



MTV von 1860 e.V. Heide



Vereinsnachrichten 2021/2022

 **INTERSPORT**[®]
RAMLOW

Markt 14 - 16 · 25746 Heide

Liebe sportbegeisterte Mitglieder-innen des MTV-Heide,

leider begleitete uns auch im Jahr 2021 die Coronapandemie über einige Monate.

Trotz aller Probleme ist es uns gut gelungen unseren Mitgliedern ein umfangreiches Sportangebot zu präsentieren.

Durch den großartigen Einsatz aller Beteiligten hat es der MTV im Jahr 2021 geschafft, die Mitgliederzahl konstant zu halten.

Seit dem 01.06.2021 haben wir ein neues, vertrautes Pächterehepaar mit Christa und Wolfgang Nordmann.

Auch im Jahr 2021 konnte der MTV Heide mit vielen guten, sportlichen Erfolgen glänzen.

Stellvertretend für außergewöhnliche Leistungen möchte ich den Aufstieg unserer 1. Handball Damen in die 2. Bundesliga erwähnen.

Nach ausführlichen Gesprächen haben wir entschieden den Mini-Club, nach 28 Jahren, zum 01.07.2021 zu schließen.

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 viel Freude, sportlichen Erfolg und Gesundheit für 2022.

Mit sportlichem Gruß

Detlef Waldmann

MTV Heide Sportheim



Willkommen im MTV Heide Sportheim



Empfänge
ab 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Frühstücksbuffet

Kaffeetafeln

weiteres gerne nach Absprache

Wir richten Ihre Feier aus.
(nicht nur für MTV-Mitglieder)

Christa und Wolfgang Nordmann

**Am Sportplatz 1
25746 Heide**

**Telefon: 04 81/78 77 450
Homepage: www.mtv-heide.de/vereinsheim/**

Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort	1
Anschriften des Vorstandes	4/5
Jugendvorstand	6
Berichte aus den Sparten	
● Badminton	9
● Basketball	13
● Faustball	15
● Fußball Altliga	16
● HSV-Fußballschule	18
● Gymnastik / Fitness	21
● Handball	41
● Judo	44
● Karate	45
● Lauf- und Walkingtreff	46
● Leichtathletik	50
● Moderne Selbstverteidigung	56
● Reha-Sport	59
● Schwimmen	64
● Taekwondo	69
● Tischtennis	71
● Triathlon	73
● Turnen	76
● Volleyball	83
Sportstätten des MTV Heide	48/49
Ansprechpartner:innen der Sparten	92
Datenschutzbeauftragter des MTV Heide	95
Aufnahmeantrag des Fördervereins	96

Impressum

Erscheinungsweise: 1 x jährlich

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

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
Tanja Karstens
mail@mtv-heide.de

Öffnungszeiten:

Montag von 10:00 bis 12:00 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: Christa und Wolfgang Nordmann
Am Sportplatz 1 · 25746 Heide
Telefon (04 81) 7 87 74 50

*** der/die Vorsitzende, der/die Schatzmeister/-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 zweiten Corona-Jahr konnte der Jugendvorstand Unternehmungen für die Vereinsmitglieder anbeiten.

Am 13. 8. und 20. 8. 2021 haben wir unseren Sportabzeichennachmittag mit insgesamt 48 Teilnehmern absolviert. Kugelstoßen, Weitsprung und Sprints konnten von den 42 Kindern und 6 Erwachsenen unter Anleitung des Jugendvorstandes abgelegt werden.



Am 4. 12. 2021 folgten 16 Kinder der Einladung zum Adventsnachmittag um Spiele zu spielen, zu basteln und gemeinsam Waffeln zu essen.

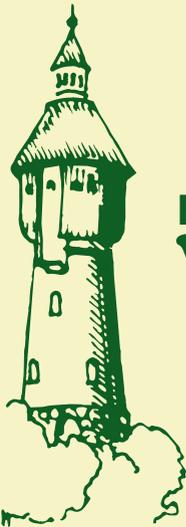
Zu Beginn der Adventsfeier lernten sich alle Kinder durch unterschiedliche Kennlernspiele besser kennen. Über den Nachmittag verteilt, wurden schöne Adventslichter mit kleinen und großen Gläsern gebastelt, Weihnachtsmänner ausgeschnitten und verschiedene Weihnachtskarten bemalt. Ein Highlight des Tages war der gemeinsame Tanz zu „In der Weihnachtsbäckerei“.



Am Ende des Tages haben alle Kinder selbstgemachte Waffeln und Kekse gegessen. Ein toller Nachmittag, der bereits seit einigen Jahren eine schöne Veranstaltung ist, ging mit strahlenden Kinderaugen zu Ende.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Jahr 2022.

Euer Jugendvorstand



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

**Wie wäre es mit einer neuen Fassadengestaltung
oder Wärmedämmung?
Ob Bodenbeläge, Plissees oder ein fugenloses Bad.
Wir verschönern Ihr Zuhause.
Sprechen Sie uns an!**

**Maler
schmidt**

**Maler Schmidt
GmbH & Co. KG
25795 Weddingstedt**

**Telefon: 0481 85 25 10
Fax: 0481 85 25 125
info@malerschmidt.de**

elektro **Schulz**
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**



Badminton

Spartenleiter und Jugendtrainer: Enno Triebe

Jugendwarte: Marte Reimers und Nils Bendtschneider

Jahresbericht der Badmintonsparte

Nach dem fast fünf Monate andauernden Lockdown konnte das Training Ende März 2021 endlich wieder aufgenommen werden. Da uns die WHG-Halle noch immer nicht zur Verfügung stand, nutzten wir weiterhin die drei Felder der Julius-Franck-Halle. Die Senioren trainierten dienstags, die Junioren samstags und/oder sonntags.

Kurz vor den Sommerferien konnten wir dann kurz in unsere WHG-Halle zurückkehren, die wir wiederum während der Ferien nicht nutzen konnten.

Glücklicherweise überließen uns aber die Hand- und Fußballer ihre Trainingszeiten in den neuen Hallen des Sportzentrums Heide-Ost, so dass praktisch jeweils zu den gewohnten Zeiten dienstags und freitags gemeinsames Erwachsenen- und Jugendtraining stattfinden konnte.

Unser stärkster Jugendspieler Nils Bendtschneider (U17) konnte zudem am Sommercamp in Tondern teilnehmen und unter Anleitung des Landestrainers sowie weiterer erfahrener Leistungsträger des SHBV wertvolles Technik-, Ausdauer- und Taktiktraining erhalten. Eine tolle Erfahrung.



Teilnehmer Sommercamp Tondern

Ab August stand uns das WHG dann wieder zur Verfügung, laut Kreis allerdings mit der Einschränkung auf einen Verein pro Tag, was sich als SG leider nur sehr schwierig umsetzen ließ. Das Freitagstraining der Jugend wurde daher zunächst weiterhin aufs Wochenende und in die Julius-Franck-Halle verschoben. Stangen und Netze mussten entsprechend zwischen den beiden Hallen hin und hergefahren werden.

Am 5. September konnte der Punktspielbetrieb mit unserer einzig verbliebenen Senioren-Mannschaft (1. Regionsklasse SW) – weiterhin als Spielgemeinschaft mit dem TSV Lohe-Rickelshof – wieder aufgenommen werden.

Die Jugendpunktrunde des Kreises SW wurde dagegen leider abgesagt.

Das vorerst letzte „ausgelagerte“ Jugendtraining fand am 11. September statt und wir konnten wieder zu den gewohnten Zeiten im WHG trainieren. Anwesenheitslisten mussten nicht mehr geführt werden.

Am 18. September nahmen wir mit einigen Jugendlichen erfolgreich am ersten Turnier der neuen „Junior-Serie“ (U9 bis U17) in Rendsburg teil.

Vom 1. bis 3. Oktober besuchte Nils Bendtschneider auch das Herbstcamp in Tondern, das trotz hoher Fallzahlen in Dänemark, aber ohne dänische Beteiligung noch stattfinden konnte.



Szenen Herbstcamp Tondern

Die Senioren-Punktrunde gestaltete sich aufgrund von Verletzungen etwas schwieriger als erwartet, aber alle Begegnungen konnten dank flexibler Ersatzspieler laut Plan ausgetragen werden. Mit zwei Siegen und drei Niederlagen fanden wir uns zur Halbzeit auf einem versöhnlichen vierten Tabellenplatz wieder.

Erfreulich war, dass die Trainingsbeteiligung bei Senioren wie Junioren kurzzeitig teils wieder auf mehr als 20 Teilnehmer anwuchs.

Unsere langjährige Spartenleiterin Christiane Gätje, die aus gesundheitlichen Gründen schon knapp zwei Jahre kein Badminton mehr spielen konnte, übergab ihr Amt am 14.12. an Jugendtrainer Enno Triebe. Wir danken Christiane für ihre zuverlässige Arbeit und die langjährige ehrenamtliche und auch sehr erfolgreiche

sportliche Aktivität und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute! Und völlig ausgeschlossen ist es ja nicht ... vielleicht kannst Du in absehbarer Zeit ja doch noch einmal den Schläger für uns schwingen ...

Mit Marte Reimers und Nils Bendtschneider übernahmen im gleichen Zuge unsere zwei talentiertesten und aktivsten Jugendlichen zusammen das Jugendwart-Amt von Enno Triebe.

Erfreulicherweise waren inzwischen fast sämtliche erwachsene Teilnehmer geboostert und auch bei der Jugend nahm die Impfquote stark zu, so dass man nicht das Gefühl hatte, sich einer unkalkulierbaren Gefahr auszusetzen.

Mit dem Anstieg der Fallzahlen durch die Omikron-Variante aber war ein deutlicher Rückgang der Teilnehmerzahlen zu verzeichnen.

Kurz vor Beginn der Rückrunde zwang die Entwicklung den Schleswig-Holsteinischen Badmintonverband (SHBV) zum Entschluss, zunächst alle Januar-Punktspiele auszusetzen. Turniere, wie die beliebten O30-Altersmeisterschaften („Oldies“) mussten – teils zum zweiten Mal – abgesagt werden.

Im Februar konnten Punktspiele teilweise bei Einigkeit der Mannschaften ausgetragen werden oder man einigte sich auf einen späteren Zeitpunkt. Die Saison wurde entsprechend bis maximal Mitte Mai ausgedehnt, um Nachholspielen genügend Termine zu ermöglichen. Aktuell sind wir noch mit der Terminplanung beschäftigt. Am 12. März starten wir in Itzehoe mit einem der wenigen verbliebenen planmäßigen Termine in die Rückrunde gegen deren dritte Mannschaft.

Toll ist, dass wir trotz der problematischen Situation vor allem im Hobbybereich einige neue Mitglieder gewinnen konnten!

Auch wenn wir während der schwierigen letzten Monate gegenüber den Aktiven von Kontaktsportarten sicherlich weniger hart getroffen waren, sehnen auch wir uns natürlich ein Ausklingen der Pandemie herbei, um uns irgendwann auch wieder ohne Einschränkungen und Bedenken umarmen oder wenigstens mal wieder guten Gewissens die Hände geben zu können ...

Jede(r) ist zum Schnuppern herzlich willkommen! 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 oder ein bisschen mehr bewegen möchten, freuen sich über Neuzugänge. Einfach mal zum Training kommen und Badmintonluft schnuppern!

Schläger und Bälle stellen wir Euch zur Verfügung!

In diesem Sinne und mit sportlichen Grüßen
Enno Triebe

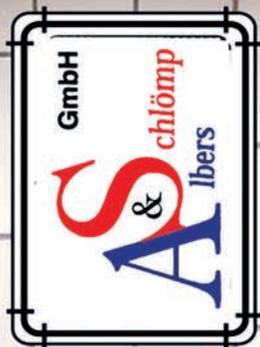
Trainingszeiten (Halle 2 des Werner-Heisenberg-Gymnasiums (WHG)):

Jugend: dienstags (18:00 – 19:30 Uhr) und freitags (18:00 – 20:00 Uhr)

Erwachsene: dienstags (19:30 – 22:00 Uhr) und freitags (20:00 – 22:00 Uhr)

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**





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 2021 lange nicht spielen können, aber ab Mitte des Jahres dann glücklicherweise doch wieder jede Woche. Allerdings hat Corona die Teilnehmerzahl doch gedrückt, manchmal waren wir nur zu acht. Nicht nur deswegen sind neue Mitspieler*innen bei uns immer sehr willkommen. Vom Alter her sind wir zwischen 16 und 60, 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)





**Herzlich willkommen
in unserer Nachbarschaftsfiliale
in Heide.**

**Weil's um mehr
als Geld geht.**

**Wir setzen uns für all
das ein, was in unserer
Region Norderdith-
marschen wichtig ist.
Für die Wirtschaft, für
den Sport sowie für
soziale und kulturelle
Projekte hier vor Ort.**

spk-mittelholstein.de/mehralsgeld



**Sparkasse
Mittelholstein AG**



Faustball

Spartenleiter: Heiko von Thaden



Jahresbericht Faustballsparte des MTV Heide

Auch 2021 hatte uns Corona voll im Griff. Leider konnten wir nur in kleinen Gruppen trainieren.

In der Regel waren jeden Dienstag 4-8 Jugendliche am Start, daher ist zur Zeit noch kein Spielbetrieb möglich.

Wir hatten im Sommer am Tag des Sports teilgenommen, dabei konnten wir unser Können zeigen und dem ein oder anderen Teilnehmer dazu animieren mal selbst Faustball zu spielen. Viele Teilnehmer stellten dabei fest, dass Faustballspielen leicht zu erlernen ist und dabei eine große Freude am Spielen hatten.

Des Weiteren hatten der Trainer sowie einige Spieler an Trainer- und Schiedsrichter-Fortbildungs-Veranstaltungen mit Erfolg teilgenommen

Trotz Corona lassen wir den Kopf nicht hängen.

Inzwischen gab es auch schon Anfragen von Schulen, ob wir den Kindern im Rahmen des Sportunterrichtes das Faustballspielen beibringen können.

Heiko von Thaden

Trainer und Spartenleiter



Fußball Altliga

Spartenleiter: Horst Wilke

Jahresbericht Fußball-Altliga

Auch im Jahr 2021 hatte Corona die Fußball-Altliga voll im Griff. Erst Ende Mai konnten wir uns wieder zum Trainingsbetrieb treffen.

Leider fanden daher im Jahr nur 2 Spiele statt und die endeten beide mit Niederlagen. Beim 0:1 gegen die MTV Herrenmannschaft war mehr drin, bei der 1:6 Niederlage gegen die Müller-Truppe hatte man keine Chance.

Eine Tour nach Büsum zum Fußballgolf brachte allen viel Spaß, Sieger wurde Ulf Brammer.

Im Oktober 2021 waren wir wieder mit der Altliga unterwegs, Ziel dieses Jahr war das Weserbergland.

Auch beim Heider-Eisstock-Cup 2021 waren wir mit einem Team vertreten.

Bei der Versammlung der Sparte ehrte der MTV Vorsitzende Detlef Waldmann Thomas Nagel für 20 Jahre Spielausschuss und Horst Wilke für 25 Jahre als Altliga-Präsident.

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





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



TRAININGS- CAMPS 2022

JETZT ANMELDEN!

25.07. - 29.07.22

in Heide

Anmeldung unter:

www.hsv-fussballschule.de



HSV-Fußballschule in Heide

Trainingscamp für Kinder von 6 bis 13 Jahren

Auf dem MTV Sportplatz in Heide war vom 05. bis 09.07.21 ganz schön was los. Denn dort veranstaltete die Fußballschule des Hamburger SV um ein Trainingscamp für Kinder von 6-13 Jahren.

Jeden Tag wurden den kleinen Fußball-begeisterten von 9:30 bis 15:30 Uhr innerhalb von zwei Trainingseinheiten den Umgang mit dem Ball durch viele abwechslungsreiche und lustige Übungen beigebracht.



Jungs, wie Mädels konnten sich im Vorwege für dieses fünftägige Camp in Heide anmelden. Zu den zwei Trainingseinheiten am Tag, bekamen die Kinder ein eigenes adidas-Shirt, Hose und Stutzen, eine HSV-Trinkflasche und zum Schluss einen Teilnehmerpokal, der allen Kindern ein Strahlen ins Gesicht zauberte. Denn das hatten sich die Kinder nach fünf Trainingstagen wirklich verdient. Natürlich wurde den Kindern nicht nur das Training ermöglicht, sondern auch der Spaß neben den Einheiten kam durch ein gemeinsames Mittagessen und Spielen nicht zu kurz.

Der MTV Heide freut sich auf ein Wiedersehen der Fußballschule vom 25.07. bis 29.07.22 in Heide auf dem MTV Sportplatz und auf die vielen Kinder, die Spaß beim Training haben.



Anstoß für Ihre Gesundheit

Fit für den Lieblingssport

Unser Leistungsspektrum

- Physiotherapie / Krankengymnastik
- Sportphysiotherapie / Taping / Muskelaufbau
- Ergotherapie
- Logopädie
- Massagen
- Medizinische Trainingstherapie
- Fitness- und Gerätetraining
- Kursangebote

Tel. 04 81 / 785 - 22 40

Esmarchstrasse 50, 25746 Heide

www.therapiezentrum-wkk.de

WKK Vitalis
Therapiezentrum

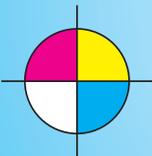


Gymnastik / Fitness

Spartenleiterin: Marion Höfer

Am 5. September fand der „Tag des Sports“ des Landessportverbandes statt. Bewegung, Spiel und Sport zum Schnuppern und Mitmachen wurde auch vom MTV Heide von 1860 e.V. Heide im Hans-Ludwig-Ehrig-Stadion mit seinen verschiedenen Sparten und Sportangeboten dargeboten. Auch für das Leibliche Wohl wurde gesorgt. - Vizepräsidentin Doris Birkenbach war an der Westküste unterwegs und schaute sich die verschiedenen Sportangebote beim MTV Heide an. Die Gymnastik & Fitness war mit Dörthe Otto und ihren Sportangeboten „Rückenfit“, „Fitmix“ und „Yoga“ am Vormittag aktiv. Monika Laska bot auf dem Vorplatz von der neuen „Gymnastikhalle“ mehrere Auftritte zum zuschauen und mitmachen an („Kids Dance Mix“ - „Dance Move + Fitness“ - „Kindertanz“).

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



Als neue Trainerin dürfen wir seit September 2021 Ann-Kathrin Peters begrüßen. Sie bringt Euch mit „Fatburner“ zum Schwitzen und hält auch die „Teenager“ mit ihrem „Fitness“-Angebot in Form. Außerdem sorgt sie für Entspannung mit dem Kurs „Yin-Yoga“ und vertritt zur Zeit Imke Marten beim „Tabata-Workout & Intervall-Mix“.

Die Sportstätten der Gymnastik & Fitness sind unter folgenden Adressen zu finden:

**Gymnastikhalle MTV Heide
Am Sportplatz 1 in 25746 Heide**

sowie

**Sporthalle Sophie-Dethleffs-Straße
Sophie-Dethleffs-Straße 48 in 25746 Heide**

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** 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 2022 freut sich ihre *Marion Höfer*

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

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



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 60 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!

Trainiert wird jeden Dienstag um 18:00 Uhr.

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.

Trainiert wird jeden Dienstag um 19:00 Uhr.

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

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

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!

Trainingszeit: mittwochs 8:30 Uhr bis 9:30 Uhr!

Für Männer und Frauen jeden „Alters“!!!

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

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.

Trainingszeit: mittwochs 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr!

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

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. rüchengerechtes heben, tragen, hinsetzen, aufstehen, bücken u.v.m.

Trainingszeit: montags 8:30 Uhr bis 9:30 Uhr!

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.

Trainiert wird mit Dörthe Otto jeden Montag um 9:30 Uhr

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

YOGA - Kurs

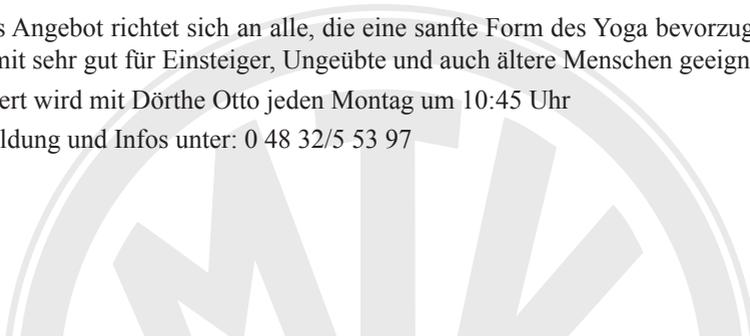
In diesem Yoga Kurs geht es um Gesundheit und Wohlbefinden für den ganzen Körper.

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.

Trainiert wird mit Dörthe Otto jeden Montag um 10:45 Uhr

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



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



Kurse: Evelyn Solansky-Müller



Bali- und Körpertraining

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)

Trainiert wird jeden Freitag um 9:45 Uhr.

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.

Das Training findet immer am Donnerstag, 18:00 Uhr mit Evelyn Solansky-Müller statt.

Anmeldung: esolansky@web.de

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 Tiefenmuskulaturtraining verbessern zusätzlich die Grundspannung von der Rumpf- und Beckenboden-Muskulatur und runden diese Trainingseinheit ab.

Das Training findet mit Evelyn Solansky-Müller am Montag um 9:30 Uhr und am Donnerstag um 10:00 Uhr statt.

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

Das Training findet mit Evelyn Solansky-Müller am Montag (Einsteiger) und am Mittwoch jeweils um 17:00 Uhr statt (**im Sommer als Outdoor-Training im Hans-Ludwig-Ehrig-Stadion am Sportplatz 1 in Heide!**)

Anmeldung: esolansky@web.de

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

Fascial Walk

Richtig Gehen – Gesund bewegen

Gehen gehört so selbstverständlich zum Leben wie Essen oder Schlafen – und doch gehen viele Menschen viel zu wenig und vor allem falsch. Ungünstig gebeugt, mit hängendem Kopf und angespannten Muskeln, die man zum Gehen gar nicht braucht.

Die Methode RICHTIG GEHEN zielt dagegen auf ganz bewusstes Gehen ab, bei dem es darauf ankommt, alle unnötig angespannten Muskeln im Körper loszulassen. Je mehr man die Muskeln aus dem Spiel nimmt, desto mehr übernehmen die Faszien die tragende Rolle.

RICHTIG GEHEN gibt uns die natürlichste Art der Fortbewegung zurück, bringt den Rücken in Form, macht die Gelenke beweglicher und stärkt die Füße. Wer das einmal verinnerlicht hat, der profitiert auch beim Joggen vom faszialen Laufstil.

Eine einfache und schnelle Möglichkeit, ganz nebenbei wieder mehr gesunde Bewegung in den Alltag zu bringen.

Der Kurs „Richtig Gehen/Walken“-Gesund bewegen will durch ein gesundheitsbewusstes Bewegungsprogramm die Vorbeugung und Reduzierung von gesundheitlichen Risiken erreichen. Hauptaugenmerk liegt auf der Vermittlung von gesunder Bewegung im Alltag und während kleiner Bewegungspausen. Die Teilnehmer erlernen das „Richtige Gehen“. Wer im Alltag richtig geht, der gibt seinen Körper jeden Tag richtige und gesunde Bewegungsimpulse. Wer hingegen jeden Tag falsch geht, der gibt seinen Körper jeden Tag falsche und ungesunde Bewegungsimpulse. Es wird dabei u.a. herausgearbeitet, dass Gehen nicht nur als leichtes Ausdauertraining bezeichnet werden kann, sondern vor allem auch als Haltungstraining. Weiterhin werden sinnvolle Bewegungsübungen vermittelt, welche zu jeder Zeit einfach durchgeführt werden können und die wichtigsten Gelenke in der kompletten Bewegungsamplitude bedient. Das Training beugt faszio-muskolo-skeletale Beschwerden vor, senkt die Herzfrequenz bei Belastung und wirkt positiv auf Bewegung, Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

Kursgebühr: 140,00 € (für 8 Termine)

Dienstag von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr (Begrenzte Teilnehmerzahl)

Nur mit Anmeldung unter: esolansky@web.de

Faszien-Pilates

Pilates ist das perfekte Training für den ganzen Körper. Es formt die Figur, stärkt die Muskeln, verbessert die Haltung und schult die Körperwahrnehmung. Dank gezielter Dehnübungen werden nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien ideal trainiert.

Trainiert wird jeden Freitag von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr.

Anmeldung unter: esolansky@web.de

FATBURNER

Hier bringen wir dein Herz-Kreislaufsystem auf Hoch-touren. Neben einem großen Cardioanteil kombinieren wir auch Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Durch das Angebot verschiedener Alternativen für eine Übung ist der Kurs sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet und Du kannst dich ganz individuell herausfordern. Ziel ist es, Dich so richtig ins Schwitzen zu bringen. Hier bekommt jeder sein Fett weg.



Für Jugendliche + Erwachsene!

Trainiert wird jeden Donnerstag von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr.

Anmeldung unter: Annkapeters@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
- Gedächnistraining

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

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.

Das Training wurde Coronabedingt und dem damit verbundenen Mangel an Beteiligung leider eingestellt!

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.

Das Training findet montags mit Telse Lütje von 15:45 Uhr bis 16:30 Uhr und von 16:45 Uhr bis 17:30 Uhr statt.

Am Freitag findet die Gymnastik „Fit ins Wochenende“ mit Telse Lütje von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr statt!

Ein weiteres Training der Gymnastik für „Jedermann“ mit Telse Lütje findet immer Dienstag in der Sporthalle Sophie-Dethleffs-Straße um 19:00 Uhr statt.

Anmeldung: 04 81/6 19 58

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



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!

Das Training mit Heinke Schneeberg findet montags um 18:45 Uhr statt.

Anmeldung und Infos unter: 04 81/16 10

Nachfolge-Trainerin gesucht!!!

Wir suchen für unseren Verein eine aktive und motivierte Übungsleiterin bzw. Trainerin für den oben beschriebenen Kurs.

Bewerbungen an mail@mtv-heide.de

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 ausgedacht 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 Ann-Kathrin Peters 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

Anmeldung und Infos: Annkapeters@web.de

Der Handwerker meines Vertrauens

**NORMAN
schmedemann**

DER DACHDECKER

Rüsdorfer Straße 19
25746 Heide

Mobil: 0172 - 894 18 40
normanschmedemann@yahoo.de



Dance Moves + Fitness

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

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

Das Sportangebot richtet sich an Teenager im Alter von 11 bis 16 Jahren.

Trainiert wird jeden Samstag von 13:00 Uhr bis 14:45 Uhr

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



Kids Dance Mix

Das wichtigste am Tanzen ist natürlich der Spaß, aber auch die Vielfalt.

Denn jedes Kind sollte sich in den verschiedensten Tanzrichtungen ausleben können. Meine Tanzkurse sind demnach ein Mix aus Jazz dance / Hip-Hop und Ballett / Modern dance.

Das Sportangebot richtet sich an Jugendliche im Alter von 8 – 11 Jahren.

Trainiert wird jeden Samstag von 11:30 Uhr bis 12:45 Uhr

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



Kindertanz-Kurs (6 - 8 Jahre)

Die Freude, der Spaß und der Drang, der Kinder sich zur Musik zu bewegen finden hier ihren Raum. Mit unterschiedlichen Musikeinsatz werden die Grundbewegungsformen wie Hüpfen, Springen, Drehen, Gehen und Rennen unterstützt. Entsprechend ihrer Entwicklung fördert der kreative Kindertanz die Körperwahrnehmung, das Musik- und Rhythmusgefühl und tänzerische, wie gymnastische Bewegungen im Raum.

Das Sportangebot richtet sich an Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren.

Trainiert wird jeden Samstag von 14:15 Uhr bis 15:00 Uhr

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

Nordic-Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Es kann als Variante des Breitensports Walking angesehen werden. Neben der Bein- und Pomuskulatur werden durch den Einsatz der Stöcke auch die Arm-, Schulter- und Rückenmuskeln trainiert. Bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen (Stocklänge = Körperhöhe [cm] x 0,7)!

Trainiert wird am Montag von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr, am Dienstag von 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr sowie am Donnerstag vom 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr.

Anmeldung unter: esolansky@web.de

Orthopädische Gymnastik

Die orthopädische Gymnastik fördert die Ausdauer, Kraft, Koordination und das Selbstbewusstsein. Sie zielt unter anderem auf die Verbesserung von Beschwerden und Erkrankungen im Schulter-, Rücken- und Hüftbereich ab sowie der Funktions- und Aktivitätseinschränkungen.

Trainiert wird am Montag von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr, am Dienstag von 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr sowie am Donnerstag vom 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr.

Anmeldung unter: esolansky@web.de

Natürlich lichtschnell.

GIGA⁵

GLASFASER FÜR

HEIDE, WESSELN & LOHE-RICKELSHOF

HEIDE, WESSELN & LOHE-RICKELSHOF buchen!

Jetzt kostenfreien Glasfaseranschluss buchen!

giga5.de/heide



SWN
Stadtwerke Neumünster

Outdoor-Fitness-Studio beim MTV

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

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

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

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

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

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



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

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.

Das Training findet montags um 17:45 Uhr mit Telse Lütje statt.

Anmeldung unter: 04 81/6 19 58

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.

Trainiert wird mit Telse Lütje in vier Gruppen:

Mittwoch in der Zeit von 9:00 Uhr bis 9:45 Uhr + 10:00 Uhr bis 10:45 Uhr und von 11:00 Uhr bis 11:45 Uhr

sowie am Donnerstag von 9:00 Uhr bis 9:00 Uhr – 9:45 Uhr.

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

Anmeldung unter Telefon: 04 81/6 19 58

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, hoch intensive 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.

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.

Trainiert wird zur Zeit mit Ann-Kathrin Peters am Donnerstag von 19:15 Uhr bis 20:15 Uhr.

Anmeldung: Annkapeters@web.de

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 Zusammenhang von Walking und psychischen Veränderungen: Steigerung des Selbstvertrauen, Selbstbewusstseins und Stimmungsaufhellend

Das Training findet jeden Freitag um 8:30 Uhr mit Evelyn Solansky-Müller statt.

Anmeldung: esolansky@web.de

Yin Yoga-Kurs

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, der größtenteils im Liegen und Sitzen praktiziert wird.

Yin Yoga soll dazu dienen, die entgegengesetzten Kräfte von Yin und Yang wieder ins Gleichgewicht zu bringen. So hilft Yin Yoga gegen muskuläre Verspannung und sorgt für mehr Bewegungsfreiheit, geschmeidigere Gelenke und flexibleres Bindegewebe und Muskeln.

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.

Der Kurs fand bis Ende März 2022 montags von statt.

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 (außer in den Ferien). – 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.

Der Kurs findet dienstags von 15:15 Uhr bis 16:15 Uhr statt.

Anmeldungen und Info unter: wolframannett@yahoo.de

Yoga Kurs mit Annett Helmcke

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.

Der Kurs findet dienstags von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr statt.

Anmeldungen und Info unter: wolframannett@yahoo.de

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



Handball

Handballobmann: Henry Gariev



1. Damen

Das letzte Jahr brachte für uns alle viel Veränderung. Durch Corona wurde viel eingeschränkt, darunter lange Zeit der Mannschaftssport. Die Saison 20/21 war stillgelegt...

Als es im vergangenen Jahr dann aber in Richtung Frühling ging, sollte das Training für unsere Handballdamen wieder losgehen. Und das mit einem wahrlichen Kracher. Gemeinsam entschieden Sie sich nach der abgebrochenen Saison in der 3. Liga, den vielleicht einmaligen Schritt zu gehen. Den Schritt zur Anmeldung für die Aufstiegsrunde der 2. Handballbundesliga der Frauen.

Gesagt, getan. Den Verein stärkend im Rücken, wurde nicht nur die Werbetrommel gerührt, um Sponsoren zu suchen, sondern auch mit Verstärkung des Vorstandes vom MTV eine Liga UG gegründet. Ein wahrhaftes Leuchtturm-Projekt entstand, welches den Damen und dem Trainerteam den Aufstieg in die zweite Bundesliga ermöglichen sollte.

Nach wochenlangen, anstrengenden und aufreibenden Trainingseinheiten, haben die Handballerinnen es dann tatsächlich mit großartiger Unterstützung vieler Fans, Sponsoren und dem Verein, den Aufstieg Ende Juni 2021 geschafft.

Mit diesem großartigen Erfolg beflügelt, ging es Anfang September in die neue Saison. Zu großem Leid verletzte sich die Kapitänin Leonie Thomssen am Kreuzband und auch die leistungsstarke Ellis Bruhn am Fuß. Ein doch etwas holpriger Start zog sich durch die Hinrunde. Mit einer tollen Mannschaftsleistung gewann man zwar zwei Spiele mit heimischer Unterstützung und ein Auswärtsspiel, doch haben die MTV Damen an den starken Gegnerinnen zu kämpfen. Zurzeit befinden sich die Damen mitten im Kampf um den Klassenerhalt. Die Rückserie ist angebrochen und in jedem Punktspiel geht darum die Klasse zu halten..

Ihr wollt die Damen unterstützen? Dann schaut doch gerne beim nächsten Heimspiel vorbei.

Infos bei Instagram: **mtv.heide_damen**

Jahresbericht Handballherren HSG Heide/Schülp



Seit 2019 besteht mittlerweile die erfolgreiche Spielgemeinschaft zwischen dem MTV Heide und dem TSV Schwarz Rot Schülp. Während mehreren Coronazwangspausen kooperierten die Herren mit den Schülper Damen und hielten sich auch im Winter 21 mit den vereinsinternen „HSG Krieg den Arsch hoch“, sowie „Bleib fit -mach mit“ – Cups körperlich fit.

Im Juni 2021 durften die Trainer Tommy Petersen und Sven Becker dann zum ersten Mal in die neuen Hallen in Heide – Ost einladen.

Im Sommer spielte unsere HSG Handballer dann mal auf dem Rasen! Nicht in Delve, sondern Fußball gegen den MTV Heide. Ein tolles Event, gerne wieder!

Nach dem Testspiel gegen die A Jugend des TSV Büsum/Weddingstedt begann die Saison für uns im September gleich mit einer Pokalniederlage. In den folgenden Wochen mehrere schwierige, aber gute Spiele die leider zu selten zu Gunsten der Herrenmannschaft ausfielen. Es folgten vier Siege in Folge, die jedoch für die Aufstiegsrunde nicht mehr reichten. Nun warten die Herren auf eine Fortsetzung der Platzierungsrunde nach erneuter Coronapause Anfang des Jahres 2022.

Die Herren freuen sich immer über Zuwachs und Interesse am Handball.

Einfach beim Training vorbeischaun!

Dienstags: 20 – 22 Uhr Heide Ost

Freitags: 20 – 22 Uhr Wesselburen

Um nichts zu verpassen einfach: **hsg_heide_schuelp** bei Instagram und Facebook folgen!



Jugendhandball

Unsere Damen waren die augenscheinlichen Vorreiter, dass der Handball in Heide lebt. Doch, wie in den letzten Vereinsnachrichten schon geschrieben, wurde monatelang an der Reaktivierung der Jugendabteilung beim MTV im Handball gearbeitet. Ein Team, aus Organisatoren und Trainern schafften es dann auch im Sommer letzten Jahres viele Kinder zum Probetraining einzuladen. Der Handball in Heide boomte. Viele Kinder, Trainer und Eltern kamen zum Probetraining in die Heider Hallen. Mit Erfolg gelang es den engagierten Trainer und Trainerinnen drei Jugendmannschaften in den Spielbetrieb zu bringen und zwei Mannschaften, aus vielen Kindergarten- und Schulkindern zu trainieren. Viele leuchtende Kinderaugen, haben das Projekt zu einem Großartigen gemacht. Der Jugendhandball in Heide ist wieder erwacht. Zu jeder Zeit freuen sich die Ansprechpartner des Kinderhandballs auf neue Gesichter. Alle Kontaktinfos der Ansprechpartner findet ihr auf der MTV Homepage (www.mtv-heide.de). Wir freuen uns auf Euch und deine Anmeldung als Spieler/.in, Trainer/.in und oder Funktionär/-in.





Judo

Spartenleiter: Gerhard Raßloff



Judo – Ein traditioneller Kampfsport für Jedermann

Ein weiteres nicht ganz normales Sportjahr liegt hinter uns.

Unsere durch nahen Körperkontakt geprägte Kampfkunst war leider war auch dieses Jahr durch Kontaktbeschränkungen geprägt. Dennoch konnten wir unseren Trainingsbetrieb mit ausgewählten Techniken aufrecht erhalten und konnten unseren neuen Teilnehmern mit Spaß und Spiel weiter für den Judosport begeistern.

Mit viel Fleiß und Disziplin feilten alle an Judotechniken im Stand und im Boden. Derart vorbereitet konnten erste Trainingskämpfe bestritten werden. Dabei kam natürlich auch der Spaß nicht zu kurz und die Vorfreude auf die ersten Gürtelprüfungen begeisterte unsere neuen Judokas.

Wir hoffen auf einen baldigen normalen Sportbetrieb und freuen uns erneut auf viele interessierte Judoka, die die sanfte (Kampf-)kunst erlernen möchten.

Jeder, der mit trainieren möchte ist herzlich eingeladen sich montags um 16:00 Uhr in der alten Realschulturnhalle in der Klaus-Groth-Straße zu einem Probetraining zu melden. 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 2021

Schon im Jahr 2020 hatten wir geschrieben, dass das Virus den Sport stark dominiert. Doch 2021 kam es noch heftiger. In den ersten fünf Monaten fand so gut wie kein Training statt. Ab Juni haben wir uns dann von einer Corona-Verordnung zur anderen gehandelt. Das wirkte sich natürlich auch auf den Trainingseifer meiner Schüler aus. Es sind weitere Mitglieder aus dem MTV ausgetreten und einige habe ich seit einem Jahr nicht mehr im Training gesehen. Unser Mitgliederstand hat sich erheblich reduziert. Wir werden aber im kommenden Jahr versuchen etwas dagegen zu unternehmen.

Anfang des Jahres habe ich Landesprüferlizenz B bekommen in den Stilen Shotokan und Koshinkan. Seit Juni wird wieder auch mit Partner geübt und so konnte ich trotz aller Widrigkeiten im Dezember immerhin drei Kyu-Prüfungen abnehmen:

Thomas Dieg zum 7. Kyu (orangener Gürtel)

Klaas Niemann zum 7. Kyu (orangener Gürtel) und

Annika Klee zum 5. Kyu (blauer Gürtel)

Die Leistungen, die diese drei gezeigt hatten, waren so gut, als wenn es keinen Corona-bedingten Trainingsausfall gegeben hätte.

Ich selbst habe an zwei Fortbildungs-Lehrgängen teilgenommen, im Juli in Thüringen bei Lothar Ratschke, 8. Dan, und im September in Neumünster beim KVSH-Tag, an dem ich auch als Referent tätig war.

Die Zusammenarbeit mit meinen Meister-Schülern, Dr. Malte Lorenz (3. Dan) und Thomas Wolff (2. Dan) ist weiterhin sehr gut. Ich habe eine Informationsplattform eingerichtet, in der die jeweiligen Trainingsinhalte, die geübt wurden, eingetragen werden, so dass wir drei immer informiert sind, was die jeweils anderen in ihren Einheiten geübt haben.

Mein Dank geht auch an den Vorstand und die Geschäftsstelle, von denen wir durchgehend gut informiert wurden bei Änderungen der Corona-Maßnahmen und die es auch sehr pragmatisch ermöglicht haben die eine oder andere Zusatz-Trainingszeit in der MTV-Halle durchzuführen.

Positiv möchte ich noch anmerken, dass wir in der Gruppe einen starken Kern haben, der zusammenhält und beständig weitertrainiert hat, trotz aller Einschränkungen und sich ständig ändernden Randbedingungen.

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



Lauf- und Walkingtreff

Spartenleiter: Matthias Wecke

Der Lauftreff weiter im Zeichen von Corona

Auch 2021 war ein Sportbetrieb auch wieder teilweise nur eingeschränkt möglich. In der ersten Hälfte des Jahres waren Training und Wettkämpfe von den Sportlern hauptsächlich allein zu bewältigen.

Auch der Heider Stadtlauf fiel den Verordnungen und der Vernunft zum Opfer. Bei den Kreismeisterschaften über 5.000 m am 30. Oktober waren keine Läufer des MTV's am Start. Auch der Elbelauf in Brunsbüttel am 10. Oktober starteten keine Lauftruffer. Positiv verliefen für den MTV im Dezember noch die Landesmeisterschaften im Crosslauf in Mölln. Dort konnten wir neben sehr guten Einzelergebnissen sogar den Landesmeistertitel in der Seniorenklasse M40/45 erlaufen.

Gesellschaftlich gesehen ist aus dem letzten Jahr der Landeslanglauf am 16. Mai zu erwähnen. An diesem Tag trafen wir uns mit einigen Läufern am MTV Stadion und liefen gemeinsam los, ohne Wettkampfgedanken und geplante Wegstrecke. Besonders hier war, dass jeder Läufer mit der Startnummer 2021 trug.

Am 29. August fand auch wieder eine Radtour mit ca. 20 Teilnehmern statt. Wir starteten wie gewohnt am Stadion. Vorbei an unserer Laufhütte in Weddingstedt in den Kreistannen ging es zum höchsten Punkt in Dithmarschen in Schrum. Weiter ging es zum Parkplatz Hohenhain in Nordhastedt. Diesen kennen wir natürlich auch als Ausgangspunkt für unseren Trainingslauf am Freitag. Hier gab es einen ausgiebigen Imbiss in ManusFaktur. Nach einer entspannten Pause führte uns der Weg noch an die Gewächshäuser in Braaken/Hemmingstedt. Dort verbrachten wir noch eine letzte Pause bevor wir uns auf den Weg zurück zum Stadion machten. Dort gab es dann noch Speis und Trank von unseren Vereinswirten. Das Ende der Fahrt



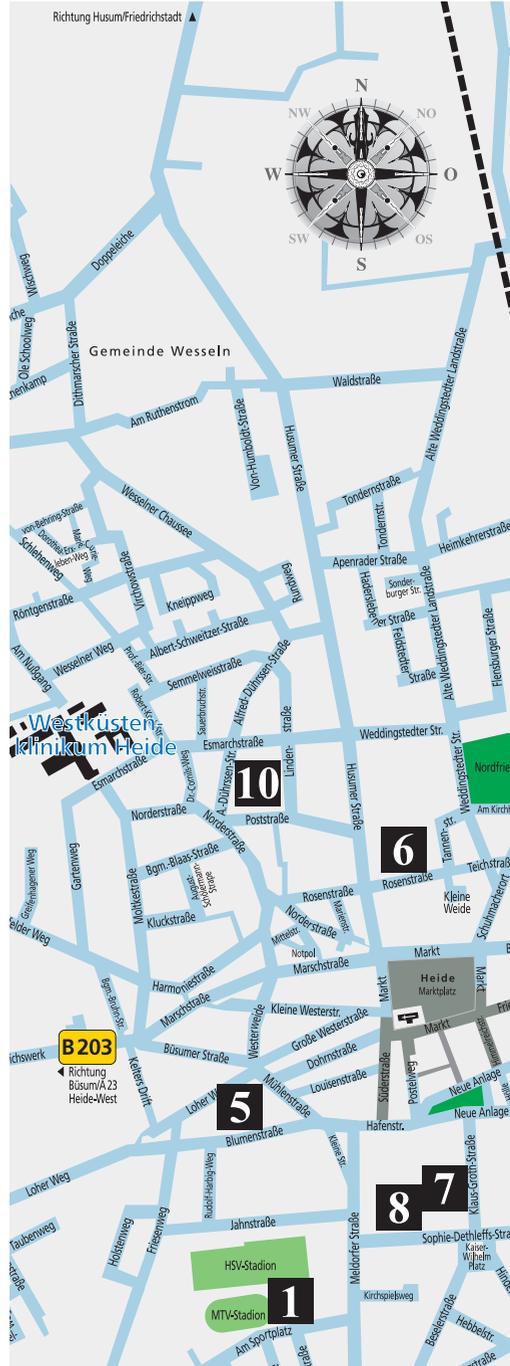


beschloss noch ein kleines 'Fachquiz' über Dithmarschen. Kleine Preise wurden an die Gewinner verteilt. Aber eigentlich stand ja der Spass im Vordergrund. Teilweise mit Gelächter oder einem 'ach so....' wurden die richtigen Antworten kommentiert.

Die Zeiten werden langsam wieder etwas leichter. Wir können unser Hobby auch wieder in grösserer Gemeinschaft ausüben. Wir Läufer gehen und laufen weiter motiviert ins und durchs Jahr 2022. Und freuen uns auf den einen oder anderen wirklichen Lauf in Gesellschaft und Gemeinschaft.

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





Leichtathletik

Spartenleiter: Jörg Driver

Die Leichtathletikabteilung blickt mit gemischten Gefühlen auf ein zweites besonderes Wettkampf Jahr unter schwierigen Bedingungen zurück.

Auf der eine Seite stehen überragende Leistungen, neue Landesrekorde und nationale Medaillen, auf der anderen Seite Mitgliederschwund und vor allem deutlich weniger Jugendliche im Wettkampfbereich. Vor allem die Altersklassen U18 und U20 sind nahezu komplett weggebrochen. So muss erst einmal wieder der Nachwuchs in den nächsten Jahren aufgebaut werden.

Um so erfreulicher ist jedoch, dass einige Leistungsathleten/-innen herausragende Leistungen boten.



Nuka Driver, Slawa Karsten, Tim Luca Schaal, Timo Heydebreck, Edwin Neumann, Malik Driver

So konnten bei Landes-, Norddeutschen- und Deutschen Meisterschaften 18 Medaillen gewonnen werden. Ganz oben sicherlich Nuka Driver, der sich in der

M15 den Deutschen Meistertitel im Neunkampf mit Landesrekord von 5402 Punkten sicherte und nur 14 Tage später bei den Deutschen Einzelmeisterschaften der M15 in Hannover im Diskuswurf, ebenfalls mit Landesrekord von 55,42 m, Silber errang und im Kugelstoßen mit 15,68 m (Bronze) schließlich den Medaillenspiegel kompletierte. Auf Grund dieser Leistungen wurde Nuka vom Bundestrainer in den NK2 Kader Mehrkampf berufen. Den Landesmeistertitel errang er im Vierkampf (2385 Pkt.) und im Block Wurf (3079 Pkt.).



Aus der Männerklasse konnte sich in diesem Jahr nur Tim Brandt in Wettkampfform bringen. Andere waren durch Verletzungen und berufliche Anstrengungen verhindert. Tim konnte einmal mehr beweisen, dass er und sein Bruder Lars, wenn sie fit sind, nach wie vor zu den schnellsten über 400 und 800 m im norddeutschen Raum zählen. Tim konnte bei den Landesmeisterschaften sowohl über die 400 m (49,49 sec), als auch über die 800 m (1:57,37 min) jeweils die Silber Medaille erringen. Nur drei Wochen später gelang ihm über 800 m in 1:57,60 min das Gleiche bei den Norddeutschen Meisterschaften in Bremen.

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



Tim Luca Schaal, der in diesem Jahr noch einmal für den MTV Heide an den Start ging, da er ja Mitte des Jahres zu Bayer Uerdingen/Dormagen wechselte, konnte sich im Block Sprint/Sprung der W15 den Meistertitel bei den Landesmeisterschaften sichern. Im 4- und 7-Kampf erreichte er jeweils den 2. Platz mit 2092 Pkt. bzw. 3640 Pkt.. Im Siebenkampf qualifizierte er sich auch für die Deutschen Meisterschaften und ihm gelang eine TOP 10 Platzierung.

Edwin Neumann, der im Block Sprint/Sprung der M15 die Silbermedaille mit 2777 Pkt. bei den Landesmeisterschaften erreichte, konnte vor allem in den Sprintdisziplinen bei den Einzellandesmeisterschaften auftrumpfen. So steigerte er sich über die 100 m auf 11,98 sec (Silber) und ließ über die 80 m Hürden in 11,68 sec und über 300 m in 38,78 sec der Konkurrenz keine Chance. Dabei zeigte er vor allem sein Potential über die lange Sprintstrecke oder vielleicht auch über die Langhürde in Zukunft.

Timo Heydebreck sorgte bei der M15 für einen weiteren Landesmeistertitel, der ihm im Block Lauf mit 2362 Pkt. gelang. Über die 80 m Hürden (12,38 sec) und über 300 m (40,25 sec) gewann er jeweils die Bronzemedaille.

Betrachtet man die Endkampfplatzierungen im Landesvergleich, so fällt der MTV Heide von Platz 9 auf 15 zurück. Dies ist aber sicherlich auf den Verlust von Athleten, -innen im U18 und U20 Bereich zurückzuführen.

In den Landesbestenlisten des Jahres 2021 sind Athletinnen und Athleten des MTV Heide 12 x auf Platz 1, wobei dies Nuka Driver in 7 Disziplinen gelang. Er liegt vorne über 800 m in 2:11,62 min, Stabhochsprung (3,50 m), Kugel (15,68 m), Diskus (55,42 m), 4-Kampf (2385 Pkt.), 9-Kampf (5402 Pkt.) und Block Wurf (3079 Pkt.). In diesen Disziplinen nimmt er auch jeweils TOP 10 Platzierungen in den DLV Jahresbestenlisten ein.

Tim Luca Schaal führt in der W15 die Landesbestenliste über die 80 m Hürden (12,19 sec) und im Speer (35,51 m) an. Edwin Neumann steht ganz vorne über die 300 m in 38,25 sec und Timo Heydebreck war im Block Lauf (2362 Pkt.) nicht zu schlagen.

Erfreulich ist auch, dass im Nachwuchsbereich (bis U12) einige vielversprechende Talente nachkommen. So haben wir in der M11 mit Eike Schaal den Jahresschnellsten über die 50 m in 7,72 sec. Maximilian Bardoniqi konnte sich in der M9 sowohl im Weitsprung (3,95 m), als auch im 3-Kampf (990 Pkt.) auf dem 2. Platz der Rangliste platzieren. Gleiches gelang im 3-Kampf (873 Pkt.) Elisa Beitat in der W8 und ihre Vereinskameradin Levke Bielefeldt platzierte sich im Weitsprung mit 3,82 m auf Platz drei.

Bei den Senioren konnten sich in der Marathonbestenliste des Jahres in der M40 Rainer Klink in 3:13,12 h auf Platz 3 platzieren, ebenso wie Jens Peter Hinz in der M60 mit 4:30,47 h.



Vorbereitungslehrgang des Nachwuchses auf den Kreisvergleichskampf mit den Trainern /-innen Kea und Inga Tongers und Jörg Johannsen

Zusammenfassend ist zu sagen, dass die Leichtathletik des MTV Heide nach wie vor durch Qualität und nicht Quantität geprägt wird. Bei etwa nur 40-50 aktiven Athletinnen und Athleten inklusive der jungen Nachwuchsklassen ist die Ausbeute an Top Platzierungen bis auf Bundesebene sehr bemerkenswert. So ist es nicht verwunderlich, dass Trainer Slawa Karsten, gerade auch im Mehrkampf, einen bemerkenswerten Ruf als Ausnahmetrainer im Jugendbereich genießt. Aber entscheidend ist auch das Heranführen und Motivieren junger Talente an die Leistungsgruppen und der behutsame, geduldige Aufbau. Dafür sei vor allem den drei Nachwuchstrainerinnen und -trainern Inga und Kea, sowie Jörg zu danken.



Gerüstbau

Martin

Hamm

& Sohn GmbH

Zimmerei und Bauunternehmen

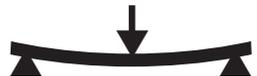
25746 Heide

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

Zwei Landesmeistertitel im Crosslauf

Erfolgreich nahm der MTV Heide an den Landesmeisterschaften im Crosslauf teil. Mit Lars Boldt, Jens Peters, Dr. Eberhard Schauwienold und Matthias Wecke nahmen vier Athleten an den letzten im Wettkampfsjahr 2021 stattfindenden Landesmeisterschaften in Mölln teil.

Es waren zwei Wettkampfstrecken im Angebot, die Mittelstrecke über vier Kilometer und die Langstrecke über zehn Kilometer.

Landesmeister in seiner Altersklasse wurde Dr. Eberhard Schauwienold über die Mittelstrecke in der Zeit von 17:32 Minuten. Lars Boldt meisterte diese Distanz in der Zeit von 15:44 Minuten und wurde in seiner Altersklasse Vizelandesmeister. Jens Peters kam auf den sechsten Rang in der Zeit von 21:50 Minuten. In der Mannschaftswertung M 50/55 belegten Lars Boldt, Dr. Eberhard Schauwienold und Jens Peters den zweiten Platz.

Über die Langstrecke von zehn Kilometer wurde die Seniorenmannschaft des MTV Heide in der Besetzung Lars Boldt, Matthias Wecke und Dr. Eberhard Schauwienold Landesmeister. In der Einzelwertung belegte hier Matthias Wecke mit 42:19 Minuten in seiner Klasse den zweiten Platz. Lars Boldt wurde mit 41:27 Minuten in seiner Altersklasse Dritter vor Dr. Eberhard Schauwienold, der in 44:56 Minuten auf den vierten Platz kam. Es siegte über diese Distanz Steffen Uliczka aus Kiel mit der Zeit von 32:57 Minuten.



Heizung – Sanitär – Lüftung
Gas – Ölfeuerungsanlagen
Wärmepumpen – Solartechnik

GÜNTER PIOCH

Heide-Süderholm
Tel. (04 81) 30 03-4



Moderne Selbstverteidigung

Spartenleiter: Hendrik Welk

Nach dem Lockdown konnten wir endlich wieder im Sommer 2021 mit der Modernen Selbstverteidigung in der neuen Turnhallen am Schulzentrum Heide-Ost starten.

Die Moderne Selbstverteidigung hat sich aus Elementen verschiedener klassischer Kampfsportarten entwickelt.



Als wir mit dem Training endlich wieder starten durften, haben wir keine Zeit verloren.

Unsere kleine Gruppe hat sich danach gesehnt wieder zu trainieren.

Mit viel Einsatz, Fleiß und Spaß haben wir auf die oft verschobenen und lang ersehnten Gürtelprüfungen hingearbeitet.

In drei Durchgängen wurden die Prüfungen durchgeführt. Jede Prüfung war eine spannende, konzentrierte und sportliche Leistung.

Jeder Sportler ist wieder ein Stück über sich hinaus gewachsen und wurde feierlich für seine sportliche Leistung mit dem nächsten Gürtel (Obi) ausgezeichnet.

Besonders freut uns, dass unser Spartenleiter und Sensei (Trainer) Hendrik Welk die Prüfung zum 2. Dan in der Modernen Selbstverteidigung mit großem Erfolg abgelegt hat.

Wir sind leider noch nicht wieder da angekommen, wo wir mal waren. Durch den Lockdown sind auch in unsere Sparte leider einige Teilnehmer weggebrochen.

Aber langsam nimmt unser Sport wieder Fahrt auf. Auch der Austausch mit anderen Sportvereinen läuft wieder an.

Planungen für Lehrgänge laufen wieder, wo wir uns mit anderen Sportvereinen über Techniken und Trainingsmethoden auszutauschen können.

Wer Lust hat, sich unser Training anzuschauen ist herzlich willkommen. Einfach eine Email an hen.welk@outlook.de schreiben und ein Probetraining vereinbaren.

Nur Training macht den Meister. Und keine Angst auch das Fallen wird trainiert.

Wir treffen uns jeden Donnerstag um 18:00 an der Turnhalle, des Schulzentrum Heide-Ost, Friedrich-Elvers-Straße. Für die jüngeren Sportler geht das Training bis 19:00 und für die Fortgeschrittenen bis 20:00.

Es ist egal ob Du jung (ab 8 Jahren) oder auch schon älter bist. In allen Altersklassen sind bei uns Anfänger vertreten.

Ein wenig Fitness, Koordination und Geduld sollte man mitbringen.

Der Kampfsport verbindet Gegensätze miteinander: Körper und Geist werden gleichermaßen beansprucht.

Mein Gegner ist gleichzeitig mein Partner.

Regeln werden mir Freiheiten verbunden.

Der ernste Kampf verbindet sich mit Freude und Lachen.





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.klepper@wulff-med.de
Wenn ihr noch Fragen habt: 04836 99641-28

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

*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

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 hat im Jahr 2021 eine herausragende Leistung im Bereich der Schwimmabzeichen erzielt. Es wurden 57 Seepferdchenabzeichen, 16 Bronzeabzeichen, 12 Silberabzeichen und 21 Goldabzeichen ausgegeben. Das klingt nach einem tollen erfolgreichen Schwimmjahr 2021.

Doch das Sportjahr begann nicht so wie man sich es wünscht, da in ganz Deutschland ein Lockdown herrschte. Somit mussten alle Trainer*innen und Schwimmer*innen die Zeit „an Land“ anders nutzen. Der Landestrainer drehte für die jüngeren Schwimmer tolle Videos um die Stabilität, das Gleichgewicht und die Koordination zu stärken, die anderen haben sich mit Homeworkouts zu Hause fit gehalten.

Der Frühjahr war schon fast vorbei, wo sich die ersten Schwimmer wieder gemeinsam auf dem MTV- Sportplatz getroffen haben. Es wurden Spiele gespielt, Kräftigungsübungen und kleine Workouts absolviert.

Doch der 15. Juni 2021 war der beste Tag des Jahres, da das Schwimmbad wieder die Tore öffnete und das Schwimmtraining wieder beginnen konnte.

Unser alljährliches Trainingslager in den Sommerferien wurde durch den Kreisschwimmverband Dithmarschen/Steinburg wieder in Tondern/Dänemark ausgerichtet. Das Trainingszentrum Tondern hat tolle Bedingungen um ein vielfältiges Trainingslager durchzuführen.







Der erste Wettkampf 2021 war die Deutsche Meisterschaft im Schwimmfünfkampf. Im Schwimmfünfkampf treten die Schwimmer*innen über eine 100 m und zwei 50 m Strecken in jeweils unterschiedlichen Lagen, sowie 25 m Zeittauchen und Kunstspringen gegeneinander an.

In der Altersklasse 16/17 konnte Charlotte Paulsen sich mit einem knappen Vorsprung von 0,24 Punkten gegen Ihre Konkurrentin aus Niebüll und Hessen durchsetzen und gewann Ihren ersten Deutschen Meistertitel im Schwimmfünfkampf.

Auch ihre Schwester Katharina Paulsen konnte in der Altersklasse 18/19 einen hervorragenden dritten Platz hinter ihrer Vereinskollegin Melissa Kähler erreichen.

Ein weiterer Deutscher Meistertitel ging an Kathrin Holler in der AK 20 und älter. Kathrin konnte nach acht Jahren wieder, mit einem Abstand von 3,92 Punkten, eine Goldmedaille in Empfang nehmen.

Bei den Männern in der AK 18/19 wurde es spannend, da gleich vier der sieben Starter aus Heide kamen. Also musste mindestens ein Treppchenplatz nach Heide gehen. Am Ende ging der Titel nach Hessen, der zweite Platz an den Heider Fabian Hennings und der dritte Platz an einen weiteren Heider, nämlich Niklas Paulsen. Beide werden nächstes Jahr bereits in der AK 20 und älter starten, sodass auch die anderen Heider nächstes Jahr gute Chancen haben werden auf dem Siegerpodest zu stehen.

Seine erste Medaille auf einem Deutschen Mehrkampf konnte sich Henning Lachmann in der Altersklasse 20 und älter erkämpfen. Im Gegensatz dazu holte sich Kai Westensee in der AK 30+ seinen 24. Deutschen Meistertitel im Schwimmfünfkampf.



Der Einladungswettkampf für die jüngeren Kinder war der erste Wettkampf in Kiel seit Beginn der Corona-Pandemie sowie im neu errichteten Kieler Hörnbad überhaupt. Außerdem war es für die meisten Heider auch der erste Wettkampf seit knapp 1 ½ Jahren. Trotz der langen schwimmfreien Zeit und verhältnismäßig wenig Trainingseinheiten lieferten sowohl die jüngeren Heider viele neue persönliche Bestleistungen ab, sondern auch die älteren Jahrgänge zeigten ihr Können. Von insgesamt 57 absolvierten Starts konnten die Heider Schwimmer ganze 37 Bestleistungen vorweisen. Die stärksten Verbesserungen konnten Ole Westensee und Merle Friedrichs jeweils über die 100m Freistil erreichen. Ole verbesserte sich um 31,13 % und schwamm am Ende eine Zeit vom 1:38,41 Min, sowie Merle eine Verbesserung um 29,81 % mit einer Endzeit von 1:31,75 Min.



Um so tolle Zeiten und Platzierungen zu erreichen benötigt es jedoch viel Zeit und das Schwimmen beginnt bekanntlich mit dem Seepferdchen. Wie bereits erwähnt hat die Schwimmabteilung so viele Schwimmabzeichen wie nie abgenommen und dies funktioniert natürlich nur mit einem hervorragenden Trainerteam und einer super Organisation. Zurzeit bieten wir drei Seepferdchenkurse in der Woche an und zusätzlich leiten wir drei Kurse bei „Rotary hilft schwimmen“.

Einen freudigen Abschluss 2021 gab es noch für die Nachwuchsgruppen mit der traditionellen Weihnachtsfeier. Insgesamt haben sich 67 Kinder mit Ihren Trainern getroffen um Spiele zu spielen, mit Kerzen zu schwimmen, den Weihnachtsmann zu besuchen und Geschenke auszupacken. Nach zwei Stunden Spiel und Spaß sind alle glücklich in die Weihnachtsferien gestartet.

Zum Schluss möchten wir uns bei unseren Mitgliedern bedanken, die auch den zweiten Lockdown gemeinsam mit uns durchgestanden haben und nun wieder fleißig trainieren.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Jahr 2021.

Bleibt gesund,
Eure Schwimmsparte



Taekwondo

Spartenleiter: Alexander Hauptfleisch



Taekwon-Do ITF

Die International Taekwon-Do Federation (ITF) ist ein Taekwondo-Verband, der am 22. März 1966 von General Choi Hong Hi in Seoul, Südkorea gegründet wurde. Die ITF dient der Förderung und Verbreitung der koreanischen Kampfkunst. Hauptaufgaben sind die Koordination und Zertifizierung von Wettbewerben und Lehrgängen, die Standardisierung von Techniken, Lehr- und Prüfungsinhalten (Formenlauf, Freikampf, Bruchtests), die Zusammenarbeit mit nationalen Mitgliedsorganisationen sowie die Beurkundung von Dan-Trägern.

Taekwondo bedeutet ein System spiritueller Trainings und waffenloser Selbstverteidigungstechniken, zusammen mit Gesundheit und geschickter Ausführung von Schlägen, Blöcken und Sprüngen, die mit bloßen Händen und Füßen ausgeführt werden, um einen oder mehrere Gegner zu besiegen.



Der spirituelle und ethische Aspekt des Taekwondo basiert auf den Prinzipien des Konfuzianismus, Buddhismus und Humanismus. Laut der Buch-Enzyklopädie „Taekwon-Do“ wird diese Art der Kampfkunst von folgenden Prinzipien geleitet: Höflichkeit (Respekt), Ehrlichkeit, Ausdauer, Selbstbeherrschung, Standhaftigkeit des Geistes.

Ich verpflichte mich, überall und gewissenhaft Taekwondo zu lernen und mich immer an den Geist der Gerechtigkeit zu halten. Niemals und nirgends mein erworbenes Wissen anwenden, außer in Fällen der Selbstverteidigung, des Schutzes meiner Familie oder des Schutzes von Menschen, die in Momenten höchster Lebensgefahr meine Hilfe benötigen.

Unsere Gruppen entwickeln sich dynamisch, die Fähigkeiten der Athleten verbessern sich ständig. Regelmäßig finden Seminare, Prüfungen und Wettbewerbe statt.

Kinder und Erwachsene finden im Taekwon-do immer viel Nützliches.





Tischtennis

Spartenleiter: Karl-Heinz Dunklau

Jahresbericht Tischtennis 2021

Das Kalenderjahr 2021 begann leider so, wie das Jahr 2020 aufgehört hatte. Es herrschte immer noch Lockdown und die im Herbst 2020 angefangene Tischtennis Saison war immer noch abgebrochen. In der Sparte haben wir je nach Hygienevorschriften und Zugänglichkeit der Halle versucht, wenigstens das Training am Leben zu erhalten. Das ist uns sowohl bei den Jugendlichen als auch bei den Erwachsenen einigermaßen geglückt.

Nach den Sommerferien konnten mit entsprechenden Hygieneregeln und Auflagen die Spiele wieder beginnen. Bei den Jugendlichen und auch bei den Erwachsenen ging die neue Saison hoffnungsvoll los. So konnten wir in der zweiten Jahreshälfte schon wieder die ersten Erfolge verbuchen. Bei den Kreisranglisten haben Spieler des MTV Heide in fast allen Altersklassen teilgenommen und auch anständige Platzierungen erreicht. Die Teilnehmerfelder an sich waren allerdings sehr schwach besetzt was die reine Anzahl der Teilnehmer angeht. Bei den etwas später stattfindenden Kreismeisterschaften konnten wir 7 von 16 Platzierungen auf den Treppchen erspielen. Bei den Mädchen U18 und U15 ging jeweils der Titel an den MTV. Die erfolgreichsten Teilnehmer, die wir hervorheben wollen, sind Emilia Barrios Casalino, Beeke Claußen und Marvin Wegner.

Bei der 1. Jungen Mannschaft in der Altersklasse U18 lief die Saison in der Kreisliga ebenfalls ganz ansprechend. Sie schlossen die Tabelle mit einem 2. Platz ab. In den Ligen der Erwachsenen ist fast alles vertreten. Die 1. Mannschaft stand am Ende der Herbstserie auf einem großartigen 1. Platz in der 2. Bezirksliga der Herren. Die 2. Mannschaft spielte mit um die Aufstiegsplätze in der Kreisliga. Hingegen musste die 3. Mannschaft fast ohne ihre Stammspieler auskommen, so blieb nur der letzte Platz in der 1. Kreisklasse. Positiv zu bemerken bleibt, dass die 3. Mannschaft kein einziges Spiel kampflos abgegeben hat. Die 4. Mannschaft zeigte eine tadellose Serie und stand zu Beginn der Weihnachtsferien ungeschlagen auf dem 1. Platz in der 3. Kreisklasse. Die Mannschaften 5-7 verteilten sich gleichmäßig auf die Tabelle in der 4. Kreisklasse.

Bis Ende des Jahres war alles so weit in Ordnung, das Vereinsleben tobte und die Trainingsbeteiligung war gut. Dann wurde leider Anfang Februar erneut ein Abbruch der aktuellen Saison in allen Spielklassen des TTVSH beschlossen. Nun hoffen wir wieder auf eine Entspannung der Situation und eine beschwerdefreie, neue Saison.

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 Helfern dafür und hoffe auf weiterhin gute Zusammenarbeit. Zum Glück sind es zahlreiche Helfer, die die Tischtennis Sparte unterstützen und das Vereinsleben am Leben erhalten. Sei es als Mannschaftsführer, als Jugendtrainer oder als zuverlässiger Spieler, der immer da ist.

*Mit sportlichem Gruß
Karl-Heinz Dunklau*



- Dachdeckerei
- Klempnerei
- Zimmerei

Heide 68 40 50
www.kardell-sothmann.de



Triathlon

Spartenleiter: Dr. Thomas Junker

Jahresbericht der Triathlonsparte 2021

Corona-bedingt sind leider auch im Jahr 2021 die meisten Wettkämpfe ausgefallen oder wurden auf dieses Jahr verlegt. So sind nur drei Aktive unserer Sparte bei einem Triathlon-Wettkampf gestartet.

Aber wir lieben uns nicht unterkriegen und haben trotzdem weiter mit viel Spaß trainiert. Unseren drei Sportarten konnten wir ja fast uneingeschränkt und überall nachgehen. Denn im Sommer schwimmen wir im Freiwasser, meist im Surfbecken im Speicherkoog, so daß uns Schwimmbadschließungen (von Ende Mai bis September) nicht besonders stören.

Da bei den wenigen Wettkämpfen zudem erst immer sehr kurzfristig klar war, ob sie stattfinden und wenn ja, unter welchen Bedingungen, waren die Starterfelder meist recht klein.

Einer der ersten Triathlon-Wettkämpfe, die wieder stattfanden, war der O-See Triathlon Uelzen. Wie immer eine tolle Veranstaltung, bestens organisiert und endlich auch mal mit herrlichem Wetter. Da die Schwimmbäder im Winter überall monatelang geschlossen waren, wurde die Schwimmstrecke für die Mitteldistanz von 2 Kilometer auf 950 Meter verkürzt. 90 km Rennrad und ein abschließender Halbmarathon über 21,1 km sind dagegen die normalen Strecken einer Mitteldistanz. Gerrit Hauenherm erreichte in 4:00:11 Stunden einen tollen 19. Gesamtplatz (von 117 Startern) und Platz 5 (von 23 Startern) in seiner Altersklasse. Auch Volker Kilzer war auf der Mitteldistanz am Start, musste wegen einer Verletzung aber leider nach dem Radfahren aufgeben.



Gerrit Hauenherm in Uelzen:
Direkt vor'm Schwimmstart
Laufen - raus aus der Wechselzone

Monika Popanda, für die 2021 erst die zweite Wettkampfsaison war, startete zum ersten Mal auf einer Olympischen Distanz. In guten 2:58:10 Stunden erreichte sie als 28. Frau das Ziel und wurde Fünfte in ihrer Altersklasse.

Ende August fand dann der Sprint-Triathlon in Wanderup statt. Leider mit viel Regen und wenig Teilnehmern. Hier wurde Gerrit Hauenherm toller Gesamtzweiter. In 58:07 Minuten musste er sich nur Lukas Schnödewind vom Sportteam corpus.med geschlagen geben. In seiner Altersklasse stand er dafür ganz oben auf dem Podest.

Als Saisonabschluss startete Gerrit dann beim 7 Türme-Triathlon in Lübeck, der zugleich auch die Landesmeisterschaft über die Mitteldistanz austrug. Wie immer war der Triathlon super organisiert, allerdings sind 80 km Rennrad auf einer 5 km Wendepunktstrecke auf Dauer etwas ermüdend. Gerrit erreichte das Ziel in 4:14:46 Stunden, was für einen sehr guten 20. Gesamtplatz reichte. Außerdem wurde er erneut Fünfter seiner Altersklasse und in der Landesmeisterschaft als Neunter gewertet.

Und wie ging es für Monika weiter? Nach ein paar spannenden Kurz- und Jedermann-Distanzen mit heftigen Wetterkapriolen wie beim After Work-Triathlon in Niebüll oder dem spaßigen Hallig Dreeathlon, bei dem die Reihenfolge der Sportarten komplett vertauscht werden, stand im September ihr großes Highlight an. Die erste Mitteldistanz. Eigentlich war die Premiere schon für August beim beliebten OstseeMan in Glücksburg geplant, wo auch viele andere MTV-Triathleten starten wollten, aber auch er fiel leider Corona zum Opfer. So plante sie kurzfristig um und startete beim Allsundman im dänischen Sonderburg. Neben der tollen Organisation mit kurzen Wegen begeisterte der Wettkampf mit wunderschöner Schwimmstrecke in der Flensburger Förde, einer hügeligen Rad- sowie toller Laufstrecke direkt am Wasser. Dementsprechend motiviert erreichte Monika nach 6:16:12 Stunden freudestrahlend und glücklich das Ziel.



Monika beim Allsundman: Laufstrecke direkt am Wasser · Glücklich und freudestrahlend im Ziel



Allsundman: Schwimmen vor beeindruckender Kulisse

Da Triathlon-Wettkämpfe 2021 Mangelware waren, tobten wir uns dafür in anderen Wettkämpfen und Ausdauer-Veranstaltungen aus. Einige von uns liefen einen Marathon in Lübeck, Sülldorf oder anderswo oder nahmen an der Mecklenburger Seenrunde teil. Dies ist eine 300 km lange Rennrad-Runde quer über die Mecklenburger Seenplatte. 2020 fiel sie Corona-bedingt noch aus und wurde 2021 dann von Mai auf September verlegt. Die sog. MSR300 ist zwar kein richtiger Wettkampf, da nur die Zeiten veröffentlicht werden, aber es gibt keinen offiziellen Sieger. Trotzdem eine beeindruckende Veranstaltung und perfekt organisiert mit vielen supernetten Helfern an den Verpflegungsstellen. Nur das Wetter spielte leider überhaupt nicht mit, denn es regnete fast die komplette Zeit.

Nachdem die letzten beiden Jahre durch Corona wettkampfmässig also fast komplett ins Wasser fielen, hegen wir für 2022 die große Hoffnung, das sich alles wieder ein wenig reguliert und die meisten Wettkämpfe endlich wieder stattfinden können!



MSR300: In freudiger Erwartung direkt vor dem Start · Start nachts um 4 Uhr bei Regen



Turnen

Spartenleiterin: Martina Mumm

Jahresbericht Turnen 2021

Das Sportjahr 2021 war leider ebenfalls wie das Jahr 2020 ein anderes, als wir es gewohnt sind. Auch in diesem Jahr konnten coronabedingt nahezu keine Wettkämpfe durchgeführt werden. Das Jahr begann mit einem Lockdown für den Sport bis März. Damit die Turnerinnen etwas in Form blieben, führte ihre Trainerin Sara in der Fördergruppe und Leistungsgruppe das Online-Training ein. Hier konnte dann wenigstens etwas für die Kondition und die Gelenkigkeit trainiert werden, was gut von den Turnerinnen angenommen wurde. Damit hielten sich alle etwas fit bis dann im März das Training in der Halle wieder stattfinden konnte.

Eltern-Kind-Turnen

Wir haben aktuell zwei 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 in der Klaus-Groth-Straße und von 16.45 Uhr bis 17.45 Uhr mit Dörthe Otto in der Sophie-Dethleffs-Straße.

Kinderturnen 4 - 6 Jahre

Seit September haben wir eine gemischte Turngruppe für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren.

Diese Gruppe trifft sich jeden Dienstag in der Zeit von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr mit Mona Holtermann in der Klaus-Groth-Straße.

Kinderturnen unter der Leitung von Ralf Fuchs

Diese Gruppe hat Sara komplett an Ralf übergeben und sie trainieren nun in der Halle Heide-Ost. Jeden Mittwoch von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr können sich Mädchen im Alter von 4 bis 6 Jahren und von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Mädchen ab 7 Jahren im Allgemeinturnen erproben.

Turnen Fördergruppe unter der Leitung von Sara Mumm und Ralf Fuchs

Immer freitags in der Zeit von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr turnen in der Julius-Franck-Halle alle von ihren Trainern 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 und Ralf Fuchs

In dieser Gruppe befinden sich derzeit 13 große und kleine Turnerinnen, die leider auch in diesem Jahr ihr Können nicht vollständig unter Beweis stellen konnten, da coronabedingt erneut nahezu keine Wettkämpfe stattfinden konnten.

Von Januar bis März bot Sara aufgrund des zweiten Corona-Lockdowns an fünf Tagen in der Woche ein Online-Training an. Sara stellte jeden Tag eine strukturierte Trainingseinheit zusammen, bei der alle mit Spaß und Fleiß dabei waren. Mitte März ging es dann endlich wieder in kleinen Gruppen in die Halle.





Am 15.06. fand wieder das jährliche Sommerfest bei Sara im Garten statt. Das Fest war in diesem Jahr jedoch nicht nur ein normales Sommerfest wie jedes Jahr, sondern ebenfalls ein Abschiedsfest, denn Sara verabschiedete sich für eine längere Zeit von ihren Turnerinnen. Da Sara im Juni ihre Ausbildung zur staatlich anerkannten Erzieherin erfolgreich absolviert hat, entschied sie sich, endlich ihrem großen Traum von einer Auszeit in Ägypten nachzugehen.

Am Ende des Tages wurde ihr von allen Turnerinnen gemeinsam ein Abschiedsgeschenk überreicht, hierbei blieben natürlich nicht alle Augen trocken.



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



Am 17.06., einen Tag vor Saras Abreise, wurde unsere langersehnte Tumblingbahn geliefert.

Selbstverständlich musste diese noch am selben Tag eingeweiht werden. Wir möchten uns an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich beim gesamten Vorstand dafür bedanken, dass uns dieser Herzenswunsch erfüllt werden konnte. Herzlichen Dank dafür!!





Am 05.09. fand der „Tag des Sports“ auf dem MTV-Gelände statt. Da die Leistungsgruppe hier gerne eine kleine turnerische Darbietung aufführen wollte, hatte Sara hierfür noch etwas vorbereitet, was dann fleißig von den Turnerinnen zusammen mit Ralf geübt wurde. Zudem haben die Mädels dann noch ihre jeweiligen Kürren am Boden gezeigt. Da an diesem Tag schönes Wetter war, haben wir sogar unsere Tumblingbahn aufbauen können. Es war ein toller Tag und alle waren mit Begeisterung dabei.



Im September fanden die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften statt. Es war der einzige Wettkampf, der dieses Jahr stattfinden konnte. Für die Deutschen zählte die Qualifikation aus 2019, wo sich Sara Mumm, Christin Mielke, Dana Voß und Laura Blohm qualifizierten. Da sich Sara ja im Ausland befindet und Christin berufsbedingt nicht mehr turnt, nahmen nur Dana und Laura daran teil. Beide hatten einen tollen Wettkampftag und Laura belegte den 8. Platz in der Altersklasse 14/15 Jahre und Dana wurde Deutsche Vizemeisterin in der Altersklasse 16/17 Jahre. Beiden Turnerinnen hierfür noch einmal herzlichen Glückwunsch!!



23 Turnerinnen haben das Sportabzeichen absolviert, welches von ihrer Trainerin und Prüferin Sara in diesem Jahr bereits vor den Sommerferien abgenommen wurde.

Das Jahr 2021 verlangte, genau wie das Vorjahr, 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 2022 wünsche ich den Trainern und Sportlern, dass es so schnell wie möglich wieder zum Normalbetrieb mit Wettkämpfen 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

1. Damen – Volleyball Jahresbericht 2021



Das Jahr 2021 wurde von den Damen Volleyballerinnen des MTV Heide zunächst mit einem digitalen Neujahresempfang begrüßt. Zwar ließ es die pandemische Lage zu Beginn des neuen Jahres noch nicht zu, dass in der Halle ordentlich trainiert werden konnte, doch die Damen sind in Sachen digitales Treffen bereits vom Vorjahr erprobt gewesen. Somit gab es regelmäßige Klönschnack Runden um sich auf dem neusten Stand zu halten. Dies konnte aber natürlich nicht das gemeinsame Sport machen ersetzen. Somit hofften die Volleyballerinnen darauf, dass es das Wetter zulassen würde, zumindest draußen im Sand ein wenig spielen zu können.

Der Spielbetrieb der Saison 2020/21 wurde im Jahr 2021 nicht wieder aufgenommen. Aufgrund der wenigen Spiele, die in der Saison 2020/21 bestritten werden konnten, wurde die Saison nicht gewertet. Auf- und Abstiege gab es folglich nicht. In der jährlichen Mannschaftsbesprechung, die erneut lediglich in digitaler Form stattgefunden hat, entschieden sich die Damen Volleyballerinnen dafür auch in der neuen Saison 2021/22 in der Verbandsliga anzutreten.

Mit dem neuen Ziel vor Augen hieß es dann Ärmel hoch krempeln und aus den digitalen Klönschnack Runden wurden digitale Kräftigungseinheiten, die dann

regelmäßig einmal in der Woche stattfanden. Damit man auch sehen konnte, dass alle mitmachen, natürlich mit Kamera. Als es dann endlich so weit war, dass der Mannschaftssport auch wieder gemeinsam in der Halle ausgeübt werden durfte, legten die Volleyballerinnen des MTV Heide auch sofort wieder los.

Trainer Carsten Keil baute die ersten Trainingseinheiten bewusst so auf, dass nicht mit einer Trainingsleistung von 100% gestartet wurde, um Verletzungen nach einer solchen langen Pause zu vermeiden. Nichtsdestotrotz erreichten die Spielerinnen nach einigen Trainingseinheiten wieder ihre ursprünglichen sportlichen Leistungen.

In diesem Jahr entschieden sich die Damen Volleyballerinnen als Saisonvorbereitung für eine Teilnahme am SHVV Landespokal, wo sie sich in der Vorrunde mit einem vierten Platz für das Achtelfinale qualifizierten. Dort begegnete der MTV Heide dem Drittligisten KTV in einem Heimspiel. Auch wenn das Spiel 0:2 verloren ging, war dieses wohl eines der Highlights im Jahr 2021.

Doch nicht nur das Spiel gegen den Drittligisten KTV wird den Spielerinnen noch lange in Erinnerung bleiben, auch der erste Spieltag der Saison 2021/22 gegen den TSV Russee wird so schnell nicht in Vergessenheit geraten. Beide Mannschaften spielten auf Augenhöhe und spielerisch auf einem sehr guten Niveau, sodass es nicht nur Spaß machte zu spielen, sondern auch sich das Spiel anzusehen. Nach den ersten drei Sätzen stand es 2:1 für den TSV Russee, doch im vierten Satz gaben sich die Heiderinnen nicht geschlagen und kämpften um jeden Ball, sodass sie sich diesen mit einem Punktstand von 35:33 für sich entscheiden konnten. Auch wenn das Spiel letztendlich 2:3 verloren ging, waren beide Mannschaften sehr zufrieden. Das waren 135 Minuten Spannung pur.

Nach den insgesamt 8 von 14 absolvierten Spielen befinden sich die Damen Volleyballerinnen des MTV Heide derzeit auf dem dritten Tabellenplatz mit vier Punkten Vorsprung vor dem Tabellen Vierten. Mit diesem Ergebnis sind sowohl Trainer Carsten Keil als auch die Spielerinnen mehr als zufrieden und ihrem Saisonziel die Klasse zu erhalten sehr nahe.

1. Herren

Die 1. Herrenmannschaft ist aktuell auf dem Weg sich neu zu finden. Nachdem in den letzten beiden Jahren aufgrund der COVID19-Situation ein geordneter Spielbetrieb nicht möglich war und auch die Trainingsmöglichkeiten eingeschränkt waren, haben mehrere Spieler der erfahrenen 1. Mannschaft beschlossen, die Volleyballklamotten (zunächst) an den Nagel zu hängen. Auch die private und berufliche Situation ließ es verständlicherweise nicht für alle zu, unter den aktuellen Risiken der Pandemie ihren Sport so in der Mannschaft fortzuführen. Daher musste sich für die aktuelle Saison 21/22, eine neue 1. Herrenmannschaft finden, die seit Oktober in der Landesliga antritt. Aktuell wird aber auch diese Saison gerade wieder verkürzt oder gar beendet.



Da derzeit in der Landesliga nur sieben statt geplanter neun Mannschaften antreten, wird es diese Saison keinen Absteiger in die Bezirksliga geben. Basierend auf dieser Voraussetzung, hat sich die neu gegründete Mannschaft darauf geeinigt, eher auf das Neufinden des Teams und die Gewinnung und Integration neuer Spieler zu setzen, als unbedingt jedes Spiel gewinnen zu wollen. Ziel ist es, in dieser Saison die Grundlage zu schaffen, um in der Saison 22/23 wieder leistungsorientierter an den Start zu gehen. Ein Mannschaftskern, der recht regelmäßig trainiert und bisher an den Spieltagen teilgenommen hat, hat sich gefunden. Allerdings fehlen noch auf allen Positionen Spieler, um ausreichend gut besetzt in die nächste Saison zu starten. Vor allem vor dem Hintergrund, dass einige Spieler beruflich sehr eingespannt sind und an den Spieltagen daher nur bedingt zur Verfügung stehen. Wer Lust hat, uns zu verstärken, ist herzlich zu unserer Haupttrainingszeit am Donnerstag zwischen 20 und 22 Uhr im GHO eingeladen. Wir hoffen, dass wir noch viel Wettkampferfahrung vor der nächsten Saison im Punktspielbetrieb, bei Freundschaftsspielen und Turnieren sammeln können. Neben dem normalen Trainingsbetrieb Techniken und Kraft und Kondition im Beachvolleyball zu festigen, gehört zu unseren weiteren Zielen. Wir hoffen, dass das Wetter uns dabei ab Frühjahr unterstützt.

Jahresbericht 2. Herren

Nach dem unsere erste Saison im letzten Jahr nach nur einem Spiel pandemiebedingt abgebrochen wurde, wollten wir in diesem Jahr voll angreifen. Doch durch die anhaltenden Einschränkungen haben leider einige unserer Spieler die Motivation verloren und sich anders orientiert. Aus diesem Grund mussten wir mit einem deutlich kleineren Kader in die Saison 2021/22 starten. Als Vorbereitung gab es diverse Freundschaftsspiele unter anderem gegen unsere 1. Herren und die Flensburg Seahawks.





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

Spanngrund 11c

25746 Ostrohe

Tel: 0481 850 670

www.gewetzki.de

In der aktuellen Saison sind leider nur sechs Mannschaften gemeldet, so dass insgesamt nur 5 Spieltage geplant sind. Der erste Spieltag führte uns dann wieder nach Flensburg, wo wir gegen die Gastgeber und den TSV Satrup antreten mussten. Durch eine großartige Teamleistung, was auch unter anderem an der tollen Stimmung auf dem Feld lag, konnten wir in beiden Spielen unsere Dominanz beweisen. Gegen die gastgebenden Seahawks konnten wir uns dann im vierten Satz den 3-1 Sieg holen. Mit einem 3-0 Sieg endete die Partie gegen Satrup und wir konnten uns mit 6 Punkten auf dem Heimweg machen. Am zweiten Spieltag ging uns das leider nicht so leicht von der Hand. Da einige Stammspieler durch Corona-Quarantäne/ -Erkrankung ausfielen, mussten wir stark geschwächt in die Spiele gegen die Gastgeber der VSG Lübeck und den Kieler TV antreten. Auf dem Feld zeigten sich schnell Schwächen auf allen Ebenen, dennoch gelang es uns unter großer Anstrengung das Spiel mit 3-1 zu gewinnen. Gegen Kiel sind wir sehr gut in den ersten Satz gestartet und konnten diesen auch für uns entscheiden. Leider fehlte es danach neben Technik auch an Kondition und Kiel ging mit 3-1 als Sieger vom Platz.

Die darauffolgenden zwei Spieltage wurden aufgrund der Covid-19-Situation verschoben und kurz darauf entschied der Verband den Spielbetrieb zu pausieren und nur die Hinrunde zu werten. Für uns bedeutet dies, dass wir diese Saison Ende März mit der Partie gegen den Heikendorfer SV beenden. Wir hoffen auf einen Sieg, damit wir die Saison noch als Tabellenerster abschließen können.



Aktueller Kader:

Marcel Otte (Trainer), Max Bejeuhr (Kapitän), Pascal Nordmann, Colin Kruzynski, Fynn Harnack, Jan Mielchen, Justin Möller, Mahdi Nabizadeh, Max Brüggmann, Niko Rephun, Sjard Schreiber, Tim Böhme, Timo Maaß, Yasin Hanzouli

Trainingszeiten:

Montag & Donnerstag
20-22 Uhr
Sporthalle 2 Heide-Ost

Ansprechpartner:

Marcel Otte (Trainer)
marcel.otte@mail.de

Max Bejeuhr (Kapitän)
max.bejeuhr@gmx.de

Hobby-Volleyball-Mixed

Training: Montag, 20:00 - 22:00 Uhr, Halle Schulzentrum Heide-Ost

Endlich seit Herbst 2021 trainiert die Hobby-Volleyball-Mixed-Gruppe wieder am gewohnten Trainingsort im Schulzentrum Heide-Ost. Nach dem Brand der Halle vor sieben Jahren wurde in der Sporthalle des Berufsbildungszentrums des Kreises Dithmarschen trainiert. Coronabedingt wurden mehrere Monate ohne Training überbrückt. Coronabedingt wurden in 2021 die traditionellen Hobbyturniere in Schleswig-Holstein nicht besucht und das eigene Turnier nicht durchgeführt. Nun treffen sich die Volleyballbegeisterten wieder am Montagabend in Heide-Ost, um gemeinsam zu pritschen, zu baggern und zu schmettern. Der Spaß am Volleyball vereint sie alle: Frauen und Männer, Alteingesessene und Neuzugezogene, ehemalige und aktive Ligaspieler, erfahrene und neue Volleyballbegeisterte im Alter zwischen 16 und 62. Toll, dass die Trainingsbeteiligung trotz widriger Rahmenbedingungen hoch geblieben ist.

Reiner Schütt, Team Hobby-Volleyball-Mixed



Mannschaftsfoto des MTV Heide Volleyball Hobby Mixed während eines Hobbyturniers, Foto: Reiner Schütt

Volleyball Jugend Mädchen U16/U18

Das Jahr 2021 fing mit einer langen Volleyballpause durch den 2.Lockdown an. Im April konnten wir dann nach langem Warten endlich wieder mit dem Training beginnen. Zunächst fand unser Training bis zu den Sommerferien ausschließlich draußen statt, so, dass wir aufgrund des häufig schlechten Wetters auch in dieser Phase häufig ausgebremst wurden. Trotzdem kamen immer viele Volleyball begeisterte Jugendliche zum Training und wir haben in dieser Zeit auch viele neue Jugendlichen für Volleyball begeistern können. Zum Ende der Sommerferien haben wir dann endlich unser Training in der Halle wiederaufnehmen können. Seitdem

trainieren wir regelmäßig 2x die Woche mit sehr viel Begeisterung und sehr vielen Spielerinnen mit viel Spaß und Engagement. Die Trainingsperiode bis zu den Spieltagen war nicht mehr lange, denn schon im September startete dann unsere Spieltagsaison in der wir gerade noch stecken. Uns blieb kaum Zeit um alte und neue Spielerinnen gut auf dem Spielfeld abzustimmen. So blieb uns nichts übrig, als auf den Spieltagen einfach los zu spielen und den Rest einfach da zu lernen. Mittlerweile sind die Mannschaften zu guten Teams zusammengewachsen.



Mit der U16 konnten wir leider aufgrund der Coronasituation bisher erst zu einem Spieltag antreten. Mit der U18 haben wir bisher zwei Spieltage spielen können. Bisher blieb ein Sieg leider aus, trotzdem haben alle an den Spieltagen viel Spaß und freuen sich sehr auf die nächsten Spieltage und auf den Landescup, welcher hoffentlich Ende Februar in Heide stattfinden darf.

Volleyball U14 m/w

Am Spielbetrieb nahmen fünf Mädchen und zwei Jungen teil. Gespielt wird in Turnierform an zwei Austragungsorten. Gemeldet waren 20 Mannschaften.

Der erste Spieltag fand in Flensburg statt mit sieben Mannschaften. Am Sonntagmorgen ging es um 7:30 Uhr los. Für einige war dies der allererste Spieltag überhaupt, so dass die Aufregung groß war. Das machte sich auch am Anfang bei den Ballwechseln gegen einen starken Gegner bemerkbar. Dieser hatte nur männliche Mitspieler und so war es schwer für unsere überwiegend aus Mädchen bestehenden Mannschaft. Das Spiel ging verloren. Die nächste Partie wurde knapp abgegeben und das dritte Spiel konnte dann gewonnen werden. Hier zeigte sich, wie wichtig gute Angaben sind. Das Turnier wurde nach einem weiteren Sieg als Vierter beendet und alle waren zufrieden mit ihrer Leistung.



Der 2. Spieltag war ein Heimspieltag. Neun Mannschaften kamen in die Halle Heide Ost. In der Vorrunde und Hauptrunde wurden jeweils ein Spiel verloren und eins gewonnen. Insgesamt wurde der fünfte Platz erreicht.

Wegen der Corona-Lage nahm die Mannschaft nicht am dritten Spieltag teil und der letzte Spieltag fällt deshalb auch aus.

Einige Spielerinnen absolvierten in dieser Saison erfolgreich die Schiedsrichterprüfung für Jugendliche.

Beim Training sind alle mit viel Fleiß und Spaß dabei und wir hoffen, dass die Eltern uns weiterhin unterstützen, insbesondere bei den Fahrten zu den Spieltagen.

Vielen Dank an alle, die uns in dieser Saison geholfen haben.

Damit wir auch in den nächsten Jahren weiterhin eine Mannschaft in dieser Altersklasse haben, freuen wir uns immer auf neue Spielerinnen und Spieler.

Volleyball U 15 m/w

Am Spielbetrieb nahmen sechs Mädchen und ein Junge teil. Gespielt wird in Turnierform an 2 Austragungsorten. Gemeldet waren 16 Mannschaften.

Der erste Spieltag fand in Heide statt mit sechs Mannschaften. Am Sonntagmorgen ging es um 8:00 Uhr los. Die Spielfelder wurden in der Halle aufgebaut und alles

für das Turnier vorbereitet. Unterstützt wurden wir dabei auch von den älteren Jugendlichen, die uns tatkräftig halfen und dafür an einem Sonntagmorgen früh aufstanden. Auch hier herrschte, wie bei der U 14 Mannschaft große Aufregung bei den Spielerinnen und Spielern. Das erste Spiel ging nach dem dritten Entscheidungssatz knapp verloren und das zweite Spiel der Vorrunde konnte auch nicht gewonnen werden. Das Spiel um Platz 5 war hart umkämpft, ein Sieg konnte aber leider auch nicht errungen werden.

Der zweite. Spieltag war in Flensburg. 12 Mannschaften nahmen teil. Nach einem Sieg in der Vorrunde, wurde insgesamt der 7. Platz erreicht.

Der dritte Spieltag in Heide mit sechs Mannschaften verlief sehr erfolgreich mit dem Erreichen des zweiten Platzes und einigen schönen Spielzügen und sehr guten Angaben.

Wegen der Corona-Lage nahm die Mannschaft nicht am vierten Spieltag teil.

Einige Spielerinnen absolvierten in dieser Saison erfolgreich die Schiedsrichterprüfung für Jugendliche.

Vielen Dank an alle, die uns in dieser Saison unterstützt haben, indem sie z.B. die Kinder fuhren oder beim Auf- und Abbauen in der Halle halfen oder das Training übernommen haben.

Jahresbericht 2021 U20

Das Jahr 2021 begann nach den Weihnachtsferien für die Volleyballspielerinnen der U20 Mannschaft mit einem erneuten Lockdown, der das Training vorübergehend ausfallen ließ.

Nach ein paar Anläufen online ein bisschen Sport zu machen, konnten wir uns im Mai wieder auf den Beachfeldern austoben und uns endlich mal wieder persönlich zum Volleyballspielen treffen. Kurze Zeit später durfte unser Team sogar wieder in die Halle, wodurch wir wieder richtig trainieren konnten.

Trainiert wurde die Mannschaft von Rieke Oland, die zu Beginn noch von Lale Siegmund unterstützt wurde.

Nach den Sommerferien durften die älteren Spielerinnen viele neue Mitglieder in ihrer Mannschaft begrüßen. Alle verstanden sich auf Anhieb sehr gut, sodass der Altersunterschied von bis zu 5 Jahren kaum auffiel.

Zum Ende des Jahres fand im letzten Training vor Weihnachten ein Spaß-Turnier zusammen mit den Spielern der 1. Herren statt, bei dem alle viel Spaß hatten. Im Anschluss konnte die Weihnachtszeit mit Lebkuchen und selbst gebackenen Keksen fröhlich gefeiert werden.

SPARTE	SPARTENLEITER:IN	JUGENDWART:IN
BADMINTON	Enno Triebe 01 79 - 9 84 84 89 entri@web.de	Marte Reimers Nils Bendtschneider
BASKETBALL	Hanno Drews 01 57 - 38 18 00 09 drews@fh-westkueste.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	Henry Gariev 0 15 78 62 91 007	Anna Thomssen 01 76 - 83 75 05 35 anna.thomssen @but-versicherungen.de
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

SPARTE	SPARTENLEITER:IN	JUGENDWART:IN
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 laufftreff@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	
TISCHTENNIS	Karl-Heinz Dunklau Weddingstedter Straße 32 25746 Heide 04 81 - 7 48 84 k-dunklau@t-online.de	

Datenschutzbeauftragter des MTV Heide



Hallo liebe MTVer,

mein Name ist Nils Hellmann und bin der neue Datenschutzbeauftragte des Vereins. Ich bin 47 Jahre alt und wohne in Itzehoe. Wie komme ich also dazu, in dieser Funktion beim MTV Heide tätig zu werden? Ich arbeite im Jobcenter Dithmarschen hier in Heide und bin dort in der Vergangenheit auch schon als Datenschutzbeauftragter tätig gewesen. Daher kenne ich auch Burkhard Thedens und Alfred Schuschel, und so schließt sich der Kreis.

Meine Aufgabe wird es sein, die Datenschutzrechtlichen Belange des Vereins im Auge zu behalten und den Vorstand dahingehend zu beraten und unterstützen.

Sollten Sie zum meist nicht allzu geliebten, weil auch nicht immer ganz einfachen Thema Datenschutz Fragen haben, stehe ich allen Mitgliedern gern zur Verfügung, um Licht ins Dunkel zu bringen.

Ich freue mich in diesem Sinne auf eine gute Zusammenarbeit.

Mit sportlichen Grüßen
Nils Hellmann

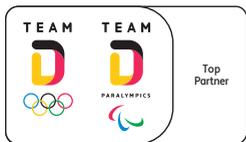


Durchstarten. Mit Teamgeist.

Mit einem Sportförderer an Ihrer Seite.

Wir unterstützen im Rahmen
unseres gesellschaftlichen
Engagements die Sportvereine in
unserer Region.

Denn wir setzen uns ein für das, was
im Leben wirklich zählt. Für Sie, für
die Region, für uns alle.



Sparkasse
Westholstein

Weil's um mehr als Geld geht.