

MTV von 1860 e.V. Heide



Vereinsnachrichten 2022/2023



Markt 14 - 16 · 25746 Heide

MIT DEM



NEWSLETTER

... IMMER AUF DEM LAUFENDEN



BERICHTE ÜBER EINZELNE SPARTEN NEUIGKEITEN AUS DEM VEREIN INFORMATIONEN ZU VERANSTALTUNGEN ... UND VIELES MEHR



Inhaltsverzeichnis			
Vorwort	3		
Anschriften des Vorstandes			
Jugendvorstand			
Berichte aus den Sparten			
Badminton	9		
Basketball	13		
• Faustball	15		
● Fußball	16		
● Fußball Altliga	18		
HSV-Fußballschule	20		
Gymnastik / Fitness	23		
Handball	39		
• Judo	46		
• Karate	47		
Lauf- und Walkingtreff	50		
Leichtathletik	52		
Moderne Selbstverteidigung	59		
• Reha-Sport	62		
• Schwimmen	66		
Taekwondo	72		
Tischtennis	74		
• Triathlon	76		
• Turnen	78		
• Volleyball	85		
Sportstätten des MTV Heide			
Ansprechpartner:innen der Sparten			
Aufnahmeantrag des Fördervereins			
Aumanneanuag des i order verenis	95		
Impressum			
Erscheinungsweise: 1 x jährlich			
Druck: Druckerei Lorenzen Heide Verantwortlich: Der Vorsta	nd		

Der MTV Heide trauert um seinen

Ehrenvorsitzenden Peter Lange



Peter Lange war 74 Jahre Mitglied des MTV Heide. Von 1974 bis 2004 führte Peter Lange den MTV mit Umsicht und großem Einsatz. Unter seiner Führung entwickelte sich der Verein zu einem erfolgreichen Breitensport-Verein, der über die Grenzen des Landes bekannt wurde.

Peter Lange bekam für 25, 40, 50, 60 und 70 Jahre Mitgliedschaft die Ehrennadel des MTV. Für seinen unermüdlichen Einsatz für den Sport wurde er sowohl mit der silbernen als auch der goldenen Ehrennadel des Kreissportverbandes sowie mit der Ehrenplakette des Landessportverbandes Schleswig-Holstein ausgezeichnet. Peter Lange erhielt zusätzlich die Verdienstnadel des Schleswig-Holsteinischen Turnverbandes.

Peter Lange gab die Führung des Vereins 2004 in jüngere Hände und wurde zum Ehrenvorsitzenden gewählt. Im gleichen Jahr zeichnete die Stadt Heide Peter Lange mit der Verdienstmedaille aus.

Wir danken Peter Lange für seinen außerordentlichen Einsatz für den MTV von 1860 e.V. Heide und werden sein Andenken stets in Ehren halten.

Der Vorstand

Liebe MTV-erinnen, liebe MTV-er,

voller Elan starteten wir im Frühjahr in ein Jahr, in dem so vieles wieder möglich war, auf das wir so lange verzichten mussten.

Endlich konnten wir wieder ohne Einschränkungen unseren geliebten Sport erleben.

Doch das Leben besteht ja bekanntlich nicht nur aus Freizeit und Sport.

Bevor wir wieder in allen 18 Sparten unser umfangreiches Sportangebot anbieten konnten, haben alle Trainer-innen, Kursleiter-innen und Sportlehrer-innen ihre Trainingsinhalte vorbereitet und die Hallenzeiten gebucht.

Durch das große Engagement unserer Spartenleiter-innen konnten wir unverzüglich mit dem Trainings- und Wettkampfbetrieb starten. Danke an alle für den großartigen Einsatz.

Das Jahr 2022 hat dem MTV erneut viele sportliche Erfolge gebracht, die Ihr in den einzelnen Spartenberichten ersehen könnt.

Darüber hinaus konnten wir in diesem Jahr auch wieder größere Sportveranstaltungen wie den Heider Abend-Stadtlauf anbieten. Danke an die tollen Orga-Teams!

Ohne unsere motivierten und versierten Damen in der Geschäftsstelle sind die vielfältigen Verwaltungsaufgaben nicht zu erledigen. Ihr seid großartig.

Unser Dank gilt all den vielen treuen Partnern und Sponsoren. Ihr habt für viele leuchtende Augen und strahlende Gesichter gesorgt.

Ein großes Kompliment für meine Vorstandskollegen-innen.

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

Mit sportlichem Gruß

Detlef Waldmann

Anschriften des Vereinsvorstandes

Vorsitzender

stellvertretender Vorsitzender *

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

Schatzmeister

Schriftwart *

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

Sportwart

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

Beisitzer

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

Jugendwartin * Finja Franck

jugendwart@mtv-heide.de

Beisitzerin *
(Presse und Öffentlichkeitsarbeit)
Anna Thomssen

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

Geschäftsstelle des Vereins:

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

Öffnungszeiten:

Montag von 10:00 bis 12:00 Uhr www

Donnerstag von 16:00 bis 18:30 Uhr - Reha-Sprechstunde (nach vorheriger Anmeldung)

Bankverbindung: Beitragskonto:

Sparkasse Westholstein

IBAN: DE88 2225 0020 0083 0010 11

Vereinssekretariat:

Christin Tappenbeck-Dettke Tanja Karstens mail@mtv-heide.de

Internetadresse:

www.mtv-heide.de

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 Horst Wilke

Im Wiesengrund 22 · 25746 Wesseln Ernst-Tamm-Straße 15 · 25746 Heide

Telefon (04 81) 7 89 04 56 Telefon (04 81) 6 52 64

Anschriften der Turn- und Sportlehrer

Dörthe Otto Telefon (0 48 32) 5 53 97 mail@mtv-heide.de

Slawa Karsten Telefon (04 81) 78 20 52 76 mail@mtv-heide.de Evelyn Solansky-Müller esolansky@web.de

Datenschutzbeauftragter

Nils Hellmann Telefon (01 61) 79 62 962 nils.hellmann@freenet.de

Vereinsheim

MTV-Sportheim

Pächterin: Christa Nordmann Am Sportplatz 1 · 25746 Heide Telefon (04 81) 7 87 74 50

^{*} der/die stellvertretene Vorsitzende, der/die Schriftwart/-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

Wir setzen uns aktuell aus vier Personen aus drei verschiedenen Sparten (Turnen, Gymnastik/Fitness und Schwimmen) zusammen.



Im Jahr 2022 konnten, nach den pandemiebedingten Pausen, endlich wieder einige Veranstaltungen des Jugendvorstandes durchgeführt werden:

 Im Juni fand der Sportabzeichennachmittag mit 33 Kindern aus vier Sparten statt. Alle Kinder hatten viel Spaß und konnten erfolgreich das Sportabzeichen absolvieren.



• Anfang September unterstützten wir am Infostand des MTV beim Dithmarschen Tag und konnte viele nette Gespräche führen.

- Im Oktober veranstalteten wir erstmals eine Halloweenparty, welche mit ca. 75 Kindern gut besucht war und auch zukünftig als Veranstaltung etabliert werden soll.
- Zur Adventsfeier veranstalteten wir auch wieder unsere Adventsfeier mit 26 Kindern in unserer Reha-/Gymnastikhalle.



Außerdem konnten wir bei einigen kleineren Projekten des Vereins mitwirken.

Alles in allem ist uns das Jahr 2022 sehr gut gelungen. Wir freuen uns auf das nächste Jahr 2023 mit euch! Damit wir das Jahr 2023 genauso erfolgreich gestalten können, freuen wir uns immer über personelle Unterstützung und Anregungen!

Sportliche Grüße

Euer Jugendvorstand

(Finja Franck, Kathrin Holler, Jessica Zimmermann, Leonie Gaida)

Die folgenden Termine könnt ihr euch schon mal notieren:

23.06.2023 Sportabzeichennachmittag

28.10.2023 Halloweenparty November/Dezember 2023 Adventsfeier



Heizung – Sanitär – Lüftung Gas – Ölfeuerungsanlagen Wärmepumpen – Solartechnik

GÜNTER PİOCH

Heide-Süderholm Tel. (0481) 3003-4



NORDGAS

KLINGER MINERALÖLE

Johs. Klinger GmbH & Co. KG

Tel. (0481) **8560-0**

Heizöl · Diesel · Flüssiggas

Badminton

Spartenleiter und Jugendtrainer: Enno Triebe

Jugendwart: Nils Bendtschneider

Nachdem der Schleswig-Holsteinische Badmintonverband die Rückrundenspiele der **Punktspielsaison** im Januar 2022 pandemiebedingt aussetzen musste, bestritt unsere **Seniorenmannschaft** nach und nach ihre letzten Spiele und schloss die Saison auf einem guten 3. Platz der 1. Regionsklasse Süd-West ab.

Glücklicherweise trat das Pandemiegeschehen zunehmend in den Hintergrund, so dass nach der Sommerpause, in der der Trainingsbetrieb ersatzweise im Sportzentrum Heide-Ost stattgefunden hatte, Anfang September wieder ein geregelter Punktspielbetrieb aufgenommen werden konnte.

Leider verloren wir nun aber mit Sandra Hennings mangels Zeit nicht nur eine unserer spielstärksten Damen, sondern auch eine sehr beliebte Teamgefährtin. Glück hatten wir, dass mit Tabea Rinna unsere schon badmintonerfahrene FSJlerin zusagte, uns zu unterstützen. Herrenseitig waren wir unverändert gut besetzt. Und dank einer noch geltenden Corona-Sonderregelung konnten wir mehr als zwei Spiele unvollständig, d.h. mit weniger als vier Herren und zwei Damen antreten. Hiervon mussten wir häufiger Gebrauch machen, als uns lieb war. Dennoch befinden wir uns aktuell auf einem sicheren vierten und damit dem mittleren Tabellenplatz und sind motiviert, mit den letzten drei Spielen vielleicht sogar noch den dritten Platz aus der Vorsaison zu verteidigen.

Im **Jugendbereich** zeigt die Pandemie leider bis heute ihre negativen Auswirkungen. Von durchschnittlich knapp 20 Jugendlichen vor drei Jahren schrumpfte die Gruppe während dieser Zeit um fast die Hälfte zusammen. Viele regelmäßige Teilnehmer wurden bis heute aus den unterschiedlichsten Gründen nicht mehr gesehen. Nachteilig ist sicherlich auch die Tatsache, dass in unserem Kreisgebiet bzw. in den angrenzenden erneut keine Jugendpunktrunden ausgetragen werden.

Mut macht aber, dass inzwischen wieder einige neue Kinder/Jugendliche den Weg zu uns gefunden haben und den Sport inzwischen lieb gewonnen haben! Wir dürfen also darauf hoffen, dass sich diese Entwicklung in den kommenden Monaten fortsetzen wird

Tolle Erfahrungen und teils starke Ergebnisse konnten einige unserer Leistungsträger Ende April 2022 beim **Flora-Cup**, dem größten deutschen Badmintonturnier, in Elmshorn sammeln.

Nils Bendtschneider holte sich den Titel im Einzel U19C! Zusammen mit Marte Reimers folgte ein weiterer Titel im Mixed und mit Doppelpartner Zohaib Zaigham vervollständigte Nils seine Ausbeute mit einem dritten Platz – tolle Leistungen aller drei MTV-Spieler gegen zum Teil sehr starke Konkurrenz! So landete der MTV in der Vereinswertung U19 auf einem großartigen dritten Platz!



Hochkarätig besetzt: FloraCup 2022 in Elmshorn: Bei Deutschlands größtem Badmintonturnier errang Nils Bendtschneider den Titel im Herreneinzel U19C

Hochkarätig besetzt: FloraCup 2022 in Elmshorn: Bei Deutschlands größtem Badmintonturnier errangen Nils Bendtschneider und Zohaib Zaigham den 3. Platz im Herrendoppel U19C



Hochkarätig besetzt: FloraCup 2022 in Elmshorn: Bei Deutschlands größtem Badmintonturnier sicherten sich Nils Bendtschneider und Marte Reimers den Titel im Mixed U19C (links) – auf den Treppchen die Sieger der A-Konkurrenz.

Bei den erstmals seit drei Jahren wieder ausgetragenen Landesmeisterschaften der Altersklassen am 18./19. Februar in Stockelsdorf errang Enno Triebe im Herreneinzel O50 den Vizemeistertitel. Aus Zeitgründen wird er leider sowohl das **Jugendtraining** wie auch die Spartenleitung abgeben. Aber auch hier können wir zuversichtlich in die Zukunft sehen, da sich mit David Willmann ein junger Spieler aus der Seniorenmannschaft bereit erklärt hat, das Training und vielleicht

auch die **Spartenleitung** zu übernehmen. Um der Jugend kompetent unter die Arme greifen zu können, wird er in den kommenden sechs Monaten seine C-Trainer-Lizenz absolvieren. Mit unserem stärksten Jugendlichen und Jugendwart Nils Bendtschneider sowie Tabea (FSJ bis August) stehen David zudem zwei engagierte Helfer zur Verfügung, so dass im Laufe des Jahres auch die Eifrigsten voll auf ihre Kosten kommen dürften

Die Trainingsbeteiligung bei den Erwachsenen ist inzwischen besonders dienstags mit durchschnittlich 20 Aktiven wieder sehr gut besucht und alle fünf Spielfelder sind ausgelastet. Auch unsere Hobby-Fraktion ist tatkräftig dabei und wir konnten auch wieder einige neue Gesichter begrüßen.

Jede(r) ist zum Schnuppern herzlich willkommen! Wer gut werfen kann und sich gerne bewegt, bringt schon die allerbesten Eigenschaften mit, um schnell der Faszination Badminton zu erliegen! Unsere Hobbyspieler, die Spaß am Spiel mit dem Federball haben und sich ein bisschen oder ein bisschen mehr bewegen möchten, freuen sich immer über neue Gesichter! Kommt einfach für ein paar unverbindliche **Probetrainings** vorbei und probiert es aus! Es wird Euch gefallen! Schläger und Bälle stellen wir Euch zur Verfügung!

Sportliche Grüße und bis bald ☺ 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)

Der MTV Heide sucht:

Übungsleiter und Trainer

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



Komm ins #TeamFrauen!

Edeka Frauen

Heide - Marne - Brunsbüttel

Itzehoe - Glückstadt

So vielfältig, ambitioniert und aktiv wie du: Starte bei uns deine Karriere im Einzelhandell

Pos	. Ausbildung	Start
01	Verkäufer*in (m/w/d)	01.08.2023
02	Kaufmann*frau Einzelhandel (m/w/d)	01.08.2023
03	Fleischer*in (m/w/d)	01.09.2023
04	Fachverkäufer*in (m/w/d) Fleischerei	01.09.2023
05	Frischespezialist*in (m/w/d)	01.08.2023
06	integr. Handelsfachwirt*in (m/w/d)	01.08.2023

SUMME Ausbildungsgehalt 1. Lehrjahr 1.000,- €

2. Lehrjahr 1.100,- € 3. Lehrjahr 1.250,- €

klasse Team 100% Langeweile



Vielen Dank für Ihren Einkauf!

Es bediente Sie: Vielleicht bald du!









Wir freuen uns auf deine Bewerbung!



karriere@ohne-frauen-gehts-nicht.de



@ohnefrauengehtsnicht

Basketball

Spartenleiter: Hanno Drews

Die Basketball-Abteilung des MTV Heide

Schon seit vielen Jahren trifft sich jeden Mittwoch (meist auch in den Ferien) um 20:00 Uhr unsere Basketball-Freizeitgruppe in der Halle Sophie-Dethleffs-Straße. Meistens sind 10 bis 15 Leute anwesend, die allesamt keine Anfänger sind, sondern größtenteils seit langer Zeit Basketball spielen. Oft sind wir eine reine Männergruppe (Alter zwischen 16 und 60), aber manchmal spielen auch ein oder zwei Frauen mit. Nach individuellem Aufwärmen spielen wir immer bis ca. 21:30 Uhr. Die letzte halbe Stunde wird dann je nach Laune mal mit Weiterspielen, mal mit Chill-out mit Kaltgetränken verbracht.

Neue Mitspieler*innen sind immer willkommen (bitte erst anrufen, denn wir spielen manchmal in einer anderen Halle)!

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





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

Spanngrund 11c 25746 Ostrohe

Tel: 0481 850 670

www.gewetzki.de

Faustball

Spartenleiter: Heiko von Thaden

Spartenbericht Faustballsparte 2022

Weiterhin machte uns auch 2022 Corona einen Strich durch die Rechnung.

Diese Zeit haben wir aber für Fortbildungen genutzt, so dass wir uns 2023 aktiv bemühen, unsere Sparte in den Schulen und an Sporttagen präsentieren zu können. Desweitern hat Pascal von Thaden erfolgreich die Prüfung zum A- Schiedsrichter abgelegt und nun auch schon sein erstes Spiel in der Faustball Bundesliga geleitet.

Heiko von Thaden hat einige Spiele bei der Deutschen Meisterschaft der weiblichen U12 in Hohenlockstedt geleitet und ist einer Einladung zur EM U19 nach Dänemark als Schiedsrichter gefolgt.

Endlich haben wir nun auch eine erste Mannschaft in der Bezirksoberliga Nord in Schleswig-Holstein gemeldet und die ersten Punktspiele durchgeführt.



Männermannschaft MTV Heide von 1860 e.V.

Pascal von Thaden bei seinem ersten Bundesliga Spiel

Fußball

Spartenleiter:

Stellv. Spartenleiter: Christian Eggers

Trainer Herren: Patrick Meyer

Abstieg aus der B-Klasse und ein neuer Aufbruch

Im ersten Halbjahr 2022 wurde die Rückrunde der Saison 2021/2022 ausgetragen, welche leider wie bereits die Hinrunde sehr unerfolgreich für uns ablief. Leider gelang uns nur ein Unentschieden und kein Sieg, so dass zum Ende der Saison der doch recht deutliche Abstieg aus der B-Klasse stand.

Die neue Saison 2022/2023 begann dann nach der Sommerpause jedoch vielversprechend mit einigen Neuzugängen, zum Teil erfolgreichen Vorbereitungsspielen sowie dem zweiten Platz beim Sparda-Integrationscup in Malente. In den anschließenden Ligaspielen konnten wir nach einem kurzen Wackler zu Beginn eine lange Siegesserie starten, die nur durch eine Schwächephase direkt vor der Winterpause getrübt wurde.

Dadurch belegen wir zum Ende des Jahres 2022 mit 33 Punkten aus 15 Spielen den ersten Platz der C-Klasse West 1, wobei unsere direkten Konkurrenten allerdings teilweise ein Spiel weniger absolviert haben. Das erste Spiel nach der Winterpause



tragen wir am 12.03.2023 auf heimischen Platz gegen den Heider SV III, welcher momentan auf Platz 3 steht, aus. Wir hoffen hier an die erfolgreiche Phase der Hinrunde anzuknüpfen und werden alles versuchen, um die Saison weiterhin so positiv zu gestalten.

Insgesamt lässt sich somit feststellen, dass das Jahr 2022 für unsere Mannschaft zwar mit einem leider deutlichen und schmerzhaften Abstieg aus der B-Klasse verbunden ist, wir dadurch aber nicht auseinandergebrochen sind, sondern als Mannschaft gestärkt einen neuen Aufbruch einleiten konnten.

Abschließend möchten wir uns beim Verein, unseren Sponsoren, Zuschauern, Fans sowie allen Unterstützern unserer Mannschaft herzlich bedanken. Wir freuen uns auf ein gesundes und hoffentlich sportliches erfolgreiches Jahr 2023 mit euch!

Die Trainingszeiten sind:

Herren:

mittwochs ab 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr (Treffen 19:00 Uhr) freitags ab 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr (Treffen 19:00 Uhr) auf den Sportanlagen des MTV Heide (Am Sportplatz 1, Heide)

Bitte auf die veränderten Trainingszeiten in der Winterjahreszeit achten. Interessierte sind herzlich eingeladen an einem Probetraining der Mannschaft teilzunehmen.

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



Fußball Altliga

Spartenleiter: Horst Wilke

Jahresbericht Fußball-Altliga

Nach 2 Jahren Corona-Minimalismus wollten wir in 2022 wieder richtig in den Spielbetrieb einsteigen. Aber manchmal kommt es halt anders als man denkt.

Wir hatten mit anderen Altiliga-Mannschaften insgesamt 16 Wettkämpfe festgemacht, wovon am Ende 5 stattgefunden haben. Die Absagen für die ausgefallenen Spiele hielten sich dabei auf unserer Seite bzw. auf der Seite der Gegner die Waage.

Die Jahresbilanz fiel dabei knapp positiv aus. Wir konnten mehr Spiele gewinnen als verlieren und auch das Torverhältnis war mit 24:17 zu unseren Gunsten positiv.

Bei insgesamt 30 (!) eingesetzten Spielern hat Daniel Jenke die meisten Einsätze zu verzeichen. Auf den Rängen zwei und drei folgen Martin Zehm und Horst Wilke sowie Stefan Karstens, Wolfgang Becker und Eik Schmidt.

Bei den Torschützen war Stefan Karstens mit 5 Treffern am erfolgreichsten. Auf den Plätzen folgten Anas Al-Hussein, Lars Gerlach und Lars Köhn, sowie Michael Weinhöbel und Mark Wilke.

Bedanken möchten wir uns bei der 1. Herrenmannschaft, die mit Spielern ausgeholfen hat, wenn Not am Mann war.

Bei der Fussball-Altliga steht aber nicht nur der Fussball im Vordergrund. Es wurden auch diverse andere Veranstaltungen ausgerichtet oder unterstützt. Die Liste hierbei ist lang:

Es wurden 3 Bouleturniere ausgerichtet und eine Vatertagstour wurde vom Festausschuss organisiert.

Wir haben den Verein beim Heider Abendstadtlauf und beim Kassieren Marktfrieden unterstützt

Das Jahr wurde mit einem Skat- und Kniffelturnier, einer tollen Weihnachtsfeier und einem Platz unter den TOP 16 beim Heider (H)Eistockschiessen abgerundet.

Wichtig für die Fussball-Altliga ist, dass wir neue Spieler und "Come-Backer" in unseren Reihen begrüßen durften.

Wer Lust hat mal mit zu kicken bzw. reinzuschnuppern darf sich gerne bei uns melden





- Dachdeckerei
- Klempnerei
- Zimmerei

Heide 68 40 50 www.kardell-sothmann.de



HSV-Fußballschule in Heide

Die HSV Fußballschule konnte endlich wieder auf dem Heider Sportplatz ihr 5-tägiges Trainingscamp veranstalten.

Den Kindern im Alter von 6-13 Jahren erwartete in dieser Woche in der Zeit von 9:30 Uhr - 15:30 Uhr ein lehr- und abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit je zwei professionellen Trainingseinheiten pro Tag.

Neben dem Spaßfaktor und der Möglichkeit neue Freunde kennenzulernen, stand dabei die Verbesserung der Basistechniken im Vordergrund. Der Torabschluss der Kinder, das Dribbling und Passspiel sowie die Koordination und Kondition der Kinder wurden trainiert. Neben diesen speziellen Übungen konnten die Kids das Gelernte in verschiedenen Spielformen ausprobieren und anwenden. Als Abschluss der Trainingscamps fand dann als Höhepunkt ein internes Turnier in Wettkampfformat und ein Spiel gegen die TrainerInnen statt.

Die Woche verflog wie im Winde und alle Kinder bekamen das Grinsen nach einem eigenem Trikot mit Hose und Stutzen gar nicht mehr aus dem Gesicht.

Diese Woche werden die Kinder wohl in Erinnerung behalten und alle freuen sich schon auf die nächsten Sommerferien wenn es dann wieder heißt – der HSV ist beim MTV!



Geschenkideen gibt's im offiziellen MTV von 1860 Heide e.V. Shop:









Schaut mal rein:

https://mtv-heide.fan12.de

Gymnastik / Fitness

Am 3. September fand der "Tag der Dithmarscher" auf dem Heider Marktplatz statt, wo wir die Möglichkeit bekommen haben unseren Verein und die einzelnen Sparten an einem Infostand vorzustellen. Hier haben Evelyn und meine Wenigkeit unsere Sparte "Gymnastik & Fitness" von 10:00 bis 12:00 Uhr vertreten. Auf der Hauptbühne präsentierte Monika Laska mit ihren "Dancing Queens & Kings" ein tolles Tanzprogramm, das zum Mittanzen animierte und den einzelnen Gruppen viel Applaus einbrachte.

Am darauf folgenden Tag, dem 4. September 2022 hat Evelyn einen "Aktivtag 2022" im Rahmen des LSV angeboten. Von 10:00 bis 14:00 Uhr bot Evelyn Bodyforming, Atmungs-/Haltungs-Training, Walking/Nordic-Walking sowie Cross-Training an und konnte einige Sportbegeisterte für unseren Verein dazu gewinnen.

Ansonsten haben sich die einzelnen Gruppen und Sportangebote in der Sparte Gymnastik & Fitness wieder einigermaßen normalisiert und die Trainer konnten ihren Teilnehmern so die eine oder andere Schweißperle abgewinnen und alle sportlich motivieren.



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

Reha- und Gymnastikhalle MTV Heide Am Sportplatz 1 in 25746 Heide

sowie

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

<u>Wichtig:</u> Jeder Teilnehmer, der an einem **Kurs** 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!

Für mich persönlich endet hier meine Ära als Spartenleiterin der Gymnastik & Fitness und ich gehe zurück in den Status des "einfachen Vereinsmitgliedes"; bleibe also Euch und dem Verein auf eine andere Art und Weise erhalten. Ich bedanke mich für die Erfahrungen die ich sammeln durfte und bedanke mich besonders bei meinen absolut fantastischen Trainern und Trainerinnen der Gymnastik & Fitness und verbleibe

mit sportlichen Grüßen Marion Höfer

Verabschiedung der Spartenleiterin Gymnastik Marion Höfer im März 2023

Danke, liebe Marion
für 10 Jahre hervorragende Arbeit,
Deinen großartigen Einsatz
und wunderbare Unterstützung des Trainerteams,
insbesondere im Sport- und Reha-Centrum,
als Spartenleiterin
der Gymnastiksparte.

Angebote: Dörthe Otto





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.

Gesund & Bewegt

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 besseren 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

Gymnastik "Forever Fit"

"Forever Fit" hält was es verspricht. Ein abwechlungsreiches 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 rückenschonendes Ganzkörpertraining zum Aufbau und Erhaltung der Rückenmuskulatur und des gesamten Halte-, Stütz- und Bewegungsapparates.

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

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

Trainingszeit: montags 8:30 Uhr bis 9:30 Uhr! **Anmeldung und Infos unter:** 0 48 32/5 53 97

Lilo Schlesmann,

eine langjährige Teilnehmerin des "Rückenfit Kurses" und seit 57 Jahren aktives MTV Vereinsmitglied, feierte im Februar 2023 ihren 90. Geburtstag. Herzlichen Glückwunsch!



Präventiv-Gymnastik - Kurs

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

Ein ganzheitheitliches 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



Angebote: Evelyn Solansky-Müller

BALI

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-Kreislaufssystems, 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





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 11:15 Uhr.

Anmeldung unter: esolansky@web.de



Kurs "Fitness für Senioren" - Aktiv und gesund älter werden - mit Silke Karsten

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

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

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



Gymnastik "Ladys"

Tun Sie etwas für Ihr körperliches Wohlergehen. Frauen im Alter von ca. 50 bis 75 Jahren haben Spaß an der Bewegung!

Die gefestigte Gruppe trainiert regelmäßig montags von 18:45 bis 19:45 Uhr. Es geht los mit einer Aufwärmgymnastik, dann folgen Dehn- und Kräftigungsübungen, aber auch Elemente aus dem Yoga bereichern das Programm. Viel Wert wird in dieser Gruppe auf die Geselligkeit gelegt.!

Das Training mit Carmen Haucke findet montags um 18:45 Uhr statt.

Anmeldung und Infos unter: carmen.haucke@gmx.de

Die Dancing Queens & Kings – geleitet von Monika Laska

Die kleinen Dancing Queens & Kings (Kindertanz, 5-8 J.)

Im Jahr 2022 haben die kleinen Dancing Queens & Kings fleißig kleine Choreografien für ihre beiden Auftritte eingeübt. Sowohl der Auftritt beim Heider Stadtlauf als auch der Auftritt beim Tag der Dithmarscher waren enorme Erfolgserlebnisse für die Kleinen. Wir haben uns sehr über die beiden Auftrittsmöglichkeiten gefreut. Unser wöchentliches Training besteht aus kleinen Tänzen, Tanz- und Bewegungsspielen, leichten Muskel- und Dehnübungen und speziellen Thementänzen, wie zum Beispiel dem Halloween- oder Weihnachtstanz. Dabei steht der Spaß am Bewegen und am Tanzen an erster Stelle. Wir trainieren jeden Samstag von 14:30 bis 15:30 Uhr und freuen uns immer wieder neue Gesichter zu sehen. Kontakt unter: laska-monika@t-online.de





Die mittleren Dancing Queens & Kings (8-11 J.)

Auch die mittleren Dancing Queens & Kings haben den Aufritt beim Heider Stadtlauf und den Auftritt beim Tag der Dithmarscher erfolgreich gemeistert. Im Training studierten wir dafür anspruchsvolle Choreografien in den Tanzstilen Hip-Hop und Videoclip-Dance ein. Abgesehen von den Choreografien besteht das regelmäßige Training aus dem Üben von Schritten und Schrittfolgen, Muskelund Dehnübungen, Tanz- und Rhythmusspielen und den Thementänzen, die zu bestimmten Festen/Veranstaltungen einstudiert werden. Wir trainieren jeden Samstag von 11:00 bis 12:30 Uhr. Kontakt unter: laska-monika@t-online.de





Die großen Dancing Queens & Kings (ab 11 J.)

Die ältesten Dancing Queens & Kings bewältigten ebenfalls beide Auftritte im Jahr 2022 mit großem Erfolg. Im Training entsprechen unsere Choreografien nicht nur den Tanzstilen Hip-Hop und Videoclip-Dance, sondern manchmal auch den Tanzstilen Modern- und Jazz-Dance. Dabei besteht jede Trainingsstunde aus anspruchsvollen Übungsschritten und Übungsabfolgen, Muskeltraining, Dehnübungen, Thementänzen und natürlich dem Einüben von verschiedenen choreografierten Tänzen. Wir trainieren jeden Samstag von 12:45 bis 14:15 Uhr und freuen uns immer über neue, tanzbegeisterte Mitglieder. Kontakt 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

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.



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



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

Am 26. August 2022 erkundetet ein Teil der Walking-Gruppe das "Historische Tönning" und beendete die Tour mit einem Picknick am Deich!



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

Spartenleiterinn: Anna Thomssen Jugendwart: Sören Bröcker

Spartenbericht Handball 2022

Allgemein: Nachdem im Sommer 2021 der Jugendhandball im MTV Heide wieder erfolgreich etabliert wurde, kann die gesamte Sparte ein stetiges Wachstum der Mitgliederzahlen verzeichnen. Neben dem Leuchtfeuer für Damenhandball an der Westküste Schleswig-Holsteins in der MTV-Damenmannschaft konnten die Verantwortlichen den Handball in der Kreisstadt weiter vorantreiben. Handball im MTV Heide ist wieder zu einer Adresse geworden und gewinnt an enormen Zuspruch in der Stadt und auch der Region. Besonders erfreut können wir darüber sein, mittlerweile 120 Kinder, Jugendliche und Erwachsene wieder für den Handballsport im MTV Heide begeistern zu können.

Ihr Partner in allen Druckfragen









Druckerei Walter Lorenzen

Inh.: Ulrich Dithmer

Gr. Westerstraße 21 · 25746 Heide

Fon (0481) 7584 · Fax 73905 info@druckerei-lorenzen.de www.druckerei-lorenzen.de

Das MTV-Projekt "Jugendstarters" wurde im Jahr 2022 erfolgreich als eine der Sterne des Sports in Schleswig-Holstein prämiert.







Ausgezeichnet in Sterne des Sports wurden die Handballer des MTV Heide mit dem Projekt "Jugendstarters", dem Neuaufbau der Jugendhandballabteilung. (Foto: VR-Bank Westküste)

Zudem ist es den Verantwortlichen gelungen über den eigentlichen Spiel- und Trainingsbetrieb besondere Highlights zu organisieren:

THW Kiel - Handballcamp

Am 15. Mai 2022 fand in Kooperation mit dem THW Kiel ein ganz besonderes Training für die 8 -12-jährigen im MTV Heide und Gästen aus der Umgebung statt. Dabei konnten neue Impulse gesetzt, Techniken weiterentwickelt und in einem professionellen Umfeld trainiert werden. Bei großem Spaß wurde das Teamgefühl gestärkt und die Leidenschaft für den Handballsport intensiviert.



Foto: Handballcamp des THW Kiel zu Gast beim MTV Heide Handball am 15.05.2022. (Foto: Sören Bröcker)

FC St. Pauli - Blindenhandball

Gemeinsam mit dem FC St. Pauli und dem Landesförderzentrum Sehen Schleswig veranstalte der MTV Heide am 21.05.2022 ein inklusives Sportfest mit dem Schwerpunkt Torball (Blindenhandball) im Sportzentrum Heide Ost. Ziel war es, Kinder und Jugendliche für inklusiven Sport mit dem Schwerpunkt "nicht sehen" zu begeistern und so dem Thema Inklusion im Sport eine erste Bühne in der Handballsparte zu geben. Medial wurde dieses Event vom NDR-Fernsehen begleitet, den Beitrag kann man sich hinter dem QR-Code anschauen.

MTV Heide Torball im Schleswig-Holstein Magazin vom 22. Mai 2022:





Zeit für Inklusion beim Torball (Blindenhandball) des MTV Heide gemeinsam mit dem FC St. Pauli und dem Landesförderzentrum Sehen Schleswig. (Foto: Sören Bröcker)

Aus den Mannschaften:

Damen

Trainer: Nils Möller

Das Jahr 2022 begann mit der Rückrunde der 2. Handballbundesliga der Frauen. Leider konnte die Mannschaft den Abstieg in die 3. Liga nach einem großartigen Saisonfinnisch nicht mehr abwenden. Mit dem Ende der Saison legten der langjährige Trainer Helge Thomsen, Co-Trainer Matthias Loitz und Geschäftsführerin Stefanie Thomsen ihre Ämter nieder.

Damit einhergehend stand die so erfolgreiche Damenmannschaft vor einem großen Umbruch, dem sich Liga-UG Geschäftsführer Ernst-Georg Albers gemeinsam mit dem neuen Geschäftsführer Jörg Thomssen, Jugendwartin Anna Thomssen, sowie den im Jugendhandball bereits sehr umtriebigen Ann-Kathrin Peters und Sören Bröcker annahmen. Dank des unermüdlichen Engagements des gesamten Teams konnte der Umbruch erfolgreich gestaltet werden und eine Damenmannschaft in der 3. Liga gemeldet werden.

Mit der Verpflichtung des im Damenhandball in der Region bekannten und erfolgreichen Nils Möller konnte der Grundstein für eine komplett neu zusammengestellte Mannschaft gelegt werden. Zahlreiche Abgänge von Spielerinnen

konnten unter anderem durch Spielerinnen aus der Region, ehemaligen MTVerinnen aber auch durch ausländische Unterstützung kompensiert werden. Als Torhüterin konnte unter anderem Casandra Lopez Lavaille aus der 1. Argentinischen Liga gewonnen werden. Sie absolviert zusätzlich ein FSJ im Sport im MTV und ist auch als Trainerin der Jugendtorhüter:innen aktiv. Auch wenn die Hinrunde noch nicht die große Punkteausbeute mit sich brachte, konnte die komplett neu zusammengestellte Mannschaft schon tolle Spiele - zur großen Begeisterung unter anderem auch der MTV-Jugendspielerinnen - im Sportzentrum Hemmingstedt zeigen und entwickelt sich zurzeit stetig weiter. Auf die allgemeine Entwicklung der Damen nach dem Umbruch sind wir sehr stolz und schauen in eine freudige und nachhaltige Zukunft.

Herren

Trainer: Thomas Petersen

Unsere Herren spielten auch in diesem Jahr wieder in einer Spielgemeinschaft mit dem TSV SR Schülp als HSG Heide/Schülp in der Kreisliga Dithmarschen/Steinburg. Mit viel Engagement der Verantwortlichen konnte die zeitweise kleine Truppe durch gutes Training, gezielter Öffentlichkeitsarbeit und viel Spaß personell weiter gefüllt werden. Auch Eltern aus den Jugendmannschaften konnten wieder für den aktiven Handballsport begeistert werden und bereichern die Herrenmannschaft. Spannende Derbys wurden in der Sporthalle Wesselburen ausgetragen und erfolgreiche Spiele konnten absolviert werden

Alt-Herren:

Trainer: Ingmar Groksch

Auf Initiative des langjährigen Trainers der MTV Heide Herren, Ingmar Groksch, konnte eine Mannschaft der Alt-Herren etabliert werden. In dieser Mannschaft treffen sich wöchentlich insbesondere langjährige und erfahrene MTV-Handballer, um gemeinsam Sport zu treiben und Geselligkeit zu genießen.

Aus den Jugendmannschaften:

Der Jugendhandball im MTV Heide konnte sich im Jahr 2022 nach dem Neustart im Sommer 2021 so richtig entfalten. So wurde die erste Saison im Spielbetrieb in den Kreisligen Dithmarschens erfolgreich gestaltet und zahlreiche Kinder in den Sporthallen begrüßt werden. Die motivierten und engagierten Jugendtrainer:innen leisten einen großartigen Job und lehren den Kindern aus Heide und Umgebung unseren geliebten Ballsport - so entwickeln sich insbesondere die Saisonspiele & Turniere zu richtigen Handballfesten. Der Trainings- und Spielbetrieb gestaltete sich wie folgt:

Miniminis:

Trainerinnen: Anna Thomssen & Imke Förster

Bei den Miniminis erlernen unsere jüngsten Handballer:innen im Alter zwischen 3 und 5 Jahren spielerisch den Umgang mit dem (Hand-)ball. Unter großem Einsatz für die Kinder gestalten Anna und Imke ein buntes Training, bei dem erste Bewegungsabläufe erlernt und ein Gemeinschaftsgefühl entwickelt werden. Sehr erfreut sind wir über die 25 Kinder, die die Mannschat der Miniminis bunt und lebendig werden lassen.

Minis:

Trainerinnen: Kim-Joelle Wendt & Lea-Marie Gawlik

Die Minis sind das Herzstück des Jugendhandballs. Im MTV Heide erlernen zurzeit rund 25 Kinder in gemischten Mannschaften im Alter zwischen 6 und 8 Jahren spielerisch erste Handballformen. Neben vielfältigen Trainingseinheiten werden auf verschiedenen Turnieren im ganzen Kreisgebiet erste Erfolgserlebnisse gesammelt. Spiel und Spaß stehen hier aber ganz klar im Mittelpunkt.

Besondere Highlights waren insbesondere unsere Heimturniere im Sportzentrum Heide Ost im Frühjahr und Herbst 2022, zu denen zahlreiche Mannschaften aus ganz Dithmarschen anreisten.

Weibliche Jugend E:

Trainerinnen: Ann-Kathrin Peters, Jule Steingräber, Casandra Lopez Lavaille

In der Saison 2022/2023 sind die Trainerinnen Annka und Jule sehr zufrieden mit ihrer Mannschaft, die durch das Torhüterinnentraining von Casandra bereichert wird. So konnten zum einen einige Spielerinnen aus den Minis in die Mannschaft integriert werden, als auch weitere Mitspielerinnen hinzugewonnen werden. Zum Ende des Jahres 2022 spielten 22 Mädchen in der weiblichen Jugend E Handball. Der spielerische Erfolg ließ bei dieser Kadergröße auch nicht auf sich warten. So konnte die Hinrunde nach großartigen Siegen, bei einer einzigen Niederlage, auf dem 2. Tabellenplatz abgeschlossen werden. In der Rückrunde spielt die Mannschaft in der Meisterrunde der gemeinsamen Spielstaffel mit dem KHV Steinburg. Hier konnten bereits noch vor Weihnachten die ersten beiden Spiele erfolgreich bestritten werden, weshalb es mit einem Platz an der Tabellenspitze in die Winterpause ging.

Männliche Jugend E:

Trainer: Tom Belke, Sören Bröcker, Malte Radmer, Casandra Lopez Lavaille

Für die Saison 2022/2023 sah es zu Beginn nicht gut aus. In Tom und Sören fanden sich zwei hoch motovierte Trainer, die mit dieser Mannschaft in die Saison starteten. "Wir werden alles daransetzen, dass diese Mannschaft wieder mit 14

Spielern vollzählig wird" – hieß es noch beim Elternabend im August im Beisein des Vereinsvorsitzenden im MTV-Vereinsheim – und sie sollten recht behalten. Das Ziel wurde bei weitem übertroffen. Mittlerweile spielen und trainieren 25 Jungs in der männlichen Jugend E. Auch der spielerische Erfolg war zum Beginn der Saison nicht abzusehen. So konnte die Hinrunde in Dithmarschen auf einem sehr zufriedenstellenden 3. Platz abgeschlossen werden und so die Qualifikation zur Meisterrunde in einer gemeinsamen Spielstaffel mit dem KHV Steinburg erreicht werden. Des Weiteren konnte in Malte Radmer ein zusätzlicher Trainer gewonnen werden. Dadurch konnte eine zweite Mannschaft für die B-Runde gemeldet werden und so allen Spielern ihrem Niveau entsprechend Spielanteile und Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Das Torwarttraining leitet Casandra, Torhüterin der Damenmannschaft.

Ausblick 2023:

Ein erstes Jahr voller schöner, aber auch herausfordernder Handballmomente liegt hinter uns ... wir freuen uns auf alle weiteren Spielzeiten und viele Kinder und Erwachsene mit leuchtenden Augen und Handbällen in den Händen. – Der Handball im MTV Heide ist wieder da!

Für das Jahr 2023 möchten wir unseren nachhaltigen Wachstumskurs beibehalten und weitere Mannschaften im Spielbetrieb etablieren. So planen wir mit einer zusätzlichen weiblichen und einer männlichen Jugend D, sowie einer eigenen Herrenmannschaft im MTV Heide. Zudem werden wir das

Thema Inklusion im Sport weiter vorantreiben und planen gemeinsam mit dem FC St. Pauli und weiterer Partner ein inklusives Sportfest rund um den "Tag für Inklusion" am ersten Maiwochenende 2023 in Heide.

Jederzeit stehen die Türe mein ein unverbindliches Probetraining jeder Altersgruppe offen. Auf unserer Homepage gibt es dazu alle Informationen zu Ansprechpartner:innen und Trainingszeiten.

Zum Schluss wollen wir uns noch einmal ganz besonders bei allen Sponsoren, Eltern und Unterstützern bedanken. Wir wissen euer Engagement sehr zu schätzen und werden es niemals für selbstverständlich halten!

Anna Thomssen & Sören Bröcker

Judo

Spartenleiter: Gerhard Raßloff



Judo - Mach einfach mit!

Dabei ist Judo ein faszinierender und vielseitiger Sport:

Spaß am Zweikampf, Selbstschutz und Selbstverteidigung sowie Körpergefühl und Fitness. All dies bietet die Judo-Abteilung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters an.

Wir werden auch im kommenden Jahr wieder jedem jederzeit die Möglichkeit ermöglichen mit dem Judo-Sport zu starten. Komm einfach vorbei und mach mit!

Spielerisch für unsere Kleinen ab 6 Jahren und disziplinierter für die Größeren wurden Falltechniken sowie erste Stand- und Bodentechniken erlernt. Dabei sind uns der freundschaftliche, faire und respektvolle Umgang miteinander besonders wichtig. In ersten Randoris wurden dann auch schon die ersten erlernten Judo-Techniken ausprobiert. Die am Wettkampf interessierten Aktiven konnten auf Trainingswettkämpfen mit befreundeten Vereinen erste Kämpfe für sich entscheiden und gehen motiviert in die nächsten Runden.

Am Anfang unserer Trainingsstunde stehen ein Aufwärmprogramm aus altersgerechte Gymnastik mit viel Spiel und Spaß, Ausdauertraining und Krafttraining. Dabei ist unser Training so angelegt, dass es für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Alter von 6 Jahren bis ins hohe Alter auch für Anfänger und Wiedereinsteiger gut geeignet ist

Ein Bericht über unsere Abteilung im "Frischen Wind" mit einer Gutschein-Aktion für ein Probetraining wurde gut angenommen. Es sind noch einige Plätze auf der Matte gerade im Bereich des Kinder-Anfängertrainings frei.

Wer Lust hat und mit trainieren möchte, ist herzlich eingeladen sich Montags um 16:00 Uhr in der alten Realschulturnhalle in der Klaus-Groth-Straße zu einem Probetraining zu melden. Mitzubringen sind eine große Portion Vorfreude aufs erste Judo-Training und "robuste" Sportkleidung. Ihr seid herzlich willkommen!

Karate

Spartenleiter: Prof. Dr. Rainer Veyhl

Bericht der MTV-Sparte Karate für das Jahr 2022

Wie schon im Jahresbericht 2021 erwähnt, hatte sich der Mitgliederstand reduziert. Ursache hierfür war die Corona-Situation und auch deren Folgen. Aus diesem Grund haben wir zu Beginn des Jahres einen Anfängerkurs gestartet. Da wir Kosten sparen sollten, mussten wir diesen Anfängerkurs zeitgleich und in derselben Halle anbieten, damit nicht mehr Hallenmiete anfällt. Dieser Kurs wurde auf allen möglichen Kanälen und Foren angekündigt. Wir waren bei facebook auf verschiedenen Seiten präsent und auch in der Presse wurde berichtet. Zusätzlich haben wir in etwa 1500 Flyer verteilt. Trotzdem war der Erfolg eher mäßig. Durch all diese Maßnahmen kamen anfänglich vier Anfänger hinzu, aber schon nach kurzer Zeit waren es nur noch zwei. Das ist verständlich, weil viele Leute, insbesondere Kinder, eine Vorstellung vom Karate-Training haben, das eher einem Film gleicht. Nun sind zwei Anfänger übrig geblieben, die wir mittlerweile in die Fortgeschrittenen-Gruppe integrieren konnten. Zusätzlich sind noch zwei weitere Karate-Sportlerinnen in den MTV eingetreten, die schon vorher in anderen Städten trainiert hatten.

Im April habe ich zusammen mit dem Präsidenten des Karateverbandes SH einen Landeslehrgang angeboten, der recht gut besucht war. Anschließend zum Lehrgang haben wir noch Prüfungen abgenommen bis zum 4. Dan. Über diesen Lehrgang war der MTV auf vielen verschiedenen Plattformen und auch in der hiesigen Presse mehrmals präsent. Im kommenden Jahr wird dieser Lehrgang wieder stattfinden, allerdings als Veranstaltung des Karateverbandes SH, weil der MTV die Hallenkosten nicht übernehmen möchte. Das wird sich dann auch medial auswirken.

Aufgrund dessen, dass die meisten Mitglieder erst einmal wieder auf ihren früheren Leistungsstand kommen müssen, habe ich nur wenige Prüfungen abgehalten

Prüfung am 13. März 2022

Raima Reinke zum 5. Kyu (Blaugurt) Birte Vezis zum 6. Kyu (Grüngurt)

Prüfung am 26. Juni 2022

Birte Vezis zum 5. Kyu (Blaugurt)

Zusätzlich zum regulären Training helfe ich zwei Dan-Trägern sich auf die nächste Dan-Prüfung vorzubereiten. Das ist sehr spannend und auch für mich fordernd, bringt aber sehr viel Freude.

Ich habe an diversen Lehrgängen selber teilgenommen und bin auch als Referent zu Lehrgängen eingeladen worden.

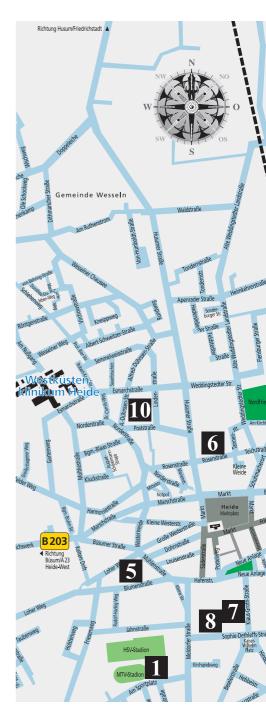
Prof. Dr. Rainer Veyhl (Spartenleiter Karate)

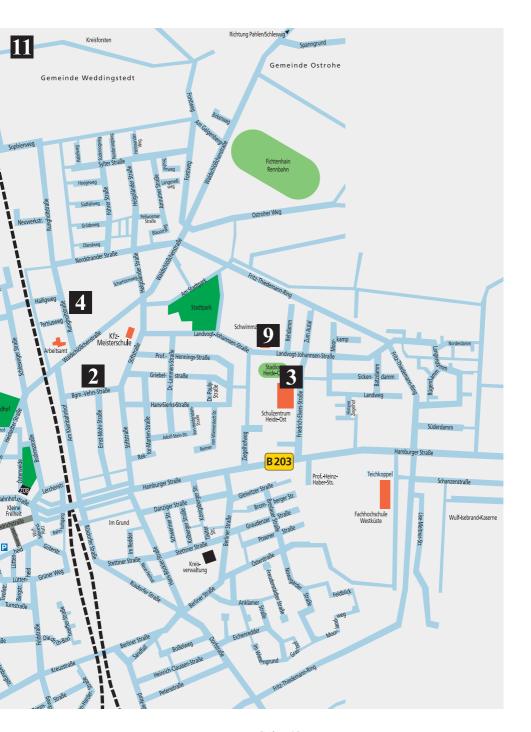
Sportstätten des MTV Heide

- Hans-Ludwig-Ehrig-Stadion
 Reha- und 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





Seite 49

Lauf- und Walkingtreff

Spartenleiter: Matthias Wecke

Bericht vom Lauf- und Walkingtreff

Das Jahr 2022 lief für uns Läufer wieder etwas besser. Es gab wieder viele Laufveranstaltungen, wenn auch noch teilweise unter Coronavorschriften.



Crosslaufserie in Nordhaststedt

Anfang des Jahres fand eine Crosslaufserie in Nordhaststedt, Weddingstedt und Burg statt. Hier sind einige MTV Läufer am Start gewesen.

Der Dithmarschencup wurde auch wieder ausgetragen. Mit fast allen geplanten Laufveranstaltungen. Nur der Büsumer Lauf wurde leider abgesagt. Am Ende gab es mit Eberhard Schauwienold sogar einen Altersklassensieger in unseren Reihen. Auch der Heider Stadtlauf fand wieder mit viel Energie der Veranstalter statt.





Siegerehrung Dithmarschencup 2022

Der ein oder andere Läufer startete auch wieder bei Marathonveranstaltungen in den großen deutschen Städten. Die Lust und sicherlich auch Zeit sich auf so ein Event vorzubereiten finden leider immer weniger Läufer und Läuferinnen. Und somit kämpft diese Sparte wie sicher auch viele andere um Mitglieder und Teilnehmer. Unsere Trainingszeiten bestehen zwar weiter werden nur leider immer weniger genutzt. Termine sind bei den MTV-Läufern weiter der Dienstag abend, Mittwoch , Freitag und Samstag Nachmittag sowie der Sonntag Morgen.

Nichts desto trotz fand Ende des Jahres im Dezember in Kaltenkirchen noch die Landesmeisterschaft im Crosslaufen statt. Hier waren wieder Eberhard Schauwienold, Jens Peters und Matthias Wecke erfolgreich und konnten erneut den Landesmeistertitel in der Altersklasse M 40\45 erlaufen.

Am 31.12. des letzten Jahres ging es auch mal wieder kostümiert auf die Laufstrecke. Der Silvesterlauf fand auch wieder in den Kreistannen statt. Im wirklich gemütlichem Plaudertempo beschlossen hier einige MTVler das Jahr sportlich.



Walking und Nordic-Walking Angebote des MTV Heide siehe Seite 33 und 37

Leichtathletik

Spartenleiter: Jörg Driver

Jahresbericht 2022 Leichtathletikabteilung MTV Heide

Das Jahr 2022 stand, wie bei vielen anderen Sportarten auch, bei den Leichtathleten im Zeichen des "Zurück" zu einer geregelten Wettkampfsaison. Aber die vergangenen zwei Pandemiejahre haben Spuren hinterlassen. Die erfolgreichen Sportler*innen der Jahrgänge 1998-2000 zogen sich bedingt durch Studium, Ausbildung usw. weites gehend zurück. In den Jahrgängen 2001-2005 ist leider kaum Nachwuchs vorhanden. Ab dem Jahrgang 2006 sind jedoch einige Leistungsträger*innen sehr aktiv und erfreulicherweise konnten die Trainer Inga, Luca, Slawa und Jörg die jüngeren Jahrgänge an den Wettkampfsport heranführen, so dass zum Beispiel eine starke und hoffnungsvolle männliche U14 Mannschaft entstanden ist.

Im Jahr 2022 konnte Nuka Driver bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften im Zehnkampf im ersten Jahr U18 einen guten vierten Platz erringen. Seine 6774 Punkte bedeuteten auch die Wiedernominierung für den Bundesnachwuchskader NK2 Zehnkampf. Bei den nachfolgenden Norddeutschen Meisterschaften errang er im Kugelstoßen mit 14,90 m und im Diskuswerfen mit 49,97 m jeweils eine Silbermedaille.







Bei den Landesmeisterschaften des SHLV konnten insgesamt vier Goldmedaillen errungen werden. In der Halle setzte sich in der W15 Male Springer über die 60 m in 8,42 sec durch.

Die $4 \times 100 \, \text{m}$ Staffel U18 der Startgemeinschaft Dithmarschen mit den MTV Athleten Edwin Neumann, Timo Heydebreck und David Schillinger wurde Landesmeister in $47,34 \, \text{sec}$.

Ebenso Gold mit der Mannschaft errangen die Senioren mit Matthias Wecke, Dr. Eberhard Schauwienold und Jens Peters bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf in Kaltenkirchen über die Langstrecke von 10 km in der Altersklasse M40/45 .





Seite 54

Die schon erwähnte männliche U14 Mannschaft mit Bährs, Scheel, Schaal, Vieth, Esch und Zindel waren beim Mannschafts Cup nicht zu schlagen.



Beim Vergleich der Vereine im SHLV, der nach Platzierungen und Endkampfplätzen bei den Landesmeisterschaften ermittelt wird, ist der MTV von Platz 15 in 2021 auf Rang 23 in 2022 zurückgefallen. Dies sollte aber nicht überbewertet werden, da zum Einen die Anzahl bei den Athleten*innen in den Wettkampfklassen U16 und U20 nahezu Null beträgt und einige Leistungsträger bei den Landesmeisterschaften entweder krankheitsbedingt fehlten oder nicht teilnahmen, da es in die Trainingsvorbereitung zu den Deutschen Meisterschaften fiel.

Zum ersten Mal konnten sich die jungen Athleten*innen der Jahrgänge U8-U14 beim Kreisvergleichskampf durchsetzen und den ersten Platz belegen. Diese Mannschaft zu ca. 60% aus Athleten*innen des MTV Heide.



Wenn man sich die Bestenlisten des SHLV des Jahres 2022 ansieht, so fällt, wie schon in den vergangenen Jahren auf, dass der MTV Heide durch "Qualität und nicht Quantität" auffällt. Wenn junge Mädchen und Jungs den Weg zur Leichtathletik finden und dann auch dabei bleiben und eine Portion Ehrgeiz und Fleiß mitbringen, dann ist es sehr gewiss, dass die Trainer Inga, Luca, Jörg und Slawa sie auch zu Medaillen auf Landes-, Norddeutscher- oder sogar Bundesebene führen. Diese Erfolgsstory der vergangen 15 Jahre wird auf Bundesebene bei den Trainer*innen mit sehr viel Respekt und Anerkennung gesehen.

Bei den Männern konnten über die 4 x 100 m die "alte Garde" mit Malik Driver, Tim Brandt, Lars Brandt und Balthazar Sarai noch einmal Platz zwei erringen.

Im U18 Bereich liegt Nuka Driver über 400 m (51,63 min), Kugel (15,64 m) und Diskus (51,63 m) jeweils auf Platz eins und im Stabhochsprung (3,90 m), Weitsprung (6,51 m), 5- (3387 P) und 10-Kampf (6774 P) jeweils auf Platz zwei. Bemerkenswert dabei ist vor allem, dass er als 16-jähriger die viertschnellste 400 m Zeit in 51,63 sec über alle Alterklassen (inkl. Männer) erreicht hat.

Die 4 x 100 m Staffel mit Schillinger, Neumann, Heydebreck und Münster liegt auf Platz zwei.



Richtig durchgestartet ist im vergangen Jahr David Schillinger in der M15. Vor allem seine Vielseitigkeit gerade im Laufbereich lassen im alle Optionen für die Zukunft offen. So liegt er im Blockwettkampf Lauf (2387 P) an erster Stelle und über 2000 m (7:06,36 min), 300 m Hürden (43,39 sec) und im Dreisprung mit 11,31 m jeweils an zweiter Stelle. Vor allem die Langhürden scheinen dem jungen Nachwuchsathleten zu liegen.



Unter den erfolgreichen U14 Athleten fällt vor allem Magnus Vieth (M13) auf, was ihm auch einen Platz im Talentkader des SHLV einbrachte.

Erster ist er im Block Lauf (2323 P) und Zweiter jeweils im 3-Kampf (1333 P), über 60 m Hürden (9,72 sec) und im Ballwurf (51 m). An dritter Stelle liegt er im 4-Kampf (1689 P), Weitsprung (5,00 m), Diskus (25,96 m) und über die 800 m (2:32,25 min). Dies zeigt welch ausgeglichener Athlet er ist, was ihm auch den Platz im Talentkader einbrachte.

In der Altersklasse M12 ragt vor im Sprintbereich mit und ohne Hürden Eike Schaal heraus. So liegt er sowohl über 75 m (10,51 sec), als auch über 60 m Hürden (10,93 sec) an zweiter Stelle im Landesverband.

Die Staffeln 4 x 75 m (40,3 sec) und 3 x 800 m (8:06,46 min) wurden durch die Jungs Bährs, Scheel, Vieth und Schaal im SHLV beherrscht. Henri Alexander Schell konnte sich über die 5000 m (21:28 min) noch Platz drei sichern.



Im Bereich der M10 verfügt der MTV Heide über ein weiteres Mehrkampftalent. Maximilian Bardoniqi liegt auf Platz eins über die 50 m (7,3 sec) und im 3-Kampf (1081 P). Im Hochsprung (1,18 m) und im 4-Kampf (1370 P) ist es jeweils der zweite Rang. In gleichen Altersklasse liegt Wilko Tongers über die 5000 m (23:05 min) an 3. Stelle.



Im weiblichen Nachwuchsbereich sind die Nachwuchssorgen etwas größer. Aber Male Spinger, die zurückgefunden hat zur Leichtathletik, zeigt immer mehr, welches Sprinttalent sie ist. So konnte sie neben dem Hallentitel über 60 m auch Platz eins in der Landesliste über die 100 m (13,0 sec) belegen.



Im Bereich der W11 ist Levke Bielfeldt eine junge vielversprechende Mehrkämpferin. So belegt sie sowohl über 50 m (7,86 sec), als auch im 4-Kampf (1299 P) jeweils Platz zwei.

In der Altersklasse W9 liegen Marie Glüsing über 800 m (3:09,64 min), als auch Line Tuxen über 5000 m (31:58 min) jeweils auf Platz drei. Mara Rettig konnte sich über die gleiche Strecke in 35:21 min Platz zwei sichern.

Alles in allem kann die Leichtathletikabteilung auf ein weiteres erfolgreiches Jahr mit einigen wenigen Abstrichen zurückblicken. Mut und Zuversicht geben die Ergebnisse in den Altersklassen U14 und die zunehmenden Anfragen zu Mitgliedschaften im Bereich U8-U12.

Moderne Selbstverteidigung

Spartenleiter: Hendrik Welk



Die Moderne Selbstverteidigung hat dieses Jahr wieder viel erreicht!

Unser Spartenleiter und Sensei (Trainer) Hendrik Welk (2. Dan in der Modernen Selbstverteidigung) wurde zum Landestrainer Moderne Selbstverteidigung für das Bundesland SH vom Landespräsidenten der Shinzen-Ryu Organisation ernannt.



Karen Rameisel (MTV Heide) und Malin Rameisel (MTV Heide) wurden zu Landestrainerinnen Selbstverteidigung Frauen für das Bundesland SH vom Landespräsidenten der Shinzen-Ryu Organisation ernannt.

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

Die Leistungen unserer Sportler finden auch bei anderen Sportvereinen große Anerkennung. Wir haben wieder eine Vielzahl von Lehrgängen bei anderen Sportvereinen in Brunsbüttel, Itzehoe, Altersdorf, Schalkholz besucht. Alle Sportler haben sich gefreut, dass die Mitglieder der Moderne Selbstverteidigung vom MTV Heide so zuverlässig und aktiv die Lehrgänge besuchen.

Wir wollen aber nicht auf dem heutigen Stand uns ausruhen, sondern unsere Sparte noch weiter ausfüllen.

Zurzeit ist die Situation, dass wir bei den Erwachsenen mehr männliche Teilnehmer haben und bei den Jugendlichen mehr weibliche Teilnehmer. Dieses würden wir gerne ein wenig ausgeglichen sehen.

Selbstverteidigung kann man nicht an einem Wochenende erlernen. Es ist ein Weg. Man lernt nie aus und muss das Erlernte pflegen und vertiefen.

Dazu gehört das regelmäßige Training, das immerzu Wiederholen des Erlernten und der Austausch mit anderen Vereinen und Sportlern.

Der Blick über den Tellerrand ist uns wichtig, um auf eventuelle andersartige Angriffe richtig und verhältnismäßig zu reagieren.

Die Gefahrensituation an sich ist schon eine große Herausforderung an Körper und Geist Eine angemessene Reaktion auf eine Bedrohung muss somit instinktiv erfolgen.

Die beste Verteidigung ist nicht in eine Konfliktsituation zu gelangen. Doch leider gibt es nicht immer einen Fluchtweg. Für jeden gibt es Abwehrtechniken, egal wie jung oder alt man ist, egal welche Körperstatur oder wieviel Kraft jemand hat.

Neugierig geworden?

Dann komm uns besuchen. Einfach leichte Sportkleidung mitbringen und mitmachen und sich auf das einlassen was passiert.

Wir treffen uns jeden Donnerstag an den Turnhallen, Schulzentrum Heide-Ost, Friedrich-Elvers-Straße.

Für die jüngeren Sportler geht das Training von 18:00 bis 19:00 Uhr und für die Fortgeschrittenen von 18:00 bis 20:00 Uhr.

Es ist egal ob jung (ab 8 Jahren) oder auch auch schon älter. Wir sind in allen Altersklassen vertreten. Auch als Anfänger.

Ein wenig Fitness, Koordination und Geduld sollte man mitbringen.







Nien Damm 15 25782 Tellingstedt Tel. 04838-99280-10





gut beraten - gut versichert - gut betreut

Reha-Sport

Spartenleiterin: Evelyn Solansky-Müller

Herzlich Willkommen beim Reha-Sport!

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

Dörthe Otto, Evelyn Solansky-Müller, Tanja Neumann und Natalie Tizziani 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.

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

Alle Sportangebote finden in der MTV-Reha- und Gymnastikhalle (Am Sportplatz 1) statt.

Gruppen:

Montag:

Natalie

18:30 Uhr

Dienstag:

Evelyn:

9:00 Uhr

10:00 Uhr 11:00 Uhr

13:00 Uhr

Mittwoch:

Tanja

13:30 Uhr

Dörthe:

10:30 Uhr

11:30 Uhr

Donnerstag:

Evelvn

11:00 Uhr

17:00 Uhr

Anmeldungen und Fragen:

Die Reha Sprechstunde findet nach vorheriger telefonischer Anmeldung in der Geschäftsstelle des MTV Heide statt.

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

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

Wer kann mitmachen?

Mitmachen können Patienten mit

Bandscheibenvorfall

Arthrose

Osteoporose im Rücken

Morbus Bechterew

Morbus Scheuermann

Hüftarthrosen

Hüft - TEP

Kniearthrosen

Knie – TEP

Krebserkrankungen

Sonstige

Was müssen Sie tun?

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

Reha-Sport-Gruppe? Wie finden Sie eine

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

Deutscher Behindertensportverband e.V. National Paralympic Committee Germany – Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung – 50226 Frechen-Buschbell



02234-6000-150 **Telefon:** 02234-6000-0



dbs@dbs-npc.de

MTV von 1860 e.V. Heide

andesverbands- oder Vereinsstempel)

Deutscher Behindertensportverband e.V. National Paralympic Committee Germany

Sport-Entwicklung

zum Reha-Sport Der Weg

Patientinnen und Patienten und ihre Angehörigen Eine Information für

Leichter Sprache Ein Rat-Geber in



Stand: April 2012 1. Auflage:

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.

Sie machen zusammen Reha-Spo 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

Spartenbericht Schwimmen 2022

Die Schwimmsparte hat im Jahr 2022 wieder herausragende Leistung im Bereich der Schwimmausbildung erzielt. Es wurden 155 Seepferdchen Abzeichen und 89 Bronzeabzeichen abgenommen. Das sind 171 Abzeichen mehr als im Jahr 2021. Diese tolle Leistungen haben wir unseren ausgebildeten Übungsleitern Lea Steinhäuser, Joline Korth, Beeke Petrow, Jule Löbkens, Lara Reh und Lara Kirstin Führer und unseren C-Trainern Finja Franck, Doris Jacobsen und Kathrin Holler zu verdanken, die ein großes Engagement in die Ausbildung der Kinder stecken.

Auch im Jahr 2022 wurde wieder eine Schwimmfreizeit vom Kreisschwimmverband Dithmarschen ausgerichtet. Diesmal sind die 25 Schwimmer und zwei Betreuer, nicht wie in den vergangenen Jahren nach Dänemark gefahren, sondern nach Kiel. Dort haben wir in der ersten Woche der Osterferien in der relativ neuen Schwimmhalle, dem Hörnbad, trainieren können. Dank der großzügigen Unterstützung des Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren waren dieses Mal auch viele andere Freizeitaktivitäten dabei. Durch das Bundesaktionsprogramm "Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche- Akitve Freizeit stärken" konnte hier unter anderem der Kletterpark oder das Bowlingcenter besucht werden. Aber auch der Sprungraum in Kiel wurde durch die 8 bis 20-jährigen Schwimmer unsicher gemacht. Ansonsten wurden täglich zwei Wassereinheiten absolviert und auch in der Freizeit wurde das Teamgefühl durch einige Spiele und Zusammensein gestärkt.



Im Jahr 2022 haben die Schwimmer vom MTV Heide insgesamt 18 Wettkämpfe besucht und die Farben des Vereins hervorragend vertreten. Es wurden zahlreiche Bestzeiten geschwommen und viele Medaillen mit nach Hause genommen. Auch das Heider Herbstschwimmen wurde im Jahr 2022 wieder ausgetragen, jedoch im Hallenbad Meldorf. Es sind 10 Vereine der Einladung gefolgt und insgesamt 157 Schwimmer*innen absolvierten 663 Einzel- und 35 Staffelstarts.

Ein toller Wettkampf war der Vereinstag am 18.06.2022 im Freibad von Wesselburen. Alle Mitglieder der Schwimmsparte konnten an diesen Tag, das gelernte in einem kleinen Wettkampf unter Beweis stellen. Insgesamt 58 Heider Schwimmer sind ins kühle Nass gesprungen. Am Ende gab es für jeden eine Medaille und Urkunde. Dieser tolle Tag wurde mit einem gemeinsamen Grillwürstchen abgerundet.



Für die Deutschen Meisterschaften im Schwimm-Fünfkampf ging es 2022 einmal fast durch ganz Deutschland, nach Bruchsal.

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 20 und älter trat Kai Westensee an und holte seinen 25. Sieg. Ein Vizemeistertitel ging an Kathrin Holler in der AK 20 und älter. Den vierten Platz in der AK 30 und älter konnte Henning Lachmann nach einem tollen Wettkampf belegen. Zum ersten Mal dabei war Beeke Petrow in der AK 16/17 die nach hervorragenden Zeiten im Schwimmen einen siebten Platz einnahm.

Die größte Überraschung allerdings gelang in der AK 18/19 Bennet Putzer, der im Springen für ein solides Fundament sorgte, aber sich erst durch persönliche Bestleistungen im Tauchen (14,3 Sekunden), über 50 Meter Rücken (33,6) und Schmetterling (30,6) bis auf den zweiten Platz vorkämpfte. In der Altersklasse 14/15 ging es für Jule Löbkens und Jennifer Herrman an den Start. Nach dem Springen und Tauchen sahen sich die beiden MTV-erinnen noch im Mittelfeld, ehe es zur

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 Nordmann

Am Sportplatz 1 25746 Heide

Telefon: 04 81/78 77 450

Homepage: www.mtv-heide.de/vereinsheim/

100-Meter-Strecke ging. Dann der große Schock: Jennifer Herrman sprang während der ersten Bahn die Kniescheibe raus –das Aus. Jule wollte nun unbedingt die Fahne des MTV hochhalten und startete eine furiose Aufholjagd, zeigte im Schwimmbecken eine Bestleistung nach der anderen und kämpfte sich bis auf den dritten Platz vor.



Ein tolles Highlight, für die Gruppen von Kathrin und Finja, war das Trainingswochenende in den Sommerferien. Es wurde in Zelten übernachtet, gemeinsam gegessen und dreimal im Heider Schwimmbad trainiert. Außerdem haben wir die Minigolfanlage in Heide besucht und die Halle im Sportcentrum ordentlich zum "schwitzen" gebracht.

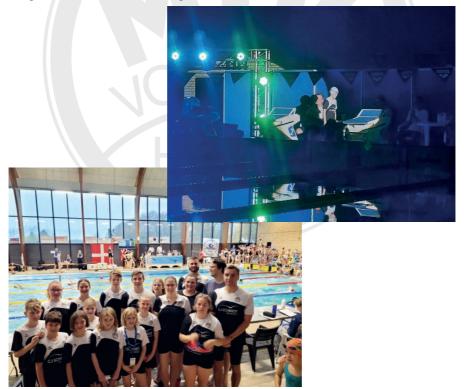


Im November stand dann ein weiteres Highlight auf dem Zettel. Es ging zum ersten Mal zu einem Wettkampf ins Ausland, nach Haderslev, Dänemark. Mit ca. 20 Aktiven sind wir am Freitagnachmittag angereist und haben unser Quartier in der dortigen Schule bezogen. Wir wurden ganz herzlich vom Veranstalter empfangen und es wurden uns die ganzen Örtlichkeiten gezeigt. Nachdem wir uns im Klassenzimmer eingerichtet hatten, ging es zum Einschwimmen in die Schwimmhalle, denn am Freitagabend standen noch einige Wettkämpfe auf dem Plan.

Auch auf diesem neuen Terrain konnten die SchwimmerInnen wieder super Zeiten ins Wasser bringen, sodass sich dadurch viele von uns einen Startplatz im Finale sichern konnten. Fürs Finale wurde die gesamte Halle abgedunkelt und man wurde extra aufgerufen und ist mit Applaus zu seinem Startplatz gegangen.

An den Abenden haben wir dann mit allen zusammen, von groß bis klein, verschiedene Spiele gespielt, um auch hier das Gemeinschaftsgefühl zu stärken und als Team noch besser zusammenzuwachsen.

Am Sonntag stand dann die Rückreise für uns an. Hier gab es zur Belohnung noch ein gemeinsames Essen bei der goldenen Möwe.



Zum Jahresende gab es für Estelle Joost, Jahrgang 2013 noch einen besonderen Anlass. Estelle wurde vom Landestrainer, Stefan Herbst, zum Wochenendlehrgang nach Malente eingeladen. Durch tolle Zeiten bei den Landesmeisterschaften der 6-9-jährigen konnte Sie sich auf sich aufmerksam machen. Von Freitag bis Sonntag ging es um Streckungen, Gleiten und viele technische Übungen. Ein lehrreiches Wochenende mit vielen netten Schwimmer*innen wird ihr lange im Gedächtnis bleiben.



Zum Abschluss bedanken wir uns bei der Mithilfe der Eltern, Kampfrichter, Helfer und freuen uns auf ein gemeinsames Schwimmjahr 2023.

Bleibt gesund, Eure Schwimmsparte

Taekwondo

Spartenleiter: Alexander Hauptfleisch





Taekwon-Do ITF

(International Taekwon-Do Federation)

Seit 2014 bietet MTV Heide die Sportart Taekwon-Do an. Seitdem entwickeln sich unsere Gruppen unter der Leitung von Alexander Hauptfleisch (6. Dan) und Sergej Wolfram (3. Dan) dynamisch. Unsere Athleten nehmen ständig an verschiedenen Seminaren und Turnieren teil. Desweiteren haben unsere Athleten die Möglichkeit zwei- bis dreimal im Jahr an der Gürtelprüfung teilzunehmen, um sich zu beweisen und über sich hinauszuwachsen. Derzeit haben zehn Athleten schwarze Gürtel vom 1. bis 6. Dan.

Im März 2023 wird das alljährliche internationale Turnier in der Stadt Heide ausgetragen.

Im April 2023 werden acht MTV-Heide Athleten unser Land Deutschland bei der Europameisterschaft 2023 in Italien präsentieren.

Unser nächstes Ziel wird sein die Teilnahme an der Weltmeisterschaft 2023 in Kasachstan. Also liegt noch etwas Arbeit vor uns aber wir sind guter Dinge und freuen uns stets auf neue Herausforderungen. Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, schließen Sie sich uns an.









Seite 73

Tischtennis

Spartenleiter: Karl-Heinz Dunklau

Jahresbericht Tischtennis 2022

Wie in den letzten Jahren auch reden wir am Anfang über Corona und die Auswirkungen. Aber ich hoffe, das war das letzte Mal. In unserer Halle und bei der Trainingsbeteiligung ist zum Glück von Corona nichts mehr zu merken. Es finden sich zahlreiche Spieler zum Training und zu den Wettkämpfen in der Halle am Loher Weg ein. Besonders montags ist die Beteiligung sehr gut. Die sechs gemeldeten Mannschaften tragen ihre Punktspiele über alle Trainingstage verteilt aus, also jeweils montags, mittwochs und freitags. Somit ist immer was los, was uns natürlich sehr freut. Aktuell ist die Beteiligung so groß, dass wir schon jetzt überlegen in der nächsten Saison, nach den Sommerferien, eine siebte Mannschaft zum Punktspielbetrieb zu melden.





Da die Hygieneregeln es zuließen "Großveranstaltungen" durchzuführen, fanden zahlreiche Meisterschaften und Ranglisten in den verschiedenen Altersklassen statt. Dabei konnte der MTV Heide mit seiner Tischtennis Abteilung wieder einige Plätze unter den ersten drei verzeichnen. Alle Erfolge aufzuzählen, würde den Rahmen sprengen, daher möchte ich ein paar Highlights hervorheben. In der Altersklasse U15 hat sich bei den Jungen Thore Harms einige Male gehör verschafft. Bei den Bezirksmeisterschaften in Heist wurde er 3-facher Bezirksmeister, im Einzel, im Doppel mit Matti Wiesenthal vom TSV Brunsbüttel und im Mixed mit Saja Langston vom TSV Schülp. Bei den älteren Jungen in der Klasse U19 hat sich Marvin Wegner weit nach vorne gespielt. Er konnte jeweils im Einzel und Doppel mit seinem Vereinskollegen Jonas Vehling erst im Finale gestoppt werden. In der jüngeren Altersklasse, bei den Jungen U13, hat Sebastian Bartsch sowohl im Einzel als auch im Doppel den Kreismeistertitel geholt.

Die Herbstserie lief tadellos bei den Jugendlichen. Alle drei Jugendmannschaften des MTV mussten in einer Spielklasse starten. Dort haben sie dann die Plätze 1-3 belegen können, die 1. Mannschaft sogar ungeschlagen. Damit darf die 1. Jungen Mannschaft im Frühjahr in der Bezirksliga der Jungen starten. Leider gibt es immer weniger Mannschaftsmeldungen im Kreis Dithmarschen bei den Jugendlichen. So startete die Saison lediglich mit 7 gemeldeten Mannschaften.

Bei den Erwachsenen gibt es sowohl Highlights als auch nicht so schöne Entwicklungen. Die zweite und die dritte Herrenmannschaft stehen jeweils auf einem Aufstiegsplatz in der Kreisliga bzw. der 2. Kreisklasse. Auch wenn die Spielklasse "Herren" heißt, an den Erfolgen sind auch zahlreiche weibliche Spieler beteiligt, was uns alle sehr freut. Die anderen Mannschaften kämpfen um untere Plätze und teilweise auch gegen den Abstieg. Um gegen Ende noch was Positives zu sagen, es werden zahlreiche Jugendliche in die Erwachsenen Mannschaften eingebaut und sie nehmen dort ebenfalls an zahlreichen Punktspielen teil.

Das Vereinsleben in der Tischtennis-Abteilung des MTV Heide tobt. Wir können wieder ein tolles Erlebnis bieten. An mindestens drei Tagen in der Woche und manchmal auch am Wochenende.

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

Triathlon

Spartenleiter: Volker Kilzer

Moin

Triathlon ist die faszinierende Zusammenführung von drei anspruchsvollen Ausdauersportarten. Schwimmen, Laufen und Radfahren nacheinander in unterschiedlichen Diszanzen.

Bis vor einigen Jahren war Triathlon hauptsächlich durch den legendären Ironman auf Hawaii bekannt.

Doch auch hier in Dithmarschen bzw Norddeutlschland ist das Hawaii feeling auf unterschiedlichen Distanzen und Wettkämpfen mitzuerleben.

Im MTV Heide sind zur Zeit ca. 30 Sportler aktiv.

Auch im Jahre 2022 waren nach der langen Coronaphase mit Aussetzen der Wettkämpfe wieder auf allen Distanzen bis hin zur Ironmandistanz, 3.8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen, also am Schluss ein Marathon aktiv und erfolgreich.

Bzgl der Treiningsphasen und -zeiten kooperieren wir mit den ebenfalls sehr aktiven Sportlern des Post-SV.

Sehr gut angenommen und beliebt ist neben vielem anderem auch das regelmäßige Freiwasserschwimmtraining im Speicherkoog in Meldorf mit anschließendem gemütlichem Carboloading.



Außerdem nahmen die Sportler der Spate erfolgreich an unterschiedlichen anderen Ausdauerwettkämpfen bzw Veranstaltungen teil.

Hier sind zu nennen das 100 x 100 m Schwimmen, RTF Touren, Langdistanzradrennen, Swim/Run, Spinningveranstaltungen, unterschiedliche Laufveranstaltungen in der Region und überregional und vieles mehr.

Selbstverständlich sind zum Training immer alle willkommen die interessiert sind.



Triathlon Vierlanden Zieleinlauf

Der Handwerker meines Vertrauens

schmedemann

DER DACHDECKER

Rüsdorfer Straße 19 25746 Heide

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

Turnen

Spartenleiterin: Martina Mumm

Jahresbericht Turnen 2022

Das Sportjahr 2022 war ebenfalls ein anderes, als wir es gewohnt sind. Im ersten Quartal mussten leider coronabedingt alle Wettkämpfe abgesagt werden. Ab dem Monat April durften wir dann so langsam wieder an Wettkämpfe denken, wobei das Trainingsdefizit der Turnerinnen sich dann doch bemerkbar machte. Auch in unserer Sparte hatten wir damit zu kämpfen, dass Turnerinnen wegblieben, jedoch besonders in der zweiten Jahreshälfte konnten wir uns wieder über regen Zuwachs in den Gruppen freuen, sodass nun alle Gruppen gut "bestückt" sind.

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 Tabea Rinna 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

Hier haben wir eine gemischte Turngruppe für Mädchen und Jungen 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 allgemeine Gruppen

In der Halle Heide-Ost trainieren jeden Mittwoch 2 Gruppen unter der Leitung von Ralf Fuchs. In der Zeit 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

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. Zurzeit wird diese Gruppe von Ralf allein geleitet, da Sara sich noch im Ausland befindet.

Leistungsturnen

In dieser Gruppe befinden sich derzeit 13 große und kleine Turnerinnen, die sich fleißig auf Wettkämpfe vorbereiten und sich schon jetzt auf ein "normales" Wettkampfjahr in 2023 freuen. Geführt wird auch diese Gruppe zurzeit allein von Ralf.

Folgende Wettkämpfe konnten in 2022 bestritten werden:

1. Kreismeisterschaften

Die Kreismeisterschaften im April waren für alle die ersten Meisterschaften ohne Sara, sodass ich als Abteilungsleiterin mit nach Brunsbüttel gefahren bin, um Ralf und die Turnerinnen tatkräftig zu unterstützen. Alle fünf Turnerinnen absolvierten einen guten Wettkampf. Enna Schlotfeldt belegte den 2. Platz, Merve Yabici wurde 3. und Henriette 5., jeweils in ihrer Altersklasse. Zoe Niebler und Leve Hagge wurden in ihrer Alterklasse beide Erste und qualifizierten sich damit für die Landesmeisterschaften im Gerätturnen.



2. Landesmehrkampfmeisterschaften

Hier starteten Sophia Trester (AK 14/15) und Leve Hagge (AK 12/13) beide zum ersten Mal im Jahn-6-Kampf in Eutin. Sie hatten einen guten Wettkampf und belegten beide den 4. Platz. Leider konnten sie sich am Ende nicht für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Bruchsal im September qualifizieren, da beide die geforderte Quali-Punktzahl nicht erreichten.







3. Landesmeisterschaften im Gerätturnen

Zoe Niebler und Leve Hagge turnten hier unter großer Konkurrenz der Besten des Landes im Alter von 9 bis 17 Jahren im Gerätturnen. Zoe belegte den 8. und Leve den 10. Platz. Im Bild unten fehlt Leve.

Der MTV Heide sucht:

Übungsleiter und Trainer

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



4. Quali-Wettkampf für die Landesmannschaftsmeisterschaften

In diesem Wettkampfturnte eine auserwähle Gruppe von Turnerinnen aus den Vereinen des Kreises Dithmarschen. Hier war das Ziel, sich für die Kreisauswahlmannschaft, die dann auf Landesebene starten sollte, zu qualifizieren. Sophia Trester, Enna Schlotfeldt und Lenna Hagge gingen für unseren Verein an den Start. Sophia und Lenna konnten sich am Ende für die Kreismannschaft qualifizieren.



5. Landesmannschaftsmeisterschaften im Gerätturnen

Neben Turnerinnen aus den Vereinen Meldorf und Brunsbüttel waren Sophia Trester und Lenna Hagge aus unserem Verein in der Kreisauswahlmannschaft mit von der Partie. Leider fiel Sophia am Wettkampftag krankheitsbedingt aus. Die Mannschaft belegte den 6. Platz.



In diesem Jahr konnten leider nur vier Turnerinnen ihr Sportabzeichen absolvieren. Den Abschluss des Turnjahres 2022 bildete unser Turnabend am 13.12., zu dem Turnerinnen und Eltern der einzelnen Gruppen eingeladen waren, um sich einmal den Trainingsbetrieb in der Leistungsgruppe anzuschauen und selbstverständlich durften die kleinen Turnerinnen auch einmal an die Geräte. Am Ende gab es eine kleine Bodendarbietung, ausgeführt von den Turnerinnen der Leistungsgruppe. Der Turnabend war sehr gut besucht.

Wir gratulieren recht herzlich

• Ralf hat im Frühjahr die Prüfung zum C-Trainer erfolgreich absolviert. An dieser Stelle einen ganz großen Glückwunsch der gesamten Turnabteilung!!

• Sara hat am 06.04. in Ägypten geheiratet. Auch hier einen ganz herzlichen Glückwunsch unserer Abteilung!!

Das Jahr 2022 verlangte, genau wie die beiden Vorjahre, 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 2023 freue ich mich darauf, dass alle Wettkämpfe wieder "normal" durchgeführt werden können. Ich wünsche allen Trainern und Sportlern hierfür viel Erfolg und dass alle mit Freude, hochmotiviert, mit Ehrgeiz und vor allem gesund dabei sind!!

Mit sportlichem Gruß Martina Mumm





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

25746 Heide · Meldorfer Straße 179 Telefon (0481) 62046 · Telefax (0481) 62048

Volleyball

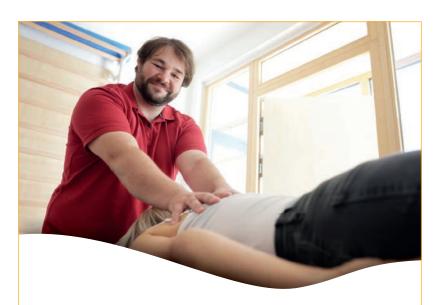
Spartenleiter: Carsten Keil



1. Damen – Jahresbericht 2022/2023

Die Saison 2021/2022 ging für die Volleyball-Damenmannschaft erfolgreich zu Ende. Zwar wurde coronabedingt die bereits begonnene Rückrunde ausgesetzt, wodurch den Heider Damen drei Siege und insgesamt neun Punkte aberkannt wurden. Doch im Frühjahr durften sie nochmal ran, um zwei ausstehende Spiele der Hinrunde nachzuholen. Nach einer Niederlage haben die Damen das letzte Spiel souverän gewonnen und beendeten somit die Saison auf dem 4. Tabellenplatz der Verbandsliga, der höchsten Liga in SH.

Noch vor der Sommerpause gab es einige personelle Veränderungen. Drei Spielerinnen gingen, eine neue Verstärkung kam, so dass die Saison 2022/2023 mit einem festen Kader von neun Personen gestartet ist. Der Teamgeist und der Zusammenhalt innerhalb der Mannschaft sind auch dieses Jahr spürbar. Zudem hat sich das effektive Training von Trainer Carsten Keil ausgezahlt: Nach neun Spielen, acht Siegen und einer Niederlage, stehen die Damen nach der Hinrunde auf Platz 2. Damit kommen sie einem Saisonziel näher, sich am Ende einen Tabellenplatz im oberen Drittel zu sichern. Weiterhin sollen die Freude und der Spaß am Ball nicht auf der Strecke bleiben!



Wir sind für Sie da! Fit für den Lieblingssport

Unser Leistungsspektrum

- · Physiotherapie / Krankengymnastik
- Sportphysiotherapie / Taping / Muskelaufbau
- Ergotherapie
- · Logopädie
- Medizinische Trainingstherapie
- Fitness- und Gerätetraining
- New: Osteopathie

Die Osteopathie kann bei akuten und chronischen Beschwerden sowie nach Unfällen als Heilmittel oder unterstützend angewendet werden.

T. 0481 785-2240 Esmarchstrasse 50, 25746 Heide

www.therapiezentrum-wkk.de



Saison 2022/2023, 1, Herren



Nachdem wir die letzte Saison als Tabellenletzte beendet haben und unser Trainer leider in der kommenden Saison nicht mehr dabei sein wird, stand bei uns 1. Herren eine schwierige Frage im Raum.

Sollten wir es in der kommenden Saison nochmal in der Landesliga versuchen oder uns in der Bezirksliga anmelden?

Hier waren wir uns alle einig. Wir bleiben in der Landesliga und legen unseren Fokus auf den Ausbau des Teams und das Sammeln von Spielerfahrung. Das neue Ziel nach der suboptimalen Vorsaison: Klassenerhalt!

Bei diesem Ziel helfen uns diese Saison viele neue Leute, da wir uns nach der Sommerpause über Neuzugänge auf fast allen Positionen freuen konnten.

Zusammen mit der neuen Stärke und der Unterstützung der "Alten" 1. Herren beim Training und bei Heimspielen konnten wir sogar schon einige Spiele gewinnen. Somit stehen wir nach sieben Spielen auf dem siebten Tabellenplatz und schielen auf die kommenden Aufgaben im neuen Jahr.

Vielen Dank an dieser Stelle für die Unterstützung der Spieler und auch an die bisher erschienenen Zuschauer!

Um weiter an unseren Zielen zu arbeiten, hoffen wir natürlich weiterhin auf zusätzliche Mitspieler. Hierbei sind von Anfängern bis hin zu erfahrenen Spielern alle ausdrücklich willkommen.

Ebenfalls sind wir nach dem Abgang unseres Trainers noch auf der Suche nach einer neuen Person für diesen Job.

Also falls Du Lust hast zu spielen oder eine motivierte Mannschaft zu trainieren, dann schau gerne montags und donnerstags um 20:00 Uhr bei uns in der Sporthalle Heide-Ost vorbei!

Wir freuen uns auf dich!

1 Herren des MTV Heide

Hobby-Volleyball-Mixed

Training: Montag, 20:00 - 22:00 Uhr, Halle Schulzentrum Heide-Ost II (rechts)

Jeden Montagabend, auch in den Ferien, treffen sich die Hobby-Miexed-Volleyballer*innen, um gemeinsam auf ein oder zwei Feldern 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 18 und 62. Die Halle Heide-Ost II ist als Trainingshalle gut angenommen. Nach der langen Coronapause sind die ersten Einladungen zu Hobbyturnieren an der Westküste eingegangen. Beim Neujahrsturnier des ETSV Fortuna Glückstadt im Januar 2023 erreichten die MTV Heide Hobbies den 6. Platz von 12 teilnehmenden Mannschaften. Die Mannschaft hatte viel Spaß und freut sich auf die kommenden Turniere. Am 12. Februar 2023 wird nach drei Jahren coronabedingter Pause wieder das eigene Volleyballturnier durchgeführt.

Das letzte eigene Hobby-Turnier in der Halle Heide-Ost II wurde vor dem Brand im September 2014 durchgeführt. Nach einigen Turnieren in der BBZ-Halle des Kreises und einer dreijährigen coronabedingten Pause soll nun die alte Tradition nun wieder belebt werden. Die zur Verfügung stehenden Plätze für 12 Mannschaften waren kurz nach Versenden der Einladungen ausgebucht. Es werden mehr als 100 Spielerinnen und Spieler aus dem westlichen Schleswig-Holstein erwartet. Die Hobbymannschaft des MTV Heide ist schon ganz gespannt, wie gut sie das Großereignis meistern werden.

Reiner Schütt, Team Hobby-Volleyball-Mixed



Mannschaftsfoto des MTV Heide Volleyball Hobby Mixed während des Neujahrsturniers beim ETSV Fortuna Glückstadt, Foto: Reiner Schütt

Volleyball U12 m/w

Erstmalig haben wir für die Saison 2022/23 eine U 12 Mannschaft für den Spielbetrieb gemeldet. Zwei Mädchen des Jahrgangs 2013 treten für den MTV Heide an

Gespielt wird in der Vorrunde zur Landesmeisterschaft in Turnierform an zwei Austragungsorten an sechs Spieltagen. Gemeldet sind 24 Mannschaften.

Der erste Spieltag fand in Flensburg statt mit nur fünf Mannschaften (vier davon aus Flensburg). Am Samstagmorgen ging es los. Für die beiden Spielerinnen



war dies der allererste Spieltag überhaupt, so dass die Aufregung groß war. Aber den gegnerischen Spielern ging es genauso. Die beiden Mädchen konnten drei Spiele gewinnen und haben nur ein Spiel gegen erfahrene Jungen verloren. Somit wurden sie insgesamt zweiter und freuten sich über die Urkunde, die sie erhalten haben.

Der zweite Spieltag war wieder in Flensburg. Sechs Mannschaften kamen diesmal. In der Vorrunde wurden die Spiele gewonnen. Die dann folgenden Spiele gingen leider gegen spielstarke Jungen verloren. Insgesamt wurde der vierte Platz erreicht.

Zum dritten Spieltag trafen wir uns in Busdorf mit acht Mannschaften. Dieser wurde mit dem dritten Platz beendet.

Am nächsten Spieltag wird auch eine nachgemeldete Jungenmannschaft vom MTV Heide teilnehmen

Die Landesmeisterschaften finden am 6.5. in Lübeck statt.

Wir trainieren montags und donnerstags in der Sporthalle Heide Ost von 16:00 – 18:00 Uhr. Neue Mitspieler sind gern gesehen. Kommt vorbei, wenn ihr zwischen 9 bis 12 Jahre alt seid, und macht ein Probetraining mit. Auch wenn ihr noch kein Volleyball gespielt habt, freuen wir uns, es euch beizubringen. Es wird mit leichten Kinderbällen gespielt und ihr dürft den Ball auch auffangen.

Volleyball U 15 m/w

Nachdem die Saison 2021/22 Corona bedingt vorzeitig beendet wurde, starteten wir mit zwei Mannschaften in die neue Saison 2022/23. Am Spielbetrieb nehmen elf Mädchen und drei Jungen teil. Gespielt wird in der Vorrunde zur Landesmeisterschaft in Turnierform an zwei Austragungsorten mit vier Spielern pro Mannschaft. Gemeldet sind 23 Mannschaften.

Der 1. Spieltag fand in Flensburg statt mit zehn Mannschaften. Am Sonntagmorgen ging es los. Die erfahrene Mannschaft (MTV1) überzeugte in der Vorrunde mit drei Siegen. Die neu entstandene Mannschaft (MTV2) hatte mit ihrer Nervosität zu kämpfen, konnte aber auch einen Satz gewinnen. In der Endrunde besiegte der MTV 1 seine Gegner mit jeweils 2:0 Sätzen und wurde Turniersieger. MTV 2 erarbeitete sich in dieser Runde auch noch einen Satz und erreichte den 10. Platz.

Der zweite Spieltag war in Heide. Elf Mannschaften nahmen teil. Für Verpflegung war gesorgt, Jeder aus der Mannschaft brachte etwas mit, das in einem Buffet für alle angeboten wurde. Tatkräftig wurden wir von den Eltern der Spieler unterstützt, die sich um das Buffet kümmerten. MTV 1 errang mit nur einem verlorene Spiel Platz 2. MTV Heide 2 erreichte den 10. Platz.

Der dritte Spieltag in Flensburg mit 8 Mannschaften endete mit einem 5. Platz für MTV 1 und dem 8. Platz für MTV 2. Einstimmig wurde danach festgestellt, dass besonders die Angaben noch trainiert werden müssen, um darin mehr Sicherheit zu erreichen. Auch die Verbesserung der Annahme wurde in den nächsten Trainingseinheiten in Angriff genommen.

Es folgt noch ein letzter Spieltag in der Vorrunde und dann geht es weiter am 5.3. mit der Qualifikation zur Landesmeisterschaft. Die Mädchen spielen in Russee und die Jungen (ergänzt durch 2 Mädchen) in Flensburg.

Wir trainieren montags und donnerstags von 16:00 – 18:00 Uhr in der Sporthalle Heide Ost. Neue Mitspieler sind gern gesehen. Kommt vorbei, wenn ihr zwischen 12 bis 16 Jahre alt seid, und macht ein Probetraining mit.

Männliche Jugend U16-U20

Seit etwa einem Jahr trainieren die Jungs des MTV Heide nicht mehr nur in den gemischten Trainingsgruppen mit Mädchen zusammen, sondern es gibt auch ein Training "nur für Jungs" am Montagnachmittag. Mittlerweile hat sich eine Mannschaft von etwa 12 Jugendlichen gefunden, die regelmäßig zusammen trainieren und deren Volleyballspiel deutliche Fortschritte macht. Für Trainerin Katharina Keil stehen Fairness, Zusammenhalt und der Spaß an Bewegung und am Ballspiel im Vordergrund. So gibt es montags immer reichlich Gelegenheit, neue Spielformen auszuprobieren und sich auszutoben. Natürlich werden aber auch Athletik, Schnelligkeit und Volleyballtechniken systematisch trainiert.

In der Jugendspielrunde U18/U20m werden in diesem Jahr auch die ersten Punktspiele absolviert – Gewinnen ist hier erstmal kein Muss, sondern es gilt, Erfahrungen zu sammeln und den Spielbetrieb kennenzulernen. In der Mannschaft ist es selbstverständlich, dass Erfahrene und Neulinge zusammen lernen und trainieren. Die Jungs sind zwischen 12 und 18 Jahren alt und haben zum Teil vorher andere Ballsportarten ausgeübt. Also, wenn Du Lust hast, gemeinsam dem Volleyball hinterherzujagen, komm doch am Montag von 18-20 Uhr in der Sporthalle Heide-Ost vorbei!



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

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

SPARTE	SPARTENLEITER:IN	JUGENDWART:IN
BADMINTON	Enno Triebe 01 79 - 9 84 84 89 entri@web.de	Nils Bendtschneider 01 63 - 39 16 189
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		
GYMNASTIK / FITNESS		Jessica Zimmermann jessica-zimmermann97@web.de
HANDBALL	Anna Thomssen 01 76 - 83 75 05 35 annalap2000@googlemail.com	Sören Bröcker 04 81 - 8 55 60 62 soeren.broecker@t-online.de
JUDO/JU-JUTSU	Gerhard Raßloff Hans-Reiher-Straße 16 25761 Büsum 0 48 34 - 7 20	Astrid Pöhlsen Jürgen-Harder-Straße 30 25746 Heide 0481 - 62986

SPARTE	SPARTENLEITER:IN	JUGENDWART:IN
KARATE	Prof. Dr. Rainer Veyhl (4. DA Landweg 18 25746 Heide 04 81 - 8 84 46	N)
LAUF- und WALKING-TREFF	Matthias Wecke 01 77 - 4 03 45 75 lauftreff@mtv-heide.de	
LEICHTATHLETIK	Dr. Jörg Driver Boßelweg 10 25764 Reinsbüttel 01 73 - 9 53 43 80 jd@heider-kleintierpraxis.de	Inga Tongers Hamburger Straße 143 25746 Heide 01 71 - 192 23 52 ingatongers@web.de
MODERNE SELBSTVERTEIDIGUNG	Hendrik Welk 01 79 - 26 77 536 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
TAEKWON-DO ITF	Alexander Hauptfleisch 25746 Heide alexanderhauptfleisch74@gm	ail.com
TISCHTENNIS	Karl-Heinz Dunklau Weddingstedter Straße 32 25746 Heide 04 81 - 7 48 84 k-dunklau@t-online.de	

SPARTE	SPARTENLEITER:IN	JUGENDWART:IN
TRIATHLON	Volker Kilzer Eichendorffstraße 5 25746 Heide 01 60 - 94 75 02 57 kille.kilzer@t-online.de	
TURNEN	Martina Mumm Kastanienweg 2 25746 Wesseln 04 81 - 68 37 59 69 Fam.mumm@t-online.de	Sophia Trester 04 81 - 7 89 09 53
VOLLEYBALL	Carsten Keil 01 60 - 535 28 37 carsten.keil@gmx.de	Miriam Reich 04 81 - 68 38 48 54
	Änderungen vorbehalten!	

aktuelle Trainingszeiten unter www.mtv-heide.de



Angaben zu meiner Person:

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

Aufnahmeantrag

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

Name:	
Vorname:	
Geburtsdatum:	
Straße / Haus-Nr.	.i
PLZ / Ort:	
Mein Mitgliedsbe	eitrag beträgt:
<u> </u>	, € monatlicher Mindestbeitrag
Ш_	€ erhöhter Beitrag
Ich möchte mein	3
	lalbjährlich, zum 02. Januar und zum 01. Juli
abbuchen lasser	ährlich, zum 02. Januar
appuditeri iasser	li.
Ort / Datum	Unterschrift
	SEPA-Lastschriftmandat
	SEPA-Lasischnilmandal
Die Gläubiger-ID	des Zahlungsempfängers lautet: DE65ZZZ00000796236
Die Mandatsrefer	enznummer des Zahlungsoflichtigen wird gesondert mitgeteilt
	renznummer des Zahlungspflichtigen wird gesondert mitgeteilt.
Hiermit ermächtig Heide, bis auf sch	renznummer des Zahlungspflichtigen wird gesondert mitgeteilt. ge ich den Verein zur Förderung des Sports im Männerturnverein von 1860 e nriftlichen Widerruf den Mitgliedsbeitrag zu folgenden Terminen jeden Jahres
Hiermit ermächtig Heide, bis auf sch abzubuchen:	ge ich den Verein zur Förderung des Sports im Männerturnverein von 1860 e nriftlichen Widerruf den Mitgliedsbeitrag zu folgenden Terminen jeden Jahres
Hiermit ermächtig Heide, bis auf sch abzubuchen:	ge ich den Verein zur Förderung des Sports im Männerturnverein von 1860 e nriftlichen Widerruf den Mitgliedsbeitrag zu folgenden Terminen jeden Jahres lalbjährlich, zum 02. Januar und zum 01. Juli
Hiermit ermächtig Heide, bis auf sch abzubuchen: H.	ge ich den Verein zur Förderung des Sports im Männerturnverein von 1860 e nriftlichen Widerruf den Mitgliedsbeitrag zu folgenden Terminen jeden Jahres lalbjährlich, zum 02. Januar und zum 01. Juli ährlich, zum 02. Januar
Hiermit ermächtig Heide, bis auf sch abzubuchen: H. Jå	ge ich den Verein zur Förderung des Sports im Männerturnverein von 1860 e nriftlichen Widerruf den Mitgliedsbeitrag zu folgenden Terminen jeden Jahres lalbjährlich, zum 02. Januar und zum 01. Juli
Hiermit ermächtig Heide, bis auf sch abzubuchen: H J Die Abbuchung er Wenn mein / unse seitens des konto	ge ich den Verein zur Förderung des Sports im Männerturnverein von 1860 enriftlichen Widerruf den Mitgliedsbeitrag zu folgenden Terminen jeden Jahres lalbjährlich, zum 02. Januar und zum 01. Juli ährlich, zum 02. Januar rfolgt erstmals am: er Konto am Fälligkeitstag die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht oführenden Kreditinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösunger
Hiermit ermächtig Heide, bis auf sch abzubuchen: H J Die Abbuchung er Wenn mein / unse seitens des konto	ge ich den Verein zur Förderung des Sports im Männerturnverein von 1860 einriftlichen Widerruf den Mitgliedsbeitrag zu folgenden Terminen jeden Jahres lalbjährlich, zum 02. Januar und zum 01. Juli ährlich, zum 02. Januar rfolgt erstmals am: er Konto am Fälligkeitstag die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht
Hiermit ermächtig Heide, bis auf sch abzubuchen: H J Die Abbuchung er Wenn mein / unse seitens des konto	ge ich den Verein zur Förderung des Sports im Männerturnverein von 1860 enriftlichen Widerruf den Mitgliedsbeitrag zu folgenden Terminen jeden Jahres lalbjährlich, zum 02. Januar und zum 01. Juli ährlich, zum 02. Januar rfolgt erstmals am: er Konto am Fälligkeitstag die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht oführenden Kreditinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösunger
Hiermit ermächtig Heide, bis auf sch abzubuchen: H. Jä Die Abbuchung er Wenn mein / unse seitens des konto werden im Lastsc	ge ich den Verein zur Förderung des Sports im Männerturnverein von 1860 enriftlichen Widerruf den Mitgliedsbeitrag zu folgenden Terminen jeden Jahres lalbjährlich, zum 02. Januar und zum 01. Juli ährlich, zum 02. Januar rfolgt erstmals am: er Konto am Fälligkeitstag die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht oführenden Kreditinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösunger
Hiermit ermächtig Heide, bis auf sch abzubuchen: H J Die Abbuchung er Wenn mein / unse seitens des konto werden im Lastsc Kontoinhaber:	ge ich den Verein zur Förderung des Sports im Männerturnverein von 1860 enriftlichen Widerruf den Mitgliedsbeitrag zu folgenden Terminen jeden Jahres lalbjährlich, zum 02. Januar und zum 01. Juli ährlich, zum 02. Januar rfolgt erstmals am: er Konto am Fälligkeitstag die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht oführenden Kreditinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösunger
Hiermit ermächtig Heide, bis auf sch abzubuchen: H. Jä Die Abbuchung er Wenn mein / unse seitens des konto werden im Lastsc Kontoinhaber: Kreditinstitut:	ge ich den Verein zur Förderung des Sports im Männerturnverein von 1860 enriftlichen Widerruf den Mitgliedsbeitrag zu folgenden Terminen jeden Jahres lalbjährlich, zum 02. Januar und zum 01. Juli ährlich, zum 02. Januar rfolgt erstmals am: er Konto am Fälligkeitstag die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht oführenden Kreditinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösunger







Weil Sport uns alle verbindet,

engagieren wir uns ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobbyoder Leistungssportler:in, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Westholstein