



MTV von 1860 e.V. Heide



Vereinsnachrichten 2020/2021

 **INTERSPORT**[®]
RAMLOW

Markt 14 - 16 · 25746 Heide

Liebe MTV-erinnen, liebe MTV-er,

im Januar 2020 freuten wir uns alle auf ein ereignisreiches Jahr, mit vielen gemeinsamen sportlichen Veranstaltungen und Wettkämpfen.

Ab Mitte März begann unser ereignisreiches Jahr. Leider jedoch völlig anders, als wir uns das je hätten vorstellen können. Corona hielt uns fest im Griff und der MTV Heide musste zunächst alle sportlichen Aktivitäten einstellen. Wegen der Pandemie wurden die Veranstaltungen wie der Heider Abendstadtlauf, das Maikäfer- und das Heider Herbstschwimmen, um nur einige zu nennen, schweren Herzens abgesagt.

Im Juni gab es dann die Möglichkeit den Sportbetrieb wieder aufzunehmen. Vorsichtig, mit Hygienekonzepten unterstützt, durften wir unseren Sport wieder ausüben.

Die Begeisterung dauerte jedoch nur ca. 5 Monate, bevor das Virus den Sport im Verein erneut zum Erliegen brachte. Nun begann erneut eine Zeit ohne die Gelegenheit Sport aktiv in unserem MTV zu treiben.

Trotz all dieser Probleme sind uns gemeinsam viele positive Dinge für den Verein und seine Mitglieder gelungen. Wir haben termingerecht zum 31.12.20 unsere Reha- und Gymnastikhalle mit Sanitärtrakt und Umkleidekabinen fertiggestellt. „Über 300 qm“ neue, modern ausgestattete Fläche warten darauf von unseren Mitgliedern in Besitz genommen zu werden.

Unser Vereinsheim hat einen neuen Kühltresen und eine neue Zapfanlage bekommen.

Die Außenanlage incl. zahlreicher Parkplätze wurde ebenfalls neu gestaltet.

Ich hoffe, dass ein wenig Neugier und Vorfreude geweckt sind.

Sportlich begrüßen wir unsere neue Faustballsparte und wünschen ihr viele Erfolg. Nicht zu vergessen sind die in vielen Sparten erstellten sportlichen Online-Angebote, die sehr gut angenommen wurden. Ohne unsere zahlreichen qualifizierten Sportlehrer/-innen, Trainer/-innen, Übungsleiter/-innen und vielen ehrenamtlichen Helfer/-innen könnten wir ein so umfangreiches Sportangebot nicht anbieten. Danke für diesen hervorragenden Einsatz.

Mein Dank gilt ebenfalls allen Spartenleitern und Spartenleiterinnen, die mit großem Engagement ihre Sparten führen und leiten.

Ohne unsere motivierten Mitarbeiterinnen von der Geschäftsstelle sind die immer umfangreicheren Verwaltungsaufgaben und der Publikumsverkehr nicht zu leisten. Lieben Dank an euch.

Dank sagen wir allen Unterstützern und Sponsoren, die es dem MTV ermöglichen sich erfolgreich zu behaupten.

Dank an meinen großartigen Vorstand.

Ich wünsche allen Lesern/-innen viele Freude, sportlichen Erfolg und Gesundheit für 2021.

Mit sportlichem Gruß

Detlef Waldmann

P.S. Seit 01.02.21 gibt es einen Newsletter!



TRAUMFABRIK SUCHT AUSZUBILDENDE!

BEI UNS GIBT'S AUSBILDUNGSBERUFE MIT ZUKUNFT:

- ➔ INDUSTRIEKAUFMANN (MIMID)
- ➔ KAUFMANN FÜR BÜROMANAGEMENT (MIMID)
- ➔ MASCHINEN- UND ANLAGENFÜHRER (MIMID)
- ➔ POLSTER- UND DEKORATIONSNÄHER (MIMID)



WULFF



WAS WIR EUCH BIETEN:

- Eine fundierte Ausbildung mit besten Perspektiven in einem krisensicheren Markt
- Ein tolles Team mit familiärer Atmosphäre
- Schnelle Übernahme von Projekten in eigener Verantwortung
- Viele Weiterbildungsmöglichkeiten
- Lernen und arbeiten auf Augenhöhe – ab eurem 1. Tag bei uns

WAS UNS WICHTIG IST:

- Eine gute Atmosphäre
- Bloß nicht speißig sein
- Nachhaltig und ökologisch wirtschaften
- Gute Leistung fair belohnen

LUST AUF EINE TOLLE AUSBILDUNG? DANN GLEICH JETZT BEWERBEN!

Schickt uns eure Bewerbung per E-Mail:
tobias.klepfer@wulff-med.de
 Wenn ihr noch Fragen habt: 04836 99641-28

Oder besucht uns doch einfach mal:
WULFF MED TEC GmbH
 Hemmstedter Straße 3 25779 Fedderingen
www.wulff-matratzen.de

Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort	1
Anschriften des Vorstandes	4/5
Jugendvorstand	6
Berichte aus den Sparten	
● Badminton	7
● Basketball	11
● Darts	13
● Faustball	15
● Fußball Altliga	14
● HSV-Fußballschule	16
● Fußball	20
● Gymnastik / Fitness	25
● Handball	43
● Inlineskating	45
● Judo	48
● Karate	50
● Lauf- und Walkingtreff	52
"Heide läuft zusammen"	54
● Leichtathletik	56
● Mini-Club	63
● Moderne Selbstverteidigung	64
● Reha-Sport	65
● Schwimmen	70
● Taekwondo	76
● Tischtennis	79
● Triathlon	80
● Turnen	82
● Volleyball	88
Sportstätten des MTV Heide	50/51
Ansprechpartner:innen der Sparten	96
Aufnahmeantrag des Fördervereins	99

Impressum

Erscheinungsweise: 1 x jährlich

Auflage:

2.000 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@t-online.de

Schatzmeister

Ernst-Georg Albers
Friedrichswerk 17 · 25746 Lohe-Rickelshof
Telefon (01 76) 38 67 39 91
e.g.albers@web.de

Sportwart *

Holger Stange
Birkenweg 12 · 25746 Wesseln
Telefon (04 81) 5 99 89 95
holger.stange@t-online.de

Beisitzer

Daniel Jenke
Stiftstraße 9 · 25746 Heide
Telefon (04 81) 69 88 86 91
daniel.jenke.78@web.de

Jugendwartin *

Kathrin Holler
kathrin.holler@outlook.de

stellvertretender Vorsitzender *

Alfred Schuschel
Mühlenweg 1
25704 Epenwörden
Telefon (0 48 32) 60 01 98
alfred.schuschel@web.de

Schriftwart *

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

Beisitzer

Burkhard Thedens
Lessingstraße 25 · 25746 Heide
Telefon (04 81) 6 42 10
burthedens@web.de

Beisitzer *

Max Zieperling
Kringelkrug 6 · 25746 Ostrohe
max.zieperling@gmail.com

**Beisitzerin *
(Presse und Öffentlichkeitsarbeit)**

Anna Thomssen
Esmarchstraße 30 · 25746 Heide
Telefon (01 76) 837 50 535
annalap2000@googlemail.com

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
Gabriele Peetz
mail@mtv-heide.de

Öffnungszeiten:

Montag von 10:00 bis 12:00 Uhr
Dienstag von 16:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag von 16:00 bis 18:30 Uhr - **Reha-Sprechstunde (17:00 bis 18:00 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

mail@mtv-heide.de

Evelyn Solansky-Müller

esolansky@web.de

Slawa Karsten

Telefon (04 81) 78 20 52 76

mail@mtv-heide.de

Vereinsheim

MTV-Sportheim

Pächter: Janina Heeckt

Am Sportplatz 1 · 25746 Heide

Telefon (04 81) 7 87 74 50

*** der/die stellvertretene Vorsitzende, der/die Schriftwart/-in, der/die Sportwart/-in sowie zwei Beisitzer:innen stehen auf der Mitgliederversammlung zur Wahl und die Jugendwartin muss bestätigt werden, daher kann es zu Veränderungen kommen!**

Jugendvorstand vom MTV Heide

Auch im Jahr 2020 haben wir das traditionelle Kinderfasching im Vereinsheim durchführen können. Der Raum wurde durch uns mit vielen bunten Luftballons geschmückt. Der DJ drehte die Musik auf und die Kinder tanzten mit Freude dazu.

Bei der Jugendvollversammlung 2020 wurden Leonie Gaida und Jessica Zimmermann als Beisitzerin gewählt. Darüber freuen wir uns sehr.

Den Tag des Sportabzeichens mussten wir aufgrund der Corona-Pandemie von Juni auf August verschieben. Am 21.08. hat die Schwimmabteilung die Abnahme des Sportabzeichens mit einer großen Anzahl von Sportlern wahrgenommen. Insgesamt konnten an diesem Tag ganze 38 Abzeichen fertiggestellt werden.

Wir erhoffen uns für das Jahr 2021 eine noch größere Beteiligung.

Leider konnten wir aufgrund der aktuellen Situation keine weiteren Unternehmungen durchführen.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Jahr 2021.

Euer Jugendvorstand

Alle Sicherheit
für uns im Norden.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Wenn es darauf ankommt, sind wir für
Sie da - zuverlässig wie ein Schutzengel.

Christian Pieper e. K.
Bahnhofstraße 1a, 25746 Heide
Tel. 0481/8036, Fax 0481/86675
pieper.heide@provinzial.de





Badminton

Spartenleiterin: Christiane Gätje

Jugendwart und Jugendtrainer: Enno Triebe

Jahresbericht Badminton-Abteilung

Wie alle anderen Sparten auch, hatten wir in den vergangenen Monaten wenig Möglichkeiten unseren Sport auszuüben. Unsere Trainingshalle (Werner-Heisenberg-Gymnasium Halle 3) wurde ab Anfang März 2020 gesperrt. Nach Wochen ohne Training wurde ab dem 18.5.2020 der kontaktarme Indoor-Sport (also auch Badminton) wieder erlaubt, wenn die Hygienerichtlinien eingehalten werden können. Das entsprechende Hygienekonzept hatten wir in Windeseile erarbeitet. Leider benötigte aber das Werner-Heisenberg-Gymnasium die Halle selbst, so dass wir uns um eine Alternative kümmern mussten. Die fanden wir mit der Helmut-Lanzke-Halle, in der die Erwachsenen und älteren Jugendlichen bei begrenzter Teilnehmerzahl im Juni insgesamt vier Mal trainieren konnten. Dann wurde die Halle wegen energetischer Sanierung gesperrt. Die Hoffnung auf Training in den Sommerferien zerschlug sich, denn die kreiseigenen Sporthallen (u.a. die WHG-Halle) wurden in den Sommerferien nicht freigeben. Ab dem 1.9. konnten wir in der Julius-Franck-Halle trainieren, nachdem wir dort in einer aufwändigen Aktion zusätzlich zum vorhandenen Feld die Linien für zwei weitere Felder geklebt hatten. Ab dem 2. Lockdown war auch dort Schluss mit dem Training.

Die Punktspielsaison 2019/2020 musste Corona-bedingt vorzeitig beendet werden. Am 20.3. teilte der Schleswig-Holsteinische Badminton-Verband mit, dass der Spielbetrieb bis 20.4. eingestellt wird. Das war zu optimistisch gedacht. Am 20.4. wurde die Spielruhe bis zum 1.6. verlängert. Am 29.4.2020 hat dann der Ausschuss für Spielbetrieb für den Seniorenbereich einstimmig beschlossen, die Punktspielsaison 2019/2020 mit sofortiger Wirkung abzubrechen. Die bisher erspielten Ergebnisse blieben bestehen und die noch offenen Spiele der Rückrunde wurden mit den Ergebnissen der Hinrunde aufgefüllt, um eine Abschlusstabelle für die Auf- und Abstiegsregelung zu erhalten.

Das bedeutet für unsere beiden Senioren-Mannschaften in der Saison 2019/2020:

Landesliga Nord: **1. Mannschaft SG Lohe-Rickelshof/Heide** > es fehlten noch 2 Spiele, die Mannschaft hatte den Klassenerhalt bereits geschafft und hat mit Platz 4 abgeschlossen.

Regionsliga Südwest: **2. Mannschaft SG Lohe-Rickelshof/Heide** > es fehlte noch 1 Spiel, die Mannschaft hatte den Klassenerhalt bereits geschafft und schloß mit Platz 4 ab.

1. Mannschaft – Landesliga Nord (zurückgezogen):

Erst wenige Stunden vor Beginn unserer beiden letzten Punktspielbegegnungen gegen Flensburg und Rendsburg wurde die vergangene Saison coronabedingt abrupt beendet. Zwar hatten wir unseren knappen Heimspielerfolg gegen Kronshagen in Kiel nicht wiederholen können und die Heimfahrt mit einer ebenso knappen Niederlage (3:5) antreten müssen, aber alle anderen Spiele der Rückrunde entsprachen unserer ausgeglichenen Hinrunde von 7:7 Punkten. Alle noch ausstehenden Begegnungen flossen dann entsprechend den Hinrundenergebnissen in die Wertung, was zwar nicht „gerecht“, aber vermutlich doch die gerechteste Möglichkeit war, wenigstens eine aussagekräftige Abschlusstabelle zu bekommen.

Wie erhofft fanden wir uns dort auf einem tollen 4. Platz (mit 3916:3919 Spielpunkten!) wieder und blickten zunächst auch hoffnungsvoll auf die kommende Saison.

Leider wurde diese Hoffnung sowohl von den pandemischen Entwicklungen als auch von beruflichen und sonstigen persönlichen Veränderungen erstickt und wir mussten unsere Mannschaft wegen Personalmangels schweren Herzens vom Punktspielbetrieb abmelden.

2. Mannschaft – 1. Liga Südwest:

Die 2. Mannschaft der SG Lohe-Rickelshof/Heide erreichte in der Saison 2019/20 einen hervorragenden 4. Tabellenplatz. Damit hat sich die 2. Mannschaft erneut gut platziert. Wie schon in den Jahren zuvor lag die Stärke der Mannschaft insbesondere in der Damen-Besetzung. Die Damen gewannen 21 Spiele von insgesamt 26 Spielen (Damen-Einzel und Damen-Doppel), dazu trugen sie zu einer hervorragenden Mixed-Bilanz bei mit 9 Siegen in 13 Spielen. Das letzte Saisonspiel wurde dann auch bei der 2. Mannschaft Corona-bedingt abgesagt.

Nach Ende der Saison 2019/2020 bestand die Hoffnung, dass die kommende Saison normal im September 2020 beginnen kann. Die SG Lohe-Rickelshof/Heide musste bis zum 01.06.2020 entscheiden, ob sie dann wieder mit zwei Mannschaften antreten möchte. Da sich leider einige Spielerabgänge abzeichneten, gab es ein Krisengespräch mit dem Ergebnis, dass für zwei Mannschaften nicht genug Stammspieler:innen zur Verfügung stehen würden. Daher wurde beschlossen, die 1. Mannschaft abzumelden.

Die Punktspielsaison 2020/2021 wurde dann kurz nach dem Start im Oktober abgebrochen. Aufgrund der Corona-bedingten Situation zeichnet sich ab, dass diese Saison wohl komplett den beschlossenen Lockdown-Maßnahmen zum Opfer fallen wird.

Für die kommende Saison 2021/2022 ist die 2. Mannschaft durch das Zurückziehen der 1. Mannschaft dann die einzig verbleibende Senioren-Mannschaft in der Punktspielrunde. Und das mit guten sportlichen Aussichten, da sich hier nun alle Stärken der vorhandenen Spielerinnen und Spieler vereint.

Die „Oldie“-Landesmeisterschaften sowie alle anderen Meisterschaften und Turniere fielen aus.



Die 2. Mannschaft von links: Michael Thomm, Jürgen Dittmann, Sandra Hennings, Till Ladzenski, Thies Möhring, Christiane Gätje, Mark Schmidt

Jugend:

Das Jugendtraining erfreut(e) sich weiterhin konstant hoher Teilnehmerzahlen von durchschnittlich etwa 23 Aktiven. Leider fiel das 16. Anfängerturnier in Rendsburg aus, da es mit dem 14. März exakt an dem Tag hätte stattfinden sollen, an dem der Spielbetrieb landesweit eingestellt werden musste. Zuvor im Dezember bei der 15. Ausgabe des beliebten Turniers konnten aber noch einige unserer Jugendlichen erste Turniererfahrungen sammeln.

Je zwei Mannschaften der Altersklassen U17/19 sowie U15 nahmen erfolgreich an Punktrunden mit Gegnern aus Itzehoe, Barmstedt und Kremperheide teil. Leider bedeutete auch hier die Pandemie das vorzeitige Aus.

Aber auch den Jugendlichen fehlt vor allem das regelmäßige Training, das von Ende September bis Ende Oktober immerhin an neun Wochenendtagen in der Julius-Franck-Halle (Loher Weg) stattfinden konnte. Durchschnittlich 12 Spieler nutzten dieses Angebot unseres Trainers Enno Triebe mit entsprechendem Hygienekonzept, bevor Anfang November der bis dato anhaltende Lockdown folgte.

Erfreulich und erwähnenswert ist, dass sogar in dieser schwierigen Zeit ein paar neue Gesichter den Weg zu uns fanden!

Wenn sich irgendwann wieder an so etwas wie halbwegs „normales“ Trainieren denken lässt, gilt weiterhin, dass jede(r) zum Schnuppern herzlich willkommen ist!

Wer gut werfen kann und sich gerne bewegt, bringt schon die besten Eigenschaften mit, um schnell der Faszination Badminton zu erliegen! Auch unsere Hobbyspieler, die Spaß am Spiel mit dem Federball haben und sich ein bisschen bewegen möchten, freuen sich über Neuzugänge. Einfach mal zum Training kommen und Badminton-Luft schnuppern! Schläger und Bälle stellen wir Euch zur Verfügung!

Momentan hoffen wir vor allem auf eine baldige Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs, der mit einigen Unterbrechungen nunmehr seit fast einem Jahr ruht.

Wenn alles wieder normal läuft, trainieren die Jugendlichen des MTV Heide jeweils dienstags und freitags ab 18 Uhr. Die Erwachsenen der Badmintonsparten des MTV Heide und des TSV Lohe-Rickelshof trainieren gemeinsam dienstags (19:30 – 22 Uhr) und freitags (20 – 22 Uhr) in der Halle 3 des Werner-Heisenberg-Gymnasiums.

Mit sportlichen Grüßen

Christiane Gätje, Thies Möhring und Enno Triebe



ALBRECHT ARCHITEKTEN

Stiftstraße 50
25746 Heide
Tel. 04 81 – 8 12 15
Fax 04 81 – 8 89 26

info@albrecht-architekturbuero.de
www.albrecht-architekturbuero.de

Neubau
Umbau
Sanierung
Modernisierung
Denkmalschutz



Basketball

Spartenleiter: Hanno Drews

Die Basketball-Abteilung des MTV Heide

Schon seit vielen Jahren trifft sich jeden Mittwoch (auch in den Ferien) um 20:00 Uhr unsere Basketball-Freizeitgruppe (kein Punktspielbetrieb). Wegen Corona haben wir in 2020 von April bis Juli nicht spielen können, von August bis Oktober dann aber glücklicherweise doch. Allerdings hat Corona die Teilnehmerzahl doch gedrückt, manchmal waren wir nur zu sechst oder zu acht. Nicht nur deswegen sind neue Mitspieler*innen bei uns immer sehr willkommen. Vom Alter her sind wir zwischen 16 und 58, allesamt keine Anfänger, sondern größtenteils seit langer Zeit Basketballspieler. Nach individuellem Aufwärmen spielen wir immer bis ca. 21:30 Uhr. Die letzte halbe Stunde wird dann je nach Laune mal mit Weiterspielen, mal im Chill-out mit Kaltgetränken verbracht.

Kontakt: Hanno Drews (Tel.: 01 57-38 18 00 09)





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

Spanngrund 11c
25746 Ostrohe
Tel: **0481 850 670**
www.gewetzki.de



Darts

Spartenleiter: Markus Lütje



Darts

Schon 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.

Wir sind mittlerweile ein aktives Team in der höchsten Spielklasse der SHDL.

Gerne möchten wir ein weiteres Team in der Liga anmelden, auch hierzu sind neue Spieler/innen und Teams gerne willkommen.

Aktuell sind wir 12 Dartspieler und Dartspielerinnen die regelmäßig zum Darts im MTV-Sportheim zusammenkommen.

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

Im Moment stellen wir 2 E-Darts sowie 2 Steeldart ligakonforme Spielplätze zur Verfügung.

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

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.

Sportliche Grüße im Namen aller Darterinnen und Darter!

Markus Lütje



Faustball

Spartenleiter: Heiko von Thaden

Jahresbericht Faustballsparte des MTV Heide

Leider gibt es bei uns noch nicht viel zu berichten, denn auch uns hat die Pandemie richtig hart getroffen.

Anfang des Jahres hatten wir interessante Gespräche mit dem Vorstand des MTV Heide und uns daraufhin entschieden, dass wir hier neu starten werden.

Im August hatten wir die ersten Trainingseinheiten und starteten mit bis zu 10 Schülern. Ab September haben wir in der neuen Halle angefangen zu trainieren. Leider hat uns der Corona-Virus einen Strich durch die Rechnung gemacht, so dass wir den kompletten Trainingsmodus einstellen mussten. Nichtsdestotrotz möchten wir in diesem Jahr neu starten und hoffen auf viele Kooperationen mit den Schulen in der Hoffnung, dieses Jahr voll durchstarten zu können.

Heiko von Thaden
Spartenleiter



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



Fußball Altliga

Spartenleiter: Horst Wilke

Jahresbericht Fußball-Altliga

Im letzten Jahr hatte Corona auch die Fußball-Altliga voll im Griff.

Bis zum ersten Lockdown konnten wir an fünf Hallenturnieren teilnehmen, aber der Spielbetrieb auf dem Feld wurde komplett eingestellt.

Bei den Turnieren konnten wir einen ersten Platz ohne Gegentor erringen.

Neben einigen Spielern, die an vier Turnieren teilgenommen haben, war Stephan Müller mit fünf Teilnahmen der Spitzenreiter.

Bei den Torschützen ragte Lars Gerlach mit 7 Treffern vor Patrick Meyer mit 6, sowie Stefan Karstens und Stephan Müller mit jeweils 5 Treffern, heraus.

Das herausragende Ereignis bei den Turnieren war ein Miniturnier mit unseren Freunden vom TSV Tinnum und dem SC Hohenaspe. Bei diesem Turnier gab es keinen Sieger und Verlierer, weil wir die Mannschaften einfach gemischt haben. Anschließend nahmen alle dann noch an der Punschparty bei Müllers in Hohenheide teil.

Als der Fußball fast das ganze Jahr ruhte, hat die Fußball-Altliga das Boulen entdeckt.



Auf der vereinseigenen Boule-Bahn haben bei diversen Wettkämpfen teilweise über 30 Spieler oder Spielerfrauen teilgenommen. Die Turniere wurden jeweils mit Grillwurst von unserer Vereinsheimwirtin Janina Heeck abgeschlossen.

Im Oktober haben wir dann noch die Chance genutzt unser Skat- und Kniffelturnier durchzuführen.

Hierbei belegten Dorit Brammer (Kniffel) und Martin Zehm (Skat) die ersten Plätze.

Wir hoffen, dass das Jahr 2021 wieder mehr Aktivitäten zulässt.

Unsere Trainingszeiten, sowie die Kontaktdaten der Abteilung sind auf der Internetseite des MTV Heide zu finden.

FUSSBALLSCHULE



5-Tagescamp

05.07. - 09.07.2021



in Heide

Anmeldung unter hsv-fu3ballschule.de

NUR DER HSV

HSV-Fußballschule zum 3.mal in Folge beim MTV-Heide

In der Woche vom 13. Juli bis 17. Juli war der MTV-Heide zum 3. Male Gastgeber der HSV-Fußballschule.



Mit fünf Trainern, unter der Leitung von Stefan Vogt, wurde in kleinen Gruppen unter Corona-Bedingungen trainiert. Die Kids waren in dieser Zeit besonders ausgeglichen und scheinbar froh, endlich wieder in der Gruppe, ihre Fähigkeiten zu verbessern. Professionell wurde neben dem technischen Training aber auch auf die Befindlichkeiten der Kinder eingegangen. Professionell und mit dem nötigen Fingerspitzengefühl wurden die Kinder durch das Training geleitet.



Anders als in den Vorjahren musste die Verpflegung aus dem Programm gestrichen werden. Die Kinder haben sich selbst versorgt.

Die gesamte Trainingszeit wurde stark eingekürzt, so dass das Training bereits zum Mittag beendet wurde. Konditionell konnten alle das Pensum demzufolge locker schaffen. Die Kinder haben das Trainingslager sichtlich genossen.



Was jedoch besonders die Eltern vermissten, war das Abschlussspiel, Kids gegen Trainer. Sicherlich werden sich die Bedingungen in der Zukunft wieder ändern und Trainingsprogramme werden wieder angepasst. Unter diesen schwierigen Bedingungen war es aber für alle Beteiligten wieder einmal ein wunderschönes Trainingslager.



Am Freitag, zum Schluss der Veranstaltung bedankte sich Camp Leiter Stefan Vogt bei allen Teilnehmern, den Eltern und namentlich bei seinen Trainer/innen und dem Gastgebenden Verein. Als besonderen Dank überreichte er dem MTV eine gerahmte Fotocollage mit Bildern vom letzten Jahr. Holger Stange vom MTV nahm die Fotokollage dankend in Empfang, bedankte sich bei allen Teilnehmern, der HSV-Fußballschule und seinen Trainern für diese wunderschöne Woche. Zudem freut sich der MTV auf eine Neuauflage im nächsten Jahr.

Am Ende der Veranstaltung gab es für jedes Kind dann die obligatorischen Geschenke. Das persönliche Verabschieden mit dem Obligatorischen Abklatschen musste in diesem Jahr ausfallen.



Domino's Pizza®

ANGEBOT ZUM ANPFIFF IN HEIDE

ERÖFFNUNG
MAI 2021

10% SPORTLER RABATT

Code:
494658

dominos.de

*Gültig bis 28.02.22 im Domino's Heide. Bei Lieferung gilt der Mindestbestellwert.
Nicht einlösbar für Aktions-, Lunch und individuelle Pizzen sowie Cheesy Crust und
Extrazutaten. Keine Barauszahlung, nur ein Rabatt pro Produkt. Abb. Serviervorschlag.



Fußball

Spartenleiter: Stefan Sommermeier

Stellv. Spartenleiter: Christian Eggers

Trainer Herren: Patrick Meyer

Aufstieg, Abschied, FC St. Pauli und dann kam Corona...

Im Jahr 2020 ging man mit der Herren-Mannschaft nun in ihr viertes Fußballjahr nach der Neugründung. Endlich war es soweit und nach einem knapp verpassten Aufstieg in der Saison 2018/2019, konnte man es 2020 besser machen. Als Tabellenzweiter stieg man in die Kreisklasse B auf. Dennoch endete die Saison alles andere als geplant und völlig unvorhersehbar. Als Ende 2019 / Anfang 2020 die Corona-Pandemie begann, breitete sich diese natürlich auch in Deutschland aus. Der Fußball war, genauso wie das gesellschaftliche Leben, damit konfrontiert. Nach nur 15 Spielen musste die Saison deshalb abgebrochen werden. Man bestritt sein letztes Spiel Anfang März 2020. Per Quotientenregel wurden somit die Aufsteiger bestimmt. Der MTV landete auf Rang zwei und schaffte dadurch den Aufstieg. Es folgte eine lange „Durststrecke“, mit Trainingsverbot, Spielverboten und vor allem mit der genommenen Möglichkeit seine Teamkollegen zu treffen. Als es dann nach fast einem halben Jahr Pause danach aussah, dass sich die Pandemie-Situation verbessert hat, konnte man Ende August wieder die ersten Trainingseinheiten und Testspiele absolvieren. Die Testspiele und das Pokalspiel liefen alles andere als erwartet. Man konnte von den fünf angesetzten Partien lediglich eine gewinnen. Aber diese eine Partie war dann auch eine besondere. Da uns eigentlich zum Ende der abgelaufenen Saison einige ehemaligen Studenten verließen und in ihre Heimat zurückkehren wollten, plante man seit längerer Zeit eine würdevolle Verabschiedung dieser Teamkollegen. Im Rahmen eines Testspiels gegen unsere Sportsfreunde von BW Wesselburen, hatten die verbliebenen Akteure noch mal die Möglichkeit zusammen auf dem Platz zu stehen. Man gewann mit 4:2.



Verabschiedung der Ehemaligen

In Schleswig-Holstein konnte nun wieder Fußball gespielt werden. Aber das war lange nicht in allen Bundesländern so. Unser Nachbarbundesland aus Hamburg verbot weiterhin den Spielbetrieb und viele Mannschaften und Vereine aus dem Hamburger Raum versuchten ihre Spiele außerhalb von Hamburg abzuhalten. Als dann eines abends das Telefon von unserem Obmann klingelte, war es der FC St. Pauli, der auf der anderen Seite sprach. Die Jugend-Bundesliga-Mannschaft der U17 war auf der Suche nach einem Spielfeld, auf dem sie ihr anstehendes Vorbereitungsspiel auf die neue Bundesligasaison absolvieren konnten. Durch bestehende Kontakte zwischen Obmann und Spielereltern der Jungprofis, kam man also auf den MTV. Für uns war schnell klar, dass man sich innerhalb der „Fußballfamilie“ weiterhilft. So kam es dann am 30.08.2020 dazu, dass der FC St. Pauli gegen den Regionalligisten Niendorfer TSV sein etwas ungewöhnliches „Heimspiel“ in unserem Ludwig-Ehrig-Stadion austrug. Man bemerkte schnell, dass dieses Spiel nicht nur für die Jungs was Besonderes war, sondern auch für die Region. Obwohl man im Vorfeld eigentlich keine Werbung zu der Partie gemacht hatte, waren ca. 300 Zuschauer am Spielfeldrand zu zählen. Im Laufe des Spiels kamen auch immer mehr „Zaungäste“ dazu. Es hat sich schnell rumgesprochen. So kamen deshalb auch einige Trainer von Herrenmannschaften höherer Ligen, die einen Blick erhaschen wollten. Die Kommunikation, Organisation und Absprachen zwischen dem FC St. Pauli und den Verantwortlichen des MTV Heide funktionierten hier reibungslos. Und man kündigte an, dass ein solcher Auftritt evtl. nochmal zu wiederholen ist. Auch die Gäste aus Niendorf fühlten sich bei uns wohl und würden gerne wiederkommen.



Die beiden Mannschaften vom FC St. Pauli und Niendorfer TSV



**Ärgern Sie sich auch so sehr,
wenn Sie mal verlieren?**

Dann geht es Ihnen wie uns. Schließlich haben wir uns fest vorgenommen, immer die Besten zu sein. Mit einer Produktvielfalt, die so schnell nicht zu schlagen ist. Wenn Sie also mit Ihrem Versicherungsschutz gern in eine andere Liga wechseln würden, rufen Sie uns doch einfach mal an.

Generalagentur Michael König
Meldorfer Straße 141, 25746 Heide
Telefon 0481 12370202
michael.koenig@signal-iduna.net

SIGNAL IDUNA 
gut zu wissen

Organisatorisch betreut wurde die Partie von unseren beiden Fußballverantwortlichen Christian Eggers und Stefan Sommermeier. Als Dank wurden den beiden nach der Partie noch zwei originale Bundesligatrikots der Junioren übergeben.



Gastgeschenk des FC St. Pauli

Und dann ging es rein in die Saison...

Nachdem die Vorbereitungsspiele mehr als unzufrieden verliefen, kam zum Auftakt der Saison die SG Geest nach Heide. Nach einer sehr soliden ersten Halbzeit konnte man die Partie am Ende dann doch 3:1 gewinnen und alle Beteiligten hatten Grund zur Freude. In den vier nachfolgenden Partien musste man bemerken, dass in der höheren Spielklasse Individualfehler doch sehr schnell bestraft werden. Man kassierte bittere Niederlagen. Mitte Oktober 2020 angekommen, nahm die Situation um die Corona-Pandemie wieder drastische Ausmaße an, so dass dem Amateursport die Ausführung dessen untersagt wurde und die Saison unterbrochen wurde. So steht man nun, nach fünf absolvierten Partien, mit der Herren-Mannschaft auf dem neunten Tabellenplatz der Liga. Seit mehr als dreieinhalb Monaten konnte man nun seine Fußballschuhe nicht mehr schnüren und seine Teamkollegen nicht mehr sehen. In digitalen Videokonferenzen versucht man seitdem einige virtuelle Szenen zu besprechen oder auch einfach mal „zusammen“ Fußball zu schauen. Sicherlich freuen sich bereits alle darauf, dass es bald wieder zu besseren Zeiten kommt, damit wir unser Hobby und unsere Leidenschaft wieder ausüben können.

Unser, fast schon traditionelles, Hallenturnier mit befreundeten Mannschaften aus ganz Schleswig-Holstein, Hamburg und Niedersachsen konnten wir in diesem Jahr leider nicht durchführen. Aber wir hoffen, dass wir im nächsten Jahr unsere Freunde wieder bei unserem Signal-Iduna-Cup begrüßen können.

Unsere, mehr als erfolgreich, agierende Jugendmannschaft war bereits im Sommer der Corona-Situation zur Last gefallen. Man konnte die Jungs durch das ständige Trainingsverbot leider nicht mehr zusammenhalten, so dass diese andere Wege einschlugen. Allerdings kann man auch hier mit Stolz auf die vergangenen Jahre zurückblicken. Immerhin formte man in dieser Zeit fünf Spieler für die Kreisauswahl und der ein oder andere hat seinen Weg sogar in eine Oberliga-Mannschaft gefunden.

Ein ganz besonderes Jahr 2020, welches uns wahrscheinlich immer in Erinnerung bleiben wird, endete aus sportlicher Sicht sehr frustrierend und ungenügend.

Schauen wir deshalb umso erwartungsvoller in das Jahr 2021. In der Hoffnung, dass sich die gesundheitliche Lage wieder verbessert und dann im zweiten oder dritten Step der Amateursport wieder zu denen Emotionen findet, die wir so sehr lieben.

Wir bedanken uns beim Verein, unseren Sponsoren, unseren Zuschauern und weiteren Unterstützern für das entgegengebrachte Vertrauen und Interesse.

BLEIBT ALLE GESUND!!!

Die Trainingszeiten sind:

Herren:

dienstags ab 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr (Treffen: 19:15 Uhr)

donnerstags ab 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr (Treffen: 19:15 Uhr)

auf den Sportanlagen des MTV Heide (Am Sportplatz 1, Heide)

Bitte auf die veränderten Trainingszeiten in der Winterjahreszeit achten.

Interessierte sind herzlich eingeladen an einem Probetraining der Mannschaften teilzunehmen.

Natürlich freuen wir uns auch wieder über zahlreiche Zuschauer bei unseren Spielen.



Liebe MTVer

berücksichtigt bei Euren Einkäufen die Inserenten der Vereinsnachrichten.

Sie unterstützen mit ihrer Anzeige unseren MTV Heide.



Gymnastik / Fitness

Spartenleiterin: Marion Höfer

Gut 100 Jahre nach der letzten Pandemie („Spanische Grippe“) hat es uns wieder erwischt; diesmal heißt diese „Corona“ bzw. „Covid 19“. Die damit verbundenen Einschränkungen und Änderungen in unserem Leben, hat jeder für sich auf seine Weise erlebt bzw. zu spüren bekommen. Somit auch die Sparte „Gymnastik/Fitness“ des MTV von 1860 e.V. Heide mit seinen Sportangeboten. Evelyn und Dörthe durften im ersten „Lockdown“ unter anderem „Inventur“ machen. Über „Zoom“ und anderen Internetplattformen konnte eine kleine Gruppe an MTV-Mitgliedern erreicht werden und trotzdem Sport getrieben werden. Jede „Lücke“ die sich bot, haben wir versucht für unseren Verein zu nutzen. Dazu gehörte auch die Nutzung unseres MTV-Stations (Hans-Ludwig-Ehrig-Stadion) sowie unseres Outdoor-Fitness-Studios auf unserem vereinseigenem Gelände.

Hier wurde in diesem Jahr der Neubau einer Gymnastik- & Reha-Halle realisiert (siehe auch www.mtv-heide.de/neubau-gymnastik-reha-halle/).

Am Freitag, den 11. Dezember 2020 haben wir, mit vielen fleißigen Helfern, den Umzug vom MTV-Sportzentrum in die neue Gymnastik- & Reha-Halle vollzogen. Die neuen Sporträume sind unter folgender Adresse zu finden:

Hans-Ludwig-Ehrig-Stadion - Am Sportplatz 1 - 25746 Heide



Da die Räumlichkeiten kleiner sind (aber unsere Eigenen), werden zukünftig auch die Gruppen kleiner sein [corona-bedingt! (Abstandsregeln, usw.!)]. - Allerdings haben wir jetzt die Möglichkeit, jederzeit das Training nach draußen zu verlegen, da der vereinseigene Sportplatz direkt vor der Tür liegt!

Achtung: Alle Kurse finden nur unter Vorbehalt statt und werden jeder Zeit der aktuellen Coronalage angepasst. Bitte informieren sie sich regelmäßig auf unserer Homepage www.mtv-heide.de.

Wichtig: Jeder Teilnehmer, der an einer Trainingsstunde teilnehmen möchte, meldet sich bitte telefonisch und verbindlich beim jeweiligen Trainer/in unter der angegebenen Telefonnummer/ E-Mail-Adresse an (Name, Adresse, Telefonnummer, die ausgewählte Trainingsstunde).

Unsere Sportangebote finden Sie auf unserer Homepage unter www.mtv-heide.de – Sport – Gymnastik/Fitness!

Auf ein gesundes, bewegtes & aktives Jahr 2021 freut sich ihre *Marion Höfer*



Kurse: **Dörthe Otto**



Aktiv 70 Plus - Kurs

Gesund und beweglich mit dem MTV Heide

Auch in Schleswig-Holstein ist der demografische Wandel bereits angekommen. Schon jetzt leben 500.000 Menschen in Schleswig-Holstein, die über 60 Jahre alt sind.

Das Referat Seniorensport im Landessportverband Schleswig-Holstein hat das Kursprogramm „AKTIV 70 PLUS“ entwickelt, das sich über mind. 10 Wochen – mit jeweils einer Übungseinheit à 90 Minuten – erstreckt.



Im Vordergrund steht die Schulung der Kraft, Balance, Koordination sowie Geselligkeit und Spaß. Einen Schwerpunkt stellt die Sturzprävention dar.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass man durch Bewegung und Sport zu besserer Fitness und Gesundheit beitragen kann. Es ist nie zu spät mit der körperlichen Aktivität zu beginnen!

Der Kurs findet dienstags um 14:45 Uhr unter der Leitung von Dörthe Otto, einer qualifizierten und speziell geschulten Übungsleiterin, statt.

Keine Vereinsmitgliedschaft notwendig!

Anmeldung und Infos unter: 0 48 32/5 53 97



Aero-Step - Kurs

Aero-Step, ein aus 2 separaten Kammern bestehendes, mit Luft gefülltes Trainingsgerät. Die Oberfläche besteht aus vielen kleinen Noppen, zur Durchblutungsförderung ihrer Füße und Anregung der Fußreflexzonen. Durch dieses Gerät lernen Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Koordination zu verbessern. Die gesamte Muskulatur, insbesondere die tiefer gelegenen Muskeln werden gekräftigt und dadurch die Gelenke stabilisiert. Ihre Beweglichkeit und Ausdauer verbessern sich. Dieses luftgefüllte Kissen ermöglicht ein rücken- und gelenkschonendes Training.



Kommen Sie doch mal vorbei und probieren Sie es aus. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, was außerdem noch Spaß macht!

Anmeldung und Infos unter: 0 48 32/5 53 97

Step-Aerobic - Kurs

Arbeit mit einem höhenverstellbaren Podest für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Trainiert Ausdauer, Koordination und Reaktionen. Spezielles Muskeltraining für Bauch, Po und Beine.

Anmeldung und Infos unter: 0 48 32/5 53 97

Gymnastik „Forever Fit“

„Forever Fit“ hält was es verspricht. Ein abwechslungsreiches Training für Jung und Alt, für Sie und Ihn, für Anfänger und Fortgeschrittene – eben für alle, die das „Alter überspringen“ wollen. – Spezielle Übungen für Herz-Kreislauf, um die Muskeln zu stärken, den Körper beweglich zu machen, aber auch um die Körperhaltung und Koordination zu verbessern. Bewegung hält fit, komm und mach mit!

Für Männer und Frauen jeden „Alters“!!!

Anmeldung und Infos unter: 0 48 32/5 53 97

Aus Aerobic & Bauch, Beine, Po wird Fitness Mix

Eine Powerstunde nach angesagter Musik. – Für alle, die Spass an Rhythmus und Bewegung haben und anschließend mit gezielten Übungen noch etwas für einen straffen Bauch, Beine, Po und einen starken Rücken tun möchten. – Wer einen Bewegungsausgleich zu seinem anstrengen Arbeitsalltag sucht, der ist in dieser Stunde genau richtig.

Anmeldung und Infos unter: 0 48 32/5 53 97

Bitte informiert euch über unsere aktuellen
„ONLINE-SPORTANGEBOTE“
unter www.mtv-heide.de

Rücken-Fit - Kurs

„Trainiere mit und halte deinen Rücken fit“

Unter diesem Motto bietet dieses attraktive Vormittagsangebot, im Rahmen des Gesundheitssports, ein rüchenschonendes Ganzkörpertraining zum Aufbau und Erhaltung der Rückenmuskulatur und des gesamten Halte-, Stütz- und Bewegungsapparates.

Durch gezielte Übungen unter fachkundiger Anleitung wird die Körperhaltung, Koordinationsfähigkeit und Balance geschult sowie die gesamte Muskulatur gekräftigt, gedehnt und entspannt.

Ergänzend werden rückenbewusste Bewegungen des Alltags erlernt, wie z.B. rückengerechtes heben, tragen, hinsetzen, aufstehen, bücken u.v.m.

Anmeldung und Infos unter: 0 48 32/5 53 97

Präventiv-Gymnastik - Kurs

Fit werden und gesund bleiben! Dies ist das Motto des Kurses.

Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm zur Kräftigungs- und Haltungsschulung, zur Verbesserung des Körpergleichgewichtes und der Koordinationsfähigkeit. Alles nach rhythmischer Musik unter fachkundiger Anleitung.

Anmeldung und Infos unter: 0 48 32/5 53 97

YOGA - Kurs

In diesem Yoga Kurs geht es um Gesundheit und Wohlbefinden für den ganzen Körper.

Ein ausgewogenes Programm aus Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, sowie beruhigenden Atem- und Entspannungsübungen. Durch Achtsamkeit und bewusstes Üben erlernen die Teilnehmer Möglichkeiten zur Verbesserung ihrer Beweglichkeit und Entspannung. Somit erwerben sie eine größere Stressresistenz.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die eine sanfte Form des Yoga bevorzugen und ist somit sehr gut für Einsteiger, Ungeübte und auch ältere Menschen geeignet.

Anmeldung und Infos unter: 0 48 32/5 53 97

aktuelle Trainingszeiten unter www.mtv-heide.de

Kurs: Yoga mit Annett Helmcke

Yoga für Anfänger*innen

Seit 2004 gibt es den Yogakurs am Dienstag für Fortgeschrittene beim MTV unter der Leitung von Annett Helmcke.

Für Einsteiger bietet der MTV von 1860 e.V. Heide jetzt jeden Dienstag in der Zeit von 15.15 Uhr bis 16.15 Uhr einen Anfängerkurs an. – Gemeinsam werden Atem-, Körper- und Entspannungsübungen des Hatha-Yogas durchgeführt.

Mit Yoga soll das Bewusstsein zum eigenen Körper wieder aktiviert werden. Wichtig beim Kurs ist die Verbindung von Bewegung und Spaß.

Mitzubringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Badehandtuch, kleines Kissen und eine Decke.

Kontakt: wolframannett@yahoo.de

In den Sommerferien findet kein Yoga statt.

Trainingszeiten: Dienstag · Raum I, Gymnastik-/Reha-Raum
Ludwig-Ehrig-Station · Am Sportplatz 1 · 25746 Heide · 15.15 - 16.15 Uhr

Ein „Schnuppern“ ist, nach vorheriger Anmeldung bei Frau Helmcke, jederzeit möglich!!!

Achtung: Diese Kurse finden nur unter Vorbehalt statt und werden jeder Zeit der aktuellen Coronalage angepasst. Bitte informieren sie sich regelmäßig auf unserer Homepage.

Wichtig: Jeder Teilnehmer, der an einer Trainingsstunde teilnehmen möchte, meldet sich bitte verbindlich für die ausgewählte Trainingsstunde unter folgender E-Mail: wolframannett@yahoo.de an.

Yoga am Dienstag

Seit 2004 gibt es den Yogakurs beim MTV unter der Leitung von Annett Helmcke. Jeden Dienstag in der Zeit von 16.30 bis 18.00 Uhr treffen wir uns.

Die gemischte altersunabhängige Gruppe besteht aus Vereins- und Nichtvereinsmitgliedern. Gemeinsam werden Atem-, Körper- und Entspannungsübungen des Hatha - Yogas durchgeführt.

Mit Yoga soll das Bewusstsein zum eigenen Körper wieder aktiviert werden. Wichtig beim Kurs ist die Verbindung von Bewegung und Spaß.

Zum Kurs bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen!

Der Yogakurs ist zertifiziert und Nichtvereinsmitglieder, bekommen 80 % auf den entrichteten Betrag von der Krankenkasse erstattet.

Kontakt: wolframannett@yahoo.de

Trainingszeiten: Dienstag · Raum I, Gymnastik-/Reha-Raum
Ludwig-Ehrig-Station · Am Sportplatz 1 · 25746 Heide · 16.30 - 18.00 Uhr

Ein Schnuppern ist, nach vorheriger Anmeldung bei Frau Helmcke, jederzeit möglich.

Achtung: Diese Kurse finden nur unter Vorbehalt statt und werden jeder Zeit der aktuellen Coronalage angepasst. Bitte informieren sie sich regelmäßig auf unserer Homepage.

Wichtig: Jeder Teilnehmer, der an einer Trainingsstunde teilnehmen möchte, meldet sich bitte verbindlich für die ausgewählte Trainingsstunde unter folgender E-Mail: wolframannett@yahoo.de an.

Kurse: Evelyn Solansky-Müller



Bali- und Körpertraining nach Pilates

Der Bali Impander ist ein Herz-Kreislauf-Trainingsgerät mit einem Widerstand, der dem Wasser beim Schwimmen entspricht. Die Bali-Gymnastik ist ein leicht erlernbares Übungsprogramm.

Das Ausmaß des Bewegungsumfanges lässt sich jedem Leistungsstand anpassen und ist somit für jedes Fitnesslevel geeignet.

Die Wirkung des Trainings ergibt sich aus mehreren Faktoren:

- Verstärkung der Atemtätigkeit durch: Bewegungssynchrone Atemführung, Bewusstwerden von Atemtiefe und Atemrhythmus wie Koppelung von Atmungstiefe und Bewegungsweite
- Aktivierung und Stabilisierung des Herz-Kreislaufsystems, verbesserte Sauerstoffversorgung und erhöhter Abtransport von Stoffwechselendprodukten
- Mobilisierung der Wirbelsäule und der großen Gelenke
- Haltungsaufbau durch Kräftigung und Dehnung (Entspannung der Nackenmuskulatur, Kräftigung der Rückenmuskulatur)

Anmeldung: esolansky@web.de

Bauch-Rücken-Training

Ein „Rundum-Bauchmuskeltraining“ für die sichtbare und tief liegende Bauchmuskulatur. Mit Variationen von klassischen und funktionellen Übungen werden intensive Trainingsreize gesetzt und eine Verbesserung des eigenen Trainingsniveaus erzielt. Mit dieser Übungseinheit trainierst du für deine „Starke“ und „Schöne“ Mitte.

Bodyforming

Hier wird besonders effektiv für eine wohlgeformte und aufrechte Körperhaltung gesorgt.

Ein leichtes Krafttraining baut keine Muskelberge auf, sondern trainiert gezielt die „Problemzonen“. Körperformende Kräftigungsübungen und das Tiefenmuskeltraining verbessern zusätzlich die Grundspannung von der Rumpf- und Beckenboden-Muskulatur und runden diese Trainingseinheit ab.

Anmeldung: esolansky@web.de

Cross-Training

Ist ein betreutes und angeleitetes Krafttrainingsprogramm welches mit diversen „Freien Gewichten“, Kleingeräten und dem Körpereigengewicht durchgeführt wird. Ein effektives Ganzkörpertraining welches durch die komplexe Trainingsform und den funktionellen Trainingssegmenten für eine tolle Powerstunde sorgt.

Zielmuskulatur: Arme, Rücken, Bauch, Po, Beine

Anmeldung: esolansky@web.de

„Familien in Bewegung“

Den Familien wird die Möglichkeit gegeben, ihre gemeinsame Freizeit für das sportliche Erleben zu nutzen. Dieses Angebot verbessert die konditionellen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Außerdem werden die koordinativen Fertigkeiten optimiert. Vor allem aber fördert „Familien in Bewegung“ die psychische Stärke der Kinder und den Zusammenhalt der gesamten Familie.

Der Besuch dieses Angebots bietet fernab vom Wettkampfsport Kindern und Eltern die Möglichkeit, spielerisch und vor allem Hand in Hand eine Sportart kennenzulernen. Die Familie kann hierbei ihre gemeinsame Freizeit sportlich erleben und somit die Zeit optimal nutzen. Eltern können dabei von ihren Kindern lernen und Kinder lernen von ihren Eltern. Hierdurch entsteht ein generationsübergreifender Austausch, welcher das Zusammenspiel innerhalb der Familie und zwischen den Generationen verbessert.

Anmeldung: esolansky@web.de

Familien in Bewegung



Functional Training

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.

Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene!



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.

Einzel sportler 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.

Der MTV-Heide bietet auf diesem Fitness-Parcour, Trainingseinheiten unter fachlicher Anleitung von Evelyn Solansky-Müller an.

Walking

Walking ist die sportliche Variante des Gehens.

Wegen der relativ einfachen und gelenkschonenden Bewegungsausführung, der ausreichenden Trainingsreizsetzung bei gleichzeitig geringer Überlastungsgefahr ist das Walking ein „sanftes“ Ausdauertraining.

Schwerpunkte:

- Steigerung des Energieverbrauches
- Verbesserung des Cholesterinspiegels
- Verbesserung der Körperhaltung
- Informationen über den Zusammenhan von Walking und psychischen Veränderungen: Steigerung des Selbstvertrauens, Selbstbewusstseins und Stimmungsaufhellend

Anmeldung: esolansky@web.de



Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz-Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Dieses Tanz-Fitness-Workout, bietet die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformenden Muskelaufbau.

Zumba findet immer donnerstags um 18:00 Uhr mit Evelyn Solansky-Müller statt.

Anmeldung: esolansky@web.de



Kurs: Silke Karsten**Kurs „Fitness für Senioren“ - Aktiv und gesund älter werden**

In den Übungsstunden werden durch abwechslungsreiche und altersgerechte Übungen die Muskulatur gekräftigt und die Gelenke beweglich gehalten.

Durch die Übungen wird die Beweglichkeit und die Mobilität der Teilnehmer verbessert, Stürze sollen vermieden werden und somit die Selbstständigkeit erhalten bleiben.

Zu den Übungen gehören:

- Sturzprophylaxe
- Koordinationstraining
- Gedächtnistraining

Die Übungen werden überwiegend im Sitzen, teilweise im Stehen durchgeführt.

Willkommen ist jeder, mit Spaß und Freude an der Bewegung. Eine sportliche Erfahrung ist nicht erforderlich.

Das Training findet mit Silke Karsten montags um 14:00 Uhr statt.

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

NORMAN
schmedemann
RUND UMS HAUS

Schillerstraße 50 • 25746 Heide
Mobil: 0172-894 18 40
normanschmedemann@yahoo.de

Kurse: Telse Lütje und Heinke Schneeberg

Gymnastik für „Jedermann“

Wir sind alles junggebliebene Senioren (Männer und Frauen) und haben sehr viel Spaß an Bewegungen. Wir sind immer auf den neuesten Stand durch ständige Fortbildungen. Am Anfang werden die neuesten Nachrichten ausgetauscht. Die Geselligkeiten kommen auch nicht zu kurz. Also kommt zu uns, wir freuen uns über jedes neue Gesicht.

Anmeldung: 04 81/6 19 58

Gymnastik „Ladys“

Frauen im Alter von ca. 50 bis 75 Jahren haben Spaß an der Bewegung! In den Sommerferien wird Rad gefahren.

Einmal im Jahr wird ein mehrtägiger Ausflug organisiert. Wir nehmen gerne noch interessierte Frauen auf!

Anmeldung: 04 81/16 10

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.

Anmeldung unter: 04 81/6 19 58

**Bitte informiert euch über unsere aktuellen
„ONLINE-SPORTANGEBOTE“
unter www.mtv-heide.de**

Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“

Senioren, die sich für eine regelmäßige Gymnastik entscheiden, tun nicht nur etwas für ihre Gesundheit, sondern auch etwas für ihre Lebensfreude. Gymnastik ist abwechslungsreich und macht Spaß.

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.

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

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 Dienstags-Gruppe trainiert regelmäßig, von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr in der Sporthalle Sophie-Dethleffs-Straße, mit großem Elan und viel Freude. Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. - Für Männer und Frauen jeden „Alters“!

Anmeldung unter: 04 81/6 19 58

Kurse: Tanzen für Kids und Jugendliche mit Jessica Zimmermann und Monika Laska

Jazz-Dance & Hip-Hop Kurse

Du bewegst dich gerne zu angesagter Musik und hast Lust, mit viel Spaß und mit anderen in Deinem Alter zusammen Choreographien zu erarbeiten, zu lernen, zu üben und bei Auftritten das Gelernte stolz zeigen zu können? Dann bist Du hier genau richtig!

Hier kann jeder ein Stück mitbestimmen, wie die Choreographien zum Schluss aussehen werden. Ich gehe gerne auf Musikwünsche und eigene Anregungen/ Tanzvorschläge ein und versuche, dass jeder Einzelne nach dem Kurs mit einem Lächeln im Gesicht und guter Laune wieder nach Hause geht.

Montag: (7-11 Jahre) 18:30 - 19:30 Uhr

Donnerstag: (12-16 Jahre) 19:00 - 20:00 Uhr

Anmeldung und Infos: jessica-zimmermann97@web.de



Zum vergangenen Jahr:

Wie wir alle wissen, war 2020 ein besonderes Jahr mit vielen Herausforderungen und Zwangspausen. Auch 2021 wird eine Herausforderung, die wir aber auch meistern werden. Wir haben leider nur einen Tanz-Auftritt am Anfang des Jahres haben können, bei einer privaten Geburtstagsfeier. Der Auftritt hat allen Beteiligten viel Spaß gemacht.

Ich freue mich, wenn es bald wieder möglich ist, beispielsweise beim Kinderfasching oder Heider Abendstadtlauf Tänze mit meiner Gruppe vorzuführen und allgemein, wenn der Sportbetrieb wieder reibungslos läuft!

Teenager-Fitness

In diesem Kurs werden hauptsächlich Eure Kraft und Beweglichkeit trainiert und gesteigert.

Dabei werden wir zu aktueller Musik, die von Euch bestimmt werden kann, verschiedene Übungen für Bauch, Beine, Po und Arme ausführen und die Wiederholungen und Schwierigkeit mit der Zeit steigern und intensivieren, damit ihr immer gefordert werdet und Ergebnisse erzielt.

Es werden altersentsprechende Übungen ausgesucht und es ist mir wichtig, mit Euch im Austausch zu sein, um gezielt Übungen zu finden, die Euch Spaß machen, motivieren und fordern.

Das von Jessica Zimmermann geleitete Training richtet sich an Teenager (Jungen und Mädchen) im Alter von ca. 12 bis 18 Jahren.

Donnerstags von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr und freitags von 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr
Anmeldung und Infos: jessica-zimmermann97@web.de

Dance Moves + Fitness

Normalerweise würden wir uns immer alle zwei Wochen am Samstag von 13:00 bis 15:00 Uhr zum Tanztraining treffen. Jedoch brachte das Jahr 2020 doch einige Veränderungen mit sich. Mithilfe eines Hygienekonzeptes und vielen Abstandsregeln durften wir uns, zwar nur in begrenzter Teilnehmer Zahl, aber trotzdem treffen. Mittlerweile treffen wir uns auch online. Das Jahr 2020 war nicht einfach, auch für uns nicht, aber wir haben es mit viel Spaß, vielen neuen Choreografien und viel Power trotzdem super gemeistert. 2021 werden wir auch super meistern, vielleicht mit ein paar neuen Mitgliedern? Falls du Interesse hast, darfst du mich gerne unter laska-monika@t-online kontaktieren.

Kids Dance Mix

Auch in dieser Gruppe mussten wir im Jahr 2020 ein wenig improvisieren. Die regulären Trainingszeiten sind immer alle zwei Wochen am Samstag von 11:00 bis 13:00 Uhr. Trotzdem konnten wir uns ab und zu treffen, und sogar eine kleine Halloween-Abstands-Tanzparty veranstalten. Mittlerweile trifft sich auch diese Gruppe online. Auch in dieser Gruppe haben wir das Jahr 2020 trotz der Umstände gerockt! Trotzdem freuen wir uns darauf, wieder im echten Leben zusammen tanzen zu dürfen. Und wir freuen uns auch auf dich!

Anmeldung unter: laska-monika@t-online.de



Kindertanz-Kurs (6 - 8 Jahre)

Die kleinen Tänzer trainieren regulär immer alle zwei Wochen am Samstag von 15:00 bis 16:00 Uhr. Das Tanzen mit Abstand war am Anfang ein wenig komisch. Vor allem für die Kleinen ist Bewegung im Raum eigentlich sehr wichtig. Dies ging im Jahr 2020 nicht mehr, allerdings habe ich Spiele und Tänze so umgewandelt, dass man sie in Corona-Zeiten trotzdem noch ausführen kann. Dies hat mit den kleinen Tänzern wunderbar geklappt, und auch diese Gruppe hat das Jahr 2020 mit viel Spaß und viel Freude am Tanzen gemeistert. Über neue Mitglieder würden auch wir uns sehr freuen!

Anmeldung unter: laska-monika@t-online.de

**Bitte informiert euch über unsere aktuellen
„ONLINE-SPORTANGEBOTE“
unter www.mtv-heide.de**

Wettbewerbe/Auftritte/Highlights

Im Januar hatte die Kids Dance Mix-Gruppe einen tollen Auftritt bei einer Goldenen Hochzeit. Dieser Auftritt war der erste, aber auch leider der letzte Auftritt im Jahr 2020. Trotzdem war es ein sehr gelungener und unvergesslicher Auftritt. Das nächste Highlight waren unsere eigenen Gruppen-T-shirts. Dies haben wir das ganze Jahr über geplant. Zuerst haben wir uns gemeinsam ein cooles Logo überlegt, dann Farben der T-shirts usw. Ende 2020 wurde unser großes Projekt endlich realisiert! Darauf sind wir sehr stolz. Das letzte kleine Highlight war unser Tanzposen-Wettbewerb. Im Jahr 2020 hatten wir leider nicht die Möglichkeit schöne Gruppenfotos zu machen. Deshalb haben wir in der Kids Dance Mix und in der Kindertanz Gruppe ein Gruppenfoto aus vielen Fotos zusammengefügt. Dabei sollte sich jedes Kind eine Tanzpose ausdenken und diese kreativ in einem Bild darstellen. Es gab auch einen kleinen Preis, für die Kinder, die sich die schönste Pose ausgedacht haben, und zwar einen Mund- und-Nasenschutz mit unserem Gruppenlogo drauf.



Bitte informiert euch über unsere aktuellen
„ONLINE-SPORTANGEBOTE“
unter www.mtv-heide.de

Kurs: Imke Marten**Tabata-Workout / Intervall Mix**

Tabata ist ein funktionelles, modernes Intervalltraining mit Kraft- und Ausdauer-elementen. Bei dieser Workoutart stehen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht im Mittelpunkt, oft kommen aber auch Gewichte wie Lang- und Kurzhanteln, Bälle, Therabänder oder ähnliches zum Einsatz, um einen hohen Trainingsreiz zu setzen. Durch kurze, hochintensive Intervalle wird die Ausdauer- und Kraftleistung, aber auch die Koordinationsfähigkeit trainiert, wodurch ein maximaler Trainingseffekt in kurzer Zeit erzielt wird.

Tabata-Intervalltraining ist sehr gut geeignet um den Sportler auf ein höheres körperliches Trainings- und Leistungsniveau zu führen und ein abwechslungsreiches sowie kurzweiliges Trainingsprogramm zu bieten.

Dadurch, dass jeder Teilnehmer selbst über die Trainingsintensität entscheiden kann (Anzahl der Wiederholungen, Tempo und Ausführung der Übungen sind variabel), ist dieses Training sowohl für fortgeschrittene und geübte Sportler, als auch für Einsteiger und Unerfahrene bestens geeignet.

Nachdem Laura Pollakowski ihr Studium in München begonnen hat, wird nun unter Leitung von Imke Martenr trainiert.

Anmeldung: imkemarten@gmx.de



Verabschiedung von Laura Pollakowski

elektroSchulz

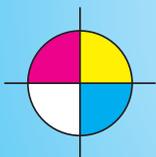
GmbH



**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**

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



Handball

Handballobmann: Michael Dorsch



1. Damen - 3. Bundesliga

Der Spielbetrieb ruht derzeit bedingt durch Corona. Der Spielbetrieb ist offiziell bis zum 28.02.2021 ausgesetzt.

Sollte wegen der Pandemie kein flächendeckender Spielbetrieb mehr möglich sein, so wird es keine Absteiger geben. Ein geordneter Spielbetrieb im März 2021 erscheint jedoch unwahrscheinlich, da dieses ein mehrwöchiges Training in der Sporthalle voraussetzt.

Aufstiegswillige Vereine in die 2. Liga sollen in einer Aufstiegsrunde um einen Platz kämpfen. Der Trainer der MTV-Damen, Helge Thomsen, sieht einen Aufstieg eher kritisch, da es an der Westküste keine größeren Hallen gibt, die aufgrund ihres Fassungsvermögens die notwendigen Zuschauereinnahmen garantieren.

Die MTV-Damenmannschaft hatte ihr letztes Punktspiel gegen den Frankfurter HC im Oktober 2020 mit 33:35 Toren verloren. In einem temporeichen Spiel mit vielen Torszenen, entschied sich die Partie erst in den letzten 10 Minuten für das Team aus Frankfurt an der Oder, da diese am Ende weniger individuelle Fehler machten.



Herrenmannschaft

Die Spielgemeinschaft mit dem Heider Nachbarort Schülup, setzt sich auch weiterhin als HSG Heide-Schülup fort.

Das Team um Spielertrainer Sven Becker wurde nach einem guten Auftakt am 02.10.2020 mit einem 26:19 über den TSV Büsum II von der Pandemie ausgebremst. Lt. Kreishandballverband wurden die nachfolgenden Spiele zunächst mit 1:1 bewertet.

Eine Fortsetzung der Saison ist noch ungewiss.

Jugendmannschaften

Es gab bis vor kurzem keine Jugendmannschaft im Bereich Handball des MTV Heide. Das neuformierte Organisationsteam „MTV Heide Starters“ möchte dieses ändern. Obwohl die Corona-Pandemie für eine Unterbrechung der regelmäßigen Treffen sorgte konnte einiges angeschoben werden. Es ist geplant, Jugendmannschaften von den Minis (bis 6 Jahre) bis D-Jugend (11 bis 13 Jahre) wieder aufzubauen. Es stehen dafür lizenzierte Trainerinnen wie Anna Thomssen und Katharina Fahl, sowie Rieke Rohwer und Ellis Bruhn zur Verfügung.

Ferner haben sich weitere Interessierte bei den Starters gemeldet, um Trainer- und Betreuerpositionen zu besetzen.

Sie werden u.a. unterstützt von Sören Bröcker, der beim MTV schon viele Funktionen ausführte und Lorenz Kähler, der ebenfalls als Trainer bzw. Spieler Erfahrung mitbringt.

Seit rd. drei Wochen präsentiert das Organisationsteam auf der Video-Plattform ein online-Handballtraining für interessierte Kinder und Jugendliche. Ferner ist das Starter-Team auf Instagram und facebook erreichbar.

Es ist geplant – sobald die Pandemie dieses zulässt – den Handballsport in die Schulen zu tragen. Die Jugendtrainer werden nach Rücksprache mit den Lehrern bzw. Erziehern in den Heider Kita's und Schulen, sowie in der näheren Umgebung, Wesseln bzw. Hemmingstedt, den Handballsport unterrichten. Insofern ist es vorteilhaft, dass drittligaerfahrene Spielerinnen als Trainerinnen bereitstehen.

Alle Interessenten, die sich einbringen möchten, gleich ob als Spieler, Trainer, Betreuer oder sonstige Unterstützer können sich an Spartenleiter Michael Dorsch (Tel.: 01 75/1 54 87 73) wenden.



Inlineskating

Spartenleiter: Axel Paulat

Leichter Mitgliederzuwachs trotz/wegen „Corona“

Entgegen des Abwärtstrends der letzten 6 Jahre, ist die Mitgliederzahl im Jahr 2020 wieder leicht angestiegen. Die Corona-bedingten Einschränkungen des Sportbetriebes in geschlossenen Räumlichkeiten im Frühjahr und Sommer, hat den Inlineskatern/-innen einige neue Mitglieder beschert. Auf der großen 400m Skaterbahn des Vereinsgeländes ließen sich die Abstandsregeln leicht umsetzen, so dass in kleinen Gruppen und bei gutem Wetter der Sportbetrieb weitergehen konnte.



Foto: Außentraining im August 2020

Liebe MTVer

berücksichtigt bei Euren Einkäufen die Inserenten der Vereinsnachrichten.

Sie unterstützen mit ihrer Anzeige unseren MTV Heide.

„Hallenmeeting Eckernförde“ einziger Wettkampf 2020

Schon Ende Februar 2020 kündigte sich an, dass die Saison nicht ganz so laufen werden wird wie gedacht, darüber waren sich alle Trainer beim Hallenwettkampf in Eckernförde am 08. März einig. Die Heider Mannschaft ging mit 7 Sportler/-innen an den Start, wobei auch einige Podestplätze erzielt werden konnten.



Foto: Start der Heider Staffel in Eckernförde (Bildmitte, in orange)

Mit dabei waren Mia, Malin und Bernd Rammeisel, Jannek Winter, Lone Stührk, Esra und Axel Paulat.

Der Wettkampf in Eckernförde ist der 1. Wertungslauf im Schleswig-Holstein-Cup des Roll- und Inline-Verbandes SH, welcher jedoch im Jahr 2020 entfallen musste.



Foto: Heider Skateteam in Eckernförde

17. Heider Maikäferlauf am 23. Mai fiel der Pandemie zum Opfer

Der über die Landesgrenze hinaus beliebte Heider Wettkampf im Speedskating musste im Jahr 2020 abgesagt werden. Die frühzeitige Entscheidung des Spartenleiters Axel Paulat Anfang März stellte sich schnell als richtig heraus, so dass sich der bereits investierte



Skaten "Maikäferlauf" fällt aus! 23.05.2020

Planungsaufwand in Grenzen hielt. Der kommende Maikäferlauf im Frühjahr 2021 wird wohl ebenfalls verschoben werden bzw. entfallen müssen. Das derzeitige Sportverbot, die Entwicklung der Fallzahlen und die momentanen Anforderungen an einer Corona-konformen Durchführung, lassen keine langfristigen Planungen zu.

aktuelle Trainingszeiten unter www.mtv-heide.de

Mit Abstand und Optimismus in die „Freiluft-Saison“



Foto: Unterstand im September 2020

Umkleidemöglichkeit und können sämtliche Trainingsmaterialien in einem der zwei neuen Räumlichkeiten unterbringen.

Trainingsinfo: Sommer & Winter

Das Außentraining der Inlineskater beginnt nach den Osterferien und endet Anfang der Herbstferien. Zwischen den Herbst- und Osterferien geht es zum Skaten in die Sporthalle. In 2021 ist wieder ein separates Training für Erwachsene geplant. Interessierte Erwachsene (auch Anfänger/-innen) können sich beim Spartenleiter Axel Paulat melden. Generell besteht für „Groß & Klein“ die Möglichkeit ein Schnupper-/Probetraining zu absolvieren.

gez. *Axel Paulat, Spartenleiter*

Nach langer Durststrecke und entfallener Hallensaison 2020/2021 in der neuen Sporthalle II am Gymnasium Heide-Ost, freuen sich die Inlineskater /-innen bald wieder unter freiem Himmel trainieren zu können. Durch die zwei neuen Unterstände an der Skaterbahn, haben die Vereinsmitglieder nun auch eine Unterstell- und



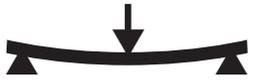
Foto: Unterstand im Mai 2019

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



Judo

Spartenleiter: Gerhard Raßloff



Judo – Ein traditioneller Kampfsport für Jedermann

Anfang des Jahres war die Sportwelt noch in Ordnung. Wir konnten uns über zahlreichen Zulauf freuen und viele interessierte Nachwuchskämpfer auf der Judomatte begrüßen.

Es wurden mit viel Fleiß und Disziplin die ersten Judotechniken im Stand und am Boden sowie Falltechniken geübt und erste Trainingskämpfe bestritten. Dabei kam natürlich auch der Spaß nicht zu kurz und die Vorfreude auf die ersten Gürtelprüfungen begeisterte unsere neuen Judokas.

Leider mussten wir pandemiebedingt unseren Trainingsbetrieb einstellen und hoffen auf einen baldigen Neustart und freuen uns erneut auf viele interessierte Judoka, die die sanfte (Kampf-)kunst erlernen möchten.

Sobald wir wieder mit dem Sportbetrieb beginnen können ist jeder, der mit trainieren möchte herzlich eingeladen sich montags um 16:00 Uhr in der alten Realschulturnhalle in der Klaus-Groth-Straße zu einem Probetraining zu melden. Mitzubringen sind eine große Portion Vorfreude aufs erste Judo-Training und „robuste“ Sportkleidung. Ihr seid herzlich willkommen!

Der MTV Heide sucht:
**Übungsleiter
und Trainer**

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





Karate

Spartenleiter: Prof. Dr. Rainer Veyhl

Bericht der MTV-Sparte Karate für das Jahr 2020

Das Jahr 2020 wurde durch die Corona-Pandemie stark dominiert. Das erging sicher allen Sparten so. Wir konnten nicht genug trainieren, daher haben wir auch keine Prüfungen im Jahr 2020 durchgeführt. In den Zeiten, in denen noch Training möglich war, mussten wir aber auf alle Trainingsarten mit Körperkontakt verzichten. Karate ist ein Kontakt-Sport. Erst im Kontakt mit einem Trainingspartner erfährt man, ob die Techniken richtig ausgeführt werden und funktionieren. Das bedeutet, dass auch die Zeiten, in denen Training möglich war, nur eingeschränkt für uns lehrreich waren. Aber immerhin konnten wir uns zeitweise sehen, uns austauschen und miteinander trainieren. Leider sind uns einige Mitglieder abhandengekommen, die sich teilweise Individualsportarten zugewandt haben und teilweise dies nur noch privat machen und deshalb auch aus dem MTV ausgetreten sind. Unsere Sparte hat ca. 15% der Mitglieder verloren. Dies wieder aufzufangen wird schwer sein, da wir ja seit einem Jahr aus Kostengründen auch keinen Anfängerkurs mehr anbieten.

Trotzdem hat dieses Jahr auch Gutes gebracht. Ich habe bemerkt, dass der Zusammenhalt in der Karate-Sparte beständig ist. Es gab viel Austausch zwischen den Mitgliedern und mir in Form von Emails, Briefen und Telefonaten, in denen ich erfahren habe, wie sehr die Karate-Schüler das Training schätzen und vermissen. Das richtet sich nicht nur an mich, sondern auch an die beiden anderen Trainer, Dr. Malte Lorenz und Thomas Wolff, die zunehmend auch Trainingseinheiten übernehmen. Dadurch wird das Training vielfältiger und abwechslungsreicher.

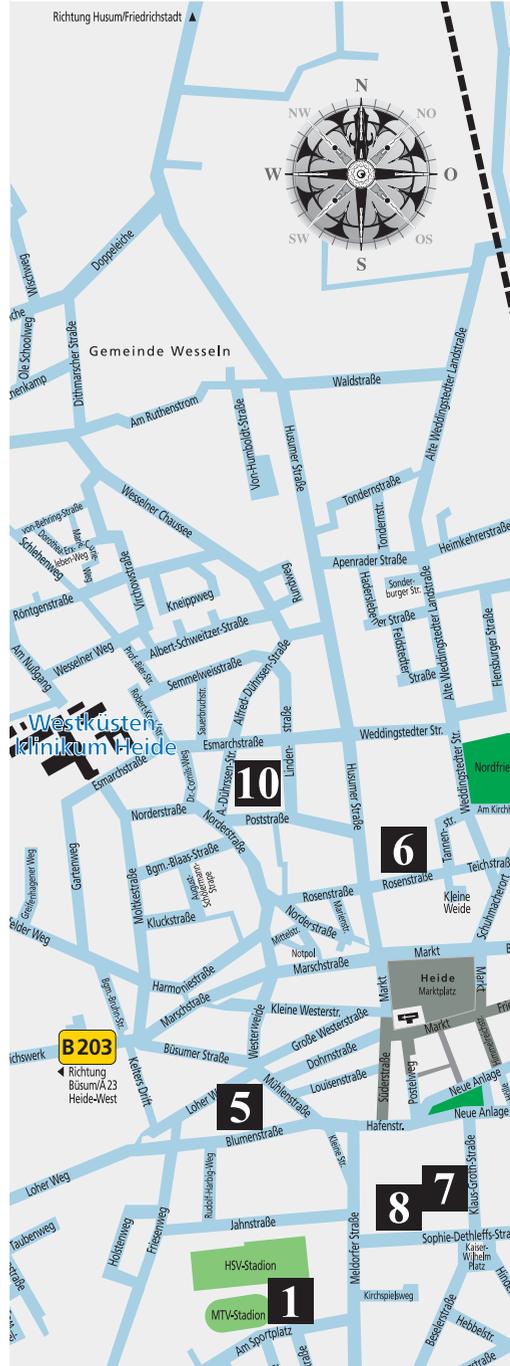
Auch die Aufnahme in den neuen Verband, den DKV, war mit sehr viel Wertschätzung verbunden. Alle Graduierungen der Schüler und der Dan-Träger wurden ohne Überprüfung anerkannt. Dies ist dem Einsatz von Wolfgang Hagge (8. Dan, Präsident des KVSH) und Rolf Lahme (7. Dan, Vize-Präsident des KVSH) zu verdanken, die ich beide schon seit mehr als 35 Jahre kenne.

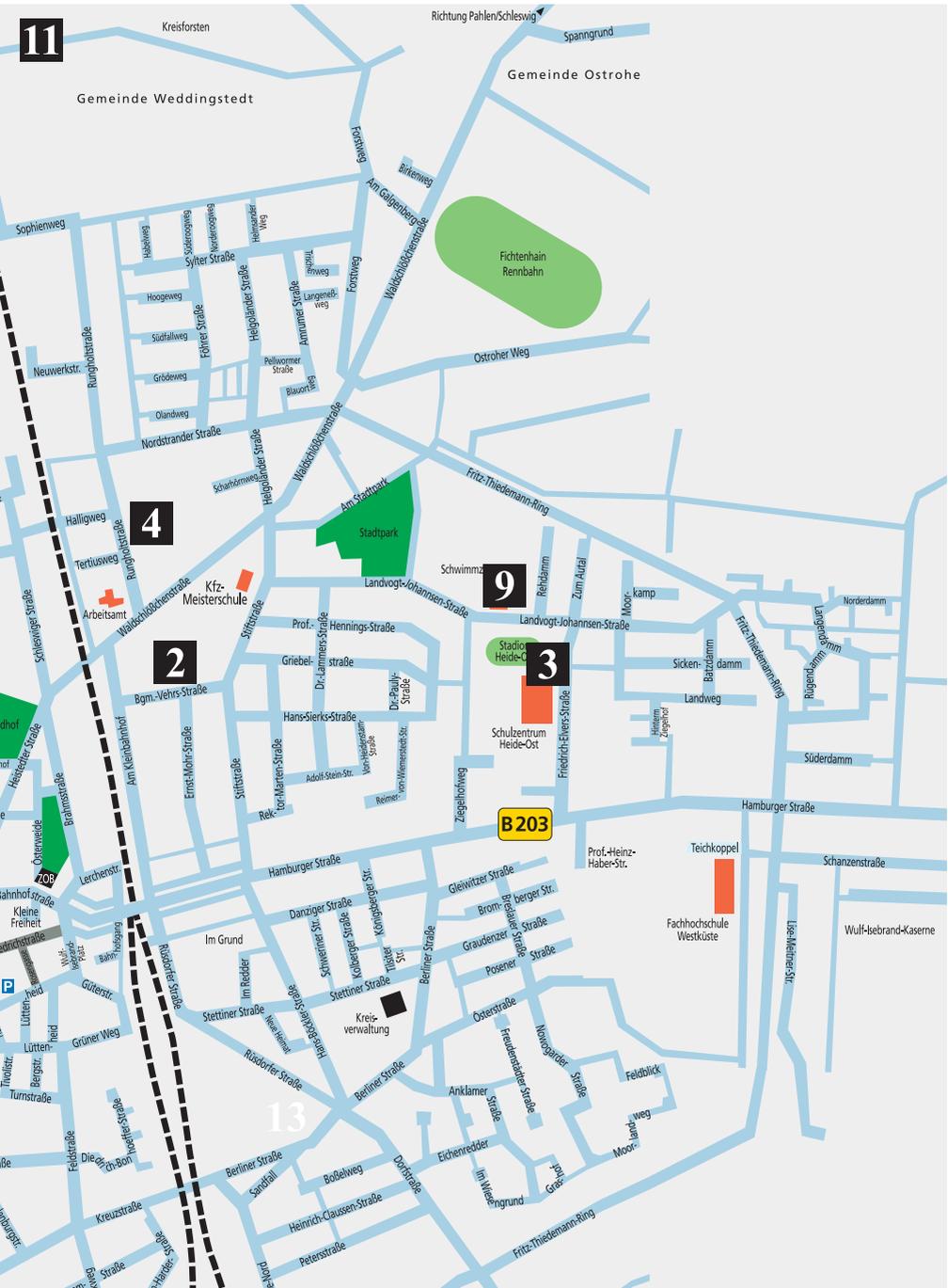
Die Zeiten waren schnelllebig auch in den Vorgaben der Landesregierung, wie mit der Situation umzugehen ist. Da war es für mich sehr hilfreich, dass der Vorstand des MTV immer ansprechbar war und mir bei Entscheidungen zur Seite gestanden hat.

Prof. Dr.-Ing. Rainer Veyhl (Spartenleiter Karate)

Sportstätten des MTV Heide

- 1 Hans-Ludwig-Ehrig-Stadion
Gymnastikhalle MTV Heide
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







Lauf- und Walkingtreff

Spartenleiter: Matthias Wecke

Lauf- & Walkingtreff Jahresbericht 2020

Gelaufen wurde im Jahr 2020 ja sicher, nur eben nicht wirklich organisiert. Unser Lauftreff hatte dort auch keinen leichten Start.

Die Winterlaufserie in Drelsdorf, dort wurden 10, 15 und 21,1 km gelaufen, Anfang Januar bis Anfang Februar, konnte noch stattfinden. Ebenso die Crosslaufserie hier in Dithmarschen. Hier starteten auch einige Lauftreffler vom MTV Heide in Weddingstedt, Nordhastedt und traditionell am Ende in Burg.

Danach, Anfang März wurde es still in der Laufszene, jedenfalls was große Laufveranstaltungen anging. Läufe wurden abgesagt und teilweise in die Virtualität verlegt. Hier konnte und kann jeder für sich allein, GPS gemessen, eine vorgegebene Distanz laufen, dies dann im „www“ posten und sich mit anderen vergleichen. Ein Gemeinschaftsergebnis fehlt dann aber leider komplett. Es wurden 2020 nahezu alle Marathonläufe abgesagt. Ab Herbst fanden dann wieder einige Läufe statt, wohin sich auch einige Lauftreffler aufmachten, um dort im kleinen Rahmen und mit einem Hygienekonzept zu laufen.

Anfang August war es möglich eine kleine Radtour mit dem Lauftreff zu unternehmen. Treffpunkt war bei Gyde und Archie Eppler. Von hier aus ging durch die Feldmark nach Wesselburenkoog. Im Café Stranddiele gab es ein reichhaltiges Frühstück. Danach führte uns die Tour noch zum Aussichtsturm „Am Weißen Moor“, wo Archie ein Vortrag hielt und zur Steller Burg. Danach ging es wieder zurück zu Gyde und Archie. Hier konnten sich die Teilnehmer noch einmal mit Getränken und Gegrilltem stärken.





Unsere Trainingszeiten sind im großen und ganzen so geblieben, wie im letzten Jahr. Coronabedingt musste jeder Sportler sehr kreativ werden. Es waren zeitweise die Sportplätze gesperrt. Es war immer schwer die gesetzlichen Vorschriften einzuhalten. Diese haben sich ja auch oft geändert.

Als Verein sollten wir jetzt zusammenstehen und die Situation bis zum Schluss durchhalten.

Matthias Wecke

Keinen Heider Abendstadtlauf 2020 und jetzt einen Bericht für die Vereinsnachrichten

Diesen Bericht zu schreiben, fällt mir sehr schwer, denn im letzten Jahr war alles anders:

Bereits Anfang März 2020 entschieden wir uns im Stadtlaufteam nach Absprache mit dem MTV Vorstand den 36. Heider Abendstadtlauf, der für den 5. Juni geplant war, abzusagen. Diese Entscheidung ist uns sehr schmerzlich. Im Nachhinein sind wir froh, sie bereits zu einem sehr frühen Zeitpunkt getroffen zu haben.

Dank des Engagements des Heider Stadtmarketings wurde unter dem Motto "Heide läuft zusammen" das Wochenende 5. bis 7. Juni 2020 zu einem Laufwochenende für uns alle. Zumindest Digital konnten wir beisammen sein. Es gelang uns viele Menschen zu motivieren, laufend Gutes zu tun. Danke allen Teilnehmern und Danke dem Team des Heider Stadtmarketings und Danke allen Sponsoren!



Laufen ist eine Individualsportart und das Gute ist, wir können uns unsere Laufschuhe anziehen und einfach loslaufen, wir brauchen keine besonderen Locations und wir brauchen keine anderen Menschen dafür. Aber gerade hier bei uns gibt es eine große Laufgemeinschaft, die einen jeden von uns immer mal wieder motiviert, die Laufschuhe zu schnüren. Und es gibt viele Laufevents, wo sich die Läufer treffen, gemeinsam austauschen, gemeinsam laufen, wie zum Beispiel den Dithmarschen Cup - aber auf all das mussten wir alle im Jahr 2020 verzichten. Es fiel uns schwer und erst durch die Nichtmöglichkeit, konnten wir erkennen wie wichtig uns einige Sachen sind und wie sehr wir sie vermissen.

Leider wird es im Jahr 2021 auch keinen Heider Abendstadtlauf geben. Wir sehen keine Möglichkeit unser großes Lauevent mit an die 3000 Läufer in Pandemiezeiten durchzuführen und für die Sicherheit aller Teilnehmer und Zuschauer zu sorgen. Wir hoffen sehr auf das Jahr 2022.

Merkt euch den 3. Juni 2022 für den 36. Heider Abendstadtlauf, Wir freuen uns sehr auf euch alle!

Bleibt gesund und zuversichtlich

Laufen können wir auch in der Pandemiezeit in unserem schönen Dithmarschen und wenn es denn sein muss auch allein.

Ich finde ein gutes Motto für dieses Jahr ist Laufend Gutes tun.

In diesem Sinne freundliche Grüße an euch alle vom Stadtlaufteam

Verantwortlich für diesen Text: Helma Sprenger



MTV-Sportheim

Inh. Janina Heeckt

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
MTVSportheim@web.de**



Leichtathletik

Spartenleiter: Jörg Driver

Jahresbericht 2020 der Leichtathletikabteilung des MTV Heide

Als ein turbulentes Jahr mit vielen Ausnahmesituationen, Improvisation, Frust und Freude, aber auch mit großen Erfolgen und Willensleistung wird das Jahr 2020 der Leichtathleten in die Jahrbücher eingehen.

Das Jahr begann wie normalerweise im Januar mit den Hallenlandesmeisterschaften der verschiedenen Altersklassen. Hier zeigten, wie schon so oft, die Brüder Lars und Tim Brandt, dass über die 400 und 800 m der Männer der Sieg nur über sie geht. So konnte Tim den Titel über die 400 m und Lars den Landesmeistertitel über 800 m erringen. Bei den darauffolgenden Norddeutschen Meisterschaften erreichte Tim über die 400 m Platz fünf und blieb zum ersten Mal in der Halle mit 49,94 sec unter der 50 sec Marke. Lars errang eine beachtenswerte Bronzemedaille über die 800 m in 1:56,26 min. Mit ihren Vereinskameraden Nico Springer und Malik Driver konnten sie bei starker Konkurrenz aus Niedersachsen, Bremen und Hamburg den vierten Platz über 4 x 200 m belegen.



In der Altersklasse U16 taten sich in der Hallensaison vor allem Edwin Neumann als Landesmeister im Weitsprung und Levke Schaal als Landesmeisterin im Fünfkampf, über die 60 m, als auch im Weit- und Hochsprung hervor. Schon hier zeigte sich, dass Levke im Siebenkampf im Sommer einiges vor hatte.

Nuka Driver absolvierte im U16 Feld seinen ersten Hallensiebenkampf und konnte sich hier als bester Athlet der Alterklasse M14 präsentieren, was auch bei ihm für viel Motivation für die Freiluftsaison sorgte.

Dann kam die Vorbereitung für die Freiluftsaison und wie für viele andere Sportler der unerwartete Lockdown mit der Sperrung der Trainingsstätten. Für viele Kinder in der Leichtathletikabteilung bedeutete dies eine Unterbrechung ihrer sportlichen Aktivitäten. Nur Slawa Karsten schrieb weiterhin fleißig Trainingsprogramme für seine Leistungsathleten/-innen, abgestimmt auf Trainingsstätten, wie Wald, Garten, Pferdekoppel, Deich oder das eigene Wohnzimmer. Mit viel Phantasie und Willensstärke konnte er so die Sportler/-innen bei Laune halten und auf mögliche sportliche Höhepunkte im Sommer vorbereiten.

Irgendwann im Mai war dann wieder ein Training in kleinen Gruppen mit entsprechenden Hygienekonzepten möglich. Offen blieb nur, ob Wettkämpfe und Meisterschaften stattfinden würden. Schnell wurde klar, dass Landesmeisterschaften auf den Spätsommer verlegt und an mehreren Orten auf die verschiedenen



Heizung – Sanitär – Lüftung
Gas – Ölfeuerungsanlagen
Wärmepumpen – Solartechnik

GÜNTER PIOCH

Heide-Süderholm
Tel. (04 81) 30 03-4

Altersklassen verteilt würden. Durch ambitionierte Trainer und Eltern richtete die LG Flensburg, als auch der MTV Lübeck Qualifikationswettkämpfe im Mehrkampf aus. So konnten sich Nuka Driver und Levke Schaal ihre Qualifikationsnormen für die deutschen Mehrkampfmeisterschaften der U16 sichern. Nach langem Kampf des DLV mit Landesregierungen und Stadtverwaltungen fand sich mit der Stadt Halle an der Saale ein Ausrichter. So kam es im August, zur Freude von Levke und Nuka, zu ihren ersten Deutschen Meisterschaften. Nach aufregenden zwei Wettkampftagen mit vor allem vielen Höhepunkten und Bestleistungen der Beiden konnte sich Levke die Silbermedaille im Siebenkampf der W14 erkämpfen und wurde dabei nur knapp im abschließenden 800 m Lauf von Emma Kaul aus Mainz abgefangen. Nuka, der sich beachtenswert in seinen Wettkampf hineinsteigerte, unterstützt durch seinen mehrkampf erfahrenen Bruder Malik, belegte am Ende Platz sechs.



Emily Pioch, die im ersten Jahr der weiblichen U18, an den Start gehen musste, konnte sich im Weitsprung auf hervorragende 5,93 m steigern und sicherte sich somit einen Startplatz bei den deutschen Jugendmeisterschaften. Auch über die 100 m Hürden erreichte sie die Norm, wurde jedoch aufgrund der begrenzten Startfelder in dieser Disziplin nicht berücksichtigt.

Im September folgten dann die verspäteten Landesmeisterschaften in den verschiedenen Altersklassen. Auch hier waren vor allem die Youngster der U16 erfolgreich. So konnte Levke Schaal sich nach der Mehrkampf DM noch einmal motivieren und wurde Landesmeisterin in den Disziplinen 100 m Sprint, 80 m Hürden, Hochsprung und im Speerwurf.



Nuka Driver war in den Disziplinen Stabhochsprung, Kugel und Diskuswurf nicht zu schlagen, wobei vor allem die Diskuswurfleistung mit 41,66 m herausragt. Edwin Neumann wurde Landesmeister über die 80 m Hürden und im Weitsprung.



Einen nicht zu erwartenden Erfolg erreichten dann noch Edwin Neumann, Nuka Driver, Timo Heydebreck und Hauke Münster aus Eddelak, die einer Startgemeinschaft Dithmarschen über die 4 x 100 m an den Start ging. In 48,59 sec ließen sie nach einem spannenden Finish die favorisierte Staffel aus Flensburg hinter sich.



Das Ende der besonderen Freiluftsaison war wie so oft die Landesmeisterschaft der Vereine. Es ist schon Tradition, dass die Männer, auch wenn sie verstreut durch Studium und Ausbildung sich nicht mehr regelmäßig sehen und auch zum Teil weniger trainieren, am Ende der Saison noch einmal sich aufrufen und im Team Cup eine Einheit bilden. So traten diesmal Tim Brandt über die 100 m, Jonathan Opitz im Weitsprung, Malik Driver im Hochsprung, Lukas Früchtnicht im Kugelstoßen, Lars Brandt über die 1500 m und Tim, Lars, Malik und Keanu in der 4 x 100 m Staffel an. Es war ein spannender Wettkampftag bei herrlichem Spätsommerwetter und auch mit einer begeisternden Zuschauerkulisse. Die Führung wechselte immer wieder und am Ende erreichten die Männer des MTV Heide punktgleich mit den Männern aus Eutin den Landesmeistertitel.

aktuelle Trainingszeiten unter www.mtv-heide.de



Alles in allem war es trotz vieler widriger Umstände ein sehr erfolgreiches Jahr für die Leichtathleten. Neben 17. Landesmeistertiteln und vielen ersten Plätzen in der Landesrangliste des SHLV konnte der MTV Heide in der Rangliste der erfolgreichsten Vereine im Landesverband von Platz 15 auf 9 klettern. Im Bereich der U16 gelang die größte Verbesserung von Rang 19 auf Rang 3. Dies zeigt, wie gut die Nachwuchsförderung des MTV Heide ist, obwohl man festhalten muss, dass dies nicht durch eine hohe Anzahl an jungen Athleten und Athletinnen erreicht wird, sondern durch das gezielte Fördern junger talentierter Sportler und Sportlerinnen und das vertrauensvolle Zusammenarbeiten mit ihren Trainern und Trainerinnen Inga Tongers, Jörg Johannsen und Slawa Karsten.

Der MTV Heide sucht: **Übungsleiter und Trainer**

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



Aus Sicht der Laufszene war das Jahr 2020 allerdings weniger erfolgreich, da fast alle Laufveranstaltungen der Corona-Pandemie zum Opfer fallen mussten. Lediglich die Crossläufe Anfang des Jahres konnten stattfinden. Bei den Kreiswaldlaufmeisterschaften in Burg gab es sechs Titel für den MTV Heide. Wilko Tongers, Liv Alberts, Lars Koch, Laura Pollakowski, Simone Reinert und Dr. Eberhard Schauwienold konnten jeweils ihre Altersklasse für sich entscheiden.



Der gesamte Dithmarschen-Cup, inclusive des Abend-Stadtlaufs des MTV Heide, musste leider abgesagt werden. Es sollte das 30. Jahr dieser Erfolgsserie werden, aber nur der Elbelauf in Brunsbüttel konnte unter Einhaltung strengster Hygienevorschriften mit 100 Teilnehmern veranstaltet werden. Die Planungen für das Jahr 2021 sind zwar in vollem Gange, aber niemand weiß genau, was letztendlich stattfinden darf.



Miniclub

Spartenleiterin: Elke Margowski

Der MTV-Mini-Club

Der Miniclub, eine Kindergarten ähnliche Einrichtung, besteht seit 28 Jahren 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.



Es gibt eine Gruppe für Kinder von 3 bis 6 Jahren. Die Betreuung erfolgt an drei Tagen in der Woche, und zwar montags, mittwochs und freitags von 8.30 Uhr bis 11.30 Uhr.

Der Miniclub befindet sich in den Räumen der St.-Georg-Schule in der Bürgermeister-Vehrs-Straße.

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 wichtige Elemente des Miniclubs. So spielen und turnen die Minis wöchentlich in der Turnhalle und, sobald es das Wetter erlaubt, geht es raus in die Natur. Ausflüge zu Spielplätzen, Fahrten ins Moor oder in die Kreistannen gehören zu den Unternehmungen.

Die Betreuung der Minis erfolgt durch zwei Fachkräfte.

Weitere Infos unter MTV-Miniclub, Tel. 01 57 / 53 45 32 96
oder bei Elke Margowski, Telefon 04 81 / 7 31 08
und Astrid Jorbahn, Telefon 04 81 / 8 62 06.



Moderne Selbstverteidigung

Spartenleiter: Hendrik Welk

Das Sportjahr 2020 war eine Herausforderung für uns.

Die Corona-Pandemie hat uns alle sehr getroffen. Zu Anfang des letzten Jahres war es noch möglich unser Training durchzuführen, bis zum ersten Lockdown.

Danach war dies nicht mehr möglich, da wir zu einer Sportgruppe gehören, die auf Nahkontakt mit anderen Menschen angewiesen sind.

Geplant waren Prüfungen und ein paar Lehrgänge, die wir auf das Jahr 2021 verschieben werden.

Wir hoffen, dass wir in diesem Jahr unser Training so bald wie möglich wieder aufnehmen können, da wir dieses Jahr noch einiges geplant haben.

Zum Einen wollen wir neue Mitglieder anwerben und die neue Halle am Schulzentrum Heide-Ost in Betrieb nehmen.

Hendrik Welk · Trainer · 1. DAN Moderne Selbstverteidigung, 1. DAN Taekwondo



- Dachdeckerei
- Klempnerei
- Zimmerei

Heide 68 40 50
www.kardell-sothmann.de

**Reha-
Sport****Reha-Sport***Spartenleiterin: Evelyn Müller***Herzlich Willkommen beim Reha-Sport!**

Seit Januar 2015 bietet der MTV Heide in seinen Räumlichkeiten Reha-Sport an.

Dörthe Otto, Evelyn Solansky-Müller und Tanja Neumann sind als Sportfachkräfte für den MTV tätig und haben mit Ihrer Zusatz Qualifikation „Rehabilitationssport Orthopädie“ einen weiteren Schwerpunkt für den MTV-Heide setzen können.

Der Rehabilitationssport stellt eine ergänzende Maßnahme im Rahmen der medizinischen Rehabilitation dar, ist gesetzlich verankert und wird von den Rehabilitationssträgern finanziert.

Unumstritten sind die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit des Reha-Sportes beim MTV-Heide. Alltagsbeschwerden können vermindert und krankheitsbedingte Folgeschäden kann entgegengewirkt werden. Darüber hinaus, dient der Rehabilitationssport heute, auch zur sozialen und psychischen Stabilisierung sowie zur Teilhabe.

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

Gruppen:**Dienstag:****Evelyn:**

09.00 Uhr – 10.00 Uhr

10.00 Uhr – 11.00 Uhr

11.00 Uhr – 12.00 Uhr

in der Gymnastikhalle, Am Sportplatz 1 in Heide, und online

Mittwoch:**Dörthe:**

10.30 Uhr Reha I

11.30 Uhr Reha II

in der Gymnastikhalle, Am Sportplatz 1 in Heide

Tanja:

18.15 Uhr – 19.15 Uhr

Donnerstag:

Evelyn

11.00 Uhr

17.00 Uhr

in der Gymnastikhalle, Am Sportplatz 1 in Heide, und online

Wassergymnastik:*(derzeit keine freien Plätze – findet derzeit nicht statt!)***Samstag 10:30 Uhr bis 11:15 Uhr (Vitalis Heide)****Samstag 11:15 Uhr bis 12:00 Uhr (Vitalis Heide)***Anmeldungen und Fragen:**Bei Fragen wenden Sie sich telefonisch unter 04 81/6 36 19 donnerstags zwischen 17:00 und 18:00 Uhr an uns.***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 Kranken- und Aquagymnastik angeboten.

Funktionstraining (Gerätetraining) 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

Ziel des Rehabilitationssports

Kräftigung der Rumpfmuskulatur
Wiederherstellung und Besserung der gestörten Beweglichkeit, Gangschulung
Verbesserung der Funktions- und Aktivitätseinschränkungen

Der MTV Heide sucht:
**Übungsleiter
und Trainer**

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





Was müssen Sie tun?

1. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ärztin. Wenn der Arzt einverstanden ist, füllt er mit Ihnen einen Antrag aus: Der Antrag heißt Formular 56.
2. Die Kranken-Kasse muss prüfen, ob sie die Kosten bezahlen darf.
3. Wenn die Kranken-Kasse einverstanden ist, können Sie Reha-Sport machen. Den Reha-Sport bezahlt dann die Kranken-Kasse.

Wie finden Sie eine Reha-Sport-Gruppe?

Unsere Vereine haben viele Reha-Sport-Gruppen. Nehmen Sie Kontakt zu unseren Landes-Verbänden auf. Die Landes-Verbände helfen eine Gruppe zu finden. Die Adressen stehen auf unserer Internet-Seite oder rufen Sie uns an.

Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

– Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen-Buschbell



Telefon: 02234-6000-0

Fax: 02234-6000-150

E-Mail: dbs@dbs-npc.de

Internet: www.dbs-npc.de



MTV von 1860 e.V. Heide
Am Sportplatz 1 · 25746 Heide

(Landesverbands- oder Vereinsstempel)

Bilder von: Reinhold Kasing © Mensch zuerst, inclusion europe,
Inspired Services Publishing
In Leichte-Sprache geschrieben, Lebenshilfe Bremen e.V.



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Sport-Entwicklung

Der Weg zum Reha-Sport

Eine Information für Patientinnen und Patienten und Ihre Angehörigen

Ein Rat-Geber in Leichter Sprache



1. Auflage:
Stand: April 2012

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Rehabilitations-Sport

**Sehr geehrte Patientin,
Sehr geehrter Patient,**

in diesem Heft steht,
was Reha-Sport ist
und wofür Reha-Sport gut ist.

Reha-Sport ist gut für Ihre Gesundheit.
Er hilft, dass es Ihnen besser geht.
Beim Reha-Sport treffen Sie
andere Menschen.
Sie bewegen sich, Sie machen Sport
und Sie spielen zusammen.

Reha-Sport ist
für Menschen mit Behinderung
oder mit Krankheit.

Er ist auch für Menschen,
die vielleicht eine Behinderung
bekommen.

In den Gruppen arbeiten Ärzte und
Übungs-Leiter.



Ziele vom Reha-Sport

Sie bekommen mehr Kraft
und halten länger durch.

Sie können sich besser bewegen.
Sie bekommen ein besseres Gefühl
für Ihren Körper.



Sie werden selbstbewusster.
Das ist besonders wichtig
für Mädchen und Frauen
mit Behinderung.

Wichtig ist:
Die Ziele vom Reha-Sport sollen
erreicht werden.



**Was machen Sie
beim Reha-Sport?**

Sie treffen dort andere Menschen.
Die anderen haben auch
eine Behinderung.

Sie machen zusammen Reha-Sport.
Und Sie können über Ihre
Erfahrungen reden.

Wie groß sind die Gruppen?

In den Gruppen sind meistens
nicht mehr als 15 Menschen.
Die Gruppen machen
45 Minuten oder länger Reha-Sport.

**Wie lange können Sie
Reha-Sport machen?**

Der Arzt entscheidet, wie oft
Sie Reha-Sport machen können.
Und wie lange Sie Reha-Sport
machen können.
Dabei hält der Arzt sich
an die Regeln vom Reha-Sport.



Schwimmen

Spartenleiter: Dirk Löbkens

Die Schwimmsparte berichtet über ein besonderes Jahr 2020. Es wurde normal trainiert und der erste Wettkampf im Jahr wurde am 25.01.2020 erfolgreich absolviert.

Die Kreismeisterschaften werden gemeinsam mit dem Kreis Steinburg ausgetragen und somit die besten Schwimmer aus den Kreisen ermittelt.



Kurz vor den Kreismeisterschaften hat fast die gesamte Schwimmsparte neue Vereinsshirts erhalten. Insgesamt wurden 92 neue T-Shirts bestellt, sodass ein einheitlicher Auftritt auf Wettkämpfen etc. erfolgen kann. Hierfür danken wir CJ-Schmidt für den reibungslosen Ablauf und die tollen Shirts.

Der zweite und leider letzte Wettkampf des Jahres führte uns am 09.02.2020 nach Niebüll. Dort wurden die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften ausgetragen. Der MTV-Heide belegte in der 2. Landesliga mit der männlichen Mannschaft den fünften Platz und mit der weiblichen Mannschaft den siebten Platz. Besonders bei diesem Wettkampf ist, dass jede Strecke (50 Meter bis 1500 Meter) zweimal geschwommen werden muss und eine richtige Einteilung der Schwimmer ein hohes Maß an Organisation fordert.



Nachfolgend mussten wir am 16.03.2020 den Trainingsbetrieb aufgrund der ansteigenden Infektionszahlen der Corona-Pandemie einstellen.

Der Schleswig-Holsteinische Schwimmverband hat daraufhin über Instagram jeden Tag zu einem Onlinetraining eingeladen. Hier wurden z.B. Trockenübungen mit dem Terraband oder Stabilisationsübungen angeboten.

Ab dem 26.05.2020 haben einige Schwimmgruppen wieder angefangen auf dem Sportplatz vom MTV-Heide zu trainieren. Die kleineren Athleten haben Spiele gespielt, die Älteren haben Kräftigungsübungen mit ihren Trainern absolviert. Dieser Zuspruch war enorm, da sich alle gefreut haben wieder etwas zu unternehmen.

Ab Mitte Juni ging es dann endlich wieder los. Die anliegenden Freibäder wurden von unseren Schwimmern besucht. In Hennstedt und Meldorf wurde fleißig in kleinen Gruppen trainiert, wofür wir sehr dankbar waren.

WILL BAU

PLANUNG
NEUBAU
UMB AU
SANIERUNG



Ostroher Straße 15 · 25795 Weddingstedt

Tel 04 81- 42 14 19 40

www.willbau-heide.de



*Ob kleine oder große Sachen,
WILLBAU kann sie ALLE machen!*

Ab dem 07. Juli war die Freude dann groß. Das Heider Schwimmbad hat für uns während der Sommerferien dienstags und freitags von jeweils 17.00 bis 19.30 Uhr das Außenbecken geöffnet.

In der fünften Woche der Sommerferien ging es tatsächlich für unsere Schwimmer ins traditionelle Trainingslager. Dieses Jahr fuhren wir wieder nach Tondern/Dänemark. Das Schwimmbad in Dänemark wurde wieder nur für die Schwimmer aus Itzehoe und Heide geöffnet, sodass eine optimale Trainingsbedingung vorlag. Nicht nur die Trainingseinheiten im Wasser, sondern auch die Einheiten in der Turnhalle und die gemeinsame Kanufahrt mit anschließendem Eis essen war ein toller Abschluss der Sommerferien.





Die Schwimmsparte folgte auch wieder der Einladung des Jugendvorstandes zum gemeinsamen Sportabzeichen-Nachmittag am 21.08.2020. Die Übungen der Leichtathletikdisziplinen waren innerhalb von zwei Stunden absolviert. Mindestens Bronze konnten die Trainer bei jedem Sportler notieren. Vielen Dank für euer Engagement.



Ende Oktober kam dann die Nachricht, dass alle Schwimmbäder aufgrund der Pandemie wieder schließen müssen. Leider konnten wir seitdem kein Schwimmbad mehr besuchen.

Während der Schwimmbadschließung kam jedoch noch eine freudige Nachricht. Die Jugendwartin der Schwimmstaffe, Kathrin Holler, hatte die Schwimmer bei Radio Schleswig-Holstein (R.SH) angemeldet um neue Flossen gewinnen zu können. Nach einem Aufruf im Radio haben sich mindestens 50 Mitglieder in der R.SH-App registriert, sodass insgesamt 2.000 € zusammengekommen sind. Wir bedanken uns für die zahlreiche Unterstützung.



Zum Schluss möchten wir uns bei unseren Mitgliedern bedanken, die den ersten Lockdown gemeinsam mit uns durchgestanden haben. Wir würden uns freuen, wenn wir im Jahr 2021 wieder gemeinsam Bahnen ziehen und Wettkämpfe besuchen können.

Bleibt gesund,
Eure Schwimmstaffe

aktuelle Trainingszeiten unter www.mtv-heide.de



Taekwondo

Spartenleiter: Alexander Hauptfleisch



Taekwondo ITF

Internationaler Taekwondo-Verband mit Sitz in Wien (Österreich). Er wird von Professor Ri Yong Song geleitet. Es vereint mehr als 160 nationale Verbände in 5 Kontinentalverbänden: Europa, Asien, Afrika, Amerika und Ozeanien. ITF hat internationale Anerkennung bei so großen Sportorganisationen wie WADA und TAFISA.

Die International Taekwondo Federation (ITF) wurde am 22. März 1966 in Seoul von General Choi Hong Hee gegründet. 1972 zog der Hauptsitz der Organisation nach Toronto.

1974 fand in Montreal (Kanada) die erste ITF-Weltmeisterschaft statt. Kurz danach fand die Europameisterschaft (1976) statt und die All Europe Taekwon-Do Federation (1979) wurde gegründet, und dann der Verband in Nord- und Mittelamerika.



Die Hauptideale, nach denen ITF-Taekwondo-Praktizierende streben sollten:

1. Durch die Entwicklung eines höheren Bewusstseins und eines starken Körpers werden wir eine ruhige Entschlossenheit erlangen, immer auf der Seite der Gerechtigkeit zu sein.
2. Wir werden uns mit Menschen vereinen, die trotz religiöser, rassischer, nationaler und ideologischer Grenzen eng im Geist sind.
3. Wir werden uns dem Aufbau einer friedlichen Gesellschaft widmen, die auf Gerechtigkeit, Vertrauen und Humanismus basiert.

Wir können sagen, dass Taekwondo ein Lebensstil ist. Einfach ausgedrückt ist ITF Taekwondo eine der Kunstformen der Selbstverteidigung ohne Waffen. Dies ist jedoch nicht alles.

In Taekwondo kann jeder das bekommen, was er braucht: seine Gesundheit verbessern, Selbstverteidigung lernen, die Philosophie von Taekwondo kennenlernen und einen starken Körper und Geist entwickeln. Ein Profi zu werden erfordert jedoch viel Engagement, anstrengendes Training und Geduld. Taekwondo steht jedem zur Verfügung, weil es die Möglichkeit bietet, die psychologischen, physiologischen und mentalen Reserven einer Person zu entwickeln sowie Willenskraft, Selbstdisziplin und Kampfgeist zu fördern.

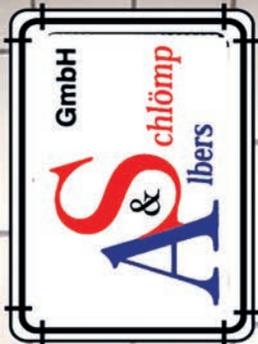
Taekwondo ITF ermöglicht es den Schwachen, mächtige Waffen zu erwerben, Selbstvertrauen zu erlangen, um sich selbst und andere schützen zu können.



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**



Tischtennis

Spartenleiter: Karl-Heinz Dunklau

Jahresbericht Tischtennis 2020

Wir sind weiter für euch da. Jedenfalls habe ich diese Hoffnung. Und die Sporthalle als wichtigster Ort muss uns auch wieder zur Verfügung gestellt werden. Aber dann, dann werden wir sehen müssen wie viele Mitglieder uns noch geblieben sind. Wie viele andere Sparten schränkt uns der Lockdown auch gewaltig ein. Ein Vereinsleben findet quasi nicht statt. Es steht uns keine Halle zur Ausübung unseres Sports zur Verfügung.

Das wenige Sportliche, was es zu berichten gibt, fand entweder bis März 2020 statt oder in den wenigen Wochen nach den Sommerferien bis zum Beginn des zweiten Lockdowns. Bis dahin sah es ganz gut aus in unserer Sparte. Der Jugendbereich hatte, wie auch in den vergangenen Jahren, einen anständigen Zulauf an neuen Mitgliedern. Jedenfalls bestand kein Grund sich zu beschweren. Das Jugendtraining war gut besucht. Was auch wieder auf gutem Niveau war, waren die Anzahl der gemeldeten Mannschaften und deren Qualität und Erfolge. Die 1. Jungen-Mannschaft hat sich sehr gut verkauft in der Bezirksliga der Jungen 18. Auch die Erfolge bei den Meisterschaften und Ranglisten waren in Ordnung.

Bei den Herren konnte die 3. Mannschaft ihren Aufstieg in die 2. Kreisklasse feiern trotz abgebrochener Saison. Alle anderen Mannschaften konnten sich erfolgreich in ihrer jeweiligen Spielklasse halten, keine Mannschaft musste absteigen.

Nach den Sommerferien konnten einige Mannschaften ein paar Spiele austragen, andere wiederum konnten kein einziges Spiel absolvieren. Für die 1. Herren hatten wir sogar einen Platz weit oben in der Tabelle angepeilt, da wir entsprechende Verstärkung bekommen hatten.

Aber das ist nun alles Schnee von gestern. Vor einigen Tagen wurde die angefangene Saison annulliert und für ungültig erklärt. Die kommende Saison soll dann so starten, wie die Serie im Herbst 2020 begonnen hat. Und da hoffen nun alle drauf. Auf einen regelten Start, auf einen Neustart. Mit hoffentlich ganz vielen alten Gesichtern und ganz wenig Verlusten an spielfreudigen Vereinskollegen.

Die Tischtennis-Abteilung des MTV Heide hofft darauf bald wieder ein tolles Angebot und Vereinsleben bieten zu können, da es in den letzten Jahren auch immer so war.

Ich danke allen dafür und hoffe auf weiterhin gute Zusammenarbeit.

*Mit sorgenvollem Blick
Karl-Heinz Dunklau*



Triathlon

Spartenleiter: Dr. Thomas Junker

Jahresbericht der Triathlonsparte 2020

Ja, auch für die Triathlonsparte war es ein ungewohntes und sehr hartes Jahr. Im Gegensatz zu vielen anderen Sparten haben wir als Outdoorsportler aber das große Glück - zumindest im Training - unserem Sport fast uneingeschränkt nachgehen zu können. Laufen, Rennrad und MTB geht ja immer (allein oder in kleinen Gruppen, als es noch erlaubt war) und zum Schwimmen sind wir im Sommer sowieso meistens im Speicherkoog im Freiwasser. Jetzt im Winter fehlt uns das Schwimmen natürlich, aber spätestens ab Mai sind wir wieder draußen.

Was uns allen aber wahnsinnig gefehlt hat, sind die Wettkämpfe. Neben den „normalen“ Triathlons nehmen wir ja auch an zahlreichen Schwimm-, Rad- und Laufveranstaltungen teil, an Duathlons und Swimruns und allem, was mit unseren geliebten drei Sportarten zu tun hat.

Und da lief es letztes Jahr teilweise recht chaotisch ab. Einige Veranstaltungen wurden sofort abgesagt, andere erst sehr kurzfristig, wieder andere wurden verschoben und nochmal verschoben, um dann doch endgültig auszufallen. So blieb am Ende nicht mal eine handvoll Triathlon-Wettkämpfe hier oben im Norden, die unter strengen Corona-Auflagen und somit völlig anders als sonst stattfanden.



Vor dem Schwimmstart beim Wanderup-Triathlon - Startkorridore wie am Flughafen

Dementsprechend konnte auch fast niemand aus unserer Sparte an einem Wettkampf teilnehmen. Diese so komische Saison optimal genutzt hat dafür unser Küken, Monika Popanda. Für sie war es die erste Triathlon-Saison überhaupt. Und dann gleich so eine. Da ihr Highlight, der OstseeMan in Glücksburg, bei dem wir eigentlich mit einer großen Gruppe antreten wollten, auch abgesagt wurde, plante sie sehr schnell um und versuchte bei allen kleinen Veranstaltungen teilzunehmen, die eine Genehmigung erhielten und wo es überhaupt noch Startplätze gab.

Dazu gehörten neben verschiedenen Läufen, einem Duathlon und einem Swimrun, endlich auch ihr erster Triathlon in Wanderup. Ende August war es dann soweit. Trotz großer Panik vor dem Schwimmstart, sintflutartigem Regen und riesiger Nervosität hat es Monika nicht nur extrem viel Spaß gemacht, sondern sie wurde auch gleich Zweite in ihrer Altersklasse auf der Volksdistanz. Herzlichen Glückwunsch!

Wir Triathleten sind zwar Einzelsportler, aber gerade das gemeinsame Training macht es spannend und abwechslungsreich, so daß wir uns schon alle wahnsinnig darauf freuen, wenn wir endlich wieder gemeinsam schwimmen, radeln, laufen und in Wettkämpfen messen dürfen. Dieses Jahr kann also nur besser werden als das vergangene...



Schwimmstart beim Wanderup-Triathlon
- Dreierreihe mit Abstand, aber ohne Maske

Start zum
Swimrun auf Fehmarn
- neben Abstand musste
hier bis kurz vor'm
Wasser auch Maske
getragen werden





Turnen

Spartenleiterin: Martina Mumm

Jahresbericht Turnen 2020

Das Sportjahr 2020 war leider ein etwas anderes Jahr, als wir es gewohnt sind.

Aufgrund von Corona mussten die Sportler viele Monate auf den für sie so wichtigen Sport verzichten und auch die Meisterschaften wurden vom März bis zum Jahresende alle abgesagt.

Eltern-Kind-Turnen

Wir haben aktuell drei verschiedene Eltern-Kind-Gruppen. Die Kleinen treffen sich jeden Dienstag in der Zeit von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr mit Sabrina Gans und Martje Ipsen und von 16.45 Uhr bis 17.30 Uhr mit Dörthe Otto sowie jeden Freitag in der Zeit von 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr mit Ralf Fuchs.

Jungenturnen unter der Leitung von Patrik Werner

In dieser Gruppe befinden sich derzeit 10 Jungen im Alter von 5 bis 8 Jahren, die regelmäßig dienstags von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr in der Klaus-Groth-Str. und donnerstags von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr in der Halle Heide-Ost trainieren.

Kinderturnen unter der Leitung von Sara Mumm

Jeden Mittwoch von 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr können sich Mädchen im Alter ab 7 Jahren und von 15.45 Uhr bis 16.30 Uhr Mädchen ab 4 Jahren in der Julius-Franck-Halle im Allgemeinturnen erproben.

Turnen Fördergruppe unter der Leitung von Sara Mumm

Immer freitags in der Zeit von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr turnen in der Julius-Franck-Halle alle von ihrer Trainerin auserwählten Mädchen, deren turnerische Leistungen bereits über das allgemeine Turnen hinausgehen. Diese Gruppe ist die Vorbereitung für einen eventuellen Aufstieg in die Leistungsgruppe.

Leistungsturnen unter der Leitung von Sara Mumm

In dieser Gruppe befinden sich derzeit 15 große und kleine Turnerinnen, die bereits sehr bekannt für ihre Leistungen aus den vorangegangenen Jahren sind. In diesem Jahr konnten diese Mädchen leider ihr Können nicht vollständig unter Beweis stellen, da coronabedingt nahezu alle Wettkämpfe abgesagt wurden.

Die **Dithmarscher Punktturnrunde** war im Jahr 2020 der einzige Wettkampf, der noch vor Corona stattfinden konnte.

Hier traten unsere Mädels mit einer Mannschaft bei den „Einsteigern“ und drei Mannschaften in der „Pflicht“ gegen die anderen Dithmarscher Vereine an. Bei den „Einsteigern“ erkämpfte sich unsere Mannschaft bestehend aus Merve Safa Yabici, Sophie Keller, Leve Hagge, Kaya Groth und Stella Groth den 3. Platz. In der „Pflicht“ konnte sich unsere 1. Mannschaft mit Dana Voß, Laura Blohm, Jorid Giewat und Anisa Lindemann souverän gegen ihre Kontrahentinnen durchsetzen und belegte verdient den 1. Platz.

Die zweite mit Tabea Rinna, Sophia Trester, Lenna Hagge sowie Enna Schlotfeldt belegte den 6. Platz und die dritte Mannschaft bestehend aus Emma Reising, Jennifer Hermann, Maja Trüller, Christin Wiebold und Xenia Bulgrin wurde 7.



frauen

Starte deine Ausbildung in unserem Team.



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



Bewirb Dich jetzt!



karriere@ohne-frauen-gehts-nicht.de www.ohne-frauen-gehts-nicht.de



Auf dem diesjährigen Kreisturntag Anfang März in Burg wurde unserer Mannschaft dann die Goldmedaille für ihren 1. Platz bei der Punktturnrunde überreicht.



Außerdem wurden auf dem Kreisturntag wieder einige unserer Turnerinnen für besondere Leistungen im Jahr 2019 vom Kreisturnverband geehrt:

Sara Mumm, Christin Mielke, Dana Voß, Laura Blohm und Jorid Giewat.



Die Stadt Heide ehrte in diesem Jahr folgende Turnerinnen unseres Vereins für sportliche Erfolge im Jahre 2019:

1. Sara Mumm:
 - Landesmeisterin im Jahn-9-Kampf AK 20+
 - Deutsche Meisterin im Kunstspringen der Masters AK 20 - 24 Jahre
2. Christin Mielke:
 - Landesmeisterin im Jahn-9-Kampf AK 18/19 Jahre
3. Dana Voß:
 - Deutsche Meisterin im Jahn-6-Kampf AK 14/15 Jahre
4. Jorid Giewat:
 - Landesmeisterin im Jahn-6-Kampf AK 11 Jahre
 - Landesmeisterin im Gerätturnen AK 11 Jahre



Bei der diesjährigen Mitgliederversammlung, die coronabedingt im September im Freien stattfand, wurde Sara und Dana die goldene Leistungsnadel für ihre Deutschen Meistertitel überreicht.



21 Turnerinnen konnte in diesem Jahr das Sportabzeichen, welches sie in 2019 absolviert haben, von ihrer Trainerin und Prüfern Sara übergeben werden.

Unsere alljährliche Weihnachtsfeier musste leider in diesem Jahr aus aktuellem Anlass ausfallen.

Das Jahr 2020 verlangte allen Trainern und Turnerinnen eine Menge ab und war für alle nicht leicht. Ich möchte an dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle Trainer/innen im Bereich Turnen sowie Wasserspringen und Schwimmen aussprechen.

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

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

Für das Jahr 2021 wünsche ich den Trainern und Sportlern, dass es so schnell wie möglich wieder zum Normalbetrieb im Sportbereich kommt und dass dann alle wieder mit Freude, hochmotiviert und mit Ehrgeiz dabei sind!!

Mit sportlichem Gruß
Martina Mumm



Volleyball

Spartenleiter: Carsten Keil

Jahresbericht 2020

2020 war ein Jahr voller Hoffnung: Die neue Halle sollte fertiggestellt werden, die Mannschaft war gut eingespielt und mit Rieke Oland und Lale Siemund als Trainerinnen war unsere Gruppe komplett.

Der Start in das Jahr, mit einem verschobenen Spieltag im Februar aufgrund des Sturmes Sabine, machte Aussichten auf ein schwieriges Jahr. Allerdings konnte niemand ahnen, dass wir nur einen Monat später alle im Lockdown zu Hause sein würden und ab dem Moment kein Training mehr stattfinden würde. Nach einer kleinen Beruhigung der Corona Pandemie im Sommer durfte man wieder trainieren, allerdings nur unter hohen Anforderungen, wie zum Beispiel das Verbot die Halle zu betreten und die Auflistung der Teilnehmer bei jedem Training. Trotz dieser Anforderungen haben wir uns wöchentlich draußen auf dem MTV Sportplatz getroffen und haben mit Abstand auch in der brütenden Hitze des Junis zusammen Sport gemacht. Im Herbst durfte auch wieder in der Halle trainiert werden. So konnten wir das erste Mal in der endlich fertiggestellten Sporthalle am GHO trainieren.



Nach ein paar Trainingseinheiten waren wir im Oktober bereit an einem Spieltag unter den Corona Bedingungen teilzunehmen. Doch leider machte uns das Coronavirus auch hier einen Strich durch die Rechnung, sodass der Spieltag abgesagt werden und wir auch das Training wieder einstellen mussten.

Trotz diesem Jahr hoffen wir, dass die nächsten Jahre erfolgreicher werden und wir den Spielbetrieb bald wieder aufnehmen können.

Volleyball U12 bis U16

Das Jahr 2020 im Jugendbereich der 9 bis 14 Jährigen ist gut gestartet. Jeden Montag haben viele Jungs und Mädchen eifrig trainiert und es stand schnell fest, dass wir für die kommende Saison drei Mannschaften anmelden wollen.

Im März kam dann die große Coronapause. Das Wetter und die hohe Motivation ließ es dann aber schnell wieder zu draußen zu trainieren. Von Mai bis September konnten wir so abwechselnd in Halle und auf dem Beachfeldern wieder ein gutes Training aufnehmen. Ab September sind wir dann wieder vollständig in die Halle gewechselt und konnten im U16 Bereich auch unseren ersten Spieltag absolvieren. Alle waren mit viel Freude dabei. Nach den Herbstferien stand endlich unser Umzug in die neuen Halle am Schulzentrum Heide-Ost an. Hier konnten wir leider nur noch zweimal trainieren, bevor wir im nächsten Sportlockdown gelandet sind. Leider wurden auch alle weiteren Spieltage der Saison abgesagt. Nun bleibt uns nur noch zu hoffen, dass wir schnell wieder in die Halle dürfen und alle wieder motiviert montags und donnerstags von 16 bis 18 Uhr zum Training erscheinen.

Jahresbericht 1. Damen

Rückblickend war das Jahr 2020 sehr turbulent und geprägt von der Corona-Pandemie. Zum Jahresbeginn konnten die Damen den größten Teil der Rückrunde der Saison 19/20 in der Verbandsliga zu Ende spielen. Trotz eines effektiven Trainings des neuen Trainers Carsten Keil, bei dem das Team nicht nur mannschaftstaktische sondern auch technische und koordinative Fähigkeiten trainiert hat, mussten mehrere Niederlagen hintereinander verbucht werden. Doch bei den entscheidenden Spielen bewiesen die Damen ihren Teamgeist und konnten durch vorhandene Stärken souverän den Ligaerhalt mit dem 8. Tabellenplatz sichern. Kurz vor Saisonende wurde coronabedingt der Spielbetrieb komplett unterbrochen und eine lange Pause im Mannschaftssport eingelegt. Die letzten abgesagten Ligaspiele hätten bei der Platzierung nicht mehr viel ausrichten können.

Nach den ersten Lockerungen der Corona-Verordnungen konnten die Damen langsam eine entsprechende Trainingsaufnahme organisieren. Zu Beginn fanden nur Kräftigungseinheiten statt, zum Sommer hin konnten Trainingseinheiten sowohl in der Halle als auch im Sand mit einem spielerisch starken und hoch motivierten Team stattfinden.

Zur Saisonvorbereitung kam es wieder zu Engpässen bei den Hallenkapazitäten, dennoch freuten sich die Damen im September wieder in eine neue Saison starten zu dürfen. Sie konnten sich in der Vorbereitung als Mannschaft weiter spielerisch positiv entwickeln und wollten dies in den ersten beiden Spielen der Saison gegen erfahrene Gegner unter Beweis stellen. Trotz knapper Niederlagen waren die Spiele auf Augenhöhe. Die Saison wurde aufgrund der Corona-Pandemie erneut unterbrochen und wird gegebenenfalls im Frühjahr 2021 fortgeführt. Eine Mannschaftsbesprechung und die Weihnachtsfeier wurden im digitalen Zeitalter zum Glück nicht abgesagt, sondern online durchgeführt.

Die Damen freuen sich weiterhin auf eine erfolgreiche Saison und spannende Spiele in 2021.

Jahresbericht 2020 – 1. Herren Volleyball

Für die Volleyballer der 1. Herren begann das Jahr 2020 in der Landesliga gleich mit dem Schlagerspiel gegen das junge, aufstrebende Team von MTV Heide 2. In der Hinrunde hatten sich Alter und Routine (Durchschnittsalter 43 Jahre) noch mit 3:0 durchgesetzt. Nun aber - taktisch sehr gut eingestellt und mit deutlich weniger Respekt - entwickelte sich vor den zahlreichen Zuschauern ein hochklassiges Spiel auf Augenhöhe. Nach über zwei Stunden Spielzeit hieß der verdiente Sieger mit 3:2 Sätzen MTV Heide 2.



Diese Niederlage und der 2:3 Verlust am folgenden Spieltag gegen die TG Pönitz/Eutin bedeuteten dann auch in der Endabrechnung nur Platz 2 als die Saison abgebrochen wurde. Immerhin konnte der Meister SC Strande kein Spiel gegen uns gewinnen. Traditionell wurde dann wieder auf den Aufstieg in die höchste Spielklasse des Landes verzichtet.

Für die Saison 2020/21 hat die 1. Herren, mit „Nichtabstiegsgarantie“, auf eine Teilnahme verzichtet. Die Risiken sich im Wettkampf mit Covid-19 zu infizieren war für die Mannschaft zu groß. Unter Einhaltung strenger Hygienemaßnahmen wurde weiter regelmäßig von einem „harten Kern“ trainiert solange es die Regularien zuließen. Erfreulich dabei durfte auch schon eine Einheit in der neuen Heide-Ost Halle genossen werden.

Für das Jahr 2021/22 bleibt abzuwarten, ob wieder eine komplette und schlagkräftige Mannschaft zustande kommt.

Kader: Kristian Esch, Vico Gerkens, Lars Göpfert, Johannes Hagen, Jörn Karnetzki, Tobias Kleteschka, Benjamin Maaß, Tim Neddersen, Gerd Rausch, Christoph Reich, Birger Staack, Olaf Spinger.

Bleibt gesund und guten Rutsch nach 2021,
Olaf Spinger



**Fairplay
ist einfach.**



spk-mittelholstein.de

**Mit uns bleiben
Sie am Ball.**

**Ihr Anliegen ist uns wichtig.
Sie erreichen uns:**

 **04331 595 - 0**

 **service@spk-mittelholstein.de**



**Sparkasse
Mittelholstein AG**
Mit Sicherheit besser

Jahresbericht 2. Herren / U20 #HEIDERJUNGS 2.0

2020 sollte DAS Jahr für unsere neue U20 werden. Nach über einem Jahr Vorbereitung wollten die Jungs endlich als Heide 3 in ihre erste Bezirksliga-Saison starten. Die Motivation war riesig, dies zeigte sich vor allem in der hohen Trainingsbeteiligung und auch bei gemeinsamen Besuchen bei Spielen der KTV Adler.



Doch dann kam die Covid-19 Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen. Erst kein Training, dann nur eingeschränkt, alles Faktoren, die eine so junge Mannschaft schnell sprengen können. Die Jungs behielten aber ihre Motivation und stärkten ihren Zusammenhalt. So wurden in der trainingslosen Zeit Zoom-Meetings zum gemeinsamen Training genutzt. Auch bei der Aktion „#roteKartefürCorona – Solidarisch zuhause, im Herzen beim Team“ von unserem Ausrüster deinTeam24, haben wir uns gemeinsam mit dem Verein engagiert. Nachdem dann die ersten Lockerungen beschlossen worden sind, konnte die Vorbereitung auf die erste Saison wieder los gehen. Aufgrund der Hallensituation, mussten wir erstmal wieder in den Sand ausweichen, bis wir die Hallenzeit der 2. Herren, die sich wegen zu vieler Abgängen auflösen musste, übernehmen konnten. Durch die Auflösung der 2. Herren ergaben sich auch einige Zugänge von ehemaligen Spielern. Die Mischung aus jungen und erfahrenden Spielern hat das Training und die Mannschaft enorm bereichert. Als wir dann noch mit der VR Bank Westküste und der Provinzial Agentur Christian Pieper zwei Sponsoren für unsere Trikots und Trainingsanzüge finden konnten, waren wir bereit für die Bezirksliga 2020/21. Durch einige Abmeldungen in der Liga, verschob sich unser erster Spieltag von Ende September auf Ende Oktober. Als der langersehnte erste Spieltag dann endlich gekommen war und alle Vorbereitungen für unsere beiden Heimspiele getroffen waren, gab es am Abend vorher durch falsche Informationen zu den aktuellen Infektionszahlen eine Spielabsage. Diese wurde dann am Morgen widerrufen und deshalb versuchten wir dann wenige Stunden vor unserem ersten Spiel, wieder alle unsere Spieler und die der Gastmannschaften zu erreichen. Leider gelang dies nicht vollkommen, so dass wir am Ende nur die TSB Flensburg / SV Adelby 2 im neuen Sportzentrum Heide-Ost begrüßen konnten. Der TSV Schleswig stellte für dieses Spiel den 1. Schiedsrichter und das restliche Schiedsgericht wurden von Flensburg und uns gestellt. Unseren ersten Spieltag hatten wir uns nicht so chaotisch vorgestellt. Auf dem Feld machte sich das hin und her dann auch bemerkbar. Gerade in der Annahme machten sich viele Fehler bemerkbar. Am Ende konnten wir den Satz dann doch mit 25:23 für uns entscheiden. Im zweiten Satz war die Nervosität weg und nach einen sehr guten und variablen Angriffsspiel konnten wir den Satz dann mit 25:13 nach Hause bringen. Nach dem Ergebnis starten wir dann zu optimistisch in den dritten Satz und Flensburg geht sehr schnell in Führung. Am Ende reißen wir uns dann doch nochmal zusammen und beenden unser erstes und vermutlich für lange

Zeit letztes Liga Spiel mit 25:23. Wenige Tage nach diesem Spiel wurde der Spiel- und Trainingsbetrieb dann wieder eingestellt. Neben den zahlreichen Zugängen hatten wir leider auch einen Abgang. Unser Kapitän Justin Möller hat sich leider aus persönlichen Gründen dazu entschieden die Mannschaft zu verlassen. Justin hat von Anfang diese Mannschaft begleitet, ausgebaut und vor allem zusammengehalten. Ein großes Danke dafür an dieser Stelle!

Wir hoffen, dass wir in absehbarer Zeit wieder starten dürfen und die Saison auch noch als Halbserie zu Ende bringen können. Wenn nicht, freuen wir uns umso mehr auf die Saison 2021/22 in der wir hoffentlich wieder in einer gewissen Normalität unser Training und unsere Spieltage abhalten können, denn ohne Zuschauer ist ein Spieltag nur halb so schön.

Der aktuelle Kader:

Marcel Otte (Trainer), Colin Kruzynski, Arne Lorenz, Christian Kruzynski, Claas Greve, Dawood Ahmadi, Fynn Harnack, Jan Mielchen, Lennart Peters, Luca von der Heyde, Mahdi Nabizadeh, Max Bejeuhr, Max Münchow, Maximilian Börgerding, Niko Rephun, Oskar Wollatz, Pascal Nordmann, Pascal von Thaden, Sjard Schreiber, Tarek Behrends, Tim Böhme, Timo Maaß

Training: Mo & Do 20-22 Uhr | Sportzentrum Heide Ost

Instagram: heiderjungsoffical | Facebook: heiderjungs

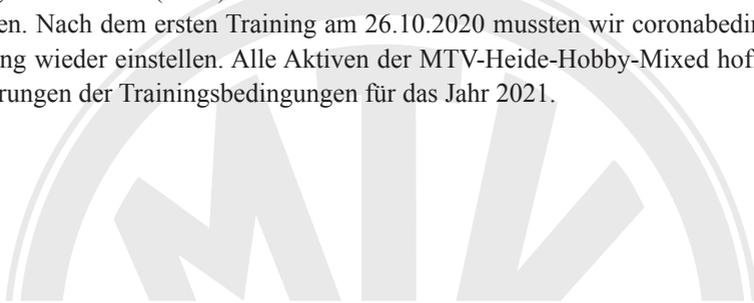




aktuelle Trainingszeiten unter www.mtv-heide.de

Hobby

In der MTV-Heide-Hobby-Mixed-Mannschaft trainieren bis zu 24 Aktive im Alter zwischen 16 und 66, weiblich und männlich, mit Spielerfahrung bis hin zu ehemaligen Ligaspieler/innen. Bis zum 1. Lockdown im März konnten wir noch in der BBZ-Halle Rungholtstraße trainieren. Im Sommer war es uns dann möglich, am Donnerstag in der Julius-Franck-Halle zu trainieren. Die Beteiligung war sehr groß. Seit Ende Oktober belegen wir wieder die gewohnte Trainingszeit in der Halle im Schulzentrum Heide-Ost: Montag von 20:00 bis 22:00 Uhr auf zwei Feldern in der „grünen“ Halle (Nord). Auf den ersten Blick hat uns die neue Halle sehr gut gefallen. Nach dem ersten Training am 26.10.2020 mussten wir coronabedingt das Training wieder einstellen. Alle Aktiven der MTV-Heide-Hobby-Mixed hoffen auf Verbesserungen der Trainingsbedingungen für das Jahr 2021.



		KLINGER
NORDGAS		MINERALÖLE
Johs. Klinger GmbH & Co. KG		
Tel. (04 81) 85 60-0		
Heizöl • Diesel • Flüssiggas		

SPARTE	SPARTENLEITER:IN	JUGENDWART:IN
BADMINTON	Christiane Gätje 0 48 61 - 69 01 41 01 74 - 3 84 26 61 christiane.gaetje@t-online.de	Enno Triebe 01 79 - 9 84 84 89 entri@web.de
BASKETBALL	Hanno Drews 01 57 - 38 18 00 09 drews@fh-westkueste.de	
DARTS	Markus Lütje m@ml180.de	
FAUSTBALL	Heiko von Thaden 01 76 - 63 12 42 52 hevotha@gmail.com	
FUSSBALL-ALTLIGA	Horst Wilke Ernst-Tamm-Straße 15 25746 Heide 04 81 - 6 52 64 horstwilke@gmx.de	
FUSSBALL SENIOREN	Stefan Sommermeier 01 51 - 516 085 33 stefan_sommermeier@web.de	
GYMNASTIK / FITNESS	Marion Höfer 25746 Heide 04 81 - 8 55 63 21	Jessica Zimmermann jessica-zimmermann97@web.de
HANDBALL	Michael Dorsch AnwaltskanzleiDorsch-Heide@t-online.de	
INLINESKATING	Axel Paulat 0 48 03 - 60 17 50 01 74 - 34 35 428 inlineskating@mtv-heide.de	

SPARTE	SPARTENLEITER:IN	JUGENDWART:IN
JUDO/JU-JUTSU	Gerhard Raßloff Hans-Reiher-Straße 16 25761 Büsum 0 48 34 - 7 20	Astrid Pöhlzen 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	
LAUF- und WALKING-TREFF	Matthias Wecke 01 77 - 4 03 45 75 lauftreff@mtv-heide.de	
LEICHTATHLETIK	Dr. Jörg Driver Boßelweg 10 25764 Reinsbüttel 01 73 - 9 53 43 80 jd@heider-kleintierpraxis.de	Inga Tongers Hamburger Straße 143 25746 Heide 01 71 - 192 23 52 ingatongers@web.de
MODERNE SELBSTVERTEIDIGUNG	Hendrik Welk hen.welk@online.de	
REHA-SPORT	Evelyn Solansky-Müller 0 48 04 / 185 50 50 esolansky@web.de	
SCHWIMMEN	Dirk Löbkens Im Wiesengrund 22 25746 Wesseln 04 81 - 7 89 04 56 schwimmen@mtv-heide.de	Kathrin Holler kathrin.holler@outlook.de
TAEKWONDO	Alexander Hauptfleisch 25746 Heide alexanderhauptfleisch74@gmail.com	

SPARTE	SPARTENLEITER:IN	JUGENDWART:IN
TISCHTENNIS	Karl-Heinz Dunklau Weddingstedter Straße 32 25746 Heide 04 81 - 7 48 84 k-dunklau@t-online.de	
TRIATHLON	Dr. Thomas Junker Erna-Weißenborn-Ring 41 25746 Heide 01 76 - 96 74 74 95 junker05@gmx.de	
TURNEN	Martina Mumm Kastanienweg 2 25746 Wesseln 04 81 - 68 37 59 69 Fam.mumm@t-online.de	Dana Voß 04 81 - 6 14 05
VOLLEYBALL	Carsten Keil 01 60 - 535 28 37 carsten.keil@gmx.de	Miriam Reich 04 81 - 68 38 48 54

Änderungen vorbehalten!

aktuelle Trainingszeiten unter www.mtv-heide.de





Beratung, die Sie nicht mehr loslässt.



spk-westholstein.de

„Teil von etwas Größerem zu sein und der Gesellschaft etwas zurück zu geben: das finde ich an der Sparkasse klasse.“

Ulrike Rohwedder
Heide

 Sparkasse
Westholstein