

MTV von 1860 e.V. Heide



Vereinsnachrichten 2023/2024



Markt 14 - 16 · 25746 Heide



Von Mull auf 100 - Wir sind für Euch da!

Unser Leistungsspektrum

- Seit Jahren und weiterhin bei uns: Physiotherapie für Säuglinge und Kinder
- Physiotherapie / Krankengymnastik
- Sportphysiotherapie / Taping / Muskelaufbau
- Ergotherapie
- Logopädie
- Medizinische Trainingstherapie
- · Fitness- und Gerätetraining
- Osteopathie

T. 0481 785-2240 Esmarchstrasse 50, 25746 Heide www.therapiezentrum-wkk.de





Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort	3
Anschriften des Vorstandes	4/5
Jugendvorstand	6
Berichte aus den Sparten	
Badminton.	9
Basketball	13
• Cheerleading	15
• Faustball	17
● Fußball	18
● Fußball Altliga	20
HSV-Fußballschule	22
Gymnastik / Fitness	25
Handball	39
• Judo	52
• Karate	53
Lauf- und Walkingtreff	54
Leichtathletik	56
Moderne Selbstverteidigung	62
• Reha-Sport	64
• Schwimmen	69
• Taekwon-Do	76
• Tischtennis	78
• Triathlon	79
• Turnen	82
Volleyball	89
Sportstätten des MTV Heide	50/51
Ansprechpartner:innen der Sparten	97
Aufnahmeantrag des Fördervereins	100
Impressum	
Erscheinungsweise: 1 x jährlich	
Druck: Druckerei Lorenzen Heide Verantwortlich: Der Vorsta	ınd

So vielfältig, ambitioniert und aktiv wie du: Deine Ausbildung bei 🛫

Verkäufer*in (m/w/d)

→ du lernst den Verkauf & alle Tätigkeiten im Finzelhandel kennen

Kaufmann*frau im Einzelhandel (m/w/d)

→ du lernst den Verkauf sowie die Abläufe & Organisation der Geschäftsprozesse lernen

Handelsfachwirt*in (m/w/d) integriert

 \rightarrow du lernst alles rund um Verkauf. Strategien & Geschäftsprozesse kenner





Fleischer*in (m/w/d)

→ du produzierst, veredelst & verkaufst Fleischprodukte und -spezialitäten

Fleischerei-Fachverkäufer*in (m/w/d)

→ du präsentierst die Produkte, bedienst & berätst unsere Kunden

Frischespezialist*in (m/w/d)

→ neben der Ausbildung zum/zur Kaufmann*frau im Einzelhandel wirst du Expert*in im Frischebereich



Los gent's!

Bewirb dich jetzt:



- → per Mail an karriere@edeka-frauen.de
- → über die Website **www.edeka-frauen.de**

Liebe Vereinsmitgliederinnen, liebe Vereinsmitglieder,

nach den ganzen Krisen der letzten Jahre, von denen wir als Sportverein ja nicht unwesentlich betroffen waren, starten wir hoffentlich jetzt wieder einmal in ein Jahr, wo der Sport und der Spaß im Vordergrund stehen.

Wir als Vorstand des MTV geben die Hoffnung hierfür nicht auf und erkennen am Horizont schon die ersten Lichtblicke. So haben wir zum Ende 2023 schon wieder die 1800èr-Marke bei den Mitgliederzahlen geknackt. Ein deutlicher Zuwachs gegenüber 2022 und ein Zeichen, dass es wieder bergauf geht.

Zu verdanken haben wir diese positive Entwicklung insbesondere der sehr engagierten Handballsparte, die mit viel persönlichem Einsatz und Begeisterung von vielen in der Sparte, eine neue Jugendabteilung aufgebaut hat. Aber auch die neu gegründete Cheerleadingsparte kann sich vor Bewerberinnen und Bewerbern, die diesen Sport ausüben wollen, kaum noch retten. Uns als Vorstand freut am meisten, dass die Zuwächse gerade bei den Kindern und Jugendlichen zu verzeichnen sind, weil wir wissen, wie wichtig Bewegung für die gesundheitliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen ist.

Auch unsere übrigen Sparten konnten im vergangenen Jahr wieder viele sportliche Erfolge feiern. Dies ist immer nur deshalb möglich, weil sich viele Spartenleiterinnen und Spartenleiter, viele Trainerinnen und Trainer, viele Übungsleiterinnen und Übungsleiter ehrenamtlich engagieren. Darüber hinaus haben wir diese Erfolge auch denen zu verdanken, die für die Verpflegung sorgen, sich als Fahrer zur Verfügung stellen, oder bei der Organisation tatkräftig unterstützen. Dies sind unsere "Stillen Helden", bei denen ich mich an dieser Stelle auch einmal persönlich bedanken möchte. Ohne Sie könnte der MTV von 1860 e.V. Heide nicht seit nunmehr 164 Jahren existieren

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle auch ausdrücklich bei unseren Sponsoren, die uns nicht nur finanziell, sondern viele Male auch mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Ich wünsche uns allen ein sportlich erfolgreiches Jahr bei bester Gesundheit.

Mit sportlichem Gruß Detlef Waldmann (Vorsitzender)

Anschriften des Vereinsvorstandes

Vorsitzender *

Detlef Waldmann

Landvogt-Johannsen-Str. 27a

25746 Heide

Telefon (04 81) 12 25

detlef.waldmann@t-online.de

Schatzmeisterin *

Finia Franck

finja.franck@t-online.de

Sportwart *

Beisitzer *

Torsten Jasper Mobil 01 72 565 55 01 torsten@kuestenberater.de

Jugendwartin *

Joline Korth

jugendwart@mtv-heide.de

stellvertretener Vorsitzende *

Carsten Keil

Mobil 01 55 66 25 80 18 carsten.keil@gmx.de

Schriftwart

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

Beisitzer *

Dr. Bernd Grunwald dr.grunwald@t-online.de

Beisitzerin

(Presse und Öffentlichkeitsarbeit)

Anna Thomssen

Berliner Straße 69 · 25746 Heide

Mobil 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:

von 10:00 bis 12:00 Uhr Montag

Vereinssekretariat:

Christin Tappenbeck-Dettke

Tanja Karstens

mail@mtv-heide.de

Internetadresse:

www.mtv-heide.de

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

Bankverbindung:

Beitragskonto:

Sparkasse Westholstein

IBAN: DE88 2225 0020 0083 0010 11

Vereinskonto:

Sparkasse Westholstein

IBAN: DE16 2225 0020 0083 0010 46

Anschriften

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

Dirk Löbkens

Im Wiesengrund 22 · 25746 Wesseln Telefon (04 81) 7 89 04 56

Horst Wilke

Ernst-Tamm-Straße 15 · 25746 Heide

Telefon (04 81) 6 52 64

Anschriften der Turn- und Sportlehrer

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

Slawa Karsten Telefon 01 57 70 36 59 07 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 Vorsitzende, der/die stellvertretende Vorsitzende, der/die Schatzmeister/in, der/die Sportwart/in sowie drei Beisitzer:innen stehen auf der Mitgliederversammlung zur Wahl und die Jugendwartin muss bestätigt werden, daher kann es zu Veränderungen kommen!

Jugendvorstand vom MTV Heide

Im letzten Jahr haben wir im Rahmen unserer Jugendvollversammlung eine Änderung der Jugendordnung beschlossen, um so allen ehrenamtlich Engagierten, die sich für die Kinder und Jugendlichen in unserem Verein einsetzen wollen eine Chance zu geben, dieses bspw. auch im Jugendvorstand zu tun. Im Rahmen unserer Jugendvollversammlung haben wir dann auch Joline als Unterstützung in den Jugendvorstand bekommen. Joline hat im Sommer den Platz von Leonie übernommen, die uns nach einigen Jahren Unterstützung zum Studieren verlassen hat. Zusätzlich konnten wir bei unserer Jugendvollversammlung auch Monika als Unterstützung gewinnen. Mit den beiden neuen im Jugendvorstand konnten wir auch wieder viele tolle Aktivitäten starten und ein erfolgreiches Jahr 2023 hinter uns bringen.

Zu den Aktivitäten zählt wie immer unser traditionelles Kinderfasching, der Sportabzeichennachmittag und die Adventsfeier, welche alle mit vollem Erfolg wieder durchgeführt werden konnten. Außerdem konnten wir auch in diesem Jahr wieder eine schöne Halloweenparty mit vielen Kindern feiern.



Neben den altbekannten Aktivitäten hat der Jugendvorstand in diesem Jahr aber noch bei weiteren Aktionen unterstützt oder diese durchgeführt. So hat der Jugendvorstand den Imagefilm des MTV Heide zusammengeschnitten und beim MTV-Geburtstag präsentiert.

Denn auch beim MTV-Geburtstag war der Jugendvorstand vertreten und hat neben den Cross Games auch ein Mini-Sportabzeichen angeboten, welches ebenfalls für viel Begeisterung bei allen Teilnehmern sorgte. Eine weitere neue Aktion war in diesem Jahr die Plogging-Aktion, also das Joggen und Müllsammeln in einem, welches der Jugendvorstand gemeinsam mit den Handballern, Turnern und Schwimmern durchgeführt hat.





Wir haben auch wieder an einigen Wettbewerben teilgenommen. Beim Sportjugendpreis konnten wir mit einem Film der Volleyballsparte den 4. Platz erreichen und bei den Sternen des Sports den 2. Platz mit der Torballaktion der Handballer. Im Laufe des Jahres konnten wir zudem zwei weitere neue Gesichter für den Jugendvorstand gewinnen. Jule und Nell unterstützen uns bereits jetzt und wollen sich auf der Jugendvollversammlung in den Jugendvorstand wählen lassen. Leider verlässt Jessica uns zukünftig. Sie steht aber bei Bedarf zur Unterstützung bei Veranstaltungen gerne zur Verfügung. Auch Finja wird zukünftig nicht mehr im Jugendvorstand dabei sein, da sie andere Aufgaben im Vorstand übernehmen wird. Wir danken beiden für ihre zahlreiche und langjährige Unterstützung und wünschen den beiden eine schöne Zeit mit ihren neuen Herausforderungen.

Für das kommende Jahr sind jedenfalls bereits jetzt viele Aktionen geplant und der Jugendvorstand freut sich auf zahlreiche Teilnehmende.

Hier erhaltet ihr schon mal einen Ausblick auf unsere Aktivitäten:

18.02.2024 Kinderfasching

04.03.2024 Jugendvollversammlung

22.02.2024 Vorlauf zur 4. Dithmarscher Kinderolympiade

24.03.2024 Finale der 4. Dithmarscher Kinderolympiade

14.06.2024 Sportabzeichennachmittag

Außerdem wird es auch wieder eine Halloweenaktion und die traditionelle Adventsfeier geben. Die Termine stehen aber derzeit noch nicht fest.

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/

Badminton

Spartenleiter und Jugendtrainer: David Willmann

Jugendwart: Nils Bendtschneider

Jahresbericht der Badminton-Sparte

Moin, beim Badminton des MTV bilden wir gemeinsam mit dem TSV Lohe-Rickelshof eine Spielgemeinschaft und haben auch gemeinsame Trainingszeiten. Aktuell stellen wir als einziger Verein in ganz Dithmarschen eine Punktspielmannschaft, die am Ligabetrieb des Schleswig-Holsteinischen Badminton-Verbands (SHBV) teilnimmt. Wir spielen in der ersten Regionsklasse Süd-West und haben die letzte Saison 2022/23 mit einem soliden vierten Platz abgeschlossen.

Leider leiden wir noch immer unter einem gewissen "Personalschwund", der teilweise wahrscheinlich auf die zurückliegenden Einschränkungen während der Corona-Pandemie zurückzuführen ist. Insbesondere im Damenbereich ist das spürbar. Um für die stets gemischt stattfindenden Punktspiele vollständig antreten zu können, brauchen wir mindestens zwei Damen und vier Herren. Leider mussten wir in der letzten Saison regelmäßig mit nur einer Dame antreten, wodurch wir dann leider wertvolle Spiele abgeben mussten.

In der laufenden Saison haben wir durch zwei weitere Damen aus Lohe-Rickelshof die gesuchte Verstärkung erhalten. Leider verletzte sich eine davon in ihrem ersten Punktspiel und fällt seitdem aus. Wir haben aktuell weiterhin das Problem, dass wir bei vielen Spielen nicht vollständig antreten können. Allerdings sind wir stets motiviert am Ball und konnten kürzlich durch einen überraschenden Sieg gegen den Tabellenführer sogar einiges an Wirbel in die Tabellenspitze bringen. In die Zukunft sehen wir zuversichtlich und werden hoffentlich in der nächsten Saison alle Spiele vollständig antreten können.

Anfang des Jahres löste Nils Bendtschneider, ein vielversprechender Nachwuchsspieler, Enno Triebe als Mannschaftsführer ab. Enno hatte zuvor über lange Jahre nicht nur die Mannschaft, sondern auch die Sparte geführt. Vielen Dank hier noch mal für das Engagement. Die Spartenleitung wurde mittlerweile durch David Willmann übernommen.

Außerdem konnten wir Bayu Saputra dazugewinnen, der sich bereit erklärt hat, die Mannschaft zu coachen und auch Training für die Fortgeschrittenen anzubieten.

Im Jugendbereich wurde das Jugendtraining ebenfalls durch David Willmann übernommen, der Anfang des Jahres seinen Lehrgang für die C-Trainer Lizenz erfolgreich abgeschlossen hat. Unterstützt wird er durch Nils Bendtschneider. Das Jugendtraining findet nun wieder regelmäßig dienstags und freitags ab 18:00 Uhr in der Halle des WHG in der Rosenstraße in Heide statt.



Die Mannschaft vom Punktspiel am 11.02.2024 von links: Nils Bendtschneider, Jakob Mehrens, Rene Wolter, Enno Triebe, Doro Tharra, David Willmann, Lara Schladetsch und Bayu Saputra

Beim Jugendtraining nehmen regelmäßig meist acht bis zwölf Jugendliche teil. Die meisten liegen vom Alter zwischen 13 und 16 Jahren, wobei auch ältere und jüngere dabei sind. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, ob hochmotiviert zu anstrengenden Trainings oder einfach interessiert an entspanntem Spielen, wir geben uns stets Mühe, für jeden das richtige Programm zu finden.

Bei den Erwachsenen ist die Trainingsbeteiligung weiterhin besonders dienstags mit durchschnittlich 20 Aktiven sehr gut. Die Halle ist mit den vorhandenen fünf Spielfeldern gut ausgelastet. Auch hier finden sich viele Spieler der Spielgemeinschaft mit dem TSV Lohe-Rickelshof in allen Leistungsklassen.

Jeder ist zum Training herzlich willkommen! Egal, ob bereits Vorkenntnisse da sind oder nicht, kommt gern vorbei und probiert Euch aus!

Schläger und Bälle können wir Euch zur Verfügung stellen.

Unsere Trainingszeiten sind für Jugendliche:

Dienstags von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr Freitags von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

für Erwachsene:

Dienstags von 19:30 Uhr bis 22:00 Uhr

Freitags von 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Unsere Halle ist die Halle 2 des Werner-Heisenberg-Gymnasiums (WHG) in der Rosenstraße 21 in 25746 Heide.

Mit sportlichen Grüßen David Willmann

Entdecke die Welt des BADMINTON!

Bist du auf der Suche nach einer aufregenden Sportart, die viel Spaß macht, gleichzeitig deine Fitness steigert und dir die Möglichkeit bietet, neue Freundschaften zu knüpfen?

Dann ist unsere Spielgemeinschaft des MTV Heide mit dem TSV Lohe-Rickelshof genau das Richtige für dich!

Badminton ist ein fantastischer Sport, der schon Anfängern viel Freude bereitet und nebenbei deine Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination verbessert! Und wenn du dich auspowern willst, kannst du dich von unseren "Pros" über's Feld jagen lassen!

Egal, ob du Kind, Jugendlicher oder Erwachsener bist: In unserer SG findest du dein sportliches Zuhause! Komm vorbei! Wir laden dich herzlich ein, an unserem Training teilzunehmen und die Faszination Badminton leibhaftig kennenzulernen!

Zeiten:

Für Jugendliche:

dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr

freitags von 18:00 bis 20:00 Uhr

Für Frwachsene:

dienstags von 19:30 bis 22:00 Uhr

freitags von 20:00 bis 22:00 Uhr

Wo?

Werner-Heisenberg-Gymnasium (WHG) Heide Rosenstraße 41 Sporthalle 2

Website und Kontakt:







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)







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

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



Heizung – Sanitär – Lüftung Gas – Ölfeuerungsanlagen Wärmepumpen – Solartechnik

GÜNTER PİOCH

Heide-Süderholm Tel. (0481) 3003-4

Cheerleading

Spartenleiterin: Celine Herbst

Bericht der Cheerleadingsparte

Wir sind die seit Mitte September 2023 aktive Cheerleadingsparte "TCH – Tide Cheersport Heide". Seit unserem super Start sind wir auf eine Spartengröße von mittlerweile 70 Mitgliedern gewachsen und platzen in unseren drei Teams bereits aus allen Nähten. Mit so einem Ansturm haben wir definitiv nicht gerechnet!

Was ist Cheerleading überhaupt?

Cheerleading ist eine aus Amerika stammende Sportart und hat entgegen den bekannten Vorurteilen kaum bis gar nichts mit Puschel wedelnden Mädchen am Spielfeldrand zu tun. Stattdessen besteht der Sport aus dem akrobatischen Teil (Stunts, Pyramiden und Baskets), turnerischen Teil (Tumbling und Jumps) und choreografischen Teil und wird so zu einem anspruchsvollen Teamsport, welcher allen Geschlechtern offensteht. Dieser fördert und fordert jegliche Bereiche des Sports (Ausdauer, Kraft, Koordination, Kondition, Beweglichkeit) genauso wie psychische Aspekte und vor allem das Teamgefühl.

Cheerleading bei TCH

Wir trainieren momentan in drei Altersklassen ab 6 Jahren und haben bis jetzt lediglich Teams mit Personen gehabt, die Interesse daran haben, an Wettkämpfen teilzunehmen. Da wir nun so einen großen Ansturm haben, haben wir uns dazu entschlossen, in jeder Altersklasse ein weiteres Team ins Leben zu rufen. Dies sind die Teams für diejenigen, die entweder nicht an Wettkämpfen teilnehmen möchten oder aber erst Erfahrung sammeln und die geforderten Elemente lernen müssen, bevor sie in ein Leistungsteam kommen können. In jedem Fall bieten wir für jeden Interessierten das passende Team und die passende Position und freuen uns auch weiterhin über jeden, der ein Teil unserer Familie werden möchte.

Midseason Try out

Nach unserem ersten Try out im September 2023 bieten wir nun ein weiteres, in diesem Fall Midseason Try out, an. Dieses ist für all diejenigen, die uns und unseren Sport kennenlernen möchten - ganz egal, ob Interesse an einem Breitensport- oder Leistungsteam besteht. Dieses findet am Sonntag, den 10.03.24 ab 12 Uhr (Uhrzeit variiert je nach Altersgruppe) in der Halle 1 des GHO statt. Anmelden kann man sich unter folgendem Online-Formular: https://forms.gle/MknCBtX7CM4LXrB6A

Unsere derzeitigen Teams

TCH ,, Shine "

- Primary Leistungsteam
- Jahrgang 2013-2017
- Training: Dienstag + Freitag, 16:30-18:00 Uhr, GHO Halle 1 bzw. Dienstag (Winter), 16:30-18:30 Uhr, GHO Halle 2

TCH "Rise"

- Youth/Junior Leistungsteam
- Jahrgang 2009-2013
- Training: Dienstag + Freitag, 18:00-20:00, GHO Halle 1 bzw. Dienstag (Winter), 19:00-20:30 Uhr, GHO Halle 1

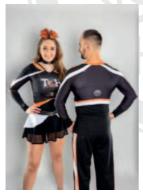
TCH "Eclipse"

- Senior Leistungsteam
- Jahrgang 2008 und älter
- Training: Dienstag + Freitag, 20:00-22:00 Uhr, GHO Halle 1 bzw. Dienstag (Winter), 20:30-22:00 Uhr, GHO Halle 1

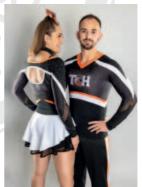
Uniformen

Für unsere Leistungsteams benötigen wir spezielle Uniformen, die unsere Athletinnen und Athleten auf Wettkämpfen tragen und sie als Einheit repräsentieren. Leider sind diese mit 300€ pro Uniform sehr teuer, weshalb wir eine Crowd-Funding Aktion ins Leben gerufen haben. Diese unterstützt vorrangig unser Kinderteam "Shine", für welches wir Leihuniformen anschaffen möchten, die dem Verein gehören und an die Kinder auf Leihbasis ausgegeben werden. Da Kinder noch sehr schnell wachsen, möchten wir die Familien so entlasten und jedem Kind die Möglichkeit geben, Cheerleading als Wettkampfsport auszuüben. Das Projekt ist zu finden unter:

https://www.betterplace.org/de/projects/125237-uniformen-fuer-die-cheerleading-jugend-des-mtv-heide. Jede Spende hilft – vielen Dank bereits im Voraus!







Fotos: Kai Westensee

Kontakt Spartenleitung Celine Herbst

E-Mail: tide-cheersport@mtv-heide.de Instagram: tidecheersport.heide Facebook: Tide Cheersport Heide

Faustball

Spartenleiter: Heiko von Thaden

Spartenbericht Abteilung Faustball 2023

Zum ersten Mal hat von der Abteilung Faustball eine Mannschaft am Spielbetrieb in der Bezirksliga teilgenommen. Die Männer des MTV Heide haben in der Bezirksliga mit mäßigem Erfolg teilgenommen. Leider hat sich die Mannschaft danach wieder aufgelöst, da sich die Wege aus beruflichen Gründen getrennt haben.



Als vollen Erfolg können wir vermelden, dass wir jetzt einen A-Schiedsrichter in unseren Reihen haben. Pascal von Thaden kann seit Sommer 2023 jetzt auch in der Faustball-Bundesliga schiedsrichten. Dies hat er auch bereits in einigen Spielen nachgewiesen.

Des Weiteren haben wir als Schiedsrichter an verschiedenen Turnieren und Spieltagen teilgenommen, wobei als Highlight die EM 2023/Halle der U8 in Dänemark von uns unterstützt wurde.

Weiterhin ist noch zu erwähnen, dass wir kurz vor den Sommerferien eine AG in der Klaus-Groth-Schule in Heide durchgeführt haben. Die Jugendlichen hatten viel Spaß und wurden am Ende mit einer Urkunde belohnt.

Seit dem Ende der Sommerferien versuchen wir nun verstärkt mit den Schulen weitere AG's und Sportstunden durchzuführen.

Heiko von Thaden Trainer Abteilung Faustball





Fußball

Spartenleiter: Christian Eggers Trainer Herren: Patrick Meyer

Aufstieg in die B-Klasse und eine gefestigte Mannschaft

Im ersten Halbjahr 2023 wurde die Rückrunde der Saison 2022/2023 ausgetragen, welche wir nicht ganz so erfolgreich wie die Hinrunde der Saison, aber letztendlich durchaus positiv gestalten konnten. In der Abschlusstabelle belegten wir den dritten Platz und konnten als Nachrücker mit in die B-Klasse aufsteigen.

Die neue Saison 2023/2024 begann dann nach der Sommerpause zunächst mit eher ernüchternden Vorbereitungsspielen, die wir nicht so gestalten konnten, wie wir es uns vorgenommen haben. Auch in der ersten Runde des Kreispokals gegen den Verbandsligisten SV Merkur Hademarschen war das Ergebnis recht deutlich gegen uns, obwohl wir uns hier kämpferisch respektabel verkauften.

Im anschließenden Ligabetrieb konnten wir dann aber, außer in einem verkorksten Spiel, zeigen, dass wir in der neuen Liga gut mitspielen können. Dabei erarbeiteten wir uns durch eine geschlossene Mannschaftsleistung insgesamt vier Siege und zwei



Unentschieden und mit etwas mehr Spielglück sowie der letzten Konsequenz wäre auch noch der ein oder andere Punkt mehr möglich gewesen.

Dadurch belegen wir zum Ende des Jahres 2023 mit 14 Punkten aus 11 Spielen einen gefestigten sechsten Mittelfeldplatz in der B-Klasse West 1, wobei es allerdings durch Nachholspiele noch zu Verschiebungen kommen kann. Das erste Spiel nach der Winterpause tragen wir am 03.03.2024 gegen den SV BW Wesselburen II aus. Wir hoffen hier an die insgesamt positive Hinrunde anknüpfen zu können und werden alles versuchen, um unser Saisonziel des Klassenerhalts möglichst frühzeitig zu sichern.

Insgesamt lässt sich somit feststellen, dass 2023 für unsere Mannschaft ein positives Jahr war, indem wir einen Aufstieg feiern konnten und auch in der höheren Liga gut angekommen sind. Zudem organisierten wir erfolgreich zwei eigene Turniere (den Signal-Iduna-Cup in der Halle und den Dominos-Cup auf dem Feld), bei denen wir gemeinsam mit unseren eingeladenen Mannschaften Spaß an unserem Sport haben konnten.

Abschließend möchten wir uns beim Verein, unseren Sponsoren, Zuschauern, Fans sowie allen Unterstützern und Freunden unserer Mannschaft herzlich bedanken. Bitte bleibt uns weiterhin so positiv verbunden. Wir freuen uns auf ein gesundes und hoffentlich sportliches erfolgreiches Jahr 2024 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

MTV Heide Fußball-Altliga – 60 Jahre und doch ein bisschen weise 🙂



Auch nach Corona hat der Spielbetrieb der Altliga, auch im Jubiläumsjahr, noch nicht wieder richtig Fahrt aufgenommen. Die Vereinbarung von Spielterminen lief sehr schleppend. Das lag unter anderem auch daran, dass einige Mannschaften sich vom Spielbetrieb zurückgezogen haben.

Wir hatten mit anderen Altliga-Mannschaften insgesamt 13 Wettkämpfe vereinbart, wovon am Ende 9 stattgefunden haben. Immerhin fast doppelt so viele wie in 2022. Leider erfolgten die Absagen nur von unserer Seite. Und das obwohl wir eine durchgängig gute Trainingsbeteiligung hatten.

Die sportliche Jahresbilanz fiel insgesamt schlecht aus.

Es wurden bei den Wettkämpfen insgesamt 33!!! Spieler eingesetzt.

Dabei haben Daniel Jenke und Jann Jacobs die meisten Einsätze zu verzeichnen. Auf den Rängen zwei und drei folgen Stefan Karstens, Marc Lehmann, Kai Michaelis, Olaf Thomssen und Horst Wilke



Bei den Torschützen war Anas Al-Hussein mit 4 Treffern am erfolgreichsten. Auf den Plätzen folgten Stefan Karstens, Lars Gerlach, Patrick Meyer und Michael Weinhöbel.

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

Wie eigentlich immer, spielten bei der Altliga die Geselligkeit und der Zusammenhalt über alle Altersklassen eine ganz große Rolle.

Bei den diversen Veranstaltungen ragten dabei das Spiel gegen Müller's Truppe, unsere Wochenendfahrt nach Celle und unser Jubiläumsturnier zum 60. Geburtstag der Altliga heraus.

Das Sahnehäubchen gab es zum Jahresabschluss, als eine unserer Eisstockmannschaften einen sensationellen 4. Platz bei 120 Startern belegte.

Die Altliga fühlt sich nicht als Verein im Verein. Was sich auch in unserer tatkräftigen Unterstützung bei der Geburtstagsfeier des MTV Heide, dem Heider Abendstadtlauf und dem Kassieren beim Marktfrieden wiederspiegelte.

Jeder, der Lust am Kicken hat ist bei uns gerne gesehen und darf bei unserem Montagstraining gerne vorbeischauen.



Anmeldung unter hsv-fussballschule.de







HSV-Fußballschule beim MTV Heide

Als man am Morgen des 21. August 2023 auf das Trainingsgelände blickte, war klar, dass wieder eine ganz besondere Veranstaltung bevorstand. Das vordere Halbrund des Sportplatzes war komplett in HSV-Fahnen eingerahmt.

Die Vorfreude war groß, dass die Fußballschule des Hamburger Sportverein auch 2023 wieder ihr fünftägiges Trainingslager auf unserem Sportgelände veranstaltet würde. Den Kindern im Alter von 6 bis 13 Jahren erwartete vom 21. bis 25. August 2023 in der Zeit von 9:20 bis 15:30 Uhr ein lehr- und abwechslungsreiches Trainingsprogramm bei besten äußeren Trainingsbedingungen.

Mit fünf Trainern, unter der Leitung von Fabian Petersen, wurden die 78 Kinder jeweils in kleinen Gruppen trainiert.

Die Kinder wurden zu Beginn des Trainingslagers jeweils mit einem Trikot der HSV-Fußballschule, dass mit dem eigenen Namen beflockt war, einer Fußballhose, Stutzen, einem Schal und einem Stoffbeutel ausgestattet, was den Kindern ein Strahlen ins Gesicht zauberte.

Zum Abschluss des Camps gab es wieder ein kleines Miniturnier und natürlich durfte das mittlerweile schon traditionelle Kinder gegen Trainer-Spiel, unter Beobachtung vieler Eltern, nicht fehlen.

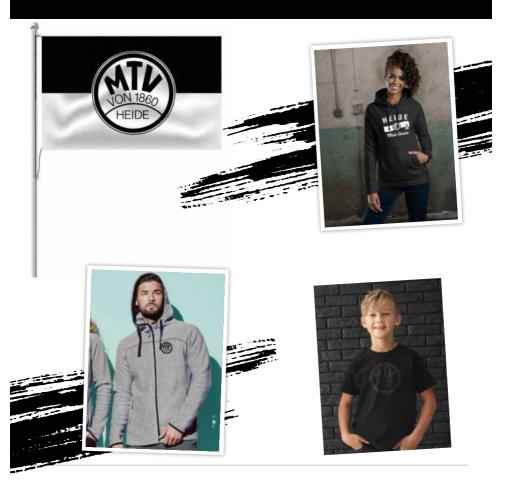
Die Fußballschule des Hamburger Sportverein feierte am 1. September 2023 ihr 20-jähriges Bestehen. Danke für euren tollen Einsatz und eure Ideen, die Kinder immer wieder zu motivieren - macht weiter so!

Der MTV Heide freut sich auf ein Wiedersehen der Fußballschule vom 26. bis 30. Juli 2024 in Heide auf dem MTV-Sportplatz und auf viele Kinder, die wieder Spaß beim Training haben.



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





Schaut mal rein:

https://mtv-heide.fan12.de

Gymnastik / Fitness

Spartenleiterin: Evelyn Solansky-Müller

Im Jahr 2023 wurden gleich zwei treue Mitarbeiter unserer Gymnastiksparte verabschiedet.

Am 1.3. verabschiedeten wir mit einem gemeinsamen Essen unsere langjährige Spartenleiterin Marion Höfer. Sie hat die Gymnastiksparte 10 Jahre geleitet und mit viel Engagement den Verein unterstützt. Deshalb sagen wir an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön und wünschen ihr alles Gute für die Zukunft.

Auch Telse Lütje trat im Dezember 2023 als Übungsleiterin zurück, bleibt uns aber weiterhin als Vertretungskraft erhalten. Zu diesem Anlass haben wir im Dezember 2023 eine kleine Feier mit einem gemeinsamen Essen veranstaltet. Telse Lütje hat 15 Jahre lang ihre Teilnehmer mit Zirkeltraining, Gymnastik, Schwungstab und Stuhlgymnastik begeistert und fit gehalten. Wir verlieren mit ihr eine wertvolle Kraft und sagen an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Telse für ihre tolle langjährige Arbeit als Übungsleiterin.



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

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

Außer diesen beiden Ereignissen, feierte der MTV am 24.6.23 seinen 163. Geburtstag. Zu diesem Ehrentag begeisterten wie auch im letzten Jahr Monikas "Dancing Queens & Kings" mit einem tollen Tanzprogramm, das zum Mitmachen einlud und den einzelnen Gruppen viel Applaus einbrachte. Außerdem konnte sich das Publikum auf kostenlose Probestunden mit Dörthe und Evelyn freuen, die die Gäste ordentlich ins Schwitzen brachten Auf den nachfolgenden Seiten stellen die einzelnen Übungsleiter ihr Sportangebot in der Gymnastiksparte vor. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und hoffe Sie für die ein oder andere Sportart interessieren zu können.

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

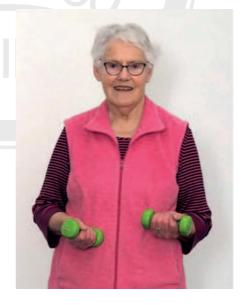
Reha- und Gymnastikhalle MTV Heide Am Sportplatz 1 in 25746 Heide sowie Sporthalle Sophie-Dethleffs-Straße Sophie-Dethleffs-Straße 48 in 25746 Heide

Wichtig: 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!

Mit sportlichen Grüßen! Natalie Tizziani

Danke liebe Telse für 15 Jahre hervorragende Arbeit, Wir wünschen dir alles Gute!

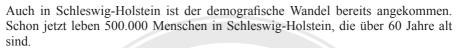


Kursangebote:

Kurse bei Dörthe Otto

Aktiv 70 Plus - Kurs

Gesund und beweglich mit dem MTV Heide



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 zur besseren Fitness und Gesundheit beitragen kann. Es ist nie zu spät mit der körperlichen Aktivität zu beginnen!

Der Kurs findet dienstags um 15:15 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 abwechslungsreiches Training für Jung und Alt, für Sie und Ihn, für Anfänger und Fortgeschrittene – eben für alle, die das "Alter überspringen" wollen. – Spezielle Übungen für Herz-Kreislauf, um die Muskeln zu stärken, den Körper beweglich zu machen, aber auch um die Körperhaltung und Koordination zu verbessern. Bewegung hält fit, komm und mach mit!

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

Für Männer und Frauen jeden "Alters"!!!

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

Fitness Mix

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

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

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

Rücken-Fit - Kurs

"Trainiere mit und halte deinen Rücken fit"

Unter diesem Motto bietet dieses attraktive Vormittagsangebot, im Rahmen des Gesundheitssports, ein 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 rücken bewusste 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

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



Kurse: Evelyn Solansky-Müller



Bali- und Körpertraining

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

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



Die Wirkung des Trainings ergibt sich aus mehreren Faktoren:

- Verstärkung der Atemtätigkeit durch: Bewegungssynchrone Atemführung, Bewusstwerden von Atemtiefe und Atemrhythmus wie Koppelung von Atmungstiefe und Bewegungsweite
- Aktivierung und Stabilisierung des Herz-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)

Der Kurs findet immer freitags, 9:45 Uhr mit Evelyn Solansky-Müller statt.

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.

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

Anmeldung: esolansky@web.de

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

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 oder im Kurs beraten lassen.

Trainiert wird am Montag 10:30 Uhr (Einsteiger) und Mittwoch 16:00 Uhr.

Anmeldung unter: esolansky@web.de

Orthopädische Gymnastik / Gymnastik für "Jedermann"

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 16:00 Uhr, Dienstag 9:00 Uhr sowie am Donnerstag 9:00 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.



"Starke Mitte"

Beckenboden-Bauch-Rückentraining

Abgeleitet vom "Core-Training", wird in diesem Kurs die Körpermitte gestärkt.

Effektive Halte- und Stabilisationsübungen sowie Schwingtraining mit dem Flexi-Bar führen zu einer gezielten Kräftigung der Bauch-Rücken-und Beckenbodenmuskulatur.

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

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

Gymnastik für Jedermann

Wann? Dienstag, 19-20 Uhr Wo? Sporthalle Sophie-Dethleffs-Straße Leiter? Norbert Staedt

Wir sind junggebliebene Seniorinnen und Senioren und haben sehr viel Spaß an Bewegung. Los geht es mit einer intensiven Erwärmung zu angesagter, flotter Musik. Im Hauptteil werden durch abwechslungsreiche und altersgerechte Übungen die Muskulatur gekräftigt und die Gelenke beweglich gehalten.

In dieser Stunde kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz.

Zirkel-Training

Wann? Dienstag, 18-19 Uhr

Wo? Sporthalle-Sophie-Dethelffs-Straße

Leiter? Norbert Staedt

Als Zirkeltraining bezeichnet man eine spezielle Methode des Konditions- und Krafttrainings.

Übungen werden an verschiedenen Stationen nacheinander absolviert. Je nach Ausführungsmodalität werden die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit geschult. An diesem Training nehmen Frauen und Männer jeden "Alters" teil.

In dieser Stunde kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz.

Seniorengymnastik "Fit im Sitzen"

Senioren, die sich für eine regelmäßige Gymnastik entscheiden, tun nicht nur etwas für ihre Gesundheit, sondern auch 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 Heinke Schneeberg immer mittwochs von 10 bis 10:45 Uhr und 11 bis 11:45 Uhr

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

Anmeldung unter der Telefonnummer: 04v81 / 16 10

NORMAN SCHMEDER DACHDECKER Rüsdorfer Straße 19 25746 Heide NORMAN NORMA

Kurs "Fitness für Senioren" – Aktiv und gesund älter werden

Durch abwechslungsreiche und altersgerechte Übungen trainieren und kräftigen wir die Muskulatur, verbessern dadurch die Mobilität und halten unsere Gelenke beweglich.

Die Übungen werden im Sitzen und im Stehen durchgeführt.

Wir haben viel Spaß in unseren Übungsstunden und freuen uns über jeden neuen Teilnehmer/in.

Unsere Übungsstunde findet montags in der Zeit von 14:00 bis 14:45 Uhr statt

Anmeldung und weitere Informationen bei Silke Karsten, 0 48 04 - 181 38 14



Gymnastik "Ladys"

immer montags von 18.30 bis 19.30 Uhr treffen sich die "Ladies" - Frauen fortgeschrittenen Alters - in der Turnhalle des MTV Heide unter der Leitung von Dipl.-Sportlehrerin Carmen Haucke. Nach einer kurzen Aufwärmphase widmen wir uns abwechslungsreichen Mobilisations- und Kräftigungsübungen. Gleichzeitig stärken wir mithilfe von Gleichgewichts- und Dehnübungen die gesamte Muskulatur. Tipps für ein rückenfreundliches Alltagsverhalten und leichtes spielerisches Gehirnjogging dürfen nicht fehlen. Besonders wichtig ist uns allen der Spaß bei der Bewegung und natürlich am geselligen Miteinander. Bei uns wird viel gelacht! In regelmäßigen Abständen werden zudem gemeinsame Aktivitäten wie, Radtouren, Theaterbesuche oder auch gemeinsame Essen unternommen.

Yoga

Seit 2004 gibt es den Yogakurs immer dienstags in der Zeit von 16:30 bis 17:45 Uhr mit Annett Helmcke. Gemeinsam werden Atem-, Körper- und Entspannungsübungen des Hatha-Yoga durchgeführt. Mit Yoga wird das Bewusstsein zum eigenen Körper aktiviert. Wichtig ist allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen die Verbindung von Bewegung und Spaß.

Zusätzlich findet dienstags auch ein Anfängerkurs in der Zeit von 15:15 bis 16:15 Uhr statt

Anmeldung und Information unter: wolframannett@yahoo.de

Qi Gong

Qi Gong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. "Qi" bedeutet Luft und Lebensenergie. "Gong" steht für Übung und Erfolg durch Üben und Kontinuität. Sanfte und fließende Körperbewegungen werden mit Atemübungen und Achtsamkeit vereint. Körper, Geist und Seele harmonisieren sich und werden gestärkt. Dadurch entsteht eine wohltuende innere Ruhe und nachhaltige Leichtigkeit. Du wirst spüren, dass dein Alltag gelassener und ausgeglichener wird.



Die Dancing Queens & Kings – geleitet von Monika Laska Die kleinen Dancing Queens & Kings (Kindertanz, 4-7 J.)

Im Jahr 2023 haben die begeisterten, kleinen Dancing Queens & Kings mit viel Eifer neue Choreografien für ihre drei Auftritte einstudiert. Sowohl der Auftritt beim MTV-Geburtstag als auch der beim Heider Kindertag waren für die Kleinen unvergessliche Erfolgsmomente. Der dritte Auftritt fand bei der MTV Halloween Party statt. Vor diesem Event haben wir unsere Kostüme selbst gestaltet, nämlich in Form von gruseligen Halloween-Alien-Masken. Die Choreografie, die wir tanzten, passte thematisch perfekt zum Alien-Motto. Auch dieser Auftritt brachte uns viel Spaß und Freude. Unser wöchentliches Training umfasst eine Vielzahl von Aktivitäten, darunter kleine Tänze, Tanzspiele, Bewegungsübungen und leichte Muskeldehnungen. Zusätzlich gestalten wir spezielle Thementänze, wie beispielsweise für Halloween oder Weihnachten. Dabei steht der Spaß am Bewegen und am Tanzen an erster Stelle. Wir trainieren jeden Donnerstag von 17:30 bis 18:30 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 sowohl den Auftritt beim MTV-Geburtstag als auch den beim Heider Kindertag erfolgreich gemeistert. Während des Trainings haben wir anspruchsvolle Choreografien in den Tanzstilen Hip-Hop und Street Jazz einstudiert. Neben den Choreografien beinhaltet das regelmäßige Training das Üben von Schritten und Schrittfolgen, Muskel- und Dehnübungen, Tanz- und Rhythmusspielen sowie das Erlernen von Thementänzen für bestimmte Festlichkeiten und Veranstaltungen.

Aufgrund der großen Anzahl von Tänzerinnen und Tänzern wurde im Jahr 2023 eine zweite Gruppe für diese Altersstufe eröffnet. Eine Gruppe trainiert immer dienstags von 17:30 bis 18:30 Uhr und die andere immer donnerstags von 15:00 bis 16:00 Uhr. In beiden Gruppen sind nur noch wenige Plätze frei.

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





Die großen Dancing Queens & Kings (12-16 J.)

Auch die großen Dancing Queens & Kings waren im Jahr 2023 äußerst erfolgreich bei beiden Auftritten. Während des Trainings decken unsere Choreografien nicht nur die Tanzstile Hip-Hop und Street Jazz ab, sondern gelegentlich auch Modern Dance. Dabei haben die Tänzerinnen und www.mtv-heide.de 16.02.24 Tänzer die

Möglichkeit, mitzubestimmen, welchen Tanzstil sie in einer neuen Choreografie ausprobieren möchten. Jede Trainingseinheit umfasst herausfordernde Übungsschritte und -folgen, Muskeltraining, Dehnübungen, Thementänze und natürlich das Einüben verschiedener choreografierter Tänze. Unser Training findet jeden Donnerstag von 16:00 bis 17:00 Uhr statt, und wir heißen neue tanzbegeisterte Mitglieder immer herzlich Willkommen.

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





Handball

Spartenleiterin: Anna Thomssen Jugendwart: Sören Bröcker

Spartenbericht Handball 2023

Allgemein:

Der Handball im MTV Heide ist wieder da – das sollte nun auch weit über die Kreisgrenzen hinaus bekannt sein. Uns selbst müssen wir immer wieder mal vor Augen führen, dass wir noch vor 2,5 Jahren vor dem Nichts standen und erst seit diesem Zeitpunkt wieder Jugendhandball in der Kreisstadt anbieten. Rückblickend hatten wir insgesamt fast ein Jahrzehnt Pause in diesem Bereich. Und trotzdem hat sich schon so Vieles entwickelt, was uns das Gefühl gibt, nie weggewesen zu sein.

Ein neues Team, welches sich stetig über neue Gesichter freut, lässt den Handballsport im MTV fröhlich weiter wachsen. Mittlerweile spielen wieder rund 130 Kinder und Jugendliche sowie ca. 30 Erwachsene den für uns besten Sport der Welt - Handball. Trainiert von 15 ehrenamtlichen Trainer:innen und einem ebenso starken Funktionsteam, das uns hinter den Kulissen den Rücken frei hält und sich um alle organisatorischen Angelegenheiten kümmert. Gerade auch die erfolgreiche Handballeuropameisterschhaft Anfang 2024 hat dafür gesorgt, dass ein großer Schwung neuer Mitspieler:innen in unseren Mannschaften gewonnen werden konnte.



Das Team hinter dem Team im MTV Heide Handball zu Beginn der Saison 2023/2024 (Foto: Kai Westensee)

Handball im MTV Heide ist wieder zu einer Adresse geworden und gewinnt an enormen Zuspruch in der Stadt und auch in der Region. Nachdem wir im Jahr 2022 mit MTV-Projekt "Jugendstarters" erfolgreich, als eine der Sterne des Sports in Schleswig-Holstein prämiert wurden, gewann nun unser Inklusionshandballprojekt "Torball" eine Auszeichnung. Darüber sind wir mächtig stolz und verfolgen weiter unser Ziel, auch als inklusiver Teil der Gesellschaft von Relevanz zu sein.

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

Torballturnier (Blindenhandball)

Rund um den Tag für Inklusion am 05.05.2023 veranstaltete die Handballsparte eine inklusive Sportwochenende in Heide. Neben einem Grundschulaktionstag an der GS Lohe-Rickelshof und einem offenen Training, gab es ein großes Torballturnier und verlieh dem Thema einen würdigen Rahmen. Insgesamt 8 Jugendteams aus Schulen und Vereinen spielten in 20 Spielen Torball. Als besonderes Highlight sahen alle Teilnehmenden zwei Bundesligaspiele zwischen dem FC St. Pauli und der BSG Langenhagen. Allen Verantwortlichen und Teilnehmenden bereitete das Turnier so große Freude, dass gleich beschlossen wurde, auch in 2024 wieder ein ähnliches Turnier auszurichten. Als Datum steht dazu der 28.04.2024 bereits fest.

HVSH Mini-WM

Am 14. Mai 2023 wurde es in Heide international – ein Handballländerspiel zwischen Angola und Japan stand an. Dabei waren nicht die A-Nationalmannschaften der weit entfernten Länder angereist, sondern der Handballverband Schleswig-Holstein veranstaltete im Rahmen der U21 Handball WM eine kleine Weltmeisterschaft für die E-Jugend im ganzen Land. Sowohl unsere männliche Jugend E (Angola) als auch unsere weibliche Jugend E (Ungarn) überstanden die Vorrunde und schafften es in die Hauptrunde des Turniers. Die Struktur war hierbei, genau wie bei einer regulären Handball WM üblich, aufgebaut.

Westküstencamp – In Burg (Dithmarschen)

Gemeinsam mit der SG Dithmarschen Süd organisierte die Handballsparte im August 2023 ein richtiges Hanballcamp für alle Kinder der D-Jugendmannschaften. Dabei wurde viel Handball trainiert und gespielt, aber auch neue Freundschaften geknüpft. Das Camp ging über 3 Tage und wurde großzügig durch den Förderverein des MTV Heide finanziell unterstützt. #MTVseiDank

Bundesligahandball in Hamburg und Harrislee

Als besonderes Highlight im Jahr 2023 besuchte die komplette Handballsparte zwei Bundesligaspiele: Im Juni 2023 ging es nach Hamburg zum Bundesligaspiel zwischen dem HSV Hamburg und der MT Melsungen – im Dezember 2023 ist man dann zum Spiel in der 2. Handballbundesliga der Frauen zwischen dem TSV Nord Harrislee und den Füchsen Berlin gefahren. Alle hatten jede Menge Spaß und konnten zudem einen Eindruck gewinnen, wie sich das Handballspiel in Richtung Profisport entwickelt und verändert.

Neue Trikots & Fotoshooting mit Fotograf Kai Westensee

Die Handballsparte tritt seit der Saison 2023/2024 in einheitlichen, neuen Trikots auf. Um diese Trikots zu finanzieren konnten viele neue Sponsoren gewonnen werden und mit INTERSPORT Ramelow ein Ausrüster gewonnen werden. Auf die neuen, einheitlichen Trikots sind wir besonders stolz und haben daher auch in diesem Jahr erstmalig ein Fotoshooting mit Kai Westensee durchgeführt. Es zeigte sich, wie wertvoll es ist, solche Mannschaftsfotos, wie auch in diesem Berichtsheft aufzufinden, zu haben. Alle Kinder und auch Offizielle repräsentieren durch die Trikots gerne, dass sie ein Teil der MTV-Gemeinschaft sind und neben Socken, Trinkflaschen und Pullis, stehen als nächstes auch Trainingsanzüge auf der Einkaufsliste, auf die sich alle schon wahnsinnig freuen. Wir versuchen stetig das Zusammengehörigkeitsgefühl zu fördern und freuen uns über Jeden der ein Teil davon werden möchte. Außerdem besitzen wir auch einen online Fanshop, bei dem Eltern und Alle die sich auch für unseren MTV Heide begeistern können, mit beispielsweise einem individualisierten Trikot ausstatten können. Hast du eigentlich auch schon einmal in unseren Fanshop geschaut?

Kooperation Grundschule Lohe-Rickelshof & Grundschulhandballaktionstage

Gemeinsam mit der Grundschule Lohe-Rickelshofhaben wir auch im Jahr 2023 unsere Kooperation fortgeführt. Dabei boten wir im Zusammenspiel mit der Ballschule SH eine wöchentliche AG im offenen Ganztag an. Aus dieser AG kommen diverse Kinder, die auch im Verein Mitglied wurden und Handball in den verschiedenen Mannschaften spielen. Besonderes Highlight waren die Landesmeisterschaften im Grundschulhandball, bei der die Mannschaft der GS Lohe-Rickelshof den großartigen 4. Platz aller Grundschulen in Schleswig-Holstein erringen konnte.

Des Weiteren führten wir auch im Jahr 2023 wieder drei Handballaktionstage an den Grundschulen Lohe-Rickelshof, Klaus-Groth und Lüttenheid durch und konnten erneut einige Kinder für den Handballsport begeistern. Es zeigt sich für uns, wie wichtig die Zusammenarbeit mit Grundschulen ist und das Handball, ist man erst einmal herangeführt worden, einen schnell in seinen Bann zieht und Begeisterung auslöst

Schiedsrichter:innen:

Großen Wert legt die Handballsparte auch auf die frühzeitige Ausbildung von Schiedsrichter:innen. So konnten wir im Jahr 2023 wieder 3 weitere Schiedsrichter in Arne Ziemer, Marcel Voß und Pascal Voß dazu gewinnen. Patrick Setter, Schiedsrichterwart des HVSH erprobt bei uns im Verein exemplarisch die Ausbildung von Kindern als Schiedsrichter, sodass wir auch hier bereits frühzeitig Kapazitäten schaffen – denn gerade die Ausbildung von ausreichend Schiedsrichter:innen ist eine stets wichtige zu verfolgende Tätigkeit, die unsere Schiedsrichterwartin Ann-Kathrin Peters verfolgt.

Möwenschnack:

Zur Saison 2023/2024 haben wir uns dazu entschieden wieder eine Hallenzeitung für die Handballsparte zu erstellen. Der Möwenschnack erscheint quartalsweise und informiert Interessierte, Eltern und Fans über die aktuellen Neuigkeiten in der Handballsparte. Hinzu haben Sponsoren die Möglichkeit Anzeigen zu schalten und sich einem breiten Publikum vorzustellen.

Aus den Mannschaften:

Damen

Nach dem Abstieg aus der 2. Bundesliga gingen wir zur Saison 2022/2023 mit einer komplett neuformierten Damenmannschaft in der 3. Handballbundesliga an den Start. Die Verantwortung für die neue Saison übernahmen nach einem nahezu kompletten Wechsel, Jörg Thomssen und Ernst-Georg-Albers als Geschäftsführer der Liga UG.

Für den Erhalt des Leistungshandballs in Dithmarschen konnten ehemalige MTVerinnen reaktiviert und als besonderes Highlight in Casandra Lopez Lavaille eine argentinische Torhüterin verpflichtet werden. Auf Grund der bekannten Schwierigkeiten, einen der Stärke der 3. Liga gerechten Kader zusammenzustellen, zeichnete sich zu Beginn der Rückrunde ab, dass das Team um den Klassenerhalt kämpfen muss. Die Verantwortlichen entschieden sich daher frühzeitig, eine erfolgversprechende Kooperation mit dem TSV Wattenbek einzugehen, um die 3. Liga zu halten. Diese Kooperation beinhaltete einen gegenseitigen Austausch von Spielerinnen. Leider schafften weder der MTV Heide noch der TSV Wattenbek den Klassenerhalt. Dieser Situation geschuldet verließen etliche Spielerinnen den Verein, sodass keine konkurrenzfähige Oberligamannschaft für die Saison 2023/2024 zusammengestellt werden konnte. Die Verantwortlichen entschieden sich daher schweren Herzens, das Startrecht verfallen zu lassen.

Die Spartenleitung hat dieses Thema weiterhin auf der Agenda, sodass zeitnah wieder eine Mannschaft auf Torjagd gehen wird und das zur Komplettierung der Handballsparte beitragen wird.

Herren

Trainer: Dietmar Westrup

Unsere Herren spielen 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 kann die Truppe beachtliche Erfolge feiern. Zurzeit steht die Mannschaft auf dem ersten Tabellenplatz und konnte sich auch personell so weiterentwickeln, sodass der Trainer aus einem breiten Kader schöpfen kann.

Für die Saison 2024/25 endet die Handballspielgemeinschaft zwischen dem MTV Heide und dem TSV SR Schülp nach 5 Jahren. Beide Vereine einigten sich darauf in Zukunft wieder getrennte Wege zu gehen – mit dem Ziel, zwei eigenständige Herrenhandballmannschaft in den Spielbetrieb zu bringen.

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 entwickelt sich weiterhin sehr positiv. Viele Kinder und Jugendliche aus Heide und den umliegenden Gemeinden strömen zu den Trainingszeiten in die Heider Sporthallen. Dabei konnten wir zur Saison 2023/2024 insgesamt 4 Mannschaften im Spielbetrieb und 3 im Turnierbetreib in Dithmarschen etablieren.



Die Handballsparte im MTV Heide im Jahr 2023 (Foto: Kai Westensee)

Die motivierten und engagierten Jugendtrainer:innen leisten einen großartigen Job und lehren den Kindern unseren geliebten Ballsport - so entwickeln sich insbesondere die Saisonspiele & Turniere zu richtigen Handballfesten.

Eine engagierte Elternschaft aus allen Mannschaften unterstützt die Verantwortlichen in allen Bereichen sehr. Dieses Engagement ist hoch anzurechnen und trägt zur erfolgreichen Entwicklung des Jugendhandballs erheblich bei.

Der Trainings- und Spielbetrieb im Jahr 2023 gestaltete sich wie folgt:

Miniminis:

Trainer: Torsten Jasper

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 gestaltet Torsten mit Unterstützung motivierter Eltern ein buntes Training, bei dem erste Bewegungsabläufe erlernt und ein Gemeinschaftsgefühl entwickelt wird.



Die Minimins Beginn der Saison 2023/2024. (Foto: Kai Westensee)

Sehr erfreut sind wir über die aktuell 25 Kinder, die die Mannschat der Miniminis bunt und lebendig werden lassen.

Minis:

Trainerinnen: Arne Ziemer, Marisa Horns, Patrick Wittern



Die Minis zu Beginn der Saison 2023/2024 (Foto: Kai Westensee)

Die Minis sind das Herzstück des Jugendhandballs. Im MTV Heide erlernen zurzeit rund 40 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 2023, zu denen zahlreiche Mannschaften aus ganz Dithmarschen anreisten.

Weibliche Jugend E:

Trainerinnen: Anna Thomssen und Lea-Marie Gawlik

Für die Saison 2022/2023 konnten wir wieder eine weibliche Jugend E für den Spielbetrieb in der Kreisliga Dithmarschen melden. Nach einer erfolgreichen Hinrunde konnte die Mannschaft die Saison auf einem beachtlichen 2. Platz beenden.



Die weibliche Jugend E zu Beginn der Saison 2023/2024 (Foto: Kai Westensee)

In der Saison 2023/2024 sind die Trainerinnen Anna und Lea sehr zufrieden mit ihrer Mannschaft, die zurzeit den 2. Tabellenplatz in der Kreisliga Dithmarschen belegen. Alle Spielerinnen konnten durch fleißiges Training große Entwicklungsschritte machen, sodass dem Publikum, sehr ansehnliche Handballspiele geboten wurden. Der anfangs kleine Kader, konnte sich im Laufe der Zeit erfreulich vergrößern, sodass die Trainerinnen mittlerweile mit einem breiten Kader, den Trainings,- und Spielbetrieb gestalten. Zum Ende des Jahres 2023 spielten 15 Mädchen in der weiblichen Jugend E Handball.

Männliche Jugend E:

Trainer: Sören Bröcker

In der Saison 2022/2023 konnten wir wieder eine männliche Jugend E im Spielbetrieb für die Kreisliga Dithmarschen melden. Die Saison beendete das Team auf dem 3. Platz





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





gut beraten - gut versichert - gut betreut



Die männliche Jugend E zum Beginn der Saison 2023/2024 (Foto: Kai Westensee)

Zur Saison 2023/2024 konnte die Mannschaft noch einmal einen großen Mitgliederzuwachs verzeichnen, sodass mittlerweile 21 Jungs in der männlichen Jugend E trainieren. Durch kontinuierliches Hinzukommen von neuen Spielern stand zunächst die Formung der Mannschaft als Einheit im Vordergrund. Die spielerische Entwicklung der Mannschaft folgte nach und nach. Mittlerweile konnte die Mannschaft auch erste spielerische Erfolge feiern. Zurzeit belegt die Mannschaft den 5. Tabellenplatz in der Kreisliga Dithmarschen.

Weibliche Jugend D:

Trainerinnen: Ann-Kathrin Peters, Jule Steingräber und Timo Vennewald



Die weibliche Jugend D zu Beginn der Saison 2023/2024 (Foto: Kai Westensee)

Für die Saison 2023/2024 konnte erfreulicherweise wieder eine weibliche Jugend D für den Spielbetrieb in der Kreisliga Dithmarschen gemeldet werden. Die Mannschaft, bestehend aus einem kleinen Kader von 9 Spielerinnen, die alle aus dem jungen Jahrgang 2012 sind. Dennoch schlägt sich die Mannschaft hervorragend. Die Spielerinnen agieren äußerst fleißig im Training und sind technisch sehr gut

ausgebildet. Als Ergebnis der harten Arbeit, belegt diese Mannschaft einen großartigen 2. Tabellenplatz und möchte auch im kommenden Jahr als Leistungsmannschaft voran gehen. Die Trainer:innen sind sehr zufrieden mit der großen Zuverlässigkeit, sodass der Spielbetrieb reibungslos abläuft.

Sehr erfreut können wir darüber sein, dass in Defne Cimen, Femke Krahn und Johanna Macke drei Spielerinnen in die Dithmarscher Kreisauswahl berufen wurden.

Männliche Jugend D:

Trainer: Malte Radmer, Sören Bröcker



Die männliche Jugend D zu Beginn der Saison 2023/2024 (Foto: Kai Westensee)

Für die Saison 2023/2024 konnte erfreulicherweise wieder eine männliche Jugend D für den Spielbetrieb in der Kreisliga Dithmarschen gemeldet werden. Die Mannschaft startete in die Saison mit 12 Spielern und konnte im Laufe der Zeit einen erheblichen Mitgliederzuwachs verzeichnen. Mittlerweile spielen und trainieren 21 Jungs in dieser Mannschaft, welche derzeitig den 4. Tabellenplatz belegt. Die Trainer sind sehr zufrieden über die aktuelle Entwicklung und freuen sich über den großen Zuspruch für dieser Mannschaft. Auch technisch hat sich die Mannschaft in den letzten Monaten stark weiterentwickelt, so dass sich eine sehr positive Zukunft abzeichnen lässt.

Sehr erfreut können wir darüber sein, dass mit Kaan Cimen und Paul Felix Gruner ebenfalls zwei Spieler in die Dithmarscher Kreisauswahl berufen wurden.

Inklusionshandball (Torball):

Trainer: Sören Bröcker. Dani Witt und Anita Triller

Wir freuen uns sehr, dass wir seit Herbst 2023 ein permanentes inklusives Handballangebot anbieten können. Hierbei liegt unser Fokus beim Torball (Blindenhandball), zu dem sich wöchentliche eine Gruppe aus rund 14 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen trifft, um gemeinsam Sport zu treiben. Eine

Einladung des FC St. Pauli zu einem gemeinsamen Weihnachtsturnier war für alle ein besonderes Highlight zum Jahresende.



Foto: Das Torballteam vom MTV Heide (weiß) zu Besuch beim FC St. Pauli (bunt) im Dezember 2023.

(Foto: Anita Triller)

Für das Jahr 2024 sind sowohl ein eigenes Turnier am 28.04, als auch Aktivitäten in Grundschulen geplant. Zusätzlich dazu werden weitere Turniere in u.a. Schleswig und Hamburg besucht. Ebenso ist angestrebt, dass auch Mitglieder des MTV Heide in der Torballmannschaft des FC St. Pauli in der Bundesliga zum Einsatz kommen können

Ausblick 2024:

Ein spannendes und motivierendes Jahr 2023 liegt hinter der gesamten Handballsparte. Besonders von dem Zuwachs in allen Bereichen werden wir im Jahr 2024 zehren und unseren nachhaltigen Wachstumskurs versuchen beizubehalten, um weitere Mannschaften im Spielbetrieb etablieren zu können.

Zu Beginn des Jahres werden wir eine Maximannschaft (Kinder Jahrgang 2015) mit Trainer Thomas Timm für den neu geschaffenen Spielbetrieb des KHV Dithmarschen melden. Damit werden dann 5 Mannschaften im Spielbetrieb der Saison 2023/2024 unterwegs sein.

Zusätzlich dazu planen die Verantwortlichen aktuell die Saison 2024/2025. Hierbei zeichnet sich ebenso eine Vergrößerung der Mannschaften im Spielbetrieb an. So wird mit einer männlichen Jugend C und jeweils einer weiblichen Jugend D2 und einer männlichen Jugend D2 geplant. Ziel dabei ist es auch, den Leistungshandball im Jugendbereich vorzubereiten. Durch zwei Mannschaften in der Altersklasse ist es möglich allen den individuellen Spielstärken entsprechend Angebote zu schaffen, um mit Freude und Begeisterung im MTV Heide Handball zu spielen.

#MTVdankEuch

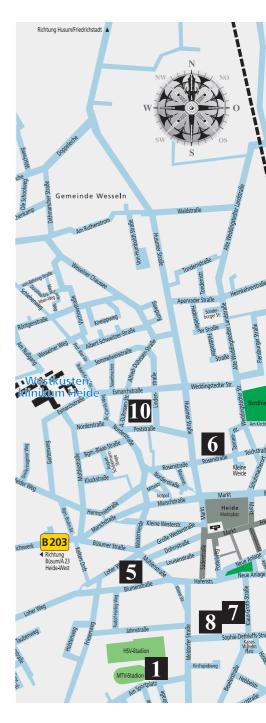
Herzlich eure Anna Thomssen & Sören Bröcker

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 51

Judo

Spartenleiter: Gerhard Raßloff



Jahresbericht 2023

Judo – der sanfte Weg. Was bedeutet das ?

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

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

Wir sind aktuell eine bunte Gruppe, die das Training als Breitensport betreibt. Spielerisch und doch diszipliniert erlernten alle das richtige Fallen, Stand- und Bodentechniken sowie sehr wirksame Techniken zur Selbstverteidigung. In Randoris wurden die Judotechniken dann ausprobiert und kombiniert.

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

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

Gymnastik und Spiele stehen am Anfang jeder Trainingsstunde. Dabei ist unser Training so angelegt, dass es für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Alter ab 6 Jahren gut geeignet ist.

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

Karate

Spartenleiter: Dr. Malte Lorenz

Das vergangene Jahr war für die Karate-Sparte des MTV ein Jahr voller Herausforderungen und intensiven Trainings.

Im April 2023 organisierte Prof. Dr. Rainer Veyhl einen herausragenden Karate-lehrgang mit dem Karate-Verband Schleswig-Holstein. Unter der Leitung von Rolf Lahme, 7. Dan, Präsident des Verbands, und Prof. Dr. Rainer Veyhl, 5. Dan, nahmen 16 hoch motivierte Karateka aus ganz Schleswig-Holstein teil. Den Abschluss des Lehrgangs bildete das Dan-Shiken, bei dem Dr. Malte Lorenz erfolgreich die Prüfung zum 4. Dan und Dr. Bernward Schröder zum 2. Dan bestanden.

Das Jahr 2023 war geprägt von intensivem Training, insbesondere nach der langen Pause durch die Corona-Pandemie. Unsere Schwerpunkte lagen auf den grundlegenden Elementen des Karate: dem Kihon und der Kata. Im Kihon verfeinerten wir unsere Techniken und legten damit das Fundament für unsere Entwicklung. Beim Üben der Kata, stilisierte Karate-Kämpfe, lag der Fokus aus den dazugehörigen Selbstverteidigungstechniken, die wir in Partnerübungen, den Bunkai, eingehend studierten.

Neben der Kata und dem Kihon widmeten wir uns auch dem Kumite, dem praktischen Anwenden unserer Techniken in Kampfsituationen. Hierbei trainierten wir nicht nur das klassische Kumite, sondern integrierten auch das effektive Pratzentraining in unsere Einheiten. Das Pratzentraining ermöglichte es uns, unsere Schlagkraft, Schnelligkeit, Timing und Reaktionsvermögen zu verbessern, indem wir realitätsnahe Situationen simulierten und gezielt darauf reagierten.

Wir blicken stolz zurück auf unsere Fortschritte und freuen uns auf ein weiteres Jahr voller spannender Entwicklungen.



Nach bestandener Dan-Prüfung (von links): Prüfer Prof. Dr. Rainer Veyhl, Dr. Malte Lorenz (4. Dan), Dr. Bernward Schröder (2. Dan), Prüfer und Präsident des Karate-Landesverbandes (Foto: G.J. Lemmens).

Lauf- und Walkingtreff

Spartenleiter: Matthias Wecke

Bericht vom Lauf- und Walkingtreff

2023 war für uns Läufer wieder ein ereignisreiches Jahr. Im Frühjahr fand der Cross Cup in Dithmarschen statt. Dies sind drei Läufe über Stock und Stein durch die Dithmarscher Wälder. Er besteht aus drei Läufen, die in unseren Kreistannen, in Nordhastedt und in Burg ausgetragen werden. Dort trifft man neben den Alten Hasen auch immer wieder junge Talente, die sich im Laufsport ausprobieren. Der Frühlingslauf in St. Michel ist dann wie jedes Jahr wieder der Startschuss zum Dithmarschen Cup. Dies ist sicher die Traditionsveranstaltung schlechthin, hier in Dithmarschen. Viele Läufer aus den Reihen des Lauftreffs waren auch hier regelmäßig am Start und belegten auch fordere Plätze in ihren Altersklassen und auf den Einlauflisten.

Es gibt auch immer mal wieder Lauftreffler, die sich auf der Marathon- oder Halbmarathon-Strecke beweisen wollen. Es gab Läufer beim Hansemarathon in Hamburg, Starter beim Lübecker Marathon und anderen Veranstaltungen über diese Distanz in Deutschland.

Bei uns im MTV wird regelmäßig trainiert und auch Strecke gemacht. Zum Beispiel zum Hamburg Marathon fand eine Vorbereitung mit 12 langen Läufen teilweise mit Versorgung der Läufer statt. Da sind wir jeden Sonntag morgen um 9 Uhr an unserem Stadion gestartet um eine Strecke von 20 bis 25 km zu laufen. Dies ist auch eine offizielle Trainingszeit des Lauftreffs, die das ganze Jahr stattfindet. Nur eben nicht immer mit diesen Streckenumfängen wie vor einem Marathon. Es findet sich auch immer wieder der eine oder andere Läufer, der es vorzieht ganz gemütlich mit Begleitung durch das Loher Moor zu laufen oder zu wandern.





Christian Witt u. Matthias Wecke beim Hamburg-Marathon

Start beim Crosslauf in Burg

Zum Lauftreff gehört natürlich auch unser Intervalltraining jeden Dienstag Abend jetzt im MTV Stadion. Hier werden Distanzen von 400, 800 und 1000 m gelaufen mit regelmäßigen Pausen von 400 und 600 m. Zum warmwerden werden vor den Intervallen 5 Runden gemütlich in der Stadionrunde absolviert und zum herunterfahren das selbe nach dem Training. Über unsere Rundenzeiten wird genau Buch geführt und am Ende auch noch Mal besprochen. Wenn es uns im Sommer zu warm ist, laufen wir so ein zwei mal im Jahr auch nur 200 m Intervall. Allerdings mit mehr Wiederholungen. Es wird hier auch nicht der Anspruch gestellt am schnellsten zu laufen sondern am gleichmäßigsten. Wer das erste 400 m Intervall in vielleicht in 1:30 min und das letzte vielleicht in 2:15 hat schon mal schlechte Karten. > Gewonnen < hat der Läufer mit der geringsten Differenz zwischen den einzelnen Intervallen.

Mittwochs in den Kreistannen an unserer Laufhütte wird sich auch wieder regelmäßig getroffen. Auch hier steht der gemeinsame Sport und das Schnacken im Vordergrund. Es wird hier gelaufen, gewalkt, mit und ohne Stöcke und spazieren gegangen. Für das leibliche Wohl wird hier auch besonders gesorgt.

Am Freitag Nachmittag gibt es eine Trainingszeit, die uns hier in Dithmarschen schon etwas fordert.

Ich meine die Nordhastedtrunde. Dort starten wir am Parkplatz Hohenhain zu einem knapp 18 bzw. 11 km langen Berg- und Tal-Lauf. Unter anderen ist dort der "Schweineberg" eine knapp 1000 m lange Steigung die Herausforderung. Hier treffen auch zum Beispiel unsere Triathleten mit den Lauftrefflern zusammen.

Was uns als Läufer auch weiterhin ausmacht, und sicherlich die meisten Sportler und Sparten, ist, dass wir jeden mitnehmen. Er wird dort abgeholt, wo er gerade steht. Wir nehmen ihn an die Hand und fordern auch in Maßen. Wiederkommen muß man nur von sich, mitgenommen wird man dann von den anderen.



Leichtathletik

Spartenleiter: Jörg Driver

Die Leichtathletiksparte des MTV Heide blickt auf ein sehr erfolgreiches Jahr 2023 zurück. So konnten die Athleten, -innen 20 Landesmeistertitel, jeweils einmal Gold, Silber und einen sechsten Platz bei den Norddeutschen Meisterschaften und vor allem einmal Gold, sowie zwei Silbermedaillen und einen achten Platz bei den Deutschen Meisterschaften feiern.



Dies führte dazu, dass der MTV unter die Top Ten Vereine des Landesverbandes gelangte und im Bereich der männlichen U18/U20 sogar auf Platz drei rangiert.

Nachdem vor allem im Erwachsenenbereich einige Leistungsträger der letzten Jahre aufgehört haben, bzw. kürzer getreten sind, treten die Athletinnen und Athleten aus dem U18 Bereich in den Vordergrund.

Nuka Driver erlebte sein bisher erfolgreichstes Jahr. Nachdem er im Jahr 2021 Deutscher Meister im Neunkampf der M15 war, holte er sich dieses Jahr den Deutschen Meistertitel im Zehnkampf der U18 mit starken 7195 Punkten. Beachtlich ist, dass ein Mehrkämpfer auch in den Einzeldisziplinen bei den Spezialisten ein Wörtchen mitreden kann. So errang er sowohl im Kugelstoßen mit 16,53 m, als auch im Diskuswurf mit 56,75 m jeweils die Silbermedaille bei den Deutschen

Einzelmeisterschaften. Die 56,75 m im Diskuswurf bedeuteten gleichzeitig neuer Landesrekord. In dieser Disziplin gewann er auch den Titel des Norddeutschen Meisters und im Kugelstoßen den Vizemeistertitel. Auf Landesebene konnte er sich achtmal den Titel in 2023 sichern. Aufgrund dieser Leistungen berief ihn der Bundestrainer in den NK1 Kader der Mehrkämpfer, nachdem er in 2022 schon in den NK2 Kader berufen wurde.



In der U16 Klasse hat Trainer Slawa Karsten ein neues Mehrkampftalent ausgemacht. So konnte Magnus Vieth sich enorm entwickeln und erreichte bei den Deutschen Meisterschaften im Neunkampf der M14 auf Anhieb Platz acht mit 4768 Punkten. Seine Stärke im Sprint und Wurfbereich lässt für seine weitere Entwicklung Einiges erhoffen. Bei Landesmeisterschaften konnte er sechsmal einen Titel erringen.



Weil's um mehr als Geld geht.

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

spk-mittelholstein.de/nachbarschaftsfiliale



Sparkasse Mittelholstein AG

Emily Pioch, die mittlerweile in die Frauen Klasse aufgestiegen ist, konnte ihre Stärke in den Sprungdisziplinen einmal mehr unter Beweis stellen. So wurde sie mit 1,65 m im Hochsprung Landesmeisterin.



min

Diese Erfolge spiegeln sich auch in den Platzierungen der Landesbestenliste wieder. In der Klasse U18 lag Nuka Driver in fünf Disziplinen an erster Stelle. Die schnellste U18 Sprinterin kommt mit Male Springer aus Heide. Sie lief die 100m in 12,72 sec.



In der Altersklasse M14 führt im Mittel-und Langstreckenbereich kein Weg an Paul Zindel vorbei. Neben seinem Landesmeistertitel über 3000 m in 10:55,25 min, belegt er sowohl über 2000 m, 3000 m als auch über 5000 m Platz eins in der Landesbestenliste.

Sein Vereinskamerad Magnus Vieth führt in vier Disziplinen der M14 jeweils die Landesestenliste an.

In der W13 hat der MTV eine hoffnungsvolle Nachwuchsmehrkämpferin mit Lena Fischer, die im Blockmehrkampf Wurf die Landesbestenliste anführt.

Der Stadtlauf Heide ist immer ein Wettbewerb, bei dem gerade die jungen Jahrgänge schnelle Zeiten über die 5000m präsentieren und sich damit ganz weit oben in der Landesbestenliste positionieren. Jeweils an Platz eins über 5000m stehen in der M10 Jonas Gehrts und in der W10 Line Tuxen.



Zum Abschluss des Wettkampfjahres 2023 gab es dann noch einen großen Erfolg der Senioren des MTV Heide bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf in Leck in Nordfriesland. In der Mannschaftswertung über die Langstrecke von 10 Kilometer errangen Matthias Wecke, Dr. Eberhard Schauwienold und Thorsten Karstens in der Altersklasse M40/M45 die Goldmedaille.

Das Jahr 2024 begann für die Athleten, -innen schon wieder sehr erfolgreich. So konnten sie bei den Landesmeisterschaften in der Halle sechsmal Gold, sechsmal Silber und dreimal Bronze erringen.

Doch trotz aller Erfolge und der sehr guten Arbeit und Betreuung des Trainerstabes mit Inga und Kea Tongers, Jörg Johanssen und Slawa Karsten steht die Leichtathletik Abteilung vor schwierigen Aufgaben. Denn mit dem Umbau des Stadions Heide Ost fällt die wichtigste Trainingsstätte auf Jahre hin weg. Dies bedeutet ein Ausweichen auf Trainingstätten in Meldorf, Büsum und Burg und sehr viel Engagement der Athleten, -innen und Trainer. Es bleibt abzuwarten, ob diese doch sehr schwierige Situation zu einem Verlust an Mitgliedern innerhalb der Leichtathletiksparte und einem Leistungseinbruch führen wird.

Es ist schon sehr bedauernswert, dass eine Kreisstadt sich gerne mit den Lorbeeren eines Deutschen Meistertitels usw. schmückt, aber für den Fortbestand dieser Erfolgsgeschichte nicht bereit ist entsprechende Voraussetzungen zu schaffen. Es werden enorme Summen in Neubau von Schulen, Infrastruktur, Behördengebäude usw. gesteckt, aber ein Stadion mit entsprechender Ausstattung für diverse Sportarten und der Möglichkeit auch einmal Wettkämpfe austragen zu können, die über Kreismeisterschaften hinausgehen, ist nicht vorgesehen.

Zum Abschluss noch ein Bild zum Schmunzeln, welches aber genau einige der Stärken und Charaktere unseres Erfolgstrainers Slawa zeigen, nämlich die Ruhe und Gelassenheit, die er stets ausstrahlt und das besonnene Arbeiten mit seinen Athletinnen und Athleten.

Vielen Dank dafür Slawa!



Moderne Selbstverteidigung

Spartenleiter: Hendrik Welk

Jahresbericht der Modernen Selbstverteidigung

Erst wenn man am Ende des Jahres zurückschaut, wird einem bewusst, wie viel wir im vergangenen Jahr erlebt haben: da sind nicht nur unsere spannenden Gürtelprüfungen und der Spaß beim Training, sondern auch die vielen Einladungen zu Lehrgängen bei anderen Vereinen, sogar über Schleswig-Holstein hinaus.

Eine kleine Abordnung von der Modernen Selbstverteidigung ist zum Beispiel zu einem Lehrgang nach Datteln in Nordrhein-Westfalen eingeladen worden.

Die freundschaftlichen Beziehungen zu anderen Sportvereinen zu pflegen, ist uns sehr wichtig.

Der respektvolle und kameradschaftliche Umgang zwischen den Sportlern ist im Kampfsport jedes Mal beeindruckend.

Auch die Anfänger wurden genauso respektvoll und kameradschaftlich begrüßt wie die Sportler, die sich schon lange kennen.



Somit freuen wir uns von der Modernen Selbstverteidigung, dass für das Jahr 2024

am 27. April 2024 und am 15. Juni 2024

zwei Lehrgänge in der Turnhalle Schulzentrum Heide-Ost, Friedrich-Elvers-Straße, geplant sind, und wir einen wertvollen Beitrag für unseren Sport leisten können. Wir hoffen, an diesen Terminen viele Teilnehmer von verschiedenen Vereinen bei uns in Heide begrüßen zu können.

Bei uns hat sich eine interessante Entwicklung ergeben. Die Kinder und Jugendlichen in unserer Sparte berichten so begeistert von dem was wir machen, dass plötzlich die Eltern auch mit trainieren wollen.

Natürlich sind uns die Eltern ebenfalls sehr willkommen, und es macht Spaß, wenn die Kinder den Eltern etwas zeigen oder in der Graduierung sogar über den Eltern stehen.

Die Moderne Selbstverteidigung ist etwas für die ganze Familie.



Neugierig geworden?

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

Wir treffen uns jeden Donnerstag an der Turnhalle 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 schon älter. Wir sind in allen Altersklassen vertreten, auch als Anfänger.

Ein wenig Fitness, Koordination und Geduld sollte man mitbringen.

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.

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

Was für Trainingsmöglichkeiten bietet der MTV Heide an?

Es wird Krankengymnastik angeboten.

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

Wer kann mitmachen?

Mitmachen können Patienten mit Bandscheibenvorfall Arthrose

Osteoporose im Rücken Morbus Bechterew

Morbus Scheuermann

Hüftarthrosen

Hüft - TEP

Kniearthrosen

Knie - TEP

Krebserkrankungen

Sonstige

Der MTV Heide sucht:

Übungsleiter und Trainer

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



Was müssen Sie tun?

- 1. Sprechen Sie
- 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,



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. Und Sie können über Ihre

Wie groß sind die Gruppen?

Erfahrungen reden.

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.



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

Spanngrund 11c 25746 Ostrohe

Tel: 0481 850 670

www.gewetzki.de

Schwimmen

Spartenleiter: Dirk Löbkens

Liebe Schwimmfreunde und Schwimmanfänger*innen,

das Schwimmjahr 2023 war wieder geprägt von vielen schönen und erfolgreichen Ereignissen. Neben Spaß und Vergnügen in den verschiedenen Gruppen sind auch wieder sportliche Höchstleistungen mit großen Erfolgen auf Meisterschaften zu verzeichnen.

Fangen wir aber erstmal mit den Kleinsten an. Wir haben einige Neuerungen für unsere Schwimmkurse geplant. Denn wer eine gute Schwimmausbildung bieten möchte, der muss sich auch an die neuen Entwicklungen anpassen.

Mit den 2020 in Kraft getretenen neuen Regelungen für das Seepferdchen- und Bronzeabzeichen, begann für uns eine große Herausforderung diese umzusetzen, denn die Schwimmanfänger*innen sollen seitdem u.a. beim Schwimmen in der Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen. Alternativ kann das Seepferdchen aber auch in Rückenlage abgenommen werden. Außerdem wird zum Erreichen des Bronzeabzeichens gefordert eine Teilstrecke in Rückenlage und eine Teilstrecke in Bauchlage zu absolvieren.

Um diesen Herausforderungen nun besser begegnen zu können und eine effektive und sichere Schwimmausbildung zu ermöglichen, haben wir uns einige Neuerungen für unsere Schwimmkurse überlegt:



Kurs zum Erzielen des Seepferdchens:

- 20 Unterrichtseinheiten á 45 min an zwei Tagen die Woche (Di/Do und Sa) über einen festgelegten Zeitraum
- Teilnahme ab 4,5 Jahren
- Anmeldung zu den Kursen über ein Portal auf unserer Homepage
- die ersten Stunden befassen sich zunächst ausschließlich mit einer intensiven Wassergewöhnung
- wir werden keine Brustbeine beibringen, sondern nur Kraulbeine (die Brustbeine können in einem weiterführenden Kurs gelernt werden)
- die Hauptschwimmlage wird in Rückenlage sein, aber wir werden auch in Bauchlage schwimmen

Kurs zum Erzielen des Bronzeabzeichens:

- 10 Unterrichtseinheiten á 45 min über einen festgelegten Zeitraum
- Anmeldung zum Kurs erfolgt ebenfalls über ein Portal auf unserer Homepage
- hier werden wir sowohl das Schwimmen in der Rückenlage intensivieren, als auch das Schwimmen in Bauchlage (die Brustbeine werden dann im Silberkurs erlernt)

Warum diese Änderungen?

Das traditionelle Brustschwimmen erfordert eine große motorische Koordination, sodass diese erst zu einem späteren Zeitpunkt vermittelt wird, wenn die Wasserlage der Kinder bereits gefestigt ist.

Wir haben mittlerweile schon viele positive Erfahrungen damit gemacht, den Kindern das Schwimmen in Rückenlage mit Kraulbeine zuerst beizubringen. Eine Mutter: "Ich war total erstaunt wie gut und lange mein Kind bereits in Rückenlage Schwimmen kann und sich sicher über Wasser halten kann."

Die ersten sieben Kurse sind bereits am 13.01.2023 gestartet.

Die nächsten Schwimmkurse beginnen im Mai 2024. Also schaut zwischenzeitlich mal auf der Homepage oder bei Instagram (schwimmen_mtvheide) vorbei, denn dort sind wir seit Mitte letzten Jahres auch vertreten.

Unglaublich ist der Zuspruch in unserer Schwimmsparte. Im Jahr 2023 war es wiedermal ein großes Problem, alle Kinder unterzubringen, um ein gerechtes Training leisten zu können. Von der Seepferdchenausbildung bis hin zur Leistungsgruppe haben wir ca. 140 Kinder im Alter von 4 bis 18 Jahren die wöchentlich aktiv schwimmen gehen. Dazu kommen noch viele aktive Erwachsene, die regelmäßig ihre Bahnen ziehen.

Trainermangel? Das gibt es in der Schwimmsparte zurzeit nicht. Im Jahr 2023 konnten wir gleich vier neue C-Trainer in unseren Reihen begrüßen. Joline, Lara, Lara und Beeke haben erfolgreich die Trainerprüfung in Malente abgelegt. Alle sind fleißig am Beckenrand oder im Wasser anzufinden.

Jule ist für 2024 angemeldet und die nächsten Helferinnen stehen schon in den Startlöchern. Trainer*innen aus den eigenen Reihen zu finden ist einfach die beste Lösung. Wir freuen uns sehr und sind auch sehr stolz darauf, dass uns dieses immer wieder gelingt.

Auch unsere eigenen Wettkämpfe haben wir im Jahr 2023 wieder traditionell ausgerichtet.

Beim 40. Maikäferschwimmen, am 29.04.2023, konnten wir 109 Teilnehmer verzeichnen. Wir konnten, wie auch in den Vorjahren, wieder Vereine aus ganz Schleswig-Holstein bei uns begrüßen. Insgesamt wurden auf diesem Wettkampf 489 Einzelstarts gemeldet. Das Maikäferschwimmen ist besonders für unsere jungen

Schwimmer*innen gut geeignet, da hier, unter anderem, ein kindgerechter Abschnitt angeboten wird und die erste Wettkampfluft geschnuppert werden kann.



Am 23.09.2023 haben wir das traditionelle Heider Herbstschwimmen durchgeführt. Auch hier konnten wir Vereine aus Niedersachen und Hamburg, sowie aus ganz Schleswig-Holstein begrüßen. Nachdem wir das Herbstschwimmen im Jahr 2022 in Meldorf ausgerichtet haben, wollten wir wieder die heimische Luft schnuppern und das Herbstschwimmen in Heide/Dithmarscher Wasserwelt ausrichten. Dies erfreute wohl auch viele andere Vereine, sodass wir einen großen Aufschwung an Meldezahlen hatten. Ganze 209 Teilnehmer*innen und insgesamt 956 Einzelstarts und 39 Staffeln gingen an diesem Tag ins Schwimmbecken.





Seite 72

Mit 13 Aktiven nahmen wir am 16.09.2023 bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften im hessischen Lieblos/Gelnhausen bei Frankfurt teil.

Nach wirklich beeindruckenden Leistungen konnte Marje Özdemir noch in der letzten Disziplin vom vierten auf den zweiten Platz vorrücken und darf sich nun Deutsche Vizemeisterin nennen. Lara Führer konnte sich gegenüber der Qualifikation in allen Bereichen steigern. Sie sicherte sich am Ende ihre erste Medaille für ihren dritten Platz bei Deutschen Meisterschaften. Vorplatziert auf dem siebten Rang, marschierte Jule Löbkens (AK 16/17) nach einem nicht ganz so guten Start beim Kunstspringen, mit einer Bestzeit nach der nächsten, bis auf den dritten Platz vor. In der letzten Disziplin, dem Zeittauchen fehlte Vereinskameradin Beeke Petrow nur eine Hundertstelsekunde, dann wäre sie auf dem dritten Platz. Mit nur 0,033 Punkten Rückstand kam sie nach toller Leistung auf den undankbaren, aber dennoch sehr starken vierten Platz. Jennifer Hermann kam trotz verletzungsbedingter Pause auf einen guten achten Platz. Bei ihren ersten Deutschen Meisterschaften in der Jüngsten Altersklasse (AK 12/13) behaupteten sich die 12-jährigen Mia Rehse (41,283 Punkte 9. Platz) und Ole Westensee (40,902 Punkte 6. Platz) und kamen mit allerhand persönlichen Bestzeiten auch unter die Top Ten.

In der Frauenklasse (AK 30+) kam Kathrin Holler mit 54,643 Punkten genauso wie Fabian Hennings (AK 20+) mit sehr starken Leistungen und einem sehr ausgewogenen Wettkampf und 63,177 Punkten als Deutscher Vizemeister nach Heide zurück. Fabian schaffte damit die dritthöchste Gesamtpunktzahl der Deutschen Meisterschaften. Bennet Putzer und Henning Lachmann kamen in dieser Altersklasse auf die Plätze sechs und sieben nach dem sie in den letzten Jahren auch schon auf dem Treppchen standen. Den Schlusspunkt setzten dann in der Männerklasse (AK 30+) Kai Westensee und Tobias Lemke mit einem Paukenschlag! Doppelsieg für den MTV Heide. Deutscher Meister wurde Kai Westensee, der seinen Vorteil im Springen und Tauchen nutzen konnte mit 67,554 Punkten vor Tobias Lemke als Deutscher Vizemeister mit 60,397 Punkten.



Vom 06.10. bis 08.10.2023 veranstalteten wir ein Trainingswochenende in Heide. Wir übernachteten in unserer Gymnastikhalle und führen trotz des starken Regens dreimal mit dem Fahrrad in die Schwimmhalle. Während der Trainingseinheiten konnten die Kinder vor allem an ihrer Technik üben. Doch auch der Spaß sollte nicht zu kurz kommen und so führen wir in die neueröffnete Boulderhalle in Hedwigenkoog. Hier hatten die Kinder viel Spaß und sind in der Gemeinschaft weiter zusammenwachsen. Durch das Wochenende konnte "Groß und Klein" der Schwimmsparte wieder etwas näher zusammenwachsen. Alle freuen sich auf eine Wiederholung im nächsten Jahr.



Insgesamt haben wir an 23 Wettkämpfen in Schleswig-Holstein, Hamburg und Umgebung teilgenommen. Tolle Platzierungen und neue Bestzeiten konnten erreicht werden, aber wichtig ist der Spaß und der Zusammenhalt im Team. Durch tolle gemeinsame Aktivitäten wird ein Einzelsport zu einem Mannschaftssport.



Im Mai haben wir beim "Voten im Norden" teilgenommen. Bei der VR Bank Westküste konnten insgesamt 20 Vereine ein Preisgeld in Höhe von 1.000 € für neue Trikots und Co. gewinnen. Wir, die Schwimmer vom MTV Heide, haben sich neue Badekappen gewünscht. Nach einer Votingphase gehörten wir zu den glücklichen Gewinnern. Am 07.11. konnte endlich die Übergabe der neuen Badekappen erfolgen. Der erste Wettkampf wurde bereits erfolgreich mit den neuen Badekappen absolviert. Wir danken der VR Bank Westküste für diese tolle Aktion.



Ganz besonderer Dank gilt unseren Trainerinnen und Trainern. Ohne euch würde es die Sparte in dieser Form nicht geben. Ich möchte mich auch bei den ganzen Helfern bedanken. Ohne euch sind die Veranstaltungen und Wettkämpfe nicht durchzuführen. Ebenso möchte ich mich bei den Kampfrichtern bedanken, ohne die wir unsere Kinder und Jugendlichen nicht auf Wettkämpfe schicken könnten.

Allen Schwimmbegeisterten wünsche ich ein erfolgreiches Jahr 2024.



Taekwondo

Spartenleiter: Alexander Hauptfleisch





Taekwon-Do ITF

(International Taekwon-Do Federation)

Unsere Taekwon-Do ITF Gruppe besteht seit 2014 beim MTV und ist Teil des Deutschen Taekwon-Do Verbandes (OITF/IMGC). Und dementsprechend ist es Mitglied der International Taekwondo Federation (ITF) mit Sitz in Wien. Erster Trainer Alexander Hauptfleisch (mehrfacher Gewinner internationaler Turniere, internationaler Ausbilder mit dreißigjähriger Erfahrung im Kampfsport, Präsident des Deutschen Taekwon-Do, 6. Dan), zweiter Trainer Sergei Wolfram (mehrfacher Gewinner internationaler Turniere, jahrzehntelange Erfahrung als Trainer, 3. Dan) und Assistentin Suzanne Forbrig, 2. Dan.

Unsere Sportler sind Gewinner nationaler und internationaler Wettbewerbe, der Europameisterschaften 2014 bis 2023, an denen sie regelmäßig teilnehmen. Elf Sportler sind Träger des schwarzen Gürtels.

Zweimal im Jahr finden Gürtelprüfungen statt, bei denen Kinder und Erwachsene ihre Qualifikationen bestätigen. Darüber hinaus finden jährlich nationale und internationale Seminare mit den besten Meistern der International Taekwondo Federation statt.

Der Internationale Verband (ITF) vereint rund 250 Millionen Sportler auf der ganzen Welt.

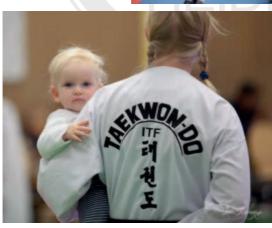
Taekwon-Do ITF ist Respekt, Disziplin, Selbstdisziplin, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Selbstverteidigung für Kinder und Erwachsene.











Seite 77

Tischtennis

Spartenleiter: Karl-Heinz Dunklau

Jahresbericht Tischtennis 2023

Ein Dankeschön an die Schiedsrichter und weitere, ehrenamtliche Helfer, die sich in unserem Verein finden

Die Leistungen von Schiedsrichtern werden gemeinhin als gut bewertet, wenn die Schiedsrichter bei der Ausübung ihrer Aufgaben unauffällig waren. Aber auffallend gut sind die Leistungen der Unparteiischen aus unserem Verein, sei es als Oberschiedsrichter, Einsatzleitung oder Zählschiedsrichter, auch über unsere Vereinsgrenzen hinaus. Zusätzlich zu den Schiedsrichtern möchte ich hier noch die Fahrer, Mannschaftsführer und Helfer nennen. Sie alle sind meist unauffällig und doch so wichtig für den Verein und den TT-Sport. Dafür sei an dieser Stelle einmal herzlichst danke schön gesagt.

Das sportliche Leben tobt in unserer Sparte. Wir haben zahlreiche Jugendliche, Damen und Herren, die für den Verein an den Start gehen. Sei es beim Training, bei Punktspielen, bei Turnieren oder einfach in der Halle. Es ist schön so viele Teilnehmer am Vereinsleben zu haben. Von 8 bis 88 Jahren sind alle Generationen vorhanden.

Wir können ein großartiges Erlebnis bieten rund um den Tischtennissport. 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 Tischtennissparte 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

Jahresbericht der Triathlonsparte 2023

Corona ist aus unserem Alltag zwar nicht komplett verschwunden, aber wenigstens konnten wieder alle Wettkämpfe ohne Einschränkungen und ohne Masken stattfinden. Leider haben aber nicht alle Veranstaltungen die lange Pause überlebt. Meist aus finanziellen Gründen, aber auch fehlende freiwillige Helfer und immer größere organisatorische Anforderungen an die Veranstalter haben dafür gesorgt, dass vor allem kleinere, aber nicht weniger beliebte, Wettkämpfe aufgeben mussten.

Nichtsdestotrotz wurde 2023 von uns aber nicht nur fleißig trainiert, sondern es gab auch wieder viele schöne und erfolgreiche Wettkämpfe in nah und fern, an denen wir Triathleten teilnahmen. Neben verschiedenen Lauf- und Schwimmwettkämpfen in der Region (Heider Abend-Stadtlauf, Meldorfer Brückenlauf, Störlauf Itzehoe), Radveranstaltungen wie der Mecklenburger Seenrunde (100 oder 300 km-Strecke) oder Schwimmwettkämpfen wie dem Fördecrossing in Glücksburg, lag das Hauptaugenmerk natürlich auf den verschiedenen Triathlon-Veranstaltungen. Hier sind wie jedes Jahr die Challenge Roth, der O-See Triathlon in Uelzen, Triathlon Vierlanden und ein paar weitere zu nennen. Auch bei neu hinzugekommenen Wettkämpfen wie der zweiten Auflage des Viking-Triathlon in Schleswig waren wir wieder am Start.



Wuselige Wechselzone beim OstseeMan in Glücksburg

Highlight war für viele aber wie fast jedes Jahr der OstseeMan in Glücksburg, der die harte Corona-Zeit zum Glück überlebt hat. Der OstseeMan ist die einzige Triathlon-Langdistanz in Deutschland, die im offenen Meer absolviert wird, was das Schwimmen je nach Wellengang, Wassertemperatur und Quallen-Population sehr hart machen kann, aber trotzdem immer ein Erlebnis ist. Auch beim Radfahren und Laufen wird einem hier durch die vielen Höhenmeter nichts geschenkt. Der Wettkampf ist hart, aber durch die unzähligen Zuschauer, die jeden Starter frenetisch anfeuern, ein absolutes Highlight und eigentlich ein Muss für jeden Triathleten mindestens einmal im Leben dort zu starten. Wem die Langdistanz als Einzelstarter zu heftig ist, kann aber auch in der Staffel starten oder es erstmal auf der seit einigen Jahren angebotenen Mitteldistanz versuchen.

So sehen es sicher auch Monika und Alexander Brenk, die beide 2023 dort ihre allererste Langdistanz absolviert haben mit tollen Ergebnissen. Alexander sogar mit herausragenden, denn er wurde auf Anhieb Deutscher Vizemeister in seiner Altersklasse! Denn dieses Jahr wurden im Rahmen des OstseeMan auch die Deutschen Meisterschaften über die Langdistanz ausgetragen.



Alexander Brenk - Locker auf dem Weg zum Deutschen Altersklassen-Vizemeister Emotionen pur - Monika Brenk im Ziel ihrer ersten Langdistanz

Und das bei zunächst typisch norddeutschem Wetter, also äußerst widrigen Wetterverhältnissen. Auch das Wasser war nur 15-16 Grad warm bzw. kalt, sodass zahlreiche Athleten aufgeben mussten oder gar nicht erst angetreten sind. Nicht so unsere Starter vom MTV Heide, die alle großen Kampfgeist bewiesen und sich bis ins Ziel durchgekämpft haben.

Alexander Brenk erreichte dieses nach 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen in überragenden 10:00:17 Stunden und wurde damit wie gesagt nicht nur Deutscher Vizemeister in seiner Altersklasse W45, sondern auch schnellster Athlet aus ganz Schleswig-Holstein. Was für ein erfolgreiches Jahr für ihn, denn er wurde einige Wochen vorher schon überlegen Landesmeister in seiner Altersklasse über die Mitteldistanz.

Auch seine Frau Monika kam bei ihrer ersten Langdistanz überglücklich und deutlich schneller als erwartet nach 13:30:17 Stunden ins Ziel. Trotz aller Anstrengungen und Strapazen natürlich wie immer mit einem breiten Lächeln im Gesicht.

Sehr erfolgreich war auch Sandra Niebler unterwegs. Beim sog. "OstseeMan113", also der Mitteldistanz über 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen, gewann sie nach einem harten und engen Rennen ihre Altersklasse W45 in hervorragenden 5:19:21 Stunden. David Koch startete ebenfalls über die Mitteldistanz und erreichte das Ziel nach sehr guten 5:26:58 Stunden.

Außerdem gab es noch zwei gemischte Staffeln auf der Mitteldistanz, die sich aus Aktiven vom MTV und Post SV Heide zusammensetzten. Das "TriTeam Heide" mit Bernd Speer, Petra Peters und Martin Tams erreichte nach 5:45:26 Stunden das Ziel, während die "Ditschis in Aktion" mit Olaf Grossmann, Ivonne Möller und Claudia Kühl 6:37:15 Stunden brauchten.



Glücksburg war also für alle mal wieder eine Reise wert. Es herrschte wie immer die typisch tolle Stimmung an der Strecke, die sowohl den Zuschauern als auch den Athleten einen kurzweiligen Wettkampf bescherte. Mit einem spektakulären Feuerwerk über der Ostsee endete dieser aussergewöhnliche Tag.

Turnen

Spartenleiterin: Martina Mumm

Jahresbericht Turnen 2023

Das Sportjahr 2023 war das erste Jahr nach Corona, in dem von Anfang an wieder ein ganz normaler Trainings- und Wettkampfbetrieb stattfinden konnte. Wir haben in unserer Sparte ständigen Zuwachs, sodass 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 16.45 Uhr bis 17.45 Uhr mit Dörthe Otto in der Sophie-Dethleffs-Straße und jeden Freitag in der Zeit von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr in der MTV-Sporthalle mit Liane Trester.





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. Außerdem haben wir seit diesem Jahr wieder eine Jungengruppe ab 7 Jahren. Diese Gruppe trainiert immer donnerstags von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr in der Julius-Franck-Halle, ebenfalls mit Ralf.

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 18 große und kleine Turnerinnen, die sich fleißig auf Wettkämpfe vorbereiten. Geführt wird auch diese Gruppe zurzeit allein von Ralf.

Folgende Wettkämpfe konnten in 2023 bestritten werden:

1. Dithmarscher Punktturnrunde

Bei der diesjährigen Punktturnrunde traten unsere Mädels mit jeweils einer Mannschaft bei den "Einsteigern" und in der "Pflicht" gegen die anderen Dithmarscher Vereine an. Die Einsteiger-Mannschaft bestehend aus Laura Möhring, Defne Cimen, Zoe Niebler, Mira Kaack und Grete Jarchow belegte den 2. Platz. Ebenfalls den 2. Platz belegte unsere Pflicht-Mannschaft mit Lenna Hagge, Sophia Trester, Anisa Lindemann und Enna Schlotfeldt.



2. Landesmannschaftsmeisterschaften

Neben Turnerinnen aus den Vereinen Meldorf und Brunsbüttel waren Sophia Trester und Anisa Lindemann aus unserem Verein in der Kreisauswahlmannschaft mit von der Partie.

Die Mannschaft belegte den 6. Platz.



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

3. Kreismeisterschaften

Bei den diesjährigen Kreismeisterschaften starteten 6 unserer Mädels im Alter von 9 bis 17 Jahren. Laura Möhring belegte in ihrer Altersklasse den 1. Platz und qualifizierte sich somit für die Landesmeisterschaften. Zoe Niebler und Grete Jarchow wurden 2., Marie Henningsen, Defne Cimen und Mira Kaack belegten jeweils den 3. Platz in ihrer Altersklasse.

Leider fielen Anisa Lindemann und Finja Gripp krankheitsbedingt an diesem Tag aus. Ebenso nicht dabei sein aufgrund eines Schüleraustausches konnte Sophia Trester.





Tätigkeitsschwerpunkte

- Familienrecht
- Mietrecht
- Arbeitsrecht
- Verkehrsrecht

Stiftstraße 3 · 25746 Heide
Telefon 0481/82869828 · Telefax 0481/82869829
rechtsanwalt-joost@gmx.de
www.rechtsanwalt-joost.de

4. Landesmeisterschaften

Für Laura Möhring war es der erste Wettkampf auf Landesebene. Sie turnte hier unter großer Konkurrenz der Besten des Landes im Alter von 9 bis 17 Jahren. Sie bestritt einen guten Wettkampf und belegte am Ende den 9. Platz in ihrer Altersklasse.



Große Freude bei den Turnerinnen: Am 28.04. kam Sara nach 23 Monaten Aufenthalt in Ägypten in ihre Heimat zurück, um Urlaub zu machen. Für fast sieben Wochen blieb sie hier, bevor sie dann am 14.06. wieder zurückflog. Selbstverständlich verbrachte Sara ihre meiste Zeit in der Turnhalle, um die Mädels zu trainieren und auch selbst einmal wieder ihre Leistungen an den Geräten abzurufen.



Im Mai hat Sara noch für die Anschaffung einer Original AirTrack-Roll gesorgt, die sie dann gleich mit den Turnerinnen ausprobieren konnte. Alle hatten viel Spaß dabei. Diese Rolle ist vielseitig einsetzbar und nicht nur zum Üben des Flick-Flacks.



Am 24.06. feierten alle zusammen mit sehr viel Spaß den Vereinsgeburtstag. Da die Leistungsgruppe hier wieder gerne eine kleine turnerische Darbietung aufführen wollte, hatte Sara hierfür noch eine Choreo vorbereitet. Zudem war unsere Station auch mit in den Cross-Lauf integriert, was mir persönlich als Abteilungsleiterin sehr viel Spaß gemacht hat. Es war ein toller Tag und alle waren mit Begeisterung dabei.



Seite 87

In diesem Jahr konnten leider nur zwei Turnerinnen ihr Sportabzeichen absolvieren.

Den Abschluss des Turnjahres 2023 bildete unser Turnabend am 21.12., zu dem Turner/innen und Eltern der einzelnen Gruppen eingeladen waren, um sich einmal den Trainingsbetrieb in der Leistungsgruppe anzuschauen und selbstverständlich durften die kleinen Turner/innen auch einmal an die Geräte. Zusätzlich gab es eine kleine Bodendarbietung von den Turnerinnen der Leistungsgruppe. Der Turnabend wurde von Ralf organisiert und ausgeführt.

Ich möchte an dieser Stelle allen Trainer/innen im Bereich Turnen sowie Wasserspringen und Schwimmen ein großes Dankeschön für ihr Engagement 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 2024 wünsche ich allen Trainern und Sportlern weiterhin viel Erfolg und dass alle mit Freude, hochmotiviert, mit Ehrgeiz und vor allem gesund dabei sind!!

Mit sportlichem Gruß Martina Mumm



Volleyball

Spartenleiterin: Miriam Reich

Bericht Volleyball 1. Damen



Die 1. Damen begannen das Jahr 2023 bereits auf dem 2. Platz in der Verbandsliga, der höchsten Liga in SH, mit 19 Punkten und 21:8 Sätzen. Auch der Rest der Saison konnte überwiegend erfolgreich bestritten werden, so dass nach dem letzten 3:0-Sieg in Lübeck die Vizemeisterschaft besiegelt wurde.

Das Fazit der Saison war dementsprechend: Auch mit Rückständen von mehr als 10 Punkten können wir gut wieder ins Spiel zurückfinden und fast verlorene Sätze nach Hause bringen. Ein Zeichen für unsere mentale Stärke, das Vertrauen in unsere Mannschaft und unsere beträchtliche Erfahrung \bigcirc

Zum Saisonabschluss 2022/2023 machten wir als Mannschaft im Juli einen Ausflug nach Hamburg und hielten uns über den Sommer mit der Teilnahme am Beachvolleyballturnier auf dem Marktstrand fit.

Im Herbst haben sich vier Schiedsrichterinnen weiter qualifiziert: Anna Reimers, Katharina Keil, Alexandra Colmsee und Sandra Stark sind jetzt B-Kandidatur-Schiris.

Die folgende Saison begann dann gleich mit einem Highlight: Wir starteten mit einem weiteren sehr spannenden Duell mit dem Kieler TV 2, welches wir mit

2:3 Sätzen und 13:15 Einzelpunkten im 5. Satz denkbar knapp verloren. Ein packender Schlagaustausch auf Augenhöhe, bei dem beide Mannschaften ihr bestes Volleyball zeigten.

Viele starke Spiele konnten wir auch diese Saison verbuchen, unter anderem bei zwei Heimspielen jeweils zwei 3:0 Siege. Zwischendurch übernahmen wir sogar die Tabellenführung, mussten diese aber zum Jahresabschluss wieder abgeben, so dass wir uns zum Hinrundenende auf Platz 3 befanden.

Mit unseren Zugängen Melanie Derr, Susann Eckardt und Hannah Otto und nach den Abgängen von Rieke Schröder und Sylvia Groth (die beide allerdings noch als Backup zur Verfügung stehen) sind wir zurzeit 11 Spielerinnen auf der Mannschaftsliste. Auch unsere Trainingssituation sieht gut aus: Einige Jugendspielerinnen konnten ins Training integriert werden. Trainer Carsten Keil freut sich auch über einige neue Trainingsgäste von außerhalb und die gute Trainingsbeteiligung.

Nun hoffen wir auf einen starken Saisonendspurt und einen Platz unter den ersten Drei der Tabelle!



Die 2. Damenmannschaft der Volleyballsparte wurde 2023 neu gegründet. Die Mannschaft setzt sich zusammen aus Spielerinnen der U20 und älteren Spielerinnen. Da es unser erster gemeinsamer Einsatz als Team ist, hatten wir einen erschwerten Einstieg in die Wettkampfsaison. Jedoch haben wir viele Erfahrungen daraus ziehen können, sind als Team zusammengewachsen und haben vor allem durch den Sieg gegen den Kieler TV 8 auch an Siegeswillen gewonnen. Montag und Donnerstag treffen wir uns von 18:00 bis 20:00 Uhr in der Sporthalle des Gymnasiums Heide-Ost und trainieren dort gemeinsam für unsere kommenden Siege. Zurzeit sind wir ein Team, bestehend aus 11 Spielerinnen und würden uns über weitere Unterstützung freuen

1. Herren

Wir von der Herrenmannschaft Volleyball, sind eine bunte Truppe von Sportbegeisterten, welche sich jeden Montag und Donnerstag von 20 bis 22 Uhr zum Training und zu Spieltagen in der Landesliga trifft.

Diese Saison standen wir vor einigen Problemen, die wir mit viel Kreativität, aber auch mit einiger Mühe gemeistert haben. Vor der Saison haben wir unseren Trainer und einige Spieler verloren. Trotzdem konnten wir mit einem Mix aus alten und jungen Spielern gut in der Landesliga mithalten, auch wenn leider wenig Zählbares dabei herauskam. Diese Mannschaft entwickelt sich mit jedem Training und jedem Spieltag weiter. Was uns immer näher an die anderen Mannschaften der Landesliga heranbringt.

Für mich als Spieler-Trainer ist es eine Freude mit den Spielern um Punkte zu kämpfen und gerade unsere Jungendspieler haben dieses Jahr hervorragende Sprünge in ihrer Entwicklung gemacht. Natürlich freuen wir uns aber auch immer über neue Spieler, die Lust haben bei uns zu spielen und gerne dies auch langfristig.

Hobby-Volleyball-Mixed

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

Jeden Montag stehen sich bis zu vier Mannschaften auf bis zu zwei Feldern gegenüber, Frauen und Männer im Alter von 15 bis 65, ehemalige und aktive Ligaspieler, erfahrene und auch neue Volleyballbegeisterte. Trainingseinheiten zu Beginn sind ebenso fester Bestandteil der Hobby-Mixed wie der Besuch von Turnieren in Schleswig-Holstein.

Highlight des Jahres für die MTV-Hobbies war das am 12. Februar 2023 in der Halle Heide-Ost durchgeführte Turnier. Über hundert Spielerinnen und Spielern in zwölf Mannschaften (TSV Brunsbüttel, MTV Burg, MTV Ellerhoop, SV Hemmingstedt, MTSV Hohenwestedt, TuRa Meldorf, TSV Nordhastedt, SSVW Welmbüttel, ABC Wesseln, Gut Heil Wrist, Fachhochschule Westküste und MTV Heide) machten den Tag zu einem echten Westküstenturnier. Guter Sport, tolle Stimmung, keine Verletzten, so soll es sein. Am Ende ging die Mannschaft der Fachhochschule Westküste als Erster vom Platz.

Die MTV-Hobby-Mixed spielten auch in 2023 auf verschiedenen Turnieren in Schleswig-Holstein. Beim Neujahrsturnier des ETSV Fortuna Glückstadt im Januar 2023 erreichten die MTV Heide Hobbies den 6. Platz und beim Mixed-Turnier des SSVW Welmbüttel landeten sie auf Platz 5.

Volleyballerinnen und Volleyballer mit Interesse an regelmäßigem Training sind herzlich willkommen und kommen einfach zum Training. Reiner Schütt, Team Hobby-Volleyball-Mixed.



Spielerinnen und Spieler beim Mixed-Volleyballturnier des MTV Heide am 12.02.2023, Foto: Reiner Schütt

Volleyball U 12 w

Unsere jüngsten Volleyballerinnen spielen in der der Altersklasse U12 auf einem kleineren Feld, 2 gegen 2. Die Grundtechniken sitzen schon ganz gut: Aufschläge, pritschten und baggern klappen recht sicher, erste Angriffe sind auch schon zu sehen. Bei den Landesmeisterschaften erspielte sich die U12 des MTV Heide den Titel "Vizelandesmeister" - Trainerin Marion Beitat hat hier erfolgreiche Jugendarbeit geleistet - vielen Dank!



Volleyball U 14 w

Am Spielbetrieb nehmen sechs Mädchen teil. Gespielt wird in der Vorrunde zur Landesmeisterschaft mit vier Spielern pro Mannschaft. Gemeldet sind 11 Mannschaften. Die Spieltage fanden in Turnierform statt. Der MTV belegte in der Vorrunde den 3. Platz. Die Mädchen waren mit Begeisterung dabei und wurden von den Eltern toll unterstützt, denn die Spieltage waren lang und begannen teilweise um 6:15 Uhr und endeten um 18:00 Uhr.

Am 10.12. wurde die Qualifikation zur Landesmeisterschaft in Lübeck gespielt. Sie endete mit der Qualifikation durch einen sechsten Platz.

Der Höhepunkt der Saison war die Landesmeisterschaft am 28.01.24 in Heide. Zahlreiche Helfer machten diesen Tag zu einem besonderen Ereignis. Eltern

und Mitglieder der anderen Volleyballmannschaften halfen beim Aufbau, dem hervorragenden Buffet und der Turnierleitung.

Nach einem 3. Platz in der Vorrunde, einem Sieg in der Zwischenrunde, wurde um den 5. Platz gespielt. Der erste Satz ging mit 21:25 verloren, der zweite wurde mit 25:10 gewonnen und der dritte Satz ging knapp mit 14:16 an Pönitz 2. Die Kräfte reichten nicht mehr aus, zumal kein Auswechselspieler mit war. Es wurde deshalb für den MTV Heide der 6. Platz.



Es war insgesamt ein sehr schöner Tag und eine tolle Stimmung unter den 8 Mannschaften. Sie sangen gemeinsam und bei der Siegerehrung jeweils auch für jede andere Mannschaft.

Wir trainieren montags von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr und donnerstags von 16:00 bis 18:00 Uhr in der Sporthalle Heide Ost. Neue Mitspieler sind gern gesehen. Kommt vorbei, wenn ihr zwischen 11 bis 13 Jahre alt seid, und macht ein Probetraining mit.

U15 weiblich und mixed



In der Volleyball Saison 2022/2023 konnten wir zwei U15 Mannschaften melden. Eine Anfänger Mädchenmannschaft und eine fortgeschrittene Mixed Mannschaft. Beide Mannschaften haben eine gute Saison gespielt. Bei den Anfängern ging es vor allem darum sich auf Spieltagen zurecht zu finden und erste Spielerfahrungen zu sammeln. Ende der Saison konnten sie ihre ersten Siege mit nach Hause bringen. Sie haben in der Saison sehr viel gelernt und trotz vieler Niederlagen nie den Spass am Spiel verloren.

Die U15 mixed konnte während der gesamten Saison sehr gut mit allen Mannschaften mithalten und hatte viele Siege auf ihrer Seite. Sie haben sich am Ende der Saison für die Landesmeisterschaft der Jungs qualifiziert und haben hier einen richtig guten 5. Platz belegt. Zusätzlich ist die Mixed Mannschaft noch bei der Landesmeisterschaft U15 Beach in Eckernförde angetreten und hat auch hier einen wunderbaren 5. Platz belegt. Zum Sommer sind die Mädels der beiden Mannschaften zur jetzigen U16 weiblich zusammengelegt worden und die Jungs haben in eine reine Jungsmannschaft gewechselt.

U16 weiblich



Es ist für die Volleyballerinnen die erste Saison auf dem Grossfeld. Vorher haben die Mädels in zwei Mannschaften in der U15 4:4 auf Kleinfeld gespielt. Für das junge Team gab es neue Trainingsjacken, die vom Mühlenbäcker gesponsert wurden. Es bereitet mir sehr grosse Freude, das Team zu trainieren und zu sehen wie jedes Spiel als neue Herausforderung angesehen wird und wie die Leistungen der gesamten Mannschaft kontinuierlich verbessert werden. Alle Spielrinnen kommen regelmässig mit sehr viel Freude zum Training. Die aktuelle Saison ist noch in vollem Gange und die Mannschaft steht gerade auf dem grandiosen 1. Platz in der Tabelle. Wir werden in den nächsten Spieltagen noch viel ausprobieren, um dann gut zusammengeschweisst in die U18 Saison im September 2024 starten zu können.

U18 weiblich

In die Saison 2022/2023 sind wir mit einer U18 Mannschaft in der Leistungsklasse gestartet. Die U18 Mannschaft hatte sehr starke Gegner in der Saison vor sich. Sie spielten sich während der Saison immer besser ein und konnten schon schnell Spiele gewinnen, im oberen Bereich der Tabelle mitspielen zu können gelang aber in dieser Saison noch nicht. Als krönender Abschluss der Saison konnten wir bei uns in Heide die Landesmeisterschaften U18 weiblich ausrichten und die Mädels belegten



an dem Tag den 6. Platz. Für die Saison 2023/2024 haben wir keine U18 weiblich gemeldet, da sich alle Spieltage mit denen der U20 überschneiden. Alle Spielerinnen der ehemaligen U18 spielen deshalb seid Sommer 2023 in der U20.

U20 weiblich

In die Saison 2022/2023 startete wir mit den U20 Mädels mit zwei Mannschaften in der Grundklasse. Mitte der Saison legten wir die Mannschaften allerdings zu einer Mannschaft zusammen, da wir über den Winter häufig mit vielen Krankheitsausfällen geplagt waren. Die U20 Mannschaft spielte eine schöne 1. Saison so zusammen. Sie legte von Spieltag zu Spieltag spielerisch zu und konnte so schnell im Mittelfeld mitspielen. Am Finalspieltag im Mai 2023 zog die Mannschaft sogar ins Halbfinale ein und belegte am Ende der Saison einen erfolgreichen 4. Platz. So konnten wir nach den Sommerferien, im September 2023 direkt in die 2. Saison in der U20 Liga starten. Der erste Spieltag war mit dem 2. Platz gleich ein Riesenerfolg. Alle Mädels haben sich in der aktuell laufenden Saison sehr gut als Mannschaft zusammen gefunden. Bei den Spieltagen steht der Spass ganz klar im Vordergrund. Momentan steht die Mannschaft im oberem Drittel der Tabelle und wir sind sehr gespannt auf unser Finalturnier im Mai!



Bild: U20 Saison 2022/2023



Bild: U20 Saison 2023/2024

U20w Anfängerinnen

Wir, die Volleyball U20 Anfängerinnen, sind im Mai 2023 gestartet und treffen uns jeden Donnerstag zum Training. Die Mannschaft ist mittlerweile auf 11 Mitglieder angewachsen. Diese nehmen immer mit großer Motivation, Freude und Leidenschaft am Training teil. Zudem ist das Training für uns nicht nur eine sportliche Herausforderung, sondern auch eine Gelegenheit, gemeinsam Spaß zu haben und uns als Team weiterzuentwickeln. Wir sind immer offen für neue Spielerinnen und freuen uns über jede, die sich unserem Team anschließen möchte.

Die kommenden Monate versprechen weitere spaßige Trainingseinheiten und Wachstumsmöglichkeiten für unser Team. Wir sind entschlossen, uns ständig zu verbessern und gemeinsam als Team erfolgreich zu sein.



SPARTE	SPARTENLEITER:IN	JUGENDWART:IN
BADMINTON	David Willmann 01 51 - 20 46 60 05 david_willmann@gmx.de	Nils Bendtschneider 01 63 - 39 16 189
BASKETBALL	Hanno Drews 01 57 - 38 18 00 09 drews@fh-westkueste.de	
CHEERLEADING	Celine Herbst tide-cheersport@mtv-heide.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	Christian Eggers Amselweg 5 25795 Weddingstedt 01 74 984 01 70 eggi1304@icloud.com	
GYMNASTIK / FITNESS REHA-SPORT	Evelyn Solansky-Müller esolansky@web.de	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 04 81 - 6 29 86

SPARTE	SPARTENLEITER:IN	JUGENDWART:IN
KARATE	Dr. Malte Lorenz 01 76 62 91 78 76	
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 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	Miriam Reich 04 81 - 68 38 48 54 Miriam.Reich@gmx.de	
	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.

			
Vorname:	-		
Geburtsdatum:			
Straße / Haus-Nr			
PLZ / Ort:			
Mein Mitgliedsbe			
<u></u>	, € monatlicher Mindestbeitra	9	
Ich möchte meir	€ erhöhter Beitrag		
_	l en beitrag Ialbjährlich, zum 02. Januar un	d zum 01 Iuli	
=	ährlich, zum 02. Januar	J Zum O 1. Juli	
abbuchen lasse	*		
Ort / Datum		Unterschrift	
	SEPA-Lastschrif	mandat	
Dio Gläubiger ID	<u> </u>		
Die Gläubiger-ID	SEPA-Lastschrif des Zahlungsempfängers laut		
-	des Zahlungsempfängers laut		
Die Mandatsrefer	des Zahlungsempfängers laut renznummer des Zahlungspflic	et: DE65ZZZ00000796236 htigen wird gesondert mitgeteilt.	on 1860 e
Die Mandatsrefer Hiermit ermächti Heide, bis auf sch	des Zahlungsempfängers laut renznummer des Zahlungspflic ge ich den Verein zur Förderur	et: DE65ZZZ00000796236	
Die Mandatsrefer Hiermit ermächtig Heide, bis auf sch abzubuchen:	des Zahlungsempfängers laut renznummer des Zahlungspflic ge ich den Verein zur Förderun hriftlichen Widerruf den Mitglied	et: DE65ZZZ00000796236 ntigen wird gesondert mitgeteilt. g des Sports im Männerturnverein w Isbeitrag zu folgenden Terminen jed	
Die Mandatsrefer Hiermit ermächti Heide, bis auf scl abzubuchen:	des Zahlungsempfängers laut renznummer des Zahlungspflic ge ich den Verein zur Förderun hriftlichen Widerruf den Mitglied Halbjährlich, zum 02. Januar un	et: DE65ZZZ00000796236 ntigen wird gesondert mitgeteilt. g des Sports im Männerturnverein w Isbeitrag zu folgenden Terminen jed	
Die Mandatsrefer Hiermit ermächtig Heide, bis auf scl abzubuchen:	des Zahlungsempfängers laut renznummer des Zahlungspflic ge ich den Verein zur Förderun hriftlichen Widerruf den Mitglied lalbjährlich, zum 02. Januar un ährlich, zum 02. Januar	et: DE65ZZZ00000796236 ntigen wird gesondert mitgeteilt. g des Sports im Männerturnverein w Isbeitrag zu folgenden Terminen jed	
Die Mandatsrefer Hiermit ermächtig Heide, bis auf scl abzubuchen:	des Zahlungsempfängers laut renznummer des Zahlungspflic ge ich den Verein zur Förderur hriftlichen Widerruf den Mitglied lalbjährlich, zum 02. Januar ur ährlich, zum 02. Januar rfolgt erstmals am:	et: DE65ZZZ00000796236 htigen wird gesondert mitgeteilt. g des Sports im Männerturnverein vilsbeitrag zu folgenden Terminen jed d zum 01. Juli	len Jahres
Die Mandatsrefer Hiermit ermächtig Heide, bis auf sch abzubuchen:	des Zahlungsempfängers laut renznummer des Zahlungspflic ge ich den Verein zur Förderun hriftlichen Widerruf den Mitglied lalbjährlich, zum 02. Januar un ährlich, zum 02. Januar rfolgt erstmals am: er Konto am Fälligkeitstag die oführenden Kreditinstitutes keir	et: DE65ZZZ00000796236 htigen wird gesondert mitgeteilt. g des Sports im Männerturnverein visbeitrag zu folgenden Terminen jed d zum 01. Juli erforderliche Deckung nicht aufweiste Verpflichtung zur Einlösung. Teilei	len Jahres t, besteht
Die Mandatsrefer Hiermit ermächtig Heide, bis auf sch abzubuchen:	des Zahlungsempfängers laut renznummer des Zahlungspflic ge ich den Verein zur Förderun hriftlichen Widerruf den Mitglied lalbjährlich, zum 02. Januar ur ährlich, zum 02. Januar rfolgt erstmals am:	et: DE65ZZZ00000796236 htigen wird gesondert mitgeteilt. g des Sports im Männerturnverein visbeitrag zu folgenden Terminen jed d zum 01. Juli erforderliche Deckung nicht aufweiste Verpflichtung zur Einlösung. Teilei	len Jahres t, besteht
Die Mandatsrefer Hiermit ermächtig Heide, bis auf scl abzubuchen:	des Zahlungsempfängers laut renznummer des Zahlungspflic ge ich den Verein zur Förderun hriftlichen Widerruf den Mitglied lalbjährlich, zum 02. Januar un ährlich, zum 02. Januar rfolgt erstmals am: er Konto am Fälligkeitstag die oführenden Kreditinstitutes keir	et: DE65ZZZ00000796236 htigen wird gesondert mitgeteilt. g des Sports im Männerturnverein visbeitrag zu folgenden Terminen jed d zum 01. Juli erforderliche Deckung nicht aufweiste Verpflichtung zur Einlösung. Teilei	len Jahres t, besteht
Die Mandatsrefer Hiermit ermächtig Heide, bis auf scl abzubuchen:	des Zahlungsempfängers laut renznummer des Zahlungspflic ge ich den Verein zur Förderun hriftlichen Widerruf den Mitglied lalbjährlich, zum 02. Januar un ährlich, zum 02. Januar rfolgt erstmals am: er Konto am Fälligkeitstag die oführenden Kreditinstitutes keir	et: DE65ZZZ00000796236 htigen wird gesondert mitgeteilt. g des Sports im Männerturnverein visbeitrag zu folgenden Terminen jed d zum 01. Juli erforderliche Deckung nicht aufweiste Verpflichtung zur Einlösung. Teilei	len Jahres t, besteht
Die Mandatsrefer Hiermit ermächtig Heide, bis auf scl abzubuchen: J Die Abbuchung e Wenn mein / uns seitens des konte werden im Lastse Kontoinhaber: Kreditinstitut:	des Zahlungsempfängers laut renznummer des Zahlungspflic ge ich den Verein zur Förderun hriftlichen Widerruf den Mitglied lalbjährlich, zum 02. Januar un ährlich, zum 02. Januar rfolgt erstmals am: er Konto am Fälligkeitstag die oführenden Kreditinstitutes keir	et: DE65ZZZ00000796236 htigen wird gesondert mitgeteilt. g des Sports im Männerturnverein visbeitrag zu folgenden Terminen jed d zum 01. Juli erforderliche Deckung nicht aufweiste Verpflichtung zur Einlösung. Teilei	len Jahres t, besteht
Die Mandatsrefer Hiermit ermächtig Heide, bis auf scl abzubuchen:	des Zahlungsempfängers laut renznummer des Zahlungspflic ge ich den Verein zur Förderun hriftlichen Widerruf den Mitglied lalbjährlich, zum 02. Januar un ährlich, zum 02. Januar rfolgt erstmals am: er Konto am Fälligkeitstag die oführenden Kreditinstitutes keir	et: DE65ZZZ00000796236 htigen wird gesondert mitgeteilt. g des Sports im Männerturnverein visbeitrag zu folgenden Terminen jed d zum 01. Juli erforderliche Deckung nicht aufweiste Verpflichtung zur Einlösung. Teilei	len Jahres t, besteht

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









Schaut mal rein:

https://mtv-heide.fan12.de



Mit einem Sportförderer an Ihrer Seite.

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

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



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Westholstein