmarschens starten müssen. Dies bietet jedoch auch die Möglichkeit das Mannschaftsgefüge zu festigen und Schritt für Schritt einzuspielen.

Sogar ein Schiedsrichteranwärter bestritt bereits seine Prüfung erfolgreich und wird fortan Spiele im Namen des MTV leiten. Mit voller Punktzahl in der Theorieprüfung schnitt dieser als Lehrgangsbester ab und so konnten wir auch in diesem Bereich gleich unsere Erwartungen und Marschrichtung präsentieren.

Viele positive Stimmen und Fragen verbreiteten sich in den letzten Wochen. Innerhalb kürzester Zeit konnten wir damit 25 Spieler für uns gewinnen, die bereits ihre Schnürsenkel für uns schnüren. Eine ausgebildete Mannschaftsärztin, ein Physiotherapeut, eine Betreuerin und natürlich unser Trainer bilden zudem einen fundierten Betreuerstab.

Die Spieler sind hauptsächlich im Alter von 18 bis 30 Jahren. 3 oder 4 Spieler der Mannschaft überschreiten aber auch die 30 Jahre und freuen sich somit auch die

Schnittstelle zur bestehenden Altliga zu bilden. Vom ersten Moment an konnte man Kontakte knüpfen und die Unterstützung der „Alten Hasen“ spüren. Wir danken für die herzliche Aufnahme.

Die ersten Trainings zeigten bereits das Potenzial der Mannschaft. Aber nicht nur spielerisch will die Mannschaft überzeugen. Wir wollen natürlich auch die guten Tugenden des Vereines vertreten. Mit **RESPEKT** werden wir VereinskollegInnen, MannschaftskameradInnen, Sponsoren, SchiedsrichterInnen, gegnerischen Mannschaften, eigenen und fremden Zuschauern gegenüberzutreten. **FAIRPLAY** wird bei uns großgeschrieben.

Wir freuen uns, in Zukunft das Wappen des MTV auf unserem Trikot zu tragen.

Trainiert wird dienstags und donnerstags um 19:30 Uhr auf dem Trainingsgelände des MTV Heide (Am Sportplatz 1, Heide).

Natürlich freut sich die Mannschaft auch auf zahlreiche Zuschauer bei den Spielen.

Die nächsten Heimspiele sind:

26.02. (14:00 Uhr) gegen SV Hochdonn; 11.03. (14:00 Uhr) gegen Rödemisser SV;
19.03. (15:00 Uhr) gegen SG Geest; 26.03. (15:00 Uhr) gegen SC Hohenaspe;
02.04. (15:00 Uhr) gegen TSV Oldendorf; 23.04. (14:00 Uhr) gegen TSV St. Peter
Ording; 29.04. (14:00 Uhr) gegen TS Schenefeld; 07.05. (15:00 Uhr) gegen TSV
Buchholz



KLINGER

NORDGAS | **MINERALÖLE**

Johs. Klinger GmbH & Co. KG

Tel. (04 81) 85 60-0

Heizöl • Diesel • Flüssiggas



Gymnastik / Fitness

Spartenleiterin: Marion Höfer

Übungsleiter/in gesucht:

Habt Ihr Lust auf gesunde Bewegung und sucht eine neue Herausforderung?!?!

Dann seid Ihr hier genau richtig! - Wir suchen für unseren Verein aktive und motivierte Übungsleiter/innen sowie Trainer/-innen für die **verschiedenen Sparten**, insbesondere in der **Gymnastik und Fitness** (z. B.: Reha-Sport, Senioren, Menschen mit Einschränkungen, Adipositas-Gruppe, Fitnessangebote für „Jung“ und „Alt“, Jazz-Dance, **Kindertanz**, Yoga, usw.).

Bei uns findet jeder das Passende: Kinder, Jugendliche, Erwachsene und aktive Ältere. Die ganze Familie kann hier zusammen trainieren, spielen und Spaß an der Bewegung haben.

Dies verfolgen wir mit einer hohen Qualität durch geschulte Übungsleiter, Trainer und Fachsportlehrer. Wir unterstützen die qualifizierte Aus- und Weiterbildung bei verschiedenen Fachverbänden.

Seid Ihr mindestens 17 Jahre alt und habt Interesse an dem Mitwirken im

MTV von 1860 e.V. Heide, dann freuen wir uns über Eure Bewerbung an folgende Adresse:

MTV von 1860 e. V. Heide - Am Sportplatz 1 - 25746 Heide
info@mtv-heide.de

Ein aktives Sportjahr 2016 ist wie im Fluge vergangen. Wir von der Sparte „Gymnastik/Fitness“ haben zwar keine Medaillen und Wettkämpfe gewonnen, dafür aber drei neue Trainerinnen:

Aktiv 60 Plus Kurs mit **Silke Karsten** (Anmeldung unter 0 48 04/1 81 38 14) ab Montag, 30.01.2017 von 14:00 bis 14:45 Uhr im MTV-Sportzentrum

Spezielles Training für Arme & Oberkörper mit **Dagmar Leon** ab Montag, 16.01.2017 von 19:15 bis 20:15 Uhr im MTV-Sportzentrum

Teenager Zirkel-Training (für Jugendliche von 13-19 Jahre) mit **Tanja Neumann** ab Dienstag, 17.01.2017 von 18:15 bis 19:15 Uhr im MTV-Sportzentrum

Bauch-Beine-Po mit **Tanja Neumann** ab Freitag, 03.02.2017 von 8:30 - 9:30 Uhr im MTV-Sportzentrum

Außerdem übernimmt **Dagmar Leon** ab 07. Januar 2017 das „Functional Training“ von Tim Kühl.

Tim hat 2016 seine Kathrin geheiratet und ist im November stolzer Vater eines Sohnes geworden! Um mehr Zeit für die frischgebackene Familie zu haben, übernimmt Dagmar seine Gruppen am Samstagvormittag. - Dagmar und Tim werden sich gegenseitig in den Gruppen vertreten. - Beim „Tabata-Workout“ bleibt uns Tim wie gewohnt am Donnerstagabend, als liebevollener Trainer, erhalten.

Mit der aktiven Unterstützung unseres Vorsitzenden, Detlef Waldmann, arbeiten wir weiter an dem Ausbau des Kursprogramms und der Gewinnung neuer Trainer/innen.

Wer also Interesse hat in der Sparte Gymnastik/Fitness mitzuwirken, ist herzlich willkommen!

Am 3. Juni 2016 bin ich persönlich das erste Mal beim **„Heider Abendstadtlauf“** mitgelaufen. Nachdem unsere „Walking-Gruppe“ über ein Jahr lang jeden Freitag von 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr unter der Leitung von Evelyn Solansky-Müller trainiert hat, beschlossen wir Frauen am „Heider Abendstadtlauf“ teilzunehmen!

Unser Ziel war es, die 5 km unter einer Stunde zu laufen. Und das haben wir geschafft (meine „Walkingzeit“ betrug 00:42:34 Std.).



Wer noch keine „Lauferfahrung“ hat und sich langsam wieder sportlich betätigen möchte, ist bei der „Freitags-Walking-Gruppe“ gut aufgehoben. Unter der fachlichen Anleitung von Evelyn Solansky-Müller findet jeder seinen eigenen Rhythmus und seine eigene Geschwindigkeit. - Wer sich dann steigern möchte, kann gerne in der „MTV-Sparte“ „Lauf- und Walkingtreff“ weiter trainieren!

In unserem Verein geht es „Hand in Hand“!

Mit sportlichem Gruß

Marion Höfer

Spartenleitung Gymnastik/Fitness

gymnastik@mtv-heide.de

Aktivtag beim MTV Heide

Dieses Jahr veranstaltete der MTV Heide am 17. September 2016 einen Aktivtag im MTV-Sportzentrum, wo Leute aus der Umgebung nach Lust und Laune einen Teil der fabelhaften Kursangebote ausprobieren konnten.

Gleich morgens hatten die Teilnehmer die Gelegenheit beim Functional Training mit Power und Elan in den Tag zu starten.

Spätestens nach der zweiten Runde im Bewegungszirkel war wohl jeder wach und gut gelaunt.

Im Anschluss hatte jeder die Gelegenheit beim Gymnastik etwas entspannter die Muskeln zu dehnen.

Wem das alles noch zu früh war oder wer insgesamt seine Kraft lieber aus der Ruhe schöpfen konnte, dank unseren Trainerinnen Dörthe Otto und Evelyn Solansky-Müller auch ausprobieren.

Beim Yoga wurde einem auf tiefsinnige Art und Weise der Weg ins Unterbewusstsein gezeigt, woraus man wieder eins mit sich selbst wurde.

Etwas anstrengender aber nicht weniger entspannend ging es beim Pilates zu, beide Kurse hatten den Effekt, dass man alle Sorgen hinter sich ließ, gestärkt und ruhig weiter durch den Tag starten konnte.

Zum Nachmittag hin ging es mit Schwung und Spaß weiter, beim Zumba konnte niemand die Füße still halten.

Ähnlich wie beim Fitmix und Training mit dem Schwungstab, wo jung und alt Bewegung und Kraft im tollen Rhythmus übergangen ließen.

Volle Konzentration und wertvolle Tipps zur Selbstverteidigung wurde beim Taekwondo von unserem erfahrenen Trainer Alexander Hauptfleisch vermittelt.

Als krönenden Abschluss des Tages konnten sich alle beim Dart austesten. Was im ersten Moment nicht all zu spannend klingt, erfordert jedoch Konzentration, Disziplin und Körperspannung. So ließen sich nicht nur die Jüngsten vom Ehrgeiz packen, sogar ich Aktivsport-Fanatikerin machte nach einiger Zeit mit.

Insgesamt war der gesamte Tag dank tollen Trainern und Trainerinnen, toller Verpflegung, netten Menschen und einer ordentlichen Portion Spaß wohl ein voller Erfolg.

Ich hoffe, dass sich diese super tolle Aktion noch einige Male wiederholt und dass noch mehr Leute den Weg ins MTV-Sportzentrum finden.

Bericht von Elena Machon
(Praktikantin Freiwilliges Soziales Jahr)

aktuelle Trainingszeiten unter www.mtv-heide.de
--

Impressionen vom Aktivtag beim MTV Heide



Aktiv 60 Plus-Kurs

Gymnastik verbessert die Lebensqualität nachhaltig, macht Lust zu leben und Lust älter zu werden.

Dieser Kurs für Menschen ab dem 60. Lebensjahr soll motivieren, sich zu bewegen und aktiv zu bleiben um die Selbstständigkeit im Alter zu erhalten.

Die regelmäßige „Senioren-gymnastik“ vermittelt Spaß an der Bewegung, trainiert das Gleichgewichtsgefühl, die Muskulatur wird gestärkt und dadurch werden Stürze vermieden.

Übungen zur Koordination und Gedächtnistraining gehören ebenso dazu.

Der Kurs beim MTV Heide findet vom 30.01.2017 bis 03.04.2017 unter der Leitung von Silke Karsten, einer qualifizierten Übungsleiterin für Seniorengymnastik, statt.

Anmeldung und nähere Informationen unter 0 48 04/1 81 38 14



Mein Name ist Silke Karsten:

- Ich bin gelernte Krankenschwester,
- habe 16 Jahre in einem ambulanten Pflegedienst gearbeitet,
- davon die letzten 5 Jahre als Pflegedienstleitung.
- Ausbildung zum Smovey-Coach
- Ausbildung zur Übungsleiterin Seniorengymnastik
- Ich schnack ok platt

Ich freue mich darauf, mit Menschen in jedem Alter, Spaß und Freude an der Bewegung zu haben.

Montag, MTV-Sportcentrum, 14.00 - 14.45 Uhr, Silke Karsten

Teilnahmegebühr: MTV-Mitglieder: 25,00 € (10 Einheiten)

Nichtmitglieder: 70,00 € (10 Einheiten)

Zur Teilnahme ist keine Vereinsmitgliedschaft notwendig!

Atem- und Gesundheitskurs (Zeit zum Wohlfühlen)

Im Jahre 2016 habe ich im MTV Heide den Atem- und Gesundheitskurs angeboten. Einmal vom Januar bis März, Mai bis Juli und einmal vom September bis Anfang Dezember.

Wir haben im MTV Sportcentrum, Berliner Straße 70, Heide, jeweils am Donnerstag von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr gemeinsam der Wahrnehmung des Atems und der Atembewegungen mit vielerlei Übungen nachgespürt. Wir gaben dem Atem Raum, sich zu entfalten, tiefer zu werden, sodass eine entspannte Ruhe eintreten konnte oder auch wieder Energie frei wurde, um Neues auszuprobieren.

Auch im neuen Jahr 2017 startet ein Atem- und Gesundheitskurs. Der Kurs beginnt am 19. Januar und endet am 23. März 2017. Kurse nach den Osterferien und nach den Sommerferien sind in Planung.

Die Gruppe ist für Neueinsteiger/innen offen und auch die Teilnehmer/innen, die den Kurs schon mitgemacht haben sind herzlich willkommen.

Mit freundlichen Grüßen *Maren Sprung*

Spezielles Training für Arme & Oberkörper - NEU ab 16.01.2017

Das optimale Training für Leute die viel am Schreibtisch sitzen oder in den Bereichen Probleme haben.

Trainiert werden die Hals- und Nackenmuskulatur, sowie Oberkörper und Arme, außerdem wird der Oberkörper- und Schulterbereich gedehnt.

Das Sportangebot wird von der Ergotherapeutin Dagmar Leon geleitet.

MTV-Mitglieder: kostenfrei

Nichtmitglieder: 10er-Karte

Montag, MTV Sportcentrum, 19:15 bis 20:15 Uhr, Dagmar Leon

Dagmar Leon, seit Januar 2017 als Trainerin beim MTV von 1860 e.V. Heide.

Schwing dich fit mit dem Bali Impander

Herz-Kreislauf-Atmung und Haltungstraining, sagt der Hersteller. Ich würde es eher als ein wohltuendes Ganzkörpertraining bezeichnen. Das Bali-Trainingsprogramm fasziniert durch seine Leichtigkeit, Effektivität und die weiten harmonischen Bewegungen. Eigentlich müsste es Mobilisations-Kräftigung und Entspannungstraining heißen, wenn man annähernd eine Beschreibung sucht.

Ich könnte jetzt zahlreiche positive Trainingswirkungen nennen, es ist aber schöner wenn sich Interessierte selber überzeugen und sich ein Bild von dem Kursprogramm machen.

Wer oft Schulter-Nacken-Verspannungen hat und ein gezieltes Mobilisation und Kräftigungs-Programm sucht, wer ein effektives jedoch gelenkschonendes Ausdauertraining sucht oder diejenigen die ihre Atmung verbessern wollen, alle finden das in dieser Stunde. Das Beste daran, es ist einfach zu erlernen ohne komplizierte Schritte oder Techniken.

Trainingszeit ist immer freitags, 9:45 Uhr im MTV-Sportcentrum.

Bauch Beine Po - NEU ab 03.02.2017

Bauch Beine Po ist ein Fitnessangebot in welchem die genannten Bereiche gezielt und effektiv trainiert werden. Es kann dadurch die Kraftausdauer gesteigert und die Straffung gewünschter Körperregionen erreicht werden.

Zum Training bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!

Nichtmitglieder können auch teilnehmen: 10-er Karte = 70,- €

Freitag, MTV-Sportcentrum, 8:30 bis 9:30 Uhr, Tanja Neumann

Liebe MTVer

berücksichtigt bei Euren Einkäufen die Inserenten der Vereinsnachrichten.

Sie unterstützen mit ihrer Anzeige unseren MTV Heide.

Bodyforming



Hier wird besonders effektiv für eine wohlgeformte Figur und aufrechte Körperhaltung gesorgt. Körperperformende Kräftigungsübungen und ein Tiefenmuskulaturtraining verbessern die Grundspannung und führen somit zu einer optischen Verbesserung von Figur-Ausstrahlung und Haltung

Cross und Outdoor-Training

Crosstraining ist ein sehr intensives Trainingsprogramm, das nicht im Fitnessstudio stattfindet. Meist besteht eine Gruppe aus acht bis zehn Personen. Der Trend stammt aus den USA. Crosstraining wurde dort ursprünglich vor allem in der Militärausbildung angewendet. Es hat in erster Linie Einflüsse aus der Leichtathletik, dem Turnen und dem Krafttraining. Es geht um Kraft- und Konditionsverbesserung, aber auch um Ausdauer, Koordination und Flexibilität. Crosstraining ist für Leistungssportler genauso geeignet wie für Einsteiger.

Hier beim MTV wird es von Evelyn Müller dreimal wöchentlich angeboten: nach einem kurzen Aufwärmtraining sind wir alle schnell auf Betriebstemperatur – und dann kann es losgehen – eine effektive Trainingseinheit dauert ca 35. Minuten und besteht aus 12 Übungseinheiten, diese werden nochmals mit Baueinheiten erweitert und im Anschluss erfolgt noch ein kurzes Stretchingprogramm.

Wir sind eine sehr gemischte Gruppe im Alter von 18 bis 76 Jahren und es bringt uns allen sehr viel Spaß regelmäßig diese Trainingsart mit dieser mitreißenden Gruppendynamik zu erleben, was auch Evelyns Energie und Ausstrahlung geschuldet ist. Sie ist ein fortwährendes Energiebündel und hat stets neue Ideen.

Ich selbst bin seit einem Jahr dabei, ich laufe und fahre in meiner freien Zeit Rennrad, ich wollte gern etwas Krafttraining dazu machen, und ich kann nur sagen, dass ich noch nie so gern zum Sport gegangen bin wie hier zu Evelyn und dass ich mich, seitdem ich dieses Training bei ihr mache, mich total fit fühle und sogar meine Hüftbeschwerden durch das Training verschwunden sind. (Barbara Struve 57 Jahre)

Crosstraining ist eine hoch-intensiv und ständig variierende Trainingsmethode, die auf funktionellen Bewegungen aufbaut. Das Training ist sowohl für Hochleistungsathleten, als auch für Hobbysportler geeignet und vor allem aufgrund der Einfachheit und der Abwechslung der einzelnen Trainingseinheiten sehr beliebt. Beim Training kommen keine Maschinen zum Einsatz sondern überwiegend Langhanteln, Kettlebells und Medizinbälle. Der Übungsschwerpunkt liegt auf Mehrgelenks- und Körpergewichtsübungen. Das Ziel des Trainingsprogrammes ist es eine breite und allgemeine Fitness aufzubauen um die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit im Sport und Alltag zu erhöhen.

Heizung/Sanitär/Lüftung



**Draußen kalt,
drinnen auch
Wir beraten Sie gerne**

**Telefon 04 81 / 7 49 01
www.albers-schloemp.de**

**Friedrichswerk 17
25746 Lohe**

Für wen ist Crossfit geeignet?

Crossfit ist für jeden geeignet, der daran interessiert ist fit, gesund und leistungsfähig zu werden. Egal ob Hausfrau, Rentner, Arbeiter, Student, Leistungssportler oder Couch Potatoe. Denn die Workouts sind skalierbar und können an jedes Leistungsniveau angepasst werden, so dass jeder von den Vorteilen von Crossfit profitieren kann ohne dabei Gesundheitsrisiken durch Überlastung einzugehen.

Beim CF-Training kommen verschiedene Energiesysteme zu Einsatz (Aerob, anaerob), die Belastungsintensitäten unterscheiden sich, es wird Kraft- und Ausdauertraining kombiniert bzw. verschmolzen und es setzt sich aus verschiedenen Sportarten und Trainingsmethoden zusammen, die jede für sich in ihrem Bereich die bestmöglichen Ergebnisse liefert. Beim Crossfit kommen Körpergewichtsübungen wie Klimmzüge, Liegestütze, Dips etc. zum Einsatz. Körpergewichtsübungen trainieren stets den ganzen Körper und fördern die Koordination, die Körperkontrolle und die Rohkraft. Intervalltraining ist beim Crossfit sehr beliebt um die kardiovaskulären Fähigkeiten und die Ausdauer zu verbessern ohne dabei die Kraftentwicklung negativ zu beeinflussen. Olympisches Gewichtheben liefert zweifellos die besten Ergebnisse im Bereich Maximalkraft und Explosivität. Diese Explosivkraft ist in fast allen Sportarten relevant. Die Übungen Reißen (Snatch) und Reißen und Stoßen (Clean and Jerk) sind hochkomplexe Bewegungsabläufe, die sich aus den Elementen Kniebeuge, Kreuzheben und Schulterdrücken zusammensetzen. Bei keiner anderen Übung werden im Körper so viele Muskelfasern aktiviert wie beim Reißen und Stoßen.

Dance Moves



Ab 11 Jahre

Mit dem Motto – Feel the Music – können sich die Teens tänzerisch entfalten, ausprobieren und gestalten. Die tänzerische Individualität eines jeden Teens wird gefördert und kann mit in die Gruppe einfließen. Zu angesagter und bekannter Musik werden gemeinsam Choreographien aufgebaut und eingeübt.

Mit einem zusätzlichen Fitnessworkout für Kraft, Körperspannung und Haltung wird diese Stunde abgerundet.

Eltern Kind Turnen mit Dörthe Otto

Spiel, Spaß, Turnen und jede Menge Abwechslung bieten die Eltern Kind Turnstunden in der Sporthalle der Sophie-Dethleffs-Straße bei Dörthe Otto immer dienstags von 16.45 bis 17.45 Uhr. Und am Ende des Jahres, als Highlight, gibt es ein buntes Weihnachtsturnfest.

Functional Training - ab 07.01.2017

Diese innovative Form des Trainings dient besonders der Optimierung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Gerade ein freies, abwechslungsreiches Training bereitet den Körper perfekt auf unterschiedliche Bewegungsanforderungen vor und dient somit der Prophylaxe von Sport- und Alltagsverletzungen.

09.00 - 10.00 Uhr - Functional Training Kraft + Ausdauer

10.00 - 11.00 Uhr - Functional Training Gymnastik

Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene!

Nichtmitglieder: 10er Karte = 70,-- €

Samstag MTV-Sportcentrum 9.00 bis 10.00 Uhr **Dagmar Leon**
Vertretung: Tim Kühl

Samstag MTV-Sportcentrum 10.00 bis 11.00 Uhr **Dagmar Leon**
Vertretung: Tim Kühl

Gymnastik für „Jedermann“

Nachfolgerin gesucht!!!

Für die „Gymnastik für Jedermann“ am Montag von 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr im MTV-Sportcentrum suchen wir eine Trainerin (Nachfolgerin!), die die dynamische Gymnastikdamengruppe weiter leitet.

Unsere Trainerin, Heinke Schneeberg (74), wünscht sich in nächster Zeit eine Nachfolgerin, die ihre seit vielen Jahren bestehende „Damengymnastikgruppe“ übernimmt!

Die Gymnastik am Montag mit Frauen im Alter von ca. 50 bis 75 Jahren haben Spaß an der Bewegung! In den Sommerferien wurde oft Rad gefahren. Einmal im Jahr wurde bisher in dieser Gruppe ein mehrtägiger Ausflug organisiert.

Wer Interesse hat, darf gerne in die Gruppe reinschnuppern!

Dienstag, MTV-Sportcentrum, 18.45 bis 19.45 Uhr, Heinke Schneeberg

Gymnastik „Er + Sie“ mit Astrid Jorbahn

Jeden Freitag in der Zeit von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr treffen wir uns im oberen Raum des MTV-Sportcentrums. Wir sind eine lustige Truppe von Männern und Frauen, die mit viel Spaß an der Bewegung und nach flotter Musik ihre Muskeln und Gelenke trainieren. – Ein abwechslungsreiches Programm – auch mit Handgeräten (z.B.: Fausthanteln, Brasils, Gymnastikball, Flexibänder, usw.) – lädt zum Schnuppern ein. Angesprochen sind alle, die Spaß an der Bewegung haben; auch Männer und Ehepaare!

Unser Motto lautet: Wer rastet, der rostet!!!

Freitag, MTV-Sportcentrum, 18.00 - 19.00 Uhr, Astrid Jorbahn



Gymnastik für Jedermann - Übungsleiter/in gesucht

Für die „Gymnastik für Jedermann“ am Dienstag von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr in der Sporthalle Sophie-Dethleffs-Halle suchen wir eine/n weitere/n Trainer/in.

Die Gymnastik am Dienstag ist eine lustige Gruppe von jungen Leuten bis jungen Senioren. Das Programm ist sehr abwechslungsreich.

Unsere Trainerin, Telse Lütje, wünscht sich eine/n Mitstreiter/in, die/der sie im zweiwöchigen Wechsel unterstützt und evtl. später die Gruppe ganz übernimmt!

Wer Interesse hat, darf gerne in die Gruppe reinschnuppern, um sich ein Bild zu machen.

Wer sich bewegt, lebt länger! Dies ist unser Motto. Es ist eine lustige Gruppe von jungen Männern und Frauen sowie jungen Senioren/-innen die zusammen nach flotter Musik gymnastische Übungen absolvieren. Unser Programm ist sehr abwechslungsreich. - Wir freuen uns über jedes neues Gesicht!

Gymnastik für Jedermann am Dienstag in der Sporthalle Sophie-Dethleffs-Straße von 19.00 bis 20.00 Uhr mit Telse Lütje

Kreativer Kindertanz (3-6) mit Evelyn

Die Freude, der Spaß und der Drang, der Kinder sich zur Musik zu bewegen finden hier ihren Raum. Mit unterschiedlichem Musikeinsatz werden die Grundbewegungsformen wie Hüpfen, Springen, Drehen, Gehen und Rennen unterstützt.

Entsprechend ihrer Entwicklung fördert der Kreative Kindertanz die Körperwahrnehmung, das Musik- und Rhythmusgefühl und tänzerische, wie gymnastische Bewegungen im Raum.

Anfang 2015 habe ich die Kindertanzgruppe übernommen und freue mich, dass ich für 2016 die dritte Gruppe eröffnen konnte.

Es ist fantastisch mit wieviel Elan Freude und Spaß die Kinder beim Tanzen teilnehmen. Ihre Begeisterung zeigen und teilen sie in jeder Stunde mit.

Es immer wieder schön die Weiterentwicklung der tänzerischen Grunderfahrung der Kinder zu sehen.

Outdoor-Fitness-Studio beim MTV

Einmalig in unserer Region präsentiert sich auf dem MTV-Stadiongelände der Fitness-Parcour von Kuck Fitness.

Einige werden wahrscheinlich an die alten Zeiten des „Trimm dich Pfad“ erinnert, wo die meisten Geräte die besten Zeiten hinter sich haben und erleben jetzt eine Renaissance mit den neuen Trainingsgeräten.

Auf dem Sportgelände des MTV-Heide, sieht es ab sofort besser aus. Die Geräte des deutschen Herstellers sind aus hochwertigen langlebigen Materialien und wurden nach neusten sportwissenschaftlichen Kenntnissen gefertigt und zusammengestellt (Quelle. Kuck Fitness) sodass die Trainingsstationen vom Einsteiger bis zum dynamischen Breitensportler genutzt werden können.

Ein gesundheitsförderndes Training in der Natur, weit weg von klimatisierten, geschlossenen Räumen ist mehr denn je beliebt und damit will der MTV-Heide seinen Mitgliedern dieses zeitunabhängige und kostenfreie Angebot ermöglichen um sich sportlich zu betätigen.

Einzelsportler oder Sportgruppen, der verschiedenen Sparten des MTV Heide, können hier ihrem Leistungsniveau individuell angepasst, ihr bisheriges Sportprogramm mit einem Kraft und Ausdauertraining verbessern und ergänzen.

Ab sofort bietet der MTV-Heide auf diesem Fitness-Parcour, Trainingseinheiten unter fachlicher Anleitung von Evelyn Müller an.

Bei weiteren Fragen und Terminabsprachen, sende Sie gerne eine E-Mail an: evelyn.mueller@mtv-heide.de



Rehabilitationssport NEU!!!

Seit 2015 bietet der MTV Heide in seinen Räumlichkeiten des MTV Sportcentrum – Berliner Straße 70, 25746 Heide – Reha-Sport an.

Der **MTV Heide** ist Mitglied im Rehabilitations- und Behindertensportverband Schleswig-Holstein e.V.

Gruppen:

Dienstag 10.00 Uhr; Dienstag 11.00 Uhr; Mittwoch 15.45 Uhr; Mittwoch 16.45 Uhr; Donnerstag 10.00 Uhr; Donnerstag 17.00 Uhr

*Anmeldungen und Fragen richten Sie bitte an unsere Geschäftsstelle:
(04 81) 6 36 19*

Wie funktioniert Reha-Training?

Empfehlung und Verordnung durch den Arzt

Ihr Arzt füllt ein Formblatt aus

Dieses Blatt geht ausgefüllt an die Krankenkasse

Ihre Kasse genehmigt das Training

Der Reha-Sport kann beginnen

Im Regelfall sind es 50 Einheiten, die in 18 Monaten aufgebraucht werden müssen.

Was kostet mich die Teilnahme?

Es fallen keinerlei Kosten an

Wann wird Reha-Sport verordnet?

Schäden der inneren Organe · Orthopädische Probleme · Bewegungsmangel · Stress · Depressionen

Was mache ich, wenn die Verordnung abgearbeitet ist?

Dann kann man Mitglied im MTV Heide werden und deren Angebote wahrnehmen.

Worauf ist der MTV Heide spezialisiert?

Orthopädie

Was für Trainingsmöglichkeiten bietet der MTV Heide an?

Es wird ausschließlich Krankengymnastik angeboten.

Funktionstraining (Gerätetraining) und Aquagymnastik bietet der MTV Heide nicht an.

Wer kann mitmachen?

Mitmachen können Patienten mit

Bandscheibenvorfall · Arthrose · Osteoporose im Rücken · Morbus Bechterew · Morbus Scheuermann · Hüftarthrosen · Hüft - TEP · Kniearthrosen · Knie - TEP · Krebserkrankungen · Sonstige

Verordnungsbeispiel

Diagnose/Nebendiagnose

ICD-10 M51.1 Bandscheibenvorfall L5/S1

ICD-10 M99.0 rez. Blockierung in der LWS

Funktions-/Belastungseinschränkungen

ICF b715.3 erhebliche Funktionsstörung der Gelenkstabilität

ICF b750.4 voll ausgeprägte Funktionsstörung der motorischen Reflexe

Aktivitätseinschränkungen

ICF d450.3 erheblich ausgeprägte Beeinträchtigung zu Gehen

ICF d540.4 voll ausgeprägte Beeinträchtigung sich zu kleiden

Ziel des Rehabilitationssports

Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Wiederherstellung und Besserung der gestörten Beweglichkeit, Gangschulung

Verbesserung der Funktions- und Aktivitätseinschränkungen

Reha Sport

Seit Januar 2015 gibt es die Reha Sport Abteilung des MTV Heide und inzwischen haben sich die an 3 verschiedenen Tagen angebotenen Gruppen gut gefüllt. Die Teilnehmer kommen auf Verordnung des Arztes um nach Operationen oder Reha Maßnahmen im Bereich Orthopädie, bei einem auf sie abgestimmten Training in kleinen Gruppen unter fachkundiger Anleitung, wieder fit und alltagstauglich zu werden.

Die Reha Sport Gruppen bei Dörthe Otto finden immer am Mittwoch statt.

Gruppe 1:

Uhrzeit: 15.45 bis 16.45 Uhr

Gruppe 2:

Uhrzeit: 16.45 bis 17.45 Uhr

Ort: MTV Sportcentrum, Berliner Straße 70, Heide

Teilnahme nur mit einer Verordnung des Arztes möglich!

Anmeldung erforderlich!

Anmeldung und Info: Im MTV Büro unter 04 81 / 6 36 19.

Schwungstabkurs „Good Vibrations“

Der Schwungstab bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers.

Dafür muss der Stab zum Schwingen gebracht werden. Der Körper versucht die dadurch freigesetzten Fliehkräfte auszugleichen und aktiviert die Muskeln.

Es wird ein effektives Training der Tiefenmuskulatur, der Rückenstrecker, der gesamten Bauchmuskulatur sowie des Beckenbodens erreicht.

Spezielle Übungen stabilisieren die Wirbelsäule, verbessern die Haltung und beugen Rücken- und Bandscheibenproblemen vor.

Weiterhin fördert der in Schwingung gebrachte Stab die Kraft, Ausdauer und Koordination. Außerdem steigert er den Stoffwechsel und die Herzfrequenz.

Dieser Kurs ist für jung und alt, Mann und Frau, Sportler und Nichtsportler geeignet. Also für alle die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.

Wir bitten um Anmeldung, da dieser Kurs nur eine begrenzte Teilnehmerzahl fast.

Ein Schnuppertraining ist selbstverständlich möglich!

Informationen und Anmeldung unter Telefon: 04 81 - 6 19 58

Montag, MTV-Sportcentrum, 17.30 bis 18.30 Uhr, Telse Lütje

Senioren gymnastik „Fit im Sitzen“

Bei dieser Gymnastik werden die altersbedingten Veränderungen des Menschen berücksichtigt und deshalb erfolgen die Übungen ausschließlich im Sitzen und Stehen.

Wir bitten um Anmeldung, da dieser Kurs nur eine begrenzte Teilnehmerzahl fast.

Ein Schnuppertraining ist selbstverständlich möglich!

Nähere Informationen und Anmeldung unter Telefon: 04 81 - 6 19 58

Dienstag, MTV-Sportcentrum, 9.30 bis 10.30 Uhr, Telse Lütje

Tabata-Workout

„Tabata-Training“ ist eine moderne Form des Gruppentrainings, bei der hauptsächlich die (Kraft-)Ausdauer-Leistung trainiert wird.

Es handelt sich dabei um eine funktionelle Trainingseinheit mit kurzen Belastungs- und Pausenintervallen. Das Training regt aufgrund der Kombination von Kräftigungs- und Ausdauerübungen den Kalorienverbrauch stark an. Zusätzlich wird darauf abgezielt, den Körper kontrolliert an die Belastungsgrenze zu führen, wodurch sich auch nach der Trainingseinheit ein toller Nachbrenneffekt einstellt.

Intervall-Training ist sehr gut geeignet, um den Sportler/die Sportlerin auf ein besseres körperliches Leistungsniveau zu führen und ein abwechslungsreiches sowie kurzweiliges Trainingsprogramm zu gestalten.

Das Training erfolgt überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Trainingsgeräten (Brasils, Kurzhanteln, Gymnastikball, Turnstab, Thera-Band, ...). Die Übungen werden so gestaltet, dass eine gute Differenzierung für verschiedene Leistungsniveaus gegeben ist.

Somit ist für Jeden etwas dabei.

Für Jugendliche + Erwachsene!

MTV-Mitglieder: kostenfrei

Nichtmitglieder: 10er Karte = 70,- €

Donnerstag, MTV-Sportcentrum, 19.00 bis 19.45 Uhr, Tim Kühl



Tanja Neumann, seit Januar 2017 Neuzugang beim MTV von 1860 e.V. Heide und Trainerin für das Teenager Zirkel-Training und den Bauch-Beine-Po Kurs.

Ich bin sehr sportbegeistert und freue mich nun ein Teil vom Team zu sein.

Teenager Zirkel-Training - NEU ab 17.01.2017 (für Jugendliche von 13 bis 19 Jahre)

Als Zirkeltraining bezeichnet man eine spezielle Methode des Konditionstrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden müssen.

Zirkeltraining schult je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit.

Die Stationen sind kreisförmig angelegt. An jeder Station ist eine spezifische Übung zu absolvieren.

Dienstag, MTV-Sportcentrum, 18.15 bis 19.15 Uhr, Tanja Neumann

Zirkel-Training

Als Zirkeltraining bezeichnet man eine spezielle Methode des Konditionstrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden müssen.

Zirkeltraining schult je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit.

Die Stationen sind kreisförmig angelegt. An jeder Station ist eine spezifische Übung zu absolvieren.

Die von Telse Lütje geleitete Gruppe trainiert regelmäßig mit großem Elan und viel Freude. Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. - Für Männer und Frauen jeden „Alters“!

Dienstag, Sporthalle Sophie-Dethleffs-Straße, 18.00 bis 19.00 Uhr, Telse Lütje

Walking



Immer freitags
von 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr
findet ein Walking-Kurs
mit Evelyn statt.

Treffpunkt ist am MTV-Sportzentrum
Berliner Straße 70.

Wir freuen uns über alle die Spaß daran haben,
sich an der frischen Luft zu bewegen.

Jahresbericht 2016 von Dörthe Otto

Wieder geht ein abwechslungsreiches Sportjahr zu Ende, mit einer Vielzahl von Angeboten, langjährigen, treuen Mitgliedern des MTV und vielen neuen Teilnehmern. Das Sportzentrum wird gut angenommen, sogar Interessierte aus dem entfernten Umland kommen zu uns, um in angenehmer, freundlicher Atmosphäre zu trainieren. Die Teilnehmer fühlen sich wohl, loben die gute Beratung und Betreuung und genießen ihre Trainingszeit im Sportzentrum mit den verschiedenen Angeboten und Möglichkeiten sich zu bewegen, ebenso das fröhliche Miteinander und den Austausch untereinander. Das macht das Sportzentrum aus und uns Trainern viel Freude auf diese Weise die Früchte unserer Arbeit ernten zu dürfen. Somit spornt es uns auch im kommenden Jahr wieder an, unsere Teilnehmer mit immer neuen Impulsen und Bewegungen durch ihren Sportalltag zu begleiten.



Aktiv 70 plus

Seit Herbst 2014 findet sehr erfolgreich und mit großem Zuspruch das Kursangebot „Aktiv 70 plus“ statt. Das spezielle Sportprogramm erstreckt sich über ein viertel Jahr. Jede Woche wird 90 Minuten trainiert. Im Vordergrund steht die Sturzprävention mit gezielter Schulung des Körpergleichgewichts, sowie Kraft, Ausdauer und Koordination, aber auch Geselligkeit und Spaß kommen nicht zu kurz.

Dieser Kurs findet immer am Dienstag statt.

Uhrzeit: 14.45 bis 16.15Uhr

Ort: MTV Sportcentrum, Berliner Straße 70, Heide

Geschlossener Kurs mit begrenzter Teilnehmerzahl!

Nur mit Anmeldung! Auch Nichtmitglieder sind willkommen!

Anmeldung/Info unter: 0 48 32 / 5 53 97 oder 04 81 / 6 36 19

Aero Step

Durch das rücken- und gelenkschonende Training wird die gesamte Muskulatur, insbesondere die tiefer gelegenen Muskeln gekräftigt und dadurch die Gelenke zusätzlich stabilisiert. Die Beweglichkeit und Ausdauer verbessern sich. Außerdem wirkt das Training durch die spezielle Oberfläche des Aero Step durchblutungsfördernd und somit anregend auf die Fußreflexzonen. Zusätzlich werden die Körperhaltung, das Gleichgewicht und die Koordination geschult.

Dieser Kurs findet immer am Dienstag statt. Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort: MTV Sportcentrum, Berliner Straße 70, Heide

Geschlossener Kurs mit begrenzter Teilnehmerzahl!

Nur mit Anmeldung! Auch Nichtmitglieder sind willkommen!

Anmeldung/Info: unter 0 48 32 / 5 53 97 oder 04 81 / 6 36 19

Step Aerobic

Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining auf dem höhenverstellbaren Step ermöglichen ein umfassendes Spektrum an Übungen die den ganzen Körper trainieren, Stress abbauen und die Teilnehmer fit für den Alltag machen.

Dieser Kurs findet immer am Dienstag statt.

Uhrzeit: 19.00 bis 20.00 Uhr

Ort: MTV Sportcentrum, Berliner Straße 70, Heide

Geschlossener Kurs mit begrenzter Teilnehmerzahl!

Nur mit Anmeldung! Auch Nichtmitglieder sind willkommen!

Anmeldung/Info: unter 0 48 32 / 5 53 97 oder 04 81 / 6 36 19

Gymnastik „Forever Fit“

Eine erfrischende Stunde für jeden Mann und jede Frau, für Jung und Alt – für alle, die fit sein, bleiben oder es gerne werden möchten.

Auch Du bist herzlich eingeladen dabei zu sein!

Dieser Kurs findet immer am Mittwoch statt.

Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort: MTV Sportcentrum, Berliner Straße 70, Heide

Das ist ein offener Kurs!

Anmeldung nicht erforderlich!

Info: unter 0 48 32 / 5 53 97





Aerobic, Dance & Bodyforming

Dieses abwechslungsreiche Sportangebot bietet von allem etwas. Von Dehnung über Kräftigungs- und Ausdauertraining bis hin zu einem bunten Schritt-Dance-Mix ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ein Rundumprogramm, welches ins Schwitzen bringt und dazu noch Spaß macht.

Dieser Kurs findet immer am Mittwoch statt.

Uhrzeit: 19.00 bis 20.00 Uhr

Ort: MTV Sportcentrum, Berliner Straße 70, Heide

Das ist ein offener Kurs!

Anmeldung nicht erforderlich!

Info: unter 0 48 32 / 5 53 97

Gesundheitssport: „Rückenfit & Präventive Gymnastik“

Ein ganzheitliches Bewegungskonzept, spezielle Rückengymnastik und Prävention stehen in diesen Kursen am Montagvormittag auf dem Programm.

Diese Kurse finden immer am Montag statt.

Uhrzeit: 8.30 bis 9.30 Uhr „Rückenfit“

Uhrzeit: 9.30 bis 10.30 Uhr „Präventive Gymnastik“

Ort: MTV Sportcentrum, Berliner Straße 70, Heide

Geschlossene Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl!

Nur mit Anmeldung! Auch Nichtmitglieder sind willkommen!

Anmeldung/Info: unter 0 48 32 / 5 53 97 oder 04 81 / 6 36 19

Yoga

Dieses Modell des Hatha Yoga richtet sich an alle, die eine sanfte Form des Yoga bevorzugen. Gesundheit und Wohlbefinden für den ganzen Körper durch Achtsamkeit und bewusstes Üben. Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung – ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, sowie das Erlernen verschiedener Atem- und Entspannungstechniken sollen helfen ausgeglichener, stressresistenter und leistungsfähiger zu werden.

Dieser Kurs findet immer am Montag statt.

Uhrzeit: 10.45 bis 12.15 Uhr

Ort: MTV Sportcentrum, Berliner Straße 70, Heide

Geschlossener Kurs mit begrenzter Teilnehmerzahl!

Nur mit Anmeldung! Auch Nichtmitglieder sind willkommen!

Anmeldung/Info unter: 0 48 32 / 5 53 97 oder 04 81 / 6 36 19



Handball

Handballobmann: Guy Smith

Eine schwierige Saisonvorbereitung hatte die Handballabteilung für die Saison 2016/2017 zu überstehen.

Bis kurz vor Meldeschluss im Mai 2016 stand noch nicht genau fest, wie viele Mannschaften für den Spielbetrieb 2016/2017 gemeldet werden konnten.

Aber wir haben es dann geschafft, nur eine Mannschaft weniger als im Vorjahr melden zu können. Doch durch fehlende Unterstützung aus den eigenen Reihen, wird die Trainerfrage auch für die kommende Saison ein Thema werden, dass zeichnet sich jetzt schon wieder ab.

Herzstück war und ist natürlich die 1. Damen, die nach zweimaligen Anlauf es geschafft haben, in die SH-Liga aufzusteigen. Ein Wermutstropfen allerdings war dann, dass Nico Richters, der Trainer, der auch großen Anteil am Aufstieg hatte, nach Weddingstedt wechselte. Doch mit der erfahrenen Steffi Thomsen gelang uns eine ebenbürtige Verpflichtung, wie der aktuelle Mittelfeldplatz als Aufsteiger zeigt.

Die 2. Damen haben sich entschieden, obwohl die Kreisoberliga erhalten wurde, in der neuen Saison für die Kreisliga zu melden. In der gleichen Klasse treten auch die 1. Herren an.

Einen zweiten Wermutstropfen haben wir dann noch zu verkraften. Die mjB, Vizemeister in der Kreisoberliga, zog sich ganz aus dem Spielbetrieb zurück und löste sich auf.

Nun haben wir auf der männlichen Seite außer den 1. Herren keine andere Mannschaft mehr.

Auf Seiten der weiblichen Jugend sieht es dagegen etwas rosiger aus. Wir haben mit der wJB, wJC und wJD drei Mannschaften melden können, die am Spielbetrieb teilnehmen und alle sich gut in ihren Klassen halten. Da doch die Trainerin der kommenden wJA ihre Position aufgibt, um wieder in den Spielbetrieb der 2. Damen zurückzukehren, sind wir auf der dringenden Suche nach einer Trainerin oder Trainer für die zukünftige wJA. Und ob es auf Grund der Spielerinnenanzahl eine wJC für die neue Saison geben wird, steht im Augenblick noch nicht fest.

Guy Smith führt einige Gespräche, um vielleicht doch noch ein Ergebnis zu erzielen, damit die gleiche Anzahl von Mannschaften für die neue Saison gemeldet werden kann.

Es fand im Frühjahr 2016 ein Trainingslager für die wJC in Lauenburg statt, was bei allen Beteiligten große, positive Resonanz hervorgerufen hat. Ein voller Erfolg.

Die Spielerinnen aller Jugendmannschaften nahmen auch an den Vorbereitungsturnieren auf die Saison 2016/2017 teil. Auch dort konnten gute und zufriedenstellende Ergebnisse erzielt werden.

Auch 2016 haben Birgit Reinhardt und Guy Smith wieder den Handballaktionstag in den Schulen durchgeführt. Es wurden über 100 Schülerinnen und Schüler an den Handball herangeführt. Durch diese Aktion wurden wieder Spielerinnen gewonnen, die dem MTV Heide nun zur Verfügung stehen.

Auch die Teilnahme an der Ferienaktion 2016 wurde durch Birgit Reinhardt und Guy Smith sichergestellt.

Als Fazit ist zu nennen, dass der Handball des MTV Heide sich an einem Scheideweg befindet. Nur durch gemeinsame Anstrengungen und durch den Einsatz aller Kräfte wird es möglich sein, den Handball in Heide zu erhalten. Unterstützung durch die Eltern ist genügend da, was fehlt, ist die Unterstützung durch die eigenen Reihen. Da wünsche ich mir einfach mehr Engagement, damit in Zukunft in Heide noch Handball gespielt werden kann.

Guy Smith
Handballobmann



- Schrott
- Pappe/Papier
- Containerdienst
- Altautoverwertung
- NE Metalle
- Aktenvernichtung
- Altholz
- Altreifen

Lindhorst 3 • 25785 Nordhastedt
Telefon 0 48 04 - 18 14 60



Inlineskating

Spartenleiter: Axel Paulat

Jahresbericht 2016 „Inlineskating“

Mitgliederzulauf bei den Rollsportlern Trotz eingeschränkter Trainingssituation im Winter, erfreut sich die Sportart „Inlineskating“ weiter großer Beliebtheit. Seit dem Hallenbrand der Sporthalle Heide Ost und des anschließenden großen Mitgliedereinbruchs, befindet sich die Sparte weiter im Aufwind. Die Mitgliederzahl steigt langsam, aber kontinuierlich an; interessierte Sportler können jederzeit ein „Schnuppertraining“ absolvieren, ein „Quereinstieg“ ist generell möglich.



Hallentraining / Wintersaison Das Jahr 2016 startete wie gewohnt mit dem Hallentraining der Inlineskater. Das Wintertraining beginnt jeweils nach den Herbstferien und dauert bis zu den Osterferien an. Auch im letztem Jahr hat die Gemeinde Lohe-Rickelshof die Sparte tatkräftig unterstützt und eine Hallentrainingszeit am Samstag zur Verfügung gestellt. Durch Neuordnung der Gruppen / Zeiten können nun auch wieder die Erwachsenen im Winter trainieren.

Hoffnungsvoll blicken die Inlineskater den neu zu errichtenden großen Sporthallen am Gymnasium Heide Ost entgegen, um wieder ein sportartgerechtes Innentraining, Kurse und Hallenwettkämpfe anbieten zu können.



Norddeutsche Meisterschaft am 18. und 19. Juni in Erfurt Das zweite Mal in Folge ging es diesmal für die Speedskater in die ca. 500 km entfernte Landeshauptstadt von Thüringen. In der aus dem Eissport bekannten Gunda-Niemann-Stirnemann-Halle fanden die 24. Norddeutschen Meisterschaften auf der ca. 320 m langen Skatestrecke statt. Nicht nur die imposante freitragende Sporthalle, sondern auch die vielen spannenden Wettkämpfe machten die Teilnahme zu einem tollen Erlebnis.

Bild: Trainer/-innen und Angehörige mit den beiden Teilnehmerinnen Jule Schirmer und Malin Rameisel (beide vorne links) in der Skatearena in Erfurt.

13. Maikäferlauf + LM „Bahn“ + NC- bzw. NL-Rennen Hinter den Kürzeln verstecken sich die Bezeichnungen für die LandesMeisterschaft in Schleswig-Holstein und den beiden NordCup- bzw. NordLiga-Rennen (siehe auch www.skating-nordliga.de oder www.skating-nordcup.de).

Erstmals fanden am 09. Juli auf der 400m-Bahn des MTV Heide, parallel zum traditionellen Maikäferlauf und der Landesmeisterschaft „Bahn“, Wertungsläufe für eine überregionale Rennserie statt.

Bild: „Männliche Kadetten“
beim Windschattenfahren
mit Pascal (rechts) und Patrick Nordmann (links).



Bild: Mannschaftsaufstellung der Inlineskater des MTV Heide nach der Siegerehrung beim 13. Maikäferlauf 2016

Es wurden Streckenläufe für die Rennserien Skating-NC (Einzelwertung) bzw. Skating-NL (Teamwertung) mit integriert, was sehr zur Bereicherung der Veranstaltung beitrug. Bei sommerlichen Wetter lieferten sich ca. 130 Sportler /-innen im Alter von 5 bis 68 Jahren spannende Einzel- und Teamwettkämpfe. Es waren insgesamt 17 Vereine aus 5 Bundesländern angetreten.

Die 27 Inlineskater vom MTV Heide konnten bei der Landesmeisterschaft im eigenen Stadion nachfolgende Platzierungen in ihren Altersklassen erzielen.



1. Platz Matea Mircheska, Milena Wieben, Tom Borchers
2. Platz Esra Paulat
3. Platz Lina Maria Richter, Malin Rameisel
4. Platz Mia Rameisel, Rafael Sibbert, Pascal Nordmann, Jannek Winter
5. Platz Jule Schirmer, Patrick Nordmann
7. Platz Jasmin Rameisel

Der „Maikäferlauf“ war ein voller Erfolg und soll im Jahr 2017 voraussichtlich am 13.05. erneut stattfinden.

aktuelle Trainingszeiten unter www.mtv-heide.de

Skate-Cup SH 2016 Rennserie des RIVSH (Rollsport- und Inlineverband Schleswig-Holstein e.V.)



Im Jahr 2016 wurde der ehemalige RIVSH-Nachwuchs-Cup auf den Erwachsenen sport ausgeweitet und zum Skate-Cup SH umbenannt. Die Inlineskater konnten, wie auch schon zuvor bei der LM „Bahn“ in Heide, 3mal den 1. Platz in ihren Altersklassen belegen. Die Gesamtwertung der Rennserie des Verbandes setzt sich aus der Einzelwertung der Wettkämpfe in Heide, Ahrensburg, Gettorf, Eckernförde, Halstenbek und Kiel zusammen.

Bild: Milena Wieben (links) und Jule Schirmer (rechts) beim Abschlusswettkampf in Eckernförde

Ergebnisse Skate-Cup SH, insgesamt:

- Schülerinnen D: 1. Esra Paulat, 5. Matea Mircheska, 8. Lara Fech
- Schülerinnen C: 8. Mia Rameisel
- Schülerinnen B: 1. Milena Wieben, 6. Jule Schirmer, 15. Jasmin Rameisel
- Schülerinnen A: 4. Malin Rameisel
- Schüler D: 1. Simon Baum, 3. Fabio Sibbert
- Schüler C: 4. Rafael Sibbert, 7. Fritz Hassepaß
- Kadetten: 3. Patrick Nordmann, 4. Pascal Nordmann

Weitere Ereignisse ...

Spenden Die Inlineskater freuten sich im Jahr 2016 über die finanzielle Unterstützung von ...



- der Sparkasse Hennstedt-Wesselburen (500,- €),
- der Gärtnerei Tobias Schwarz Friedensstr. 42, 25746 Heide (100,- €),
- der Stadt Heide (50,- €).



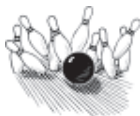
Hierfür sagen wir nochmals **herzlichen Dank**.

Ausbildung Der Verein und die Sparte unterstützen generell die Ausbildung neuer Assistenten bzw. Übungsleiter. Im Jahr 2016 nahmen die Geschwister Pascal und Patrick Nordmann an einer Ausbildung zum Jugendleiter-Assistenten (Julas) teil. Pascal Nordmann absolvierte zusätzlich zusammen mit Merle Heinrichs einen 40 Lehreinheiten umfassenden Instructorlehrgang (Vorstufe zum Fachübungsleiter C). Vielen Dank für euer Engagement!



Eislaufen in Brokdorf Nicht nur auf Rollen, sondern auch auf Kufen kommen die Inlineskater zügig voran. Die Jungendleiter & jüngeren Trainer der Sparte organisierten im Frühjahr eine Fahrt zur Eisporthalle und hatten dabei viel Spaß miteinander.

Trainingscamp 1. bis 3. Juli Zum 3. Mal fand eine Woche vor dem Maikäferlauf ein „Trainings- und Zeltlager“ auf dem Gelände des MTV Heide statt. Das Zelten erfreut sich immer größerer Beliebtheit und bietet u. a. die Möglichkeit sich besser kennenzulernen und den Zusammenhalt zu fördern.



Bowling 13. November Mittlerweile benötigen die Skater 8 der 10 Bahnen im Bowlingcenter Heide. Am Bowling nehmen nicht nur die Skater, sondern auch ihre Familien und Freunde teil. Nach dem Bowling ging es wie gewohnt ins angrenzende Restaurant um sich bei leckeren Snacks etwas zu unterhalten und den Sonntagnachmittag ausklingen zu lassen.

Weihnachtsbrunch 18. Dezember Alljährlich trifft sich die Sparte im Sportzentrum des MTV Heide am „Rüsdorfer Kreisel“. Bei mitgebrachten Leckereien, Crêpes, Waffeln, etc. wird in gemütlicher Runde u. a. den vielen Helfern und Trainern für ihren ehrenamtlichen Einsatz gedankt.

Dankeschön

Ein großes Lob geht generell an die zahlreichen Helfer/-innen, die auch im Jahr 2016 die Sparte tatkräftig unterstützt haben.

gez. Axel Paulat
(Spartenleiter & Trainer)

MALER- UND
LACKIERERMEISTER



Holger Diener

Heide · Röntgenstr. 1 · Tel. 04 81 - 7 78 11



Judo/Ju-Jitsu

Spartenleiter: Gerhard Raßloff



Jahresbericht 2016

Judo – der sanfte Weg. Was bedeutet das?

Judo basiert auf dem technischen Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ und dem moralischen Prinzip „Gegenseitiges Helfen für den wechselseitigen Fortschritt und das beiderseitige Wohlergehen“. Beim Training kommt dieses Prinzip zur Anwendung durch Rücksichtnahme auf Alter, Geschlecht und die körperliche und technische Entwicklung des Trainingspartners. Schon von klein auf lernt ein Judoka Verantwortung für seinen Partner zu übernehmen. Deshalb hat Judo auch einen hohen erzieherischen Wert.

Unsere Judo-Abteilung besteht aus Jungen und Mädchen im Alter ab 6 Jahren und alle teilnehmenden Judoka haben sich erfolgreich weiterentwickelt, sowohl in ihrer körperlichen Fitness, ihre technischen Fähigkeiten und ihrem sozialen Verhalten dem Partner gegenüber. Spiel, Spaß und Technik wurden im Stand- und auch im Bodenkampf vereint. Dabei sind uns der freundschaftliche, faire und respektvolle Umgang miteinander am Wichtigsten. Nicht der Sieg über den Partner sondern der Spaß am Sport und mit dem Trainingspartner stehen im Vordergrund.

Zur Zeit sind wir eine gemischte Gruppe, die das Training als Breitensport betreiben. Dabei erlernten sie auch sehr wirksame Techniken zur Selbstverteidigung.

Auch die am Wettkampf interessierten Aktiven konnten auf Trainingswettkämpfen mit befreundeten Vereinen erste Lorbeeren ernten und sich auf offizielle Wettkämpfe und Meisterschaften vorbereiten.

In den letzten Monaten kamen viele neue Kinder und Jugendliche. Ein Einstieg in unsere Judo-Abteilung ist jederzeit möglich. Egal, ob mit oder ohne Vorkenntnisse.

Altersgerechte Gymnastik, Ausdauertraining und Krafttraining stehen am Anfang jeder Trainingsstunde. Dabei ist unser Training so angelegt, dass es für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Alter von 6 Jahren bis ins hohe Alter auch für Anfänger und Wiedereinsteiger gut geeignet ist.

Wer Lust hat und mit trainieren möchte, ist herzlich eingeladen sich montags um 16:00 Uhr in der alten Realschulturnhalle in der Klaus-Groth-Straße zu einem Probetraining zu melden.



Karate

Spartenleiter: Prof. Dr. Rainer Veyhl

Bericht der MTV-Sparte Karate für das Jahr 2016

Auch im Jahr 2016 konnten wir wieder zusätzlich zu den regulären Trainingsterminen ein Karate-Seminar anbieten. Dieser Lehrgang wurde von Nobi Foerster (7. Dan) am 19. November durchgeführt. Schwerpunkt in diesem Jahr waren wieder Techniken zur Vorbereitung auf Dan-Prüfungen, weil im Anschluss diesmal in Heide Dan-Prüfungen abgenommen wurden.

Im Jahr 2016 wurde ein neuer Anfängerkurs angeboten, dieser startete im Januar 2016. Von dieser Anfänger-Gruppe werden im Februar 2017 ca. fünf Teilnehmer in die Fortgeschrittenen-Gruppe wechseln.

Die Karate-Sparte konnte somit den Schwund durch wegziehende Jugendliche ausgleichen. Wir haben dadurch eine konstante Anzahl von etwas über 30 Mitgliedern.

Im Jahr 2016 haben folgende Mitglieder Kyu-Prüfungen bestanden:

Dietmar Günther	8. Kyu
Angelika Maaß	8. Kyu
Andreas Langmaack	8. Kyu
Christian Hoffmann	8. Kyu
Barbara Kutluk	6. Kyu
Lars Brandt	5. Kyu
Tim Brandt	5. Kyu
Paul Klimov	5. Kyu
Gabriel Resow	5. Kyu
Ramin Andresen	3. Kyu

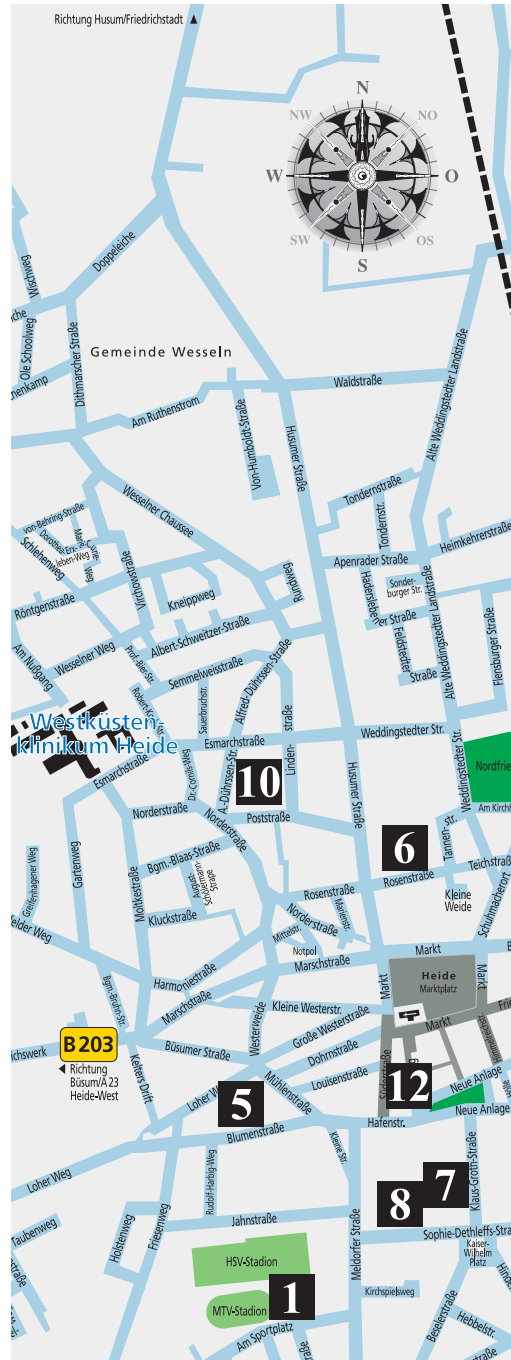
Ganz besonders freue ich mich, dass drei Schüler von mir Dan-Prüfungen gemacht haben.

Marvin Wolff und Bernward Schröder haben zum 1. Dan (Schwarzgurt) graduiert und mein langjähriger Meister-Schüler, der seit vielen Jahren die Anfängergruppe trainiert, Thomas Wolff, hat die Prüfung zum 2. Dan bestanden.

Mittlerweile sind also mit mir insgesamt sechs Dan-Träger in der Karate-Gruppe des MTV.

Sportstätten des MTV Heide

- 1 Hans-Ludwig-Ehrig-Stadion
Am Sportplatz 1
- 2 Helmut-Lanzke-Halle
Bürgermeister-Vehrs-Straße
- 3 Schulzentrum Heide-Ost
Friedrich-Elvers-Straße
- 4 Sporthalle der Kreisberufsschule
Rungholtstraße
- 5 Julius-Franck-Halle
Loher Weg
- 6 Sporthallen des
Werner-Heisenberg-Gymnasiums
Rosenstraße
- Sporthallen der
Klaus-Groth-Schule
- 7 Klaus-Groth-Straße
- 8 und Sophie-Dethleffs-Straße
- 9 Heider Wasserwelten
Landvogt-Johannsen-Straße
- 10 Jugendherberge
Lindenstraße
- 11 Kreistannen
- 12 Bürgerhaus
Neue Anlage
- 13 MTV-Sportcentrum
Berliner Straße





Lauf- und Walkingtreff

Spartenleiter: Ralph Benz

Lauf- & Walkingtreff Jahresbericht 2016

Jedes Jahr bin ich wieder ganz überrascht wie schnell die Zeit vergeht und was so alles passiert ist.

Abgesehen von den ganzjährig feststehenden Trainingszeiten ist es immer wieder schön im Februar mit den langen Trainingsläufen für den Hamburg Marathon zu beginnen. Traditionell treffen wir uns immer sonntags, viele mit Egenhards Trainingsplänen im Kopf, zu gemeinsamen Läufen von 2 Stunden und länger, stets gut versorgt von Mitgliedern, die alle 5km mit Getränken und Kleinigkeiten zum Essen bereitstehen. Auch dieses Jahr ist es wieder soweit.

Im März und April geht es für viele dann schon mit den ersten Wettkämpfen los. Beim Husumer Wintermarathon Anfang März wurden Eberhard Schauwienold, Karl-Heinz Schlömer und Reinhard Schwien Landesmeister mit der Mannschaft in der Altersklasse M55.

Auch starteten Läufer erfolgreich auf Sylt, in Kiel und beim Start des Dithmarschen Cup und St. Michaelisdonn.

Im April ist traditionell der TrimmTrab ins Grüne in den Kreistannen. Die Auftaktveranstaltung zur Laufsaison ist weiterhin fest im Lauftreffkalender integriert und sehr beliebt.

Am Hamburg Marathon nimmt jährlich weiterhin eine große Delegation vom MTV Heide teil. Sowie läuferisch als auch als Schlachtenbummler. So wird der Marathon für alle Beteiligten immer wieder zu einem sehr schönen Gruppenerlebnis.



Aus Dithmarscher Sicht ist natürlich der Heider Abendstadtlauf das Saisonhighlight. Auch in diesem Jahr ist es uns gelungen wieder ein paar mehr LäuferInnen im Ziel empfangen zu können. Die fantastische Stimmung unter den Läufern und des Publikums wird jedes Jahr mehr und macht die Veranstaltung für alle zu einem großartigen Erlebnis. Vielen Dank an dieser Stelle an alle beteiligten Läufer.



Das neue Zielbanner vom Heider Abendstadtlauf

Der Ostroher Langlaufntag kann zwar nicht mit einer Rekordteilnahme aufwarten, dennoch wird der Marathon immer mehr zu einer festen Größe in der Szene.



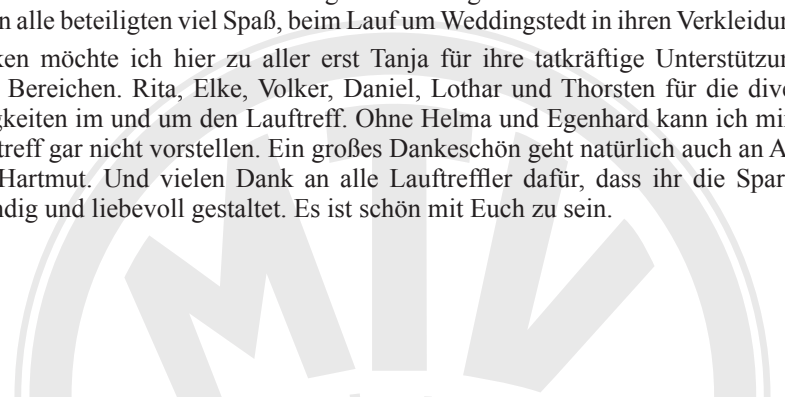
Elke und Gregor Margowski beim Ostroher Langlaufntag

Die von Tanja organisierte Radtour des Lauftreffs und das anschließende Grillen bei Helma und Volker im Sommer haben großes Potential zu einem festen Teil des Lauftreffkalenders zu werden. Volker hinterm Grill ist jetzt bereits schon legendär. Vielen Dank an die Organisatoren.

Auch im Winter bringen Läufer des Lauftreffs Höchstleistungen. Bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf in Klintum Nordfriesland wurde Lothar Steen in seiner Altersklasse Landesmeister über die Strecke von 7,2 km.

Die Weihnachtsfeier fand ebenfalls guten Anklang und beim Silvesterlauf am 31.12. hatten alle beteiligten viel Spaß, beim Lauf um Weddingstedt in ihren Verkleidungen.

Danken möchte ich hier zu aller erst Tanja für ihre tatkräftige Unterstützung in allen Bereichen. Rita, Elke, Volker, Daniel, Lothar und Thorsten für die diversen Tätigkeiten im und um den Lauftreff. Ohne Helma und Egenhard kann ich mir den Lauftreff gar nicht vorstellen. Ein großes Dankeschön geht natürlich auch an Alfred und Hartmut. Und vielen Dank an alle Lauftreffler dafür, dass ihr die Sparte so lebendig und liebevoll gestaltet. Es ist schön mit Euch zu sein.



**Wir sind immer in Ihrer Nähe.
Sie sind immer gut beraten.**

Christian Pieper e. K.

Bahnhofstraße 1a
25746 Heide
Telefon 0481/8036
Telefax 0481/86675
www.provinzial.de/christian.pieper
pieper.heide@provinzial.de

PROVINZIAL

Die Versicherung der  Sparkassen



Leichtathletik

Spartenleiter: Egenhard Busack

Jahresbericht 2016

2016 ist sportlich gesehen ein besonders erfolgreiches Jahr für die Leichtathletiksparte des MTV Heide gewesen. Trotz der fehlenden Trainingshalle in Heide-Ost sind viele Athleten unseres Vereins in den Bestenlisten mit herausragenden Ergebnissen wiederzufinden. Fünf von ihnen wurden sogar mit einem, zwei bzw. drei Landesmeistertiteln belohnt. Außerdem gehören auch drei Athleten unseres Vereins zu den Kaderathleten, das bedeutet, dass sie so herausragende Leistungen erbracht haben und besonders gefördert werden.

Der MTV Heide hat sich auf der Rangliste der erfolgreichsten Vereine vom 17. auf den 16. von insgesamt 88 Plätzen verbessert. Wir können stolz darauf sein, Mitglieder einer so starken Mannschaft mit Teamgeist, in der jeder sein Bestes gibt, zu sein.



Mit tollen Ergebnissen: Der MTV beim SHLV Mannschafts-Cup

Neben den guten und hart erkämpften Bestleistungen, darf man natürlich nicht die Trainer vergessen, die jeden Athleten fordern und fördern. Deswegen bedanken wir uns besonders bei Inga Tongers, Jörg Johannsen und Slawa Karsten für die Unterstützung im Training und bei Wettkämpfen.



Slawa Karsten beäugt die Leistungen der Athleten.

Zu den erfolgreichsten Athleten gehört der U18-Mehrkämpfer Malik Driver, dessen Leistungen in der Bestenliste 10-mal aufgeführt sind. Bei den Norddeutschen Meisterschaften kam er mit einer Höhe von 3,80 m im Stabhochsprung auf den 6. Platz.



Will hoch hinaus: Leistungsstarker Mehrkämpfer Malik Driver

Ebenfalls sein Können unter Beweis stellte der U20-Athlet Lukas Früchtnicht mit einer Weite von 12,45 m im Kugelstoßen und sicherte sich damit den 5. Platz bei den Norddeutschen Meisterschaften.

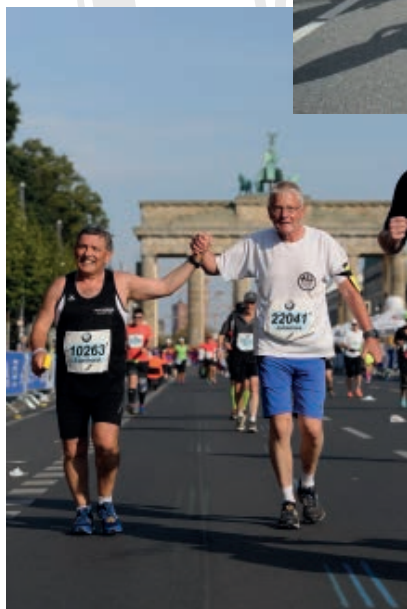
Lea Johanna Zybur (W15) qualifizierte sich im Siebenkampf mit ihren tollen Leistungen sogar für die Deutschen Meisterschaften und wurde mit neuen Bestleistungen in einigen Disziplinen, 2640 Punkten und dem 12. Platz belohnt.



*Hamburg-Marathon 2016:
Der Heider Fanclub bei
Kilometer 12 an den
Landungsbrücken
beschützt vom NDR*



*Hamburg-Marathon 2016
Volker Kilzer und Ralph Benz
bei Kilometer 12*



*Berlin-Marathon 2016
Egenhard Busack und Johannes Hübner
am Brandenburger Tor*



Ambitionierte Mehrkämpferin: Lea Johanna Zybur

Landesmeistertitel sicherten sich Malik Driver im Stabhochsprung mit 3,65 m, ebenso wie Lukas Früchtnicht im Kugelstoßen mit 14,32 m und im Diskuswurf mit 39,71 m, Charleen Johannsen (U18) ebenfalls im Diskuswurf mit 29,89 m und Jörg Driver (M50) mit 36,97 m. Außerdem entschieden die U20-Athleten Tim und Lars Brandt, Lukas Früchtnicht und Malik Driver den Mannschafts-Cup für sich.

Bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf holte sich Lothar Steen (M 60) den Titel über 7,2 km in 33:33 min. und bei den Landesmeisterschaften im Marathonlauf erkämpfte sich die Männermannschaft M 50 mit der Gesamtzeit von 10:07:14 Stunden den ersten Platz mit Karl-Heinz Schlömer (3:11:33 Std.), Dr. Eberhard Schauwienold (3:15:35 Std.) und Reinhard Schwien (3:40:06 Std.).

Wie schon erwähnt, verbesserte sich der MTV Heide in der Gesamtwertung vom 17. auf den 16. Platz. In der Altersklasse Jugend U18/20 verbesserte sich der MTV um 11 Plätze und liegt aktuell auf dem 9. Platz. In der Altersklasse Jugend U16/14 - Kinder U12 steht der MTV auf dem 22. Platz. Bei den Männern/Frauen liegt der MTV auf dem 35. und bei den Senioren/Seniorinnen auf dem 17. Platz.

Der MTV Heide ist weiterhin der erfolgreichste Leichtathletikverein Dithmarschens. Die Ergebnisse der Bestenliste des SHLV 2016 sind auf die besten Leistungen reduziert, da sie sonst zu lang werden würde.

M65 Alwin Sals	5.000 m 26:47,1 min. (3. Platz)
M60 Lothar Steen	Halbmarathon 1:30:58 h (1. Platz) 10 km 43:09 min. (8. Platz)
M60 Wolfgang Simon	Marathon 3:40:52 h (7. Platz) Halbmarathon 1:40:54 h (9. Platz)
M60 Thomas Bausch	Halbmarathon 1:42:43 h (10. Platz)
M50 Jörg Driver	Diskuswurf 36,97 m (2. Platz) Kugelstoß 12,04 m (3. Platz) Speerwurf 40,03 m (4. Platz)
M50 Sven Fruchtnicht	Kugelstoß 10,58 m (7. Platz) Diskuswurf 26,64 m (10. Platz)
M50 Karl-Heinz Schlömer	5.000 m 19:54,2 min. (7. Platz) Halbmarathon 1:27:43 h (7. Platz) Marathon 3:07:45 h (3. Platz)
M50 Eberhard Schauwienold	Marathon 3:15:35 h (6. Platz)
M35 Matthias Wecke	Halbmarathon 1:23:34 h (7. Platz) Marathon 3:07:08 h (7. Platz)
M30 Sören Groth	Marathon 3:22:58 h (7. Platz)



30 Jahre

T-Shirts • Polos • Sweats

Ballons

sowie alle

WERBEMITTEL

www.nord-ballon.de

☎ 04 81-12 22

M30 Daniel Thedens	Halbmarathon 1:29:07 h (10. Platz)
M30 Helge Claußen	10 km 38:41 min. (10. Platz)
W60 Maren Brammer	10 km 57:24 min. (10. Platz)
W55 Rita Steen	10 km 51:42 min. (9. Platz)
	Halbmarathon 1:48:12 h (3. Platz)
W30 Sabrina Zeidler	49:24 min. (9. Platz)

Der MTV hat viele starke junge Athleten:



Schnell: Lars Brandt (Nr. 369)

MU20 Lars Brandt	100 m 11,2 sec. (4. Platz) 400 m 51,65 sec. (8. Platz) 1500 m 4:29:09 min. (4. Platz)
MU20 Tim Brandt	100 m 11,3 sec. (7. Platz) 400 m 51,78 sec. (9. Platz)
MU18 Lukas Früchtnicht	Kugelstoß 14,32 m (2. Platz) Diskuswurf 41,43 m (3. Platz)
MU18 Malik Driver	Stabhochsprung 3,80 m (3. Platz) Weitsprung 6,24 m (7. Platz) Kugelstoß 13,18 m (6. Platz) Diskuswurf 37,73 m (4. Platz) Speerwurf 49,95 m (5. Platz) Fünfkampf 2935 Punkte (4. Platz) 200 m 24,5 sec. (9. Platz) 400 m 54,18 sec. (4. Platz)
MU18 Keanu Rose	100 m 11,9 sec. (14. Platz) 200 m 24,6 sec. (10. Platz)
WU18 Paula Seidel	800 m 2:38,4 min. (13. Platz)

WU18 Charleen Johannsen	Diskuswurf 32,08 m (2. Platz) Kugelstoß 11,86 m (4. Platz)
W15 Lea Johanna Zybur	Vierkampf 2043 Punkte (5. Platz) Siebenkampf 3489 Punkte (4. Platz) Blockwettkampf Sprint 2650 Punkte (2. Platz) Hochsprung 1,51 m (8. Platz) Weitsprung 5,05 m (7. Platz) Stabhochsprung 2,40 m (1. Platz) Speerwurf 35,08 m (6. Platz) 80 m Hürden 12,28 sec. (4. Platz) 100 m 13,0 sec. (7. Platz)
W15 Maleen Jahnke	100 m 12,8 sec. (4. Platz) Blockwettkampf Sprint 2365 P. (10. Platz)
W15 Melissa Früchtnicht	Kugelstoß 10,71 m (6. Platz) Diskuswurf 27,63 m (6. Platz)
W15 Jasna Katharina Micheelsen	Ballwurf 33,5 m (8. Platz)
W14 Tami Sophie Micheelsen	Hochsprung 1,46 m (9. Platz)



Zufrieden nach gelungenem Wettkampf:
Lea Johanna Zybur, Maleen Jahnke, Emily Pioch und Bjarke Pohlmann

Auch der Nachwuchs war erfolgreich:

M13 Alain Eikermann	75 m 10,13 sec. (4. Platz) 60 m Hürden 10,24 sec. (4. Platz) Hochsprung 1,49 m (5. Platz) Weitsprung 5,10 m (5. Platz) Speerwurf 30,56 m (4. Platz) Dreikampf 1352 Punkte (3. Platz)
M12 Bjarke Pohlmann	Blockwettkampf Wurf 1977 Punkte (2. Platz) Kugelstoß 8,46 m (3. Platz) Diskuswurf 20,10 m (5. Platz)

W12 Jordis Neuschulz

60 m Hürden 10,61 sec. (3. Platz)
 5 m 10,3 sec. (4. Platz)
 5 km 24:26 min. (7. Platz)
 Ballwurf 39,0 m (6. Platz)

W12 Emily Pioch

60m Hürden 10,4 sec. (4. Platz)
 Weitsprung 4,52 m (7. Platz)
 5 km 25:18 min. (10. Platz)
 Blockwettkampf Lauf 2070 Punkte (4. Platz)



Gelungener Start bei Emily Pioch

W11 Gesa Dallmeier-Thiessen

Weitsprung 4,28 m (4. Platz)

W10 Caithlin Zeidler

5 km 24:49 min (4. Platz)

M10 Jasper Pohlmann

Hochsprung 1,16 m (5. Platz)
 50 m 8,0 sec. (10. Platz)
 Vierkampf 1161 Punkte (4. Platz)

M10 Nuka Driver

Weitsprung 4,08 m (1. Platz)
 Hochsprung 1,16 m (5. Platz)

M9 Magnus Störmann

50 m 8,1 sec. (5. Platz)

W9 Male Springer

50 m 8,1 sec. (3. Platz)

W9 Frieda Krämer

50 m 8,2 sec. (6. Platz)

W9 Finja Claußen

5 km 28:34 min. (4. Platz)

W8 Christina Siewert

800 m 3:11,2 min. (1. Platz)
 5 km 26:00 min. (1. Platz)
 50 m 8,5 sec. (7. Platz)

W8 Christin Wiebold

5 km 36:11 min. (9. Platz)

26. Dithmarschen-Cup:

Im 26. Jahr des Dithmarschen-Cups der Dithmarscher Volksläufe kamen 17 MTVer von 122 Dithmarschern in die Wertung zur Siegerehrung. Mit Caithlin und Sabrina Zeidler, Thomas Bausch und Dr. Eberhard Schauwienold haben es sogar vier von uns geschafft, den Pokal in ihrer jeweiligen Altersklasse zu gewinnen. Insgesamt wurden über 4500 Personen im Laufjahr 2016 ausgewertet. Es gab neun Laufveranstaltungen und die Höchstpunktzahl lag bei 180.

In der Ergebnisliste des 26. Dithmarschen-Cup 2016 haben sich verewigt:

1.) Platz 1	- M 60/65	- Thomas Bausch	- 175 Punkte / 9 Läufe
2.) Platz 1	- M 50/55	- Dr. Eberhard Schauwienold	- 175 Punkte / 9 Läufe
3.) Platz 1	- W 30/35	- Sabrina Zeidler	- 174 Punkte / 9 Läufe
4.) Platz 1	- W U 12	- Caithlin Zeidler	- 145 Punkte / 8 Läufe
5.) Platz 2	- M U 16	- Francesco Zeidler	- 147 Punkte / 8 Läufe
6.) Platz 2	- M 30/35	- Daniel Thedens	- 145 Punkte / 8 Läufe
7.) Platz 2	- W 50/55	- Doris Claußen-Simon	- 142 Punkte / 8 Läufe
8.) Platz 2	- W U 20	- Paula Seidel	- 140 Punkte / 7 Läufe
9.) Platz 3	- M 70 u.ä.	- Jürgen Zeidler	- 6 Punkte / 6 Läufe
10.) Platz 4	- M 40/45	- Lars Boldt	- 118 Punkte / 6 Läufe
11.) Platz 5	- M 60/65	- Volker Kilzer	- 83 Punkte / 5 Läufe
12.) Platz 5	- W 50/55	- Elke Margowski	- 80 Punkte / 6 Läufe
13.) Platz 6	- M 50/55	- Karl-Heinz Schlömer	- 100 Punkte / 5 Läufe
14.) Platz 6	- M 60/65	- Gregor Margowski	- 78 Punkte / 7 Läufe
15.) Platz 8	- M 30/35	- Daniel Thedens	- 57 Punkte / 5 Läufe
16.) Platz 10	- M 60/65	- Egenhard Busack	- 56 Punkte / 6 Läufe
17.) Platz 12	- M 60/65	- Alwin Sals	- 20 Punkte / 6 Läufe

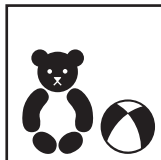
Paula Seidel und Egenhard Busack
MTV Heide - Leichtathleikabteilung



Trimm Trab ins Grüne 2016:
Gymnastik vor der Lauftreffhütte
mit Helma



Der traditionelle MTV-Silvesterlauf
2016 in den Kreistannen



Miniclub

Spartenleiterin: Elke Margowski



Der MTV-Mini-Club

Der Miniclub besteht in diesem Jahr 24 Jahre.

Nach wie vor erfreut er sich großer Beliebtheit und ist für fast alle Kinder der Einstieg in den MTV. Auch nach dem Wechsel in den Kindergarten und in die Schule bleiben viele Kinder dem Verein treu und sind weiterhin aktiv in verschiedenen Abteilungen.

Da wir unser Angebot auf unter 3-Jährige erweitern konnten, gibt es jetzt eine Gruppe für Kinder von 2 ½ Jahre bis 6 Jahre, die sich Montag, Mittwoch und Freitag in der Zeit von 8.30 Uhr bis 11.30 Uhr im Haus der Jugend in der Lindenstraße trifft.

Spiel und Spaß bestimmen den Vormittag. Die Kinder erleben das Zusammenleben in der Gruppe, spielen, basteln und singen.

Bewegung in der Turnhalle und an der frischen Luft sind uns ganz wichtig. So gehen wir in die große Turnhalle und, sobald es das Wetter erlaubt, in die Natur. Ausflüge zu Spielplätzen, Fahrten ins Moor oder in die Kreistannen gehören zu unseren Unternehmungen.

Die Betreuung der Minis erfolgt durch drei Fachkräfte.

Weitere Infos unter MTV-Miniclub, Lindenstraße, Telefon 01 60 95 99 70 75
oder bei Elke Margowski, Telefon 04 81 / 7 31 08
und Astrid Jorbahn, Telefon 04 81 / 8 62 06.



Moderne Selbstverteidigung

Jugendliche

Spartenleiter: Joachim Jensen

Bei der Sparte hat sich in der Situation „Sporthalle“ noch nichts neues ergeben. Es ist die einzige Halle in der Judomatten vorhanden sind. Die Klaus-Groth-Halle ist klein und die Sparte ist groß. Doch wir machen das Beste daraus und der Unterricht macht allen großen Spaß.



Wir hatten im Jahr 2016 nur wenige Abgänge, aber viele Zugänge die sich schnell in die Gruppe integrieren konnten.

Erfreulich ist auch, dass die Gruppe der Erwachsenen stabil bleibt.

Im April durften wir wieder einen großen Lehrgang in Heide anbieten, bei dem allein vier Großmeister zu Gast waren. Es wurden dort sechs verschiedene Kampfsportarten zur Selbstverteidigung angeboten.

Im Juni sind wir von Großmeister Jürgen Schercher 8.DAN Ju Jitsu aus nach Albersdorf eingeladen worden, um dort an seinem Lehrgang teilzunehmen. Jürgen ist inzwischen ein guter Freund von uns geworden und nimmt gerne mal den langen Weg aus dem Schwabenland zu uns in Kauf.

Vor den Sommerferien konnten wir die Gürtelprüfungen für die ganze Gruppe abnehmen. Es sind sehr überzeugende Leistungen dargeboten worden, die uns zeigen, dass wir mit der Modernen Selbstverteidigung auf dem richtigem Weg sind.

Hendrik Welk hat seine Prüfung zum 1. DAN (schwarzer Gürtel) abgelegt und darf sich nun Meister nennen.

Hannes Born hat den 1. Kyu (braunen Gürtel) bestanden und hat so sehr überzeugt, dass er zu einem Trainer der Modernen Selbstverteidigung ernannt wurde.

Nach den Sommerferien waren alle so heiß auf Prüfung, dass wir Trainer mit dem Programm kaum noch hinterher kommen konnten.

Es wurde trainiert, was das Zeug hielt, so dass wir vor dem Jahresende noch mal Prüfungen abhalten konnten. Hier konnte Mats Lorenzen in einer Glanzleistung, seine Prüfung zum braunen Gürtel machen.

Das Jahr 2016 ist wieder einmal viel zu schnell gelaufen, wir hätten noch gerne mehr trainieren können. Doch nun auf in das neue Jahr und immer schön nach vorne schauen.

Spartenleiter

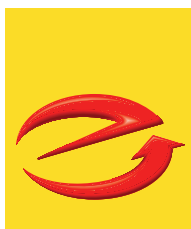
Joachim Jensen „Renshi“

6. DAN Moderne Selbstverteidigung

5. DAN Shinzen Ryu Ju Jitsu



elektroSchulz
GmbH



**Elektroinstallation
Alarmanlagen
EDV-Vernetzung
ISDN-Anlagen
Esser-Brandmeldeanlagen
Rauch- und Wärmeabzugsanlagen**

**25746 Heide · Meldorfer Straße 179
Telefon (04 81) 6 20 46 · Telefax (04 81) 6 20 48**



Schwimmen

Spartenleiter: Thomas Paulsen

Jahresbericht MTV Schwimmanabteilung 2016

Im Wettkampffahr 2016 hat die Schwimmanabteilung insgesamt an 28 Veranstaltungen teilgenommen. Dabei wurden von den Aktiven insgesamt 1700 Einzelstarts und 46 Staffelstarts absolviert. Die Bilanz der erreichten Spitzenleistungen sieht dabei wie folgt aus:

279 1. Plätze
216 2. Plätze
216 3. Plätze

Das war sehr erfolgreich und ist eine Bestätigung für die Arbeit der verantwortlichen Trainer. Es ist aber auch das Ergebnis des konstanten Trainings aller Aktiven.

Besonders erwähnen möchte ich die Leistungen folgende Schwimmerinnen und Schwimmer:

Frieda Giewat Jahrgang 2002:

Frieda ist Landesmeisterin bei den Schleswig-Holsteinischen Meisterschaften im Schwimm-Mehrkampf geworden. Bei den Deutschen Meisterschaften im Schwimm-Mehrkampf konnte sie sich den 3. Platz in ihrer Altersklasse erkämpfen.

Janne Lahrssen Jahrgang 1997:

Janne ist Landesmeister bei den Schleswig-Holsteinischen Meisterschaften im Schwimm-Mehrkampf geworden.

Kathrin Holler Jahrgang 1993:

Kathrin ist Landesmeisterin bei den Schleswig-Holsteinischen Meisterschaften im Schwimm-Mehrkampf geworden.



Kai Westensee, Kathrin Holler, Janne Lahrssen und Frieda Giewat bei den Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften in Bruchsal

Henning Lachmann Jahrgang 1992:

Henning ist Landesmeister bei den Schleswig-Holsteinischen Meisterschaften im Schwimm-Mehrkampf geworden. Bei den Norddeutschen Masters-Meisterschaften erreichte er den 2. Platz über 100m Schmetterling und den 3. Platz über 200m Rücken.

Morten Urbahns Jahrgang 2001:

Morten ist bei den Schleswig-Holsteinischen Sprint-Meisterschaften Landesmeister über 50m Brust geworden.

Maurice Brandt Jahrgang 1996:

Maurice ist bei den offenen Schleswig-Holsteinischen Masters-Meisterschaften Landesmeister über 200m Schmetterling und über 50m Rücken geworden. Über 50m und 100m Schmetterling hat er sich jeweils den 2. Platz erkämpft.

Dietmar Funke Jahrgang 1967:

Dietmar ist bei den offenen Schleswig-Holsteinischen Masters-Meisterschaften Landesmeister über 200m Lagen geworden. Über 200m Freistil hat er sich den 2. Platz und über 100m Freistil den 3. Platz erkämpft.

Jens Korth Jahrgang 1975:

Jens ist bei den offenen Schleswig-Holsteinischen Masters-Meisterschaften Landesmeister über 200m Freistil, 100m Brust, 50m Freistil, 200m Brust, 100m Lagen und 50m Brust geworden. Bei den Norddeutschen Masters-Meisterschaften ist er Norddeutscher Meister über 200m Freistil geworden.

Katja Lahrssen Jahrgang 1965:

Katja ist bei den offenen Schleswig-Holsteinischen Masters-Meisterschaften Landesmeisterin über 200m Brust geworden. Über 50m Freistil bzw. 50m und 100m Brust erreichte sie jeweils den 2. Platz.

Astrid Mangels Jahrgang 1960:

Astrid ist bei den offenen Schleswig-Holsteinischen Masters-Meisterschaften Landesmeisterin über 50m, 100m und 200m Rücken, sowie über 100m Lagen geworden.

Jasmin Sass Jahrgang 1982:

Jasmin ist bei den offenen Schleswig-Holsteinischen Masters-Meisterschaften Landesmeisterin über 50m und 100m Brust, sowie über 50m und 100m Freistil geworden. Bei den Deutschen Kurzbahn Masters-Meisterschaften erzielte sie über 50m und 100m Brust jeweils einen neuen Landesrekord in ihrer Altersklasse. Über 50m Brust erreichte sie bei den Norddeutschen Masters-Meisterschaften den 2. Platz und über 100m Brust bzw. 200m Freistil jeweils den 3. Platz.

Susan Thara Jahrgang 1962:

Susan ist bei den offenen Schleswig-Holsteinischen Masters-Meisterschaften Landesmeisterin über 100m Freistil geworden. Über 200m und 400m Freistil hat sie sich jeweils den 2. Platz erkämpft.

Wolfgang Schmidt Jahrgang 1951:

Wolfgang ist bei den offenen Schleswig-Holsteinischen Masters-Meisterschaften Landesmeister über 100m und 200m Brust, sowie über 100m Freistil geworden. Über 50m Freistil hat er sich den 2. Platz erkämpft.

Kai Westensee Jahrgang 1970:

Kai ist bei den offenen Schleswig-Holsteinischen Masters-Meisterschaften Landesmeister über 50m Brust, 50m und 100m Freistil, sowie 50m und 100m Schmetterling geworden. Bei den Norddeutschen Masters-Meisterschaften ist er Norddeutscher Meister über 50m und 100m Schmetterling, sowie über 50m und 100m Freistil geworden. Über 50m und 100m Brust erreichte er den 2. Platz.

Bei den Deutschen Kurzbahn Masters-Meisterschaften erreichte er den Meistertitel über 50 m Schmetterling und erzielte dabei einen neuen Landesrekord.

Bei den Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften konnte Kai seinen Titel in der offenen Klasse verteidigen und wurde erneut Deutscher Meister. Im Kunstspringen erkämpfte er sich zusätzlich noch den 3. Platz.



Trainer Marco Schlegel (3. v. rechts) mit der Masters-Mannschaft bei den Deutschen Kurzbahn Masters-Meisterschaften in Hannover

Die Staffel über 4x50m Lagen in der AK 160 mit Kathrin Holler, Jens Korth, Kai Westensee und Susan Thara erzielte bei den Deutschen Kurzbahn Masters-Meisterschaften einen neuen Landesrekord.

Die Staffel über 4x50m Freistil in der AK 160 mit Kai Westensee, Kimberly Groth, Susan Thara und Alexander Brenk erzielte bei den deutschen Kurzbahn Masters-Meisterschaften einen neuen Landesrekord.

Besondere Bedeutung in unserem Wettkampfkalender haben natürlich wie jedes Jahr die von uns ausgerichteten Schwimmveranstaltungen.

Das 36. Maikäferschwimmen fand am 23.04.2016 in Meldorf statt. Es gab für diesen Wettkampf insgesamt 711 Einzel- und 18 Staffelmeldungen. Bei diesem Wettkampf können gerade die jüngsten Aktiven erste Wettkampferfahrungen sammeln und die gesteigerten Meldungen zum Vorjahr zeigen, dass diese Veranstaltung sehr gut von allen Vereinen angenommen wird.

Das 38. Heider Herbstschwimmen fand am 12.11.2016 in Heide statt. Es gab für diesen Wettkampf insgesamt 1448 Einzel- und 46 Staffelmeldungen. Bedingt durch die hohen Meldezahlen war es für alle Beteiligten ein sehr langer und anstrengender Wettkampftag. Die erzielten Plazierungen und persönlichen Bestleistungen unserer Aktiven waren dafür mehr als erfreulich.

Der Kreisschwimmverband Dithmarschen veranstaltete am 03.12.2016 das Nikolausschwimmen in Meldorf. Höhepunkt der Veranstaltung war sicherlich die Einlage mit der Familienstaffel. Familie Kunath aus unserer Schwimmabteilung konnte die 75m Strecke als schnellste Staffel zurücklegen und sich gegen 18 weitere Familienstaffeln siegreich durchsetzen.

Am 20.12.2016 fand unsere Weihnachtsfeier mit insgesamt 86 Kindern im Heider Schwimmbad statt. Allein diese hohe Zahl an Teilnehmern unserer jüngsten Mitglieder ist ein Beleg für die sehr gute und funktionierende Nachwuchsarbeit in der Schwimmabteilung.

Für die Anschaffung von 2 neuen Trainingsuhren hat die Schwimmabteilung erfolgreich an der Aktion "20.000 Euro für 20 tolle Projekte" der Sparkasse Westholstein teilgenommen. Die Abstimmung für die Projekte erfolgte über ein Online-Voting.

Weitere großzügige Unterstützung für diese Anschaffung gab es durch die Stadtwerke Heide.



Übergabe der neuen Trainingsuhren durch Vertreter der Sparkasse Westholstein und der Stadtwerke Heide an die Schwimmabteilung

Die Schwimmabteilung hat als übergeordnetes Ziel die Schwimmer und Schwimmerinnen an den Wettkampfsport heranzuführen. Wer sich für den Schwimmsport interessiert kann gerne mit uns Kontakt aufnehmen. Das gilt auch für das Sprungtraining bzw. den Mehrkampf unter der Leitung von Kai Westensee.

Nochmals Dank an alle Trainerinnen und Trainer für die qualifizierte und erfolgreiche Arbeit mit den Aktiven.

Für die Wettkampfvorbereitung mit Ausschreibung und Erstellung des Meldeergebnisses bzw. Wettkampfdurchführung mit Protokoll und Auswertung bedanke ich mich besonders bei Doris Jacobsen.

Das gilt auch für Petra Dodschat in ihrer Funktion als Jugendwartin und für die Betreuung der Kampfrichter bei den ausgerichteten Veranstaltungen.

Besonderen Dank auch an Jürgen Seidel, der diese Schwimmabteilung aufgebaut hat und von dessen Erfahrung und Persönlichkeit wir alle profitieren.

Abschließend möchte ich mich auch noch bei meinem Vorgänger Andreas Seidel für die geleistete Arbeit bedanken.

Allen Aktiven und Trainern wünsche ich ein erfolgreiches Jahr 2017.

Thomas Paulsen
Spartenleiter



Heizung – Sanitär – Lüftung
Gas – Ölfeuerungsanlagen
Wärmepumpen – Solartechnik

GÜNTER PIOCH

Heide-Süderholm
Tel. (04 81) 30 03-4



Square Dance

Spartenleiter: Klaus-Peter Wermeyer

Jahresbericht 2016 der Square Dance Sparte Heider Markt-Squeezers

Die Jahreshauptversammlung der Square Dance Sparte fand am 29. Februar 2016 statt. Neben dem Jahresbericht mit Rückblick standen die Wahlen auf der Tagesordnung. Präsident, Vizepräsidentin und Schatzmeisterin (Klaus-P. Wermeyer, Dr. Ilka Hasselmeier und Hannelore Binas) wurden in ihren Ämtern bestätigt.

Als Beisitzer wurden Ulla Daschkeit, Miriam Gerdes und Regine Gerda Klau gewählt.

Die Zusammenführung der drei Tanzlevel Mainstream, Plus und Advanced 1 von zwei Terminen zu einem Tanzabend hat sich 2016 bewährt. Trotz teilweise erheblicher Probleme durch krankheitsbedingte Ausfälle konnte fast immer zumindest Mainstream getanzt werden.

Clubcaller ist weiterhin Dieter Linowski, daneben haben wir regelmäßig Peter Laubach und Bodo von Reth als Gastcaller.

Der inzwischen traditionelle Ausflug der Square Dancer führte uns diesmal nach Tönning. Bei einer interessanten Stadtführung wurde uns die historische Innenstadt, der Park und der Hafen vorgestellt. Der Ausflug endete mit einem Grillabend bei unserer Tanzfreundin Else.

Überwiegend aus Gesundheitsgründen mussten 2016 drei Vereinsmitglieder den Tanzsport aufgeben.

Am 11. Nov. 2016 verstarb unsere Tanzfreundin Hildegard nach langer Krankheit. Sie war Gründungsmitglied der Square Dance Sparte und hat sich in besonderer Weise um die Ausbildung neuer Tänzer/innen verdient gemacht.

Für Informationen über Square Dance stehen Klaus-P. Wermeyer Tel. 0 48 32/61 02 und Dr. Ilka Hasselmeier 0 48 34/96 08 08 gerne zur Verfügung.

Vielleicht besuchen Sie auch einmal unsere Homepage:

www.heider-markt-squeezers.de

aktuelle Trainingszeiten unter www.mtv-heide.de



Taekwondo

Spartenleiter: Alexander Hauptfleisch

Taekwondo

Taekwondo ist ein facettenreicher koreanischer Kampfsport und eine Kampfkunst. Dazu gehört nicht nur das Treten und das Kämpfen sondern auch das Formenlaufen (Tul), das Erlernen von Grundtechniken und auch die Selbstverteidigung.

Durch Taekwondo wird nicht nur der Körper trainiert, sondern man erlernt gezielt die Kontrolle über den Körper zu haben. Das Training ist so ausgelegt, dass man mit Ausdauer, Disziplin und Fleiß die Möglichkeit bekommt an die eignen Grenzen zu kommen und sie vielleicht zu überschreiten.

Nach **Gen. Choi Hong Hi** sind die 5 zu erreichenden **Ziele beim Taekwondo**:

1. Höflichkeit
2. Integrität
3. Durchhaltevermögen
4. Selbstdisziplin
5. Unbezwinglichkeit

Das Training findet für Kinder (ab 4 Jahre), Jugendliche und Erwachsene statt. Das Training im Taekwondo unterscheidet sich wesentlich von einem wettkampforientierten Kampfsport-Training. Trainingsziel ist nicht ein gewonnener Wettkampf oder Turniererfolg. Das sogenannte Taekwondo ist eine traditionelle Kampfkunst, mit dem Ziel, die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern, sowie ein grundsätzlich besseres Lebensgefühl zu erreichen.

Ausgeglichenheit und mehr Power fürs Leben. Das sind Attribute, die für Taekwondo sprechen. Wir sehen den Menschen nicht als Ansammlung von Muskeln, sondern als Ganzes. Die ideale Voraussetzung, um fit zu werden und dabei Spaß und Selbstverwirklichung zu finden.

Taekwondo Eid

1. Ich soll die Prinzipien des TKD beachten.
2. Ich soll die Trainer und die Älteren respektieren.
3. Ich darf niemals TKD mißbrauchen.
4. Ich soll für die Freiheit und Gerechtigkeit kämpfen.
5. Ich soll eine bessere friedliche Welt aufbauen.

Zweimal im Jahr werden die Prüfungen durchgeführt, um die Qualifikation und Fähigkeiten der Athleten zu verbessern und zu bestätigen. Es sind auch Auftritte bei der NRW-Meisterschaft, Westdeutschen Meisterschaft, Internationalen Deutschen Meisterschaft und im Ausland bei der Europameisterschaft in England (Liverpool) und der Weltmeisterschaft in Nordkorea geplant.



Tischtennis

Spartenleiter: Karl-Heinz Dunklau

Jahresbericht Tischtennis 2016

Die Tischtennis-Sparte blickt auf ein gutes Jahr 2016 zurück. Wieder 100 aktive Spieler waren 2016 am Vereinsleben beteiligt. Ca. 55 Erwachsene und 45 Jugendliche teilen sich an drei Tagen in der Woche die Sporthalle am Loher Weg. Zu den Punktspielen haben wir 5 Erwachsenen- und 6 Jugend-Mannschaften gemeldet.

Bei verschiedenen Meisterschaften hatten wir wieder einige Erfolge zu verbuchen. Edda Rief wurde bei den Landesmeisterschaften der Seniorinnen Ü60 im Februar 2. im gemischten Doppel zusammen mit Karl-Heinz Seifert vom Lauenburger SV. Im Doppel konnte sie sich mit ihrer Partnerin Barbara König vom Grebler SV auf den 3. Rang spielen. Bruno Rief startete in der Senioren-Klasse Ü65. Dort wurde er ebenfalls mit Karl-Heinz Seifert an seiner Seite Dritter im Doppel. Die Meisterschaften fanden dieses mal in Kaltenkirchen statt.

Erfolgreich waren auch unsere Jugendlichen. Bei den Landesmeisterschaften der Minis in Norderstedt erreichte Jonas Hanisch bei den Unter-8-Jährigen den 2. Platz. Karsten Marsau erspielte sich einen tollen 3. Platz in der Klasse U12.

Im Mannschaftsspielbetrieb sieht es momentan auch gut aus. Die 1. Herren Mannschaft steht in der 1. Bezirksliga auf dem 2. Platz. Die 2. Herren ist als Aufsteiger in die Liga gekommen, das hindert sie aber nicht daran vorne mitzuspielen. Der aktuelle 3. Platz gibt Hoffnung auf mehr. Unsere 4. Mannschaft ist Erster in der 4. Kreisklasse.

Im Jugendbereich sind die 1. Jungen in der Kreisliga auf Platz 3, die 1. Schüler steht auf Platz 4. In der Kreisklasse Jugend belegt die 3. Schüler-Mannschaft Platz 2 und die 2. Mannschaft Platz 3. Die beiden Mannschaften in der Mini-Liga befinden sich im Mittelfeld.

Neben der Vereinsarbeit waren Marcus Zobel, Hajo Hasbargen, Werner Taugerbeck und ich für den Kreis und den Bezirk tätig. Ebenfalls für den Kreis und den Bezirk führten wir Meisterschaften und Ranglisten durch.

Für die MTV TT-Sparte setzen sich alle Mannschaftsführer, alle Jugendtrainer und Trainerinnen und die fahrwilligen Eltern ein.

Allen danke ich dafür und hoffe auf weiterhin gute Zusammenarbeit.

Mit sportlichen Grüßen
Karl-Heinz Dunklau



Triathlon

Spartenleiter: Dr. Thomas Junker

Jahresbericht der Triathlonsparte 2016

Wieder haben wir im Jahr 2016 unsere Leistungen toppen können. Bei 24 Wettkämpfen, national und international, war die Triathlonsparte vom MTV Heide 73 mal vertreten.

Alle Leistungen hier aufzuzeigen würde allein schon das Jahrbuch vom MTV sprengen ☺

Alle Triathleten waren fleißig und wir können uns gegenseitig auf die Schulter klopfen, ob „Neuling“ oder „Ur-Triathlet“.



Von-Humboldt-Str. 7
25746 Wesseln

fon (04 81) 42 15 10
fax (04 81) 42 15 129

email: info@bt-heide.de
www.bt-heide.de



Drucken?

Kopieren?

Scannen?

Faxen?

Wir haben die Lösung!

Ich komme nicht herum einige von uns Triathleten hervorzuheben die bei ihren Wettkämpfen **positiv** auffielen:

Michael Jannsen, unser „Präsi“, war Wiederholungstäter bei der Challenge Roth auf der Langdistanz. Maren und Frank Riedel nahmen bei der Europameisterschaft der Langdistanz in Posen teil. Maren errang einen sensationellen 3. Platz.

Karl-Heinz Schlömer finishte bei der Regensburger Challenge auf der Langdistanz in 11:30:36 Std. und die **Hammertour** von Thomas Junker beim Swissman – 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad über Schweizer Gipfel und 42 km Laufen bei insgesamt 5500 Höhenmeter. Chapeau!!!

Erwähnenswert die „Rudelbildung“ von den MTV Triathleten in Vierlande und beim Berlinman.



Neu im „Wettkampfsortiment“ – swimrun – Frank von Feldmann und Jens Peters versuchten sich als Team bei 40 km Schwimmen und Laufen beim Ötillö in Schweden.

Zu guter Letzt finishte Frank Riedel die Langdistanz in Malaysia. Eine große temporäre Herausforderung.

Euphorisch ging 2016 zu Ende und die Pläne für 2017 sind schon in der Schublade. **Ich freu mich auf viele gemeinsame Trainingsstunden.**

Euer Wolfgang



Turnen

Spartenleiterin: Martina Mumm

Jahresbericht Turnen 2016

Das Sportjahr 2016 war wieder geprägt von vielen schönen und erfolgreichen Ereignissen.

Neben Spaß und Vergnügen in den verschiedenen Turngruppen stehen auch wieder sportliche Höchstleistungen mit großen Erfolgen auf Meisterschaften im Vordergrund des Jahresberichtes.

Eltern-Kind-Turnen und Vorschulturnen unter der Leitung von Gabi Boldt

Jeden Dienstag um 14.30 Uhr treffen sich die Vorschulkinder in der kleinen Halle der Klaus-Groth-Schule. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen üben wir Rollen, Handstand und an verschiedenen Geräten mal schwierige und natürlich auch leichtere Übungen. Wir sind zur Zeit ca. 15 bis 20 Turner/innen, die mit viel Freude zur Stunde kommen.

Im Anschluss kommen die „Lütten“ mit ihren Eltern zum Turnen. Hier bauen wir uns oft eine abwechslungsreiche Bewegungslandschaft auf und wir singen und spielen mit den Kleinen. Unsere Weihnachtsfeier haben wir mit den Vorschulkindern gemeinsam gefeiert und jetzt gehen wir in die Weihnachtsferien und freuen uns auf ein tolles Weihnachtsfest!

Gabi Boldt



Kinderturnen und „Schule und Verein“

Astrid Johrbahn bot auch in diesem Jahr im Rahmen der offenen Ganztagschule für interessierte Kinder der Klaus-Groth-Schule das Turnen an. Jeden Mittwoch von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr wird die Bewegungskoordination durch kleine Spiele und an den verschiedenen Gerätebahnen geschult. Parallel dazu können sich unter der Leitung von Jenny Friederich und Sara Mumm in der Zeit von 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr und von 15.45 Uhr bis 16.30 Uhr Kinder im Allgemeinturnen erproben. In diesen beiden Turngruppen befinden sich zur Zeit insgesamt ca. 40 Turner/innen.

Turnen Fördergruppe unter der Leitung von Jenny Friederich und Sara Mumm

Jeden Freitag in der Zeit von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr turnen in der Julius-Franck-Halle alle von den beiden Trainerinnen auserwählten Turnerinnen, deren turnerische Leistungen bereits über das allgemeine Turnen hinausgehen. Diese Gruppe ist die Vorbereitung für einen eventuellen Aufstieg in die Leistungsgruppe und ist zur Zeit mit 17 Turnerinnen besetzt.

Leistungsturnen unter der Leitung von Evelyn Lür und Jenny Friederich

In dieser Gruppe befinden sich neben unseren „älteren“ Turnerinnen auch einige neue, kleine Talente, die schon tolle Leistungen auf Wettkämpfen vollbracht haben.

Folgende Wettkämpfe wurden 2016 bestritten:

1. Dithmarscher Punktturnrunde

Bei diesem Wettkampf traten unsere „Kleinen“ als Mannschaft bestehend aus Pheline Kentzler, Jorid Giewat, Laura Blohm, Tarja Schröder und Christin Wiebold bei den „Einsteigern“ und die „Großen“ als Mannschaft bestehend aus Sara Mumm, Christin Mielke, Dana Voß, Emma Hansen und Leonie Gaida in der „Pflicht“ an. Die Kleinen belegten von sieben Mannschaften den 2. Platz und die Großen von 10 Mannschaften mit großem Abstand den 1. Platz.



2. Kreismeisterschaften

Hier starteten 17 Turnerinnen unseres Vereins, es konnten sich jedoch leider nur zwei von ihnen für die Landesmeisterschaften qualifizieren:

Sara Mumm und Leonie Gaida belegten jeweils den 1. Platz in ihrer Altersklasse.



MTV-Sportheim

Inh. Wolfgang Nordmann

Feste aller Art (bis 120 Pers.)

Clubraum

Spanferkel



Wir richten Ihre Feier aus.

(Nicht nur für MTV-Mitglieder)

**Am Sportplatz
25746 Heide**

Telefon 04 81/7 87 74 50

3. Landesbestenmehrkämpfe in Eutin

Hier traten acht unserer kleinen Turnerinnen an, um sich im Mehrkampf zu probieren.

Die Platzierungen:

Altersklasse 8/9 Jahre:	3. Jorid Hedda Giewat
	6. Sophia Trester
	7. Tarja Schröder
	8. Maja Trüller
	11. Christin Wiebold
Altersklasse 10/11 Jahre:	6. Leni Steinwender
	8. Laura Blohm
Altersklasse 12/13 Jahre:	3. Tabea Rinna



4. Landesmehrkampfmeisterschaften in Eutin

Jule Fiebelkorn (AK 20+), Sara Mumm (AK 16/17) und Christin Mielke (AK 14/15) demonstrierten wieder einmal ihre Fähigkeiten im Jahnkampf und qualifizierten sich souverän für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften im September und zugleich für das Deutsche Turnfest 2017 in Berlin. Ebenso qualifizieren konnten sich Jenny Friederich (AK 20+), Leonie Gaida sowie Emma Hansen (beide AK 12/13).

Die Platzierungen:	Jule Fiebelkorn	1. Platz
	Sara Mumm	1. Platz
	Christin Mielke	1. Platz
	Jenny Friederich	3. Platz
	Leonie Gaida	5. Platz
	Emma Hansen	6. Platz
	Dana Voß	11. Platz



5. Landesmeisterschaften Gerätturnen

Sara Mumm und Leonie Gaida turnten hier unter großer Konkurrenz der Besten des Landes im Gerätturnen. Für Sara war es auf Grund ihres Alters der letzte Wettkampf der Jugend im Gerätturnen. Dadurch war die Freude besonders groß, dass sie hier noch einmal für eine große Überraschung sorgen und sich mit knappem Abstand zum Ersten die Silbermedaille holen konnte. Leonie belegte in ihrer Altersklasse den 9. Platz.



6. Deutsche Mehrkampfeisterschaften in Bruchsal

Hier starteten Jenny Friederich (AK 20+), Sara Mumm (AK 16/17), Christin Zielke (AK 14/15) sowie Leonie Gaida und Emma Hansen (beide AK 12/13). Alle zeigten bei diesem Wettkampf mit tollen Leistungen ihre Stärken im Mehrkampf.

Die Platzierungen: Jenny Friederich 28. Platz
 Sara Mumm 10. Platz
 Christin Mielke 10. Platz
 Leonie Gaida 22. Platz
 Emma Hansen 30. Platz



Gerüstbau  Martin Hamm & Sohn GmbH Zimmerei und Bauunternehmen 25746 Heide Husumer Straße 78 Tel. (04 81) 7 25 44	Ingenieurbüro HAMM Tragwerksplanung · Statik  Hans Martin Hamm Dipl.-Ing. TU 25746 Heide · Husumer Straße 78 Telefon (04 81) 7 25 44
---	--

7. Landesmannschaftsmeisterschaften

Bei diesem Wettkampf startete eine jüngere und eine ältere Kreisauswahlmannschaft, bestehend aus den besten Turnerinnen des Kreises, auf Landesebene. Neben zwei Marner Turnerinnen komplettierten Sara Mumm und Christin Mielke die Mannschaft der „Großen“. Bei den Kleinen startete neben vier Marnerinnen noch Laura Blohm. Alle turnten einen tollen Wettkampf und hatten großen Anteil am Gesamtergebnis, 5. Platz für die „Großen“ und die „Kleinen“ gewannen sogar die Bronzemedaille.



Der diesjährige Kreisturntag fand im März in Heide statt. Hier wurden folgende Turnerinnen unseres Vereins für sportliche Erfolge im Jahre 2015 vom Kreisturnverband geehrt:

Jule Fiebelkorn, Sara Mumm, Christin Mielke und Leonie Gaida.

Den Abschluss des Turnjahres 2016 bildete unsere Weihnachtsfeier am 22.12.2016.

Grundlage für großartige Erfolge ist natürlich die qualifizierte Arbeit mit den Trainern. An dieser Stelle möchte ich ein großes Dankeschön an alle Trainer/innen im Bereich Turnen sowie im Wasserspringen und Schwimmen aussprechen.

Danken möchte ich auch gerne dem Vorstand für die Unterstützung und gute Zusammenarbeit.

Zu guter Letzt auch ein Dankeschön an die Eltern für die unentbehrliche Hilfe.

Für das Jahr 2017, in dem an erster Stelle das Internationale Deutsche Turnfest im Juni in Berlin steht, wünsche ich den Trainern und Turnerinnen weiterhin viel Erfolg!!

Mit sportlichem Gruß
Martina Mumm



Volleyball

Spartenleiter: Ernst-Georg Albers

Bericht der Spartenleitung Volleyball 2016/2017

Schon wieder ist ein Volleyballjahr vorbei und man fragt sich, welche Veränderungen im Positiven oder in nicht so toller Hinsicht haben sich ereignet. Aus meiner Sicht überwiegen aber die Erfolge in unserer Volleyballwelt im MTV Heide. Wir haben zwar keine Olympiasieger im Beachvolleyball wie Laura Ludwig und Kira Walkenhorst aber unsere 1. Damen hat den Aufstieg in die Verbandsliga, höchste Spielklasse in SH geschafft und kämpft in dieser Saison darum, die Klasse zu halten. Die 1. Herren startet unverändert in der Landesliga, hatte aber auch die Möglichkeit eine Klasse höher zu spielen, dieses Angebot wurde aber aus unterschiedlichen Gründen nicht wahrgenommen. Die 2. Herren bleibt ihrer Kreisliga treu, obwohl in der laufenden Saison nur drei Mannschaften am Start sind. Weiterhin sind die Hobbyvolleyballer im Erwachsenenbereich unterwegs und stellen ihr Können auf zahlreichen Turnieren unter Beweis.

Im Jugendbereich sind wir zwar nur mit einer Mannschaft, der weiblichen Jugend U 20, am Punktspielbetrieb aktiv, aber im Nachwuchsbereich hat sich seit November eine erfreuliche Entwicklung ergeben. Dank der Initiative von Miriam, einer ehemaligen Spielerin der Damen, trainieren nun am Montag zwischen 10 und 14 Kinder mit dem blaugelben Volleybällen und werden spielerisch an den Volleyballsport herangeführt. Ich hoffe hieraus ergibt sich ein neues Nachwuchsteam. Daneben ist die Trainingsgruppe der weiblichen Jugend U 16 unermüdlich dabei die hohe Schule des Volleyballs zu perfektionieren, um sich dann im Punktspielbetrieb mit anderen Mannschaften zu messen. Nach dem studienbedingten Weggang der Trainer Mike und Philip, an dieser Stelle nochmal vielen Dank für eure Arbeit, sind mit Laura, Rieke und Aisha neue Trainertalente mit viel Motivation und Energie am Start.

Der Sommer stand wieder im Zeichen der Beachaktivitäten. Beim zweiten Turnier auf dem Heider Marktstrand durfte natürlich eine Mannschaft des MTV Heide nicht fehlen. Im Vergleich zum Vorjahr wurden die Damen teilweise durch die Herrenspieler verstärkt. Aber durch die lange Dauer des Turniers konnten wir in den Ferien nicht das stärkste Team aufbieten und somit wurde im Viertelfinale den Gegnern das Feld überlassen. Einhellige Meinung war jedoch, es hat wieder Spaß gemacht, auch bei Regen. Auch im Rahmen des Dithmarschentages waren wir auf dem Beachfeld auf dem Marktplatz aktiv. In Kooperation mit dem Kreisturnverband haben wir ein Turnier mit sechs Mannschaften organisiert und selbst auch mitgespielt. An diesem Tag hat der Wettergott es dann auch gut mit uns gemeint und viele Zuschauer haben packende Spiele gesehen. Der zweite Platz hinter dem Team von Alibaba und Überraschungpreise waren ein schöner Abschluss der Beachsaison.



Was an dieser Stelle nicht vergessen werden darf, ist der Dank an alle Freunde des Volleyballs, die uns immer wieder tatkräftig unterstützen, sei als Trainer, Spieler, Sponsor, Funktionär oder Helfer in jeglichen Situationen. Und zum guten Schluss, wieder der Ruf, Hallen wo seit ihr.

Ernst-Georg Albers

Jahresbericht 1. Damen 2016

Nachdem die Volleyball-Damenmannschaft des MTV Heide auf einem super ersten Platz in der Landesliga in das neue Jahr 2016 gerutscht ist, begann die Rückrunde der Saison 2015/16 mit einer knappen 2:3 Niederlage gegen den PSV Eutin. Doch diese Niederlage wurde mit einem erfreulichen 3:0 Sieg in dem darauffolgenden Spiel wieder gut gemacht. Im Februar durfte die Mannschaft in zwei Heimspielen die Teams aus Hademarschen, Mölln, Lübeck und Neumünster begrüßen und konnte auch hier eine positive Bilanz ziehen. Am Ende der Saison stand der MTV-Heide, wie bereits nach der Hinrunde, an der Tabellenspitze.

Somit hat es nach acht Jahren wieder eine Volleyball-Damenmannschaft des MTV Heide in die Verbandsliga geschafft unter der Leitung des langjährigen Coachs Michael Koch, der mit diesem Erfolg als Trainer in „den Ruhestand“ gegangen ist. Die Mannschaft bedankt sich an dieser Stelle nochmal recht herzlich für die Leidenschaft und Freude, die Michael Koch in die Mannschaft und den Volleyballsport investiert hat.

In die neue Saison wurde dann mit dem jahrelangen Vorsatz gestartet, dass nach wie vor der klasse Zusammenhalt innerhalb der Mannschaft im Vordergrund stehen soll,

sowie der Spaß am Volleyballspielen, und sich dies auch nicht durch einen höheren Leistungsanspruch in der Verbandsliga ändern wird.

Für die neue Saison bekam die Mannschaft Verstärkung von Mariekje Sickmann, die das Volleyballspielen schon von klein auf beim MTV Heide gelernt hat, sowie den Spielerinnen: Ricarda Mohr, Ann-Kathrin Schulz und Anni Thode.

Aber auch der alte Kern der Mannschaft mit Sylvia Groth, Tina Jörgensen, Katharina Keil, Janine Rohde, Claudia Schlue, Rieke Schröder und Sandra Stark wollte sich die Verbandsliga nicht entgehen lassen.

Anna Meister wechselte vom Spielfeld an den Spielrand und macht einen tollen Job als neue Trainerin.



Im ersten Spiel in der Saison 2016/17 ging es zum TSV Hademarschen, die gemeinsam mit dem Lübecker TSV und dem Heider MTV in die Verbandsliga aufgestiegen sind. Mit einem sehr knappen 3:2 Auftakt beginnt eine spannende Saison, die zwar viele Niederlagen mit sich bringt, aber auch viel Potential zeigt wie zum Beispiel in der engen Niederlage gegen den Eckernförder MTV. Trotz der starken und erfahrenen Gegner konnte die Volleyball-Damenmannschaft drei Spiele in der Hinrunde für sich entscheiden und bleibt als Gruppenachter immer noch am Tabellenmittelfeld dran. Somit wird auch im neuen Jahr weiterhin das Saisonziel verfolgt die Liga mit Spaß am Hobby zu halten.

Volleyballer sicher im Mittelfeld

Die erste Herrenmannschaft des MTV belegt aktuell kurz vor dem Jahreswechsel in der Volleyball-Landesliga nach eher durchwachsenem Saisonverlauf zum Ende der Hinrunde Platz fünf. Mit drei Siegen aus acht Spielen und 11 Punkten haben die Heider den Anschluss an die Spitzengruppe, welche die jungen Mannschaften des Kieler TV 3 und des Aufsteigers aus Lübeck bilden, verloren und müssen ihren Blick nun auch nach unten in der Tabelle richten. Besonders ärgerlich verlief der letzte Heimspieltag, als man die Spiele gegen die Kieler des TuS Hasseldiecksdamm/Mettenhof 3 und Preetz beide im fünften Satz verlor. „Da war mehr drin!“ - war sich die gesamte Mannschaft einig.

Das abgelaufene Spieljahr 2015/2016 beendete der MTV nach einer Hinrunde mit Höhen und Tiefen noch mit einem zufrieden stellenden vierten Platz (24 Punkte). Meister der Landesliga wurde der MTV Wilster (41 Punkte) vor der VSG Flensburg-Adelby (31 Punkte). Ein Angebot des SHVV einen Platz in der Verbandsliga zu bekommen schlug der MTV aufgrund hoher finanzieller Belastung und fehlender adäquater Trainingsmöglichkeiten aus.

Personell gab es vor der laufenden Spielzeit einige Veränderungen. Als „Neuzugang“ begrüßte der MTV seinen alten Kapitän Ingo Bammert, der leider aufgrund einer Verletzung die gesamte Hinrunde verpasst hat. Eine Bereicherung für das Team ist zudem Neuzugang Johannes Hagen, der Spielertrainer Olaf Spinger auf der Zuspielsposition deutlich entlastet. Verlassen hat den Verein nach der letzten Saison Iver Jacobs.

Mit folgendem Kader geht der MTV in die Rückrunde:

Ingo Bammert, Kristian Esch, Lars Göpfert, Karlheinz Gramatke, Johannes Hagen, Jörn Karnetzki, Carsten Keil, Gerd Rausch, Christoph Reich, Olaf Spinger, Birger Staack





**Schlosserarbeiten
Garagentore + Antriebe
Geländer + Treppen
Fenster + Türen
Stahlbau-Konstruktionen**

Spanngrund 11c

25746 Ostrohe

Tel: 0481 850 670

www.gewetzki.de

Herren II

Wo ist der Unterschied zwischen der Kreisliga und der Landes- oder Verbandsliga, diese Frage stellt sich jede Saison aufs Neue. Wir in der Kreisliga können nicht absteigen, aber immer aufsteigen. Die Fahrten zu den Auswärtsspielen sind aber genauso weit wie in den höheren Ligen, wir können Damen einsetzen und brauchen keine Pässe. Unter diesen Randbedingungen haben wir nach der Saison 2015/16, in der wir den dritten Platz belegt haben, die neue Saison 2016/17 geplant. Die Anzahl der Mannschaften, die sich für die neue Saison angemeldet haben, hat sich weiter verringert. Nur noch drei Teams nehmen teil. Bisher sind aber trotzdem interessante Spieltage entstanden.

Der Kader, der am Trainingsbetrieb und den Punktspielen teilnimmt, hat sich wie immer verändert. Studienbedingt sind Mike, Philip, Sebastian und Jasper nur noch eingeschränkt dabei bzw. haben andere Mannschaften gefunden. Andere Spieler haben sich beruflich verändert oder verletzungsbedingt eine Pause eingelegt. Daher ist es für unseren Trainer Micha keine leichte Aufgabe aus den „gebrechlichen“ Alten und den jungen Dynamischen ein Team zu schmieden. Doch Micha schafft dies immer wieder mit seiner Ausdauer und Motivationskraft. Die neuen Spielertalente, wie Jens und Ole haben ihre Volleyballtechniken erheblich verbessert und sind gut in der Gruppe integriert. Nun gilt es in den Spielen oder auf Turnieren weitere Erfahrungen zu sammeln.

Natürlich würden wir uns über weiteren Zulauf zum Training am Donnerstag freuen, um weiter eine schlagkräftige Mannschaft zu haben und auch Talente an die erste Mannschaft heranzuführen.

Zum Kader gehören: Georg, Mike, Philip, Andreas L., Vico, Andreas D., Arne, Michael L., Michael K., Jens und Ole

Hobby-Volleyball-Mixed

Training: Mmontags, 20:00 - 22:00 Uhr, Halle im Berufsbildungszentrum Heide

Auch in 2016 trafen sich die Volleyballbegeisterten immer am Montagabend im Berufsbildungszentrum Heide (BBZ), um gemeinsam auf zwei Feldern zu pritschen, zu baggern und zu schmettern. Der Spaß am Volleyball vereinte sie alle: Frauen und Männer, Alteingesessene und Neuzugezogene, ehemalige und aktive Ligaspieler, erfahrene und neue Volleyballbegeisterte im Alter zwischen 19 und 59.

2016 wurden wieder zahlreiche Turniere an der Westküste besucht, gespielt wurde beim SSVW Welmbüttel, VC Neumünster, Hohenlockstedt, TUS Nortorf, ABC Wesseln, TuRa Meldorf, SV Hemmingstedt, Marner TV und Münsterdorfer SV. Auch wenn wir in ständig wechselnden Aufstellungen spielten, konnten wir auf den Turnieren des SSVW Welmbüttel, des ABC Wesseln, in Meldorf und Hemmingstedt jeweils den ersten Platz belegen.

Highlight des Mixed-Jahres war sicherlich das eigene Turnier im September 2016. Zwölf Mannschaften (ABC Wesseln, ETSV Fortuna Glückstadt, Marner TV, MTV Ellerhoop, SSVW Welmbüttel, TSV Nordhastedt, TuRa Meldorf, TUS Nortorf, TV Gut

Heil Wrist, VC Neumünster, MTV Heide-Youngstars und MTV Heide) mit über 100 Aktiven machten den Tag zu einem echten Westküstenturnier. Nach über sechs Stunden auf drei Feldern der Halle des BBZ standen sich im Finale der MTV Ellerhoop und der MTV Heide gegenüber. Der Turniersieg ging dann verdient an den MTV Ellerhoop mit seiner Mannschaft aus Erfahrenen und Jungen.

Die Trainingsbeteiligung im abgelaufenen Jahr war wieder groß, auch in allen Schulferien wurde durchgehend trainiert. Besuch erhielten wir dann noch von den Ehemaligen, die aufgrund von Studium und Arbeit nicht mehr in Heide sind, oder von der Damenmannschaft des MTV-Heide, die sich im Testspiel gegen uns auf die Verbandsliga vorbereiten wollte. Wir freuen uns auf die Gäste, beim Volleyball finden wir uns schnell zusammen.

Reiner Schütt, Leiter Hobby-Volleyball-Mixed



MTV-Volleyball-Hobbies beim Training im Dezember 2016, Foto Reiner Schütt

aktuelle Trainingszeiten unter www.mtv-heide.de

Neue Jugendmannschaft U12 männlich/weiblich

Anfang November 2016 haben sich einige Jungs und Mädchen zwischen 8 und 12 Jahren aufgemacht um das Volleyballspiel zu erlernen. Das Training findet montags von 16 bis 18 Uhr in der Sophie-Detleffs-Halle in Heide statt. Neben dem Erlernen der Grundtechniken des Volleyballs steht der Spaß am Spiel mit dem Ball im Vordergrund.

Neuzugänge sind jederzeit herzlich Willkommen und werden gerne in die Gruppe aufgenommen.

Trainerin: Miriam Reich (Tel.: 04 81 / 68 38 49 54)

**Trainingsgruppe U16 weiblich**

Für die Saison 2016/2017 hatten wir uns zum Ziel gesetzt wieder am Ligaspielbetrieb teilzunehmen. Leider konnten wir dieses Vorhaben aus den unterschiedlichsten Gründen nicht in die Realität umsetzen. Wir sind aber weiterhin am Montag von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr mit viel Spaß und Freude beim Training und somit könnte man sagen wir sind die Trainingsweltmeister, die gerne noch neue Spielerinnen aufnehmen.

Auch haben sich unsere Trainer geändert. Mike und Philip sind zum Studium nach Kiel und Flensburg gezogen. Erfreulicherweise haben sich dann Laura und Rieke und jetzt Aisha, Spielerinnen der weiblichen Jugend U20, bereit erklärt uns zu trainieren. Mit neuen Trainingsmethoden verbessern sie unsere Grundtechniken wie Pritschen, Baggern und Aufgaben. Daneben sind aber auch Koordination, Reaktion und Beweglichkeit sowie Angriff und Bodenabwehr Inhalt unserer Trainingsstunden.

Mit diesen Voraussetzungen sollte es uns gelingen bis zur nächsten Saison eine Mannschaft aufzubauen, die dann das Abenteuer Punktspiele auf sich nimmt.

U20 Volleyballerinnen - Saison 2016/17

weibliche U20 des MTV Heide: (hinten v.l.n.r.) Angelina Kim, Laura Krüger, Aisha Ahmad, Rieke Oland, Trainerin Ricarda Mohr sowie (vorne v.l.n.r.) Inken Schütt, Lale Siemund und Janne Mehrens.

Nachdem die weibliche Jugend des MTV Heide die vergangene Saison als Landescupsieger abgeschlossen hatte, sind diese hochmotiviert in die neue Saison 2016/17 gestartet.

Da die Spielerinnen um Trainerin Ricarda Mohr diese Saison altersbedingt nicht mehr am Jugendturnier der U18 teilnehmen durften, stellte sich die weibliche Jugend des MTV vor neue Herausforderungen, indem sie sich für die nächst höhere Spielklasse der U20 angemeldet haben.

Zur eigenen Überraschung gelang es der U20 Mannschaft an die Erfolge der vergangenen Saison anzuknüpfen und einige Turniersiege auf dem eigenen Konto verbuchen zu können.

Hierzu mussten die Heider Mädels zu Turnieren in Travemünde, Kaltenkirchen, Lübeck und einem Heimspiel in Heide antreten.

Nach Jahren des Wartens war es in dieser Saison möglich, dass der MTV Heide erstmals wieder einen Jugend-Heimspieltag ausrichten durfte.

Da dieser von vielen Zuschauern besucht und somit sehr gut angenommen wurde, besteht das Ziel der Mannschaft in der kommenden Saison darin, dies zu wiederholen.

Zu Beginn der neuen Saison wurde die Mannschaft bestehend aus Aisha Ahmad, Angelina Kim, Laura Krüger, Rieke Oland, Inken Schütt und der Mannschaftskapitänin Lale Siemund durch Janne Mehrens und Luca Finnern verstärkt.

Da man somit zu allen Spielen mit maximal sieben Spielerinnen antreten konnte, würde sich die weibliche U20 des MTV Heide über Verstärkung freuen.



Yoga

Leitung: Annett Helmcke

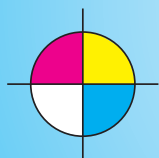
Der Yogakursus beim MTV-Heide unter der Leitung von Annett Wolfram findet einmal wöchentlich, und zwar dienstags, in der Zeit von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr statt. Wir sind eine gemischte, altersunabhängige Gruppe, die aus 12 bis 14 Teilnehmern (Vereins- bzw. Nichtvereinsmitgliedern) besteht.

Seit 2005 gibt es den Yogakursus. Wir treffen uns im MTV-Sportzentrum in der Berliner Straße 70. Einige TeilnehmerInnen sind schon seit Jahren dabei. Dennoch ist der Kurs offen für Interessierte, die Lust und Spaß haben, Yoga für sich kennenzulernen.

Gemeinsam führen wir Atem-, Körper- und Entspannungsübungen des Hatha-Yoga durch. Hatha-Yoga ist ein ganzheitlicher Ansatz. Es soll das Bewusstsein zum eigenen Körper aktiviert werden. Während der Yogastunde steht die Verbindung von Bewegung und Spaß im Mittelpunkt.

Annett Helmcke

Ihr Partner in allen Druckfragen



Druckerei Walter Lorenzen

Inh.: Ulrich Dithmer

Gr. Westerstraße 21 • 25746 Heide

Fon (04 81) 75 84 • Fax 7 39 05

info@druckerei-lorenzen.de

www.druckerei-lorenzen.de

SPARTE	SPARTENLEITER	JUGENDWART
BADMINTON	Christiane Gätje Friesenstraße 40 25832 Tönning 0 48 61 - 69 01 41 01 74 - 3 84 26 61 badminton@mtv-heide.de	Peter Michael Rudolph-Dirks-Weg 9 25746 Heide 04 81 - 7 47 88 bgtpr.michael@web.de
BASKETBALL	Henry Siegmund 01 52 - 09 88 76 78 basketball@mtv-heide.de	
DARTS	Markus Lütje darts@mtv-heide.de	
FUSSBALL-ALTLIGA	Horst Wilke Ernst-Tamm-Straße 15 25746 Heide 04 81 - 6 52 64 fussball@mtv-heide.de	
FUSSBALL SENIOREN	Stefan Sommermeier Lüttenheid 24 25746 Heide 01 51 - 516 085 33 stefan.sommermeier@web.de	
GYMNASTIK / FITNESS	Marion Höfer Anklamer Straße 12 25746 Heide 04 81 - 8 55 63 21 gymnastik@mtv-heide.de	
HANDBALL	Guy Smith Kleine Straße 22 25785 Nordhastedt 01 57 - 57 39 00 43 handball@mtv-heide.de	
INLINESKATING	Axel Paulat Kirchenweg 8b 25794 Pahlen 0 48 03 - 60 17 50 01 74 - 34 35 428 inline-skating@mtv-heide.de	Merle Heinrichs 25746 Heide merle.heinrichs@gmx.de

SPARTE	SPARTENLEITER	JUGENDWART
JUDO/JU-JUTSU	Gerhard Raßloff Hans-Reiher-Straße 16 25761 Büsum 0 48 34 - 7 20 judo@mtv-heide.de	Astrid Pöhlßen Jürgen-Harder-Straße 30 25746 Heide 04 81 - 6 29 86
KARATE	Prof. Dr. Rainer Veyhl (4. DAN) Landweg 18 25746 Heide 04 81 - 8 84 46 karate@mtv-heide.de	
LAUF- und WALKING-TREFF	Ralph Benz 01 76 - 21 20 62 84 laufftreff@mtv-heide.de	
LEICHTATHLETIK	Egenhard Busack Westerlandstraße 10 25704 Epenwöhrden 0 48 32 - 35 41 leichtathletik@mtv-heide.de	Inga Tengers Hamburger Straße 143 25746 Heide 01 71 - 192 23 52 ingatengers@web.de
MINI-CLUB	Elke Margowski Eschenkamp 3 25746 Wesseln 04 81 - 7 31 08 mini-club@mtv-heide.de	
MODERNE SELBSTVERTEIDIGUNG <i>Jugendliche</i>	Joachim Jensen Waldschlösschenstraße 147a 25746 Heide 04 81 - 53 77 01 71 - 9 42 74 17 selbstverteidigung@mtv-heide.de	Hannes Born 25746 Heide
REHA-SPORT	Evelyn Müller 0 48 04 / 185 50 50 reha-sport@mtv-heide.de	
SCHWIMMEN	Thomas Paulsen Wiesengrund 26 25779 Hennstedt 0 48 36 - 99 36 05 schwimmen@mtv-heide.de	Petra Dodschat Albert-Schweitzer-Str. 26 25746 Heide 04 81 - 7 43 65 petra2764@t-online.de

SPARTE	SPARTENLEITER	JUGENDWART
SQUARE DANCE	Klaus-Peter Wermeyer Boy-Albers-Straße 45 25704 Meldorf 0 48 32-61 02 square-dance@mtv-heide.de www.heider-markt-squeezers.de	
TAEKWONDO	Alexander Hauptfleisch 25746 Heide taekwondo@mtv-heide.de	
TISCHTENNIS	Karl-Heinz Dunklau Weddingstedter Straße 32 25746 Heide 04 81 - 7 48 84 tischtennis@mtv-heide.de	
TRIATHLON	Dr. Thomas Junker Erna-Weißenborn-Ring 41 25746 Heide 01 76 - 96 74 74 95 triathlon@mtv-heide.de	
TURNEN	Martina Mumm Kastanienweg 2 25746 Wesseln 04 81 - 68 37 59 69 turnen@mtv-heide.de	Sara Mumm 25746 Wesseln 04 81 - 68 37 59 69
VOLLEYBALL	Ernst-Georg Albers 01 76 - 38 67 39 91 volleyball@mtv-heide.de	Katharina Keil 04 81 - 12 08 40 69
YOGA	Annett Helmcke yoga@mtv-heide.de	

Änderungen vorbehalten!

aktuelle Trainingszeiten unter www.mtv-heide.de

TERMIN	UHRZEIT	VERANSTALTUNGEN 2017
22.04.	14.00 Uhr	Run up! – Trimm Trab ins Grüne
06.05.	10.00 Uhr	37. Maikäferschwimmen in Meldorf
13.05. (voraussichtlich)		Maikäferlauf der Inlineskatingsparte
02.06.	18.30 Uhr	33. Heider Abend-Stadtlauf, Friedensstraße, Heide
20.08.	09.00 Uhr	38. Ostroher Langlauftag an der Turnhalle Ostrohe
11.11. (voraussichtlich)		38. Herbstschwimmen in den Heider Wasserwelten
31.12.	14.30 Uhr	Silvesterlauf des Lauf- und Walkingtreffs

Ferienmaßnahmen 2017 der KSV-Sportjugend

20.08 - 01.09. Selker Noor – „Das große Abenteuer für kleine Leute“
340,00 Euro pro Person

Anmeldungen und Informationen beim:

KSJ-Dithmarschen · Waldschlösschenstraße 39 · 25746 Heide

www.ksj-dithmarschen.de

Telefon 04 81-42 14 18 20 oder unter ksj-dithm.@t-online.de

Freizeiten/Tagesausflüge 2017 vom KJR Dithmarschen

24.07. - 05.08. Kroatien 2017 · für 14 - 17 Jährige · Kosten: 550,00 €
11.08. - 13.08. Heuherberge Beldorf

Anmeldungen und Informationen beim:

Kreisjugendring Dithmarschen e.V. · Waldschlösschenstraße 39 · 25746 Heide

www.kjr-dithmarschen.de

Telefon 04 81-8 87 46 oder unter geschaeftsstelle@kjr-dithmarschen.de



Hiermit beantrage ich die Mitgliedschaft im Verein zur Förderung des Sports
im MÄNNERTURNVEREIN von 1860 e.V. HEIDE.

Angaben zu meiner Person:

Name: _____

Vorname:

Geburtsdatum:

Straße / Haus-Nr.:

PLZ / Ort: _____

Mein Mitgliedsbeitrag beträgt:

☐ 5,-- € monatlicher Mindestbeitrag

☐ € erhöhter Beitrag

Ich möchte meinen Beitrag

☐ Halbjährlich, zum 02. Januar und zum 01. Juli

☐ Jährlich, zum 02. Januar

abbuchen lassen.

Ort / Datum

Unterschrift _____

SEPA-Lastschriftmandat

Die Gläubiger-ID des Zahlungsempfängers lautet: DE65ZZZ00000796236

Die Mandatsreferenznummer des Zahlungspflichtigen wird gesondert mitgeteilt.

Hiermit ermächtige ich den Verein zur Förderung des Sports im Männerturnverein von 1860 e.V. Heide, bis auf schriftlichen Widerruf den Mitgliedsbeitrag zu folgenden Terminen jedes Jahres abzubuchen:

☐ Halbjährlich, zum 02. Januar und zum 01. Juli

☐ Jährlich, zum 02. Januar

Die Abbuchung erfolgt erstmals am:

Wenn mein / unser Konto am Fälligkeitstag die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.

Kontoinhaber:

Kreditinstitut:

[illegible][illegible]

Unterschrift des Kontoinhabers:

Der MTV Heide sucht: Übungsleiter und Trainer



**Bei Interesse meldet Euch bitte
in der Geschäftsstelle oder bei
den jeweiligen Abteilungsleitern**



Eine echt scharfe Ausbildung 2017

- Verkäufer & Einzelhandelskaufleute (m/w)
- Fleischer & Fleischereifachverkäufer (m/w)
- Frischespezialisten (m/w)
- Integrierte Handelsfachwirte (m/w)



Unser Angebot für Dich

- sehr gute Karrierechancen
- Übernahmegarantie
- Übertarifliche Ausbildungsvergütung
- Überbetriebliche Ergänzungsseminare
- Kennenlern-Praktikum

Brunsbüttel Glückstadt



Marne Itzehoe Heide

Bewirb Dich jetzt!

karriere@ohne-frauen-gehts-nicht.de

alle Info's unter

www.ohne-frauen-gehts-nicht.de

