TURN- und SportBLÄTTLA

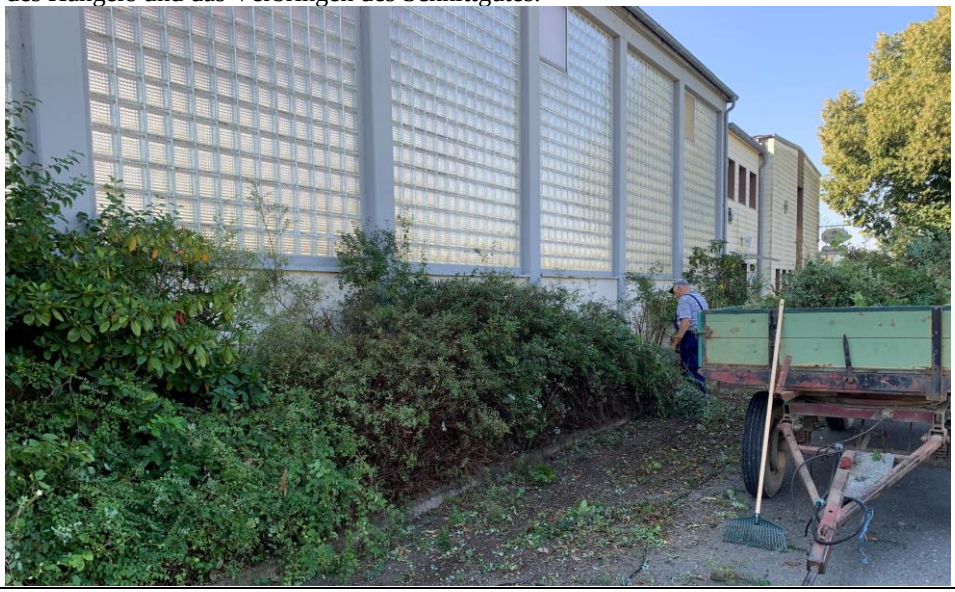
TSV HIMMELKRON 1921 E.V.
www.tsvhimmelkron.de

TSV Himmelkron von 1921 e.V. **Nr. 192**

September 2023

Grünschnittaktion an und um die Turnhalle

Am 09.09.23 trafen sich um 9:00 Uhr 15 Freunde und Helfer des TSV um die Hecke vor der TSV-Turnhalle zu stutzen und den Fußballplatz auf Vordermann zu bringen.
Die Fußballerinnen kümmerten sich um die Maulwurflöcher auf unserem Fußballplatz.
Auf dem Gemeindeplatz wurden die Torräume aufgelockert, aufgefüllt, gewässert und nachgesäht.
An der Hecke vor der Turnhalle führte Hans Matussek, der zweite Vorsitzende des Gartenbau- und Ortsverschönerungsverein, zunächst eine Vogel- und Nestschau durch.
Nachdem sichergestellt war, dass keine Vögel oder sonstige Heckenbewohner gestört werden begannen wir unter seiner Leitung mit dem Heckenschnitt.
Dank der Helfer gelang es rasch, die Hecken zu stutzen. Das Schnittgut wurde auf den von der Familie Engelhardt zur Verfügung gestellten Hänger verladen und verfahren.
Zum Abschluss des Arbeitseinsatzes gab es eine wohlverdiente, gemeinsame Brotzeit.
Vielen Dank an alle Helfer und im Besonderen an die Fam. Engelhardt für das Stellen des Hängers und das Verbringen des Schnittgutes.



Das Ergebnis der Aktion an der Turnhalle

Neuer Informationskasten an der Turnhalle:

Hier findet ihr viele Informationen, Mitteilungen rund um den TSV Himmelkron

Terminvorschau:

23.09.2023	Tennis-Schleifchenturnier
30.09.2023	Tennisbegegnung mit Kynsperk
14.10.2023	Aktionstag „In Schwung bleiben“, 14.00 Uhr Begegnungsstätte (Autobahnkirche)
21.10.2023	Einführungskurs NordikWalking, 14.00 Uhr
08.11.2023	öffentliche Vorstandssitzung TSV
19.10.2023	*Abgabeschluss für ‘s nächste Blättla*

Druck: DruckStüberl, Matthias & Silke Busse, Edellaitsch 4, 95502 Himmelkron

IMPRESSUM:

V.i.S.d.P.:

TSV Himmelkron 1921
Streitmühlstr. 2
95502 Himmelkron
www.tsvhimmelkon.de

1. Vorsitzende:
Carmen Back
2. Vorsitzender:
Daniel Hofmann
3. Vorsitzender:
Thomas Kreil
Kassenwartin:
Doris Allstädt

Redaktion:
Roland Hofmann
turnblaettla(at)tsvhimmelkron.de

TSV HIMMELKRON 1921 E.V.
www.tsvhimmelkron.de

WIR
SPORT VEREINT UNS

Ihr dürft (sollt) unser TURN- und SportBlättla weiterleiten / weitergeben!

Unser Blättla-Link wird umweltfreundlich an aktuell über 400 Leser per E-Mail versendet.
+ Druckauflage: 60 Stück

Die Turn- und SportBlättla liegen an folgenden Stellen zur kostenlosen Mitnahme bereit:

Bücherschrank vorm Grampphaus - Sparkasse Himmelkron
Sport und Freizeithof - TSV Turnhalle

E-Mail-ABO – NEWSLETTER
„TURN- und SportBlättla“
Wer das TURN-und SportBlättla noch nicht automatisch per Massen-E-Mail (Adresse steht als Blindkopie drin und kann von niemand anderem gesehen werden.) erhält, kann diesen NEWSLETTER mit einem E-Mail an folgende Adresse: „turnblaettla(at)tsvhimmelkron.de“ mit dem Betreff:
„NEWSLETTER-ABO TURN-Blättla“ bestellen.

Das TURN-und SportBlättla ist völlig kostenlos und kann genauso einfach abbestellt werden:
Gleiche E-Mailadresse + Betreff:
„KEIN ABO TURN-Blättla“.
Das TURN-und SportBlättla wird von uns über Massen-E-Mail veröffentlicht. (Niemand anderes kann eure E-Mailadresse sehen!)
Enthält einen Link zum Dowloadbereich unserer Website.

TSV HIMMELKRON 1921 E.V.
www.tsvhimmelkron.de

WIR suchen dich

Platzwart (m/w/d)

Wir suchen ab 01.08.2023 als Ersatz in unserem Team einen ehrenamtlichen Platzwart zur Pflege und Erhaltung unseres Sportplatzes.
Zu den Aufgaben gehören sämtliche Unterhaltsarbeiten, die zur Platzpflege nötig sind. Gerne finanzieren wir auch eine entsprechende Fortbildung.

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann kontaktiere uns. Über Arbeitsaufwand und Vergütung sprechen wir gerne persönlich.

TSV Himmelkorn e.V.
Streitmühlstraße 2, 95502 Himmelkron
info@tsvhimmelkron.de

WIR
SPORT VEREINT UNS

Seniorenangebote im TSV Himmelkron

*Mit seiner Nr. 190, Juli 2023, begann das TURN- und SportBLÄTTLA des TSV Himmelkron von 1921 e.V. mit dem Start einer Serie zu einem neuen Projekt des Vereins: "**AuFleben - im Alter Aktiv und Fit leben**". Gemeinsam mit seinem bayerischem Betreuungsverband Bayerischer Turnverband BTV und seinem Bundesverband Deutscher Turner-Bund DTB will er sich an diesem Projekt beteiligen. Er will damit helfen, bundesweit Gesundheit, Fitness und Selbstständigkeit von bislang körperlich wenig aktiven Menschen ab 60 Jahren langfristig zu verbessern bzw. zu erhalten. Tandempartner des Vereins dafür ist die Gemeinde Himmelkron mit ihren Seniorenbeauftragten P. Aßmann und H. Matussek.*

Die demographische Entwicklung und auch das Seniorenkonzept der Gemeinde haben wir schon vorgestellt, heute stehen die Seniorenangebote des TSV Himmelkron im Mittelpunkt.

Das sportliche Programm

Viele, viele Jahre war es selbstverständlich, dass die Fußballabteilung auch ihren älteren Aktiven eine Betätigung bot: bei den "Alten Herren". Trainingsabende (gemäßigt, altersgemäß und gesellig) und Fußballspiele daheim und auswärts konnten auch in der zweiten Lebenshälfte noch begeistern. Aber: Vorbei! "Es geht nichts mehr zusammen", sagen die (alten) Fußballer.

Was es aber immer noch gibt, ist das breite Angebot der Turnabteilung auch für Ältere. So z. B. die traditionsreiche Frauengymnastik am Dienstagabend, das (geplante) "Ganzkörperprogramm für Männer 60+" (Stichwort: "Männersache") und seit einigen Monaten "Annas Gruppe" der Frauengymnastik am Dienstagvormittag. Übungsleiterin Anna Krawczyk hat anscheinend "das richtige Händchen" und ein gutes Gespür für "ihre" Frauen in der nachaktiven Lebensphase, so dass die Gruppe sofort "ausgebucht" war.

Bei "60 plus" kann auch die Tennisabteilung mithalten mit "Herren 60" und dem Versprechen auf der Website, "In der Tennisabteilung sind Erwachsene bis ins höhere Alter eingeladen, ihren Lieblingssport auszuüben, sei es in einer Mannschaft, bei den Medenspielen oder lediglich zum Hobby."

Die alljährliche Tennisbegegnung mit der Himmelkroner Partnerstadt Kynsperk n.O. spricht die Tennissenioren ganz besonders an.

Die Nordic-Walking Abteilung "ist für alle Personen- und Altersgruppen" geeignet. Zweimal in der Woche trifft man sich zum "sanften Ganzkörpertraining". Gerne werden auch Touren in der Umgebung angeboten, 2022 insgesamt 45!

Sportliche Angebote gibt es auch für Ältere im Tischtennis (nach einem "Tischtennis-Schnuppertag") für Hobbyspieler, die wieder einmal an die Platte wollten, um vorhandene Fähigkeiten aufzufrischen.
Ein altersübergreifendes Outdoor-Training für das Sportabzeichen rundet die Palette des Vereins ab.
Was fehlt, meint Turnabteilungsleiter Roland Hofmann, ist ein echtes niederschwelliges Angebot für Spätentschlossene und Einsteiger. Ein solches war das Seniorentanzen, das im Verein fast 30 Jahre lang angeboten wurde. Mit "AuFleben" könnte man wieder so etwas installieren.

Der Verein: geselliger Treffpunkt für Senioren

Der TSV Himmelkron mit seinen aktuell 696 Mitglieder (Stand anfangs 2023) hat sich seit 1921 der Vielfalt des Breitensports gewidmet. Deshalb weist sein Jahresprogramm auch ein breites geselliges Angebot für alle Altersgruppen aus. Nicht nur für die Senioren gedacht sind dabei die Familienwanderungen, sein Allee-Café in der Baille-Maille-Allee oder die Kerwa-Tradition beim Straßenfest am Pfingstmontag, wo gerade bei den Älteren das Kerwa-"Zelt" und das Kerwaessen viele Erinnerungen an früher auslösen. Auch 2023 werden ihnen wieder Saisonabschlussfeiern und Weihnachtsfeiern die Verbindung mit den Aktiven erleichtern. Und eine große Hilfe für die Haushalte der Älteren im TSV sind der alljährliche Vereinsservice von Christbaumverkauf mit ganz spezieller Hauszustellung!

Sportpolitische Vertretung der Älteren in der Satzung

Sehr vorausschauend und eher die Ausnahme bei den Turn- und Sportvereinen Bayerns ist die sportpolitische Verankerung der älteren Mitglieder in der Vereinssatzung. Diese sieht beim TSV einen sogenannten "Ältestenrat" vor. Damit sollen die Verbindung zwischen den Generationen erleichtert und Erfahrungstransfer abgesichert werden. In der aktuellen Legislaturperiode der Vorstandschaft sind Gerold Hunkler, Kurt Schoberth und Gerhard-Georg Krainhöfner deren Mitglieder - mit einem stets offenen Ohr für die Belange ihrer eigenen Altersgruppe!

Wertschätzung der Leistungen unserer Älteren

Dass die älteren Mitglieder nicht abseits stehen im TSV, zeigen auch die wertschätzenden Maßnahmen der Vorstandschaft. Vorsitzende Carmen Back und die Vorstandsbeauftragte für Ehrungen Ines Becke achten darauf, dass bei "runden" Geburtstagen der Verein an seine Älteren denkt und "anständig" gratuliert. Und auch regelmäßige Ehrungen der Mitglieder für langjährige Mitgliedschaft haben im TSV Gewicht und eine gute Tradition.
Ganz was Besonderes sind dann jene "alten "Bilder, die im TURN- und Sport-BLÄTTLA des TSV Monat um Monat präsentiert werden.
Mit der Aktion "ACHTUNG! HISTORISCHE BILDER" dokumentiert Redakteur Roland Hofmann Erinnerungen an "vergangene Tage, Jahre und Jahrzehnte" mit besonderen Ereignissen des TSV wie z.B. "Aufstiege von Fußballmannschaften, Turnfeste, Bilder von der alten Turnhalle, Vereinsveranstaltungen, Baumaßnahmen etc." Ausgabe für Ausgabe sind gerade die Älteren gespannt, woran man wohl wieder erinnert wird aus der aktiven Zeit im TSV.

Zusammenfassung

Der TSV Himmelkron denkt an seine älteren Mitglieder und schätzt sie. Das erlebt man in dessen Sportpraxis, im Umgang mit ihnen in deren nachaktiven Zeit und in seiner gesamten Vereins-DNA. Was er nun noch anpacken will, sind Angebote für jene, die in ihrer "nachaktiven" Zeit nicht mehr an genügend Bewegung gedacht haben. Sie und auch potenzielle zukünftige Netzwerkpartner (der Diakonievereine, der VdKs und der Gesundheitsberufe z.B.) und die gesamte Zielgruppe der Älteren laden TSV & Gemeinde Himmelkron am 14. 10. 2023 in die Begegnungsstätte der Autobahnkirche ein.

" **AuFleben - im Alter Aktiv und Fit leben** " soll auch die Nachaktiven wieder aktivieren. Dazu suchen der TSV und die Gemeinde den breiten Schulterschluss mit möglichst vielen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Gruppen der Gemeinde. Dazu wird auch hier herzlich eingeladen!

AuF leben AKTIV UND FIT

TSV HIMMELKRON

In Schwung bleiben!

Bewegungsangebot für alle ab 60 Jahren

Aktionstag „In Schwung bleiben!“ mit Informationen, Übungen und natürlich Kaffee und Kuchen.

Wann: **Samstag, 14.10.2023**

Wo: **Begegnungsstätte Himmelkron**

Start: **14:00 Uhr**

Für die Teilnehmenden steht ein Hol- und Bringservice zur Verfügung.

Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!
Das Angebot ist kostenfrei. Keine Anmeldung erforderlich.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an:

TSV Himmelkron (Verein)	**Gemeinde Himmelkron** (Kommune)
Carmen Back (Ansprechperson)	**Peter Assmann** (Ansprechperson)
back@tsvhimmelkron.de (E-Mail)	**asswa@gmx.de** (E-Mail)
0176 70712194 (Mobil)	**0162 1965315** (Mobil)

Weitere Informationen zum Projekt *AuF* leben finden Sie auch unter:
www.dtb.de/aufleben

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

BTV BAYERISCHER TURNVERBAND

Nachdem die VR-Bank ihre Geschäftsstelle in Himmelkron geschlossen hat liegt das

Turn- und SportBlättla im Bücherschrank vorm Grampphaus

zur Mitnahme bereit.

Vielen Dank an das Büchereiteam für die Möglichkeit.

NEU – jetzt auch in der Sparkasse Himmelkron bei den Automaten

Neues von der Vereinsführung:

Ab sofort haben Vorstandsitzungen des TSV Himmelkron auch einen öffentlichen Teil und dazu seid ihr recht herzlich eingeladen. Da könnt ihr euch vor Ort direkt informieren was so im Verein los ist und geplant wird.

Nächste Vorstandssitzung

Mittwoch, den 08.11.2023, 19.00 Uhr
in der Turnhallengaststätte

ZANNER FAHRZEUGBAU GMBH

Du suchst einen Ausbildungsplatz?

Arbeitest gerne handwerklich, bist technisch interessiert, hast Spaß an allem, was mit Fahrzeugen zu tun hat, und möchtest am liebsten ortsnah arbeiten?

Dann bist Du bei uns genau richtig! Wir bilden aus zum

- *Karosserie- und Fahrzeugbaumechaniker (m/w/d)*
  mit Schwerpunkt Fahrzeugbau-Technik
- *Fahrzeuglackierer (m/w/d)*

Starte jetzt durch und bewirb Dich bei uns:
Industriestraße 2, 95502 Himmelkron, Email: info@zanner.de, Tel.: 09227 94290

Ein sympathisches Team freut sich auf Dich!

www.zanner.de

Ein Unternehmen der Bavaria Fahrzeugbau Gruppe

LOGISTIK GMBH
GOLLER

Industriestraße 8, 95502 Himmelkron

Tel. 0 92 27/94 40-0 • Fax 0 92 27/94 40-33

Spedition und Logistik
West- / Ost-Europa

flexibel • kundenorientiert • neutral
DIN ISO 9001:2008 cert.
SQAS assessed company

ACHTUNG ! HISTORISCHE BILDER

Liebe Sportfreunde, ich möchte Bilder aus vergangenen Tagen, Jahren und Jahrzehnten im Turn- und Sport-Blättla veröffentlichen. Auch wenn die Festschrift schon fertig ist, möchte ich weiterhin alte Bilder sammeln. Nun meine Bitte an Euch: **Wer hat Fotos** die besondere Ereignisse des TSV dokumentieren wie z.B. Aufstiege von Fußballmannschaften, Turnfeste, Bilder von der alten Turnhalle, Vereinsveranstaltungen, Baumaßahmen, besondere Ehrungen . . . .

Sehr interessant sind Fotos aus den 20er, 30er und 40er Jahren, die sehr wertvoll aber sicherlich auch sehr dünn gesät sind. Die Fotos bekommt ihr garantiert wieder, wenn ihr eure wertvollen Fotos nicht aus der Hand geben möchtet kann ich auch bei euch vorbeikommen um die Bilder zu digitalisieren (Auf den Computer kopieren.) oder wir vereinbaren einen Termin wo wir das gemeinsam bei mir machen können.

Wer kennt alte Geschichten über besondere Vorkommnisse oder einfach lustige Ereignisse beim TSV. Ich würde mich sehr freuen, wenn viele Bilder und Geschichten bei mir landen und ich einiges davon veröffentlichen kann.

Mit sportlichen Grüßen
Euer Roland Hofmann

Vermutlich vom Bezirksturnfest 1950 in Himmelkron

Männersache: Kraft und Ausdauer-orientiertes Ganzkörperprogramm für Männer 60+

Kannst du dir vorstellen eine Übungsstunde für Männer ab 60 zu leiten?
In Zusammenarbeit mit der Universität Bayreuth wurde ein Programm speziell für diese Altersgruppe entwickelt und getestet.
Es geht um funktionelle Kräftigungs- und Dehnübungen zur Steigerung der Kraft, Gleichgewichtsfähigkeit und Beweglichkeit.
Steigerung der Ausdauer durch teamorientierte Spielformen mit und ohne Ball. Spielregeln sind so gestaltet, dass Verletzungsgefahr bewusst vermieden wird.
Vermittlung von Strategien, um sich nachhaltig für Bewegung motivieren zu können.
In jedem Kurs sind auch Phasen der Ruhe und Entspannung enthalten.
Das bedeutet, der inhaltliche Aufbau des Programms steht uns zur Verfügung, wir brauchen nur noch dich, den sportlich Aktiven, der sich zutraut, eine Männersportgruppe mit ca. 15 Teilnehmern zu leiten.
Bei entsprechendem Interesse übernimmt der TSV Himmelkron auch Kosten für Aus- und Fortbildung. Unterstützung seitens des Vereins ist jederzeit gegeben.
Neugierig? Interesse?
Dann melde dich einfach bei unserer 1. Vorsitzenden Carmen Back (back@tsvhimmelkron.de) oder unserem Turn-Abteilungsleiter Roland Hofmann (r.hofmann@tsvhimmelkron.de).

Das Sonntagscafe ist wieder geöffnet!

14.00 --17.00 Uhr

Die Vereine laden herzlich zu Kaffee, Kuchen und kühlen Getränken in die Baille-Maille-Allee ein !!

Der Erlös kommt dem jeweiligen Verein zugute

Sonntag, 24. September	BZH
Sonntag, 01. Oktober	Bund Naturschutz

Öffnungszeiten:

Montag
10.00 - 12.00 Uhr
16.00 - 18.00 Uhr

Donnerstag
10.00 - 12.00 Uhr
16.00 - 19.00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

DruckStüberl
Druckideen - Layoutideen - Bastelideen
Schulwaren - Schreibwaren

Matthias + Silke Busse
Edellaitsch 4
95502 Himmelkron OT Lanzendorf

Tel: (0 92 73) 9 66 99 75
druckstueberl@t-online.de

www.druckstüberl.de

ÜBUNGSSTUNDEN TURNEN:

ACHTUNG ! Die Teilnehmerzahl in den Übungsstunden ist begrenzt! Deshalb kann nur mit vorheriger Anmeldung und einer Teilnahmebestätigung des Vereins an den Übungsstunden teilgenommen werden. - Wir bitten dafür um euer Verständnis.
Bei den Erwachsenengruppen wird das über den üblichen Informationsaustausch geregelt.

Kleinkinderturnen 2 ½ – 6 Jahre	Dienstag	17.00-18.00 Uhr
Kleinkinderturnen 2 ½ – 6 Jahre	Mittwoch	16.45-17.45 Uhr
Turnen für Mädchen ab Vorschulalter	Dienstag	18.15-19.15 Uhr
Turnen für Mädchen Neigungsriege ab 6 J.	Freitag	18.00-19.30 Uhr
Turnen für Jungs ab 6 Jahre	Montag	17.00-18.00 Uhr
Turnen für größere Jungs	Montag	18.15-19.30 Uhr
Frauen-Gymnastik	Dienstag	10.00-11.00 Uhr
Frauen-Gymnastik	Dienstag	20.00-21.00 Uhr
Männer-Sport: Basketball/Volleyball ohne Wettkampfbetrieb, ab ca. 16 Jahren	Montag	20.00-21.45 Uhr

Weitere Infos zur Turnabteilung:

E-Mail: **r.hofmann(at)tsvhimmelkron.de**
Facebook: **www.facebook.com/HIMMELKRON.TURNEN/**
Weitere Infos zum Verein: **www.tsvhimmelkron.de**

In den Schulferien finden keine Kinderturnstunden statt !

FERIEN ! – ACHTUNG ! – FERIEN !

Während der Schulferien finden keine Kinderübungsstunden statt!

FERIEN ! – ACHTUNG ! – FERIEN !

Geplante Termine der Turnabteilung:

2025 Deutsches Turnfest in Leipzig

Funktional Training

Krafttraining ohne Geräte

Wie bekomme ich maximale Fitness oder auch maximale Kraft? Womit kann ich alle meine Muskeln am ganzen Körper trainieren?
Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Es baut eine Übung auf der anderen auf und hat einen bestimmten Muskel oder eine Muskelgruppe zum Ziel, so werden ausgewogen alle Muskelgruppen trainiert. Die Kombination der Übungen macht den Unterschied!
Von jeder Übung gibt es mehrere Varianten, so dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene die passende Intensität der Übung wählen können und auch der Neueinstig jederzeit möglich ist.
Eine Einheit dauert ca. 1 Stunde einschließlich ausführlicher Dehnübungen am Ende der Stunde. Alles was Sie brauchen, ist eine kleine Gymnastikmatte und Lust am Ausprobieren.
Wir wünschen Ihnen beim Ausprobieren viel Spaß!

ACHTUNG !

Anmeldung erforderlich!

Auch für Neueinsteiger!

(mindestens 10 Einheiten)
ab Donnerstag, 14.09.2023 in der **TSV Turnhalle**
Auch der Einstieg in den laufenden Kurs ist möglich!

Kurs 1: 18.00 Uhr – 19.00 Uhr Roland Hofmann
- noch Plätze frei

Kurs 2: 19.30 Uhr – 20.30 Uhr Naomi Fallert
- noch Plätze frei

Kursgebühren:

Für Mitglieder des TSV Himmelkron:	35,- €
Für Nichtmitglieder:	50,- €

Kursgebühren bitte in der 1.Übungsstunde entrichten.

Übungs- / Kursleiterin

Naomi Fallert

Ich studiere an der UNI Bayreuth Gymnasiallehramt für die Fächer Geographie, Englisch und Sport. Sportlich gesehen komme ich in meinem Studium mit vielen unterschiedlichen Sportarten auf meine Kosten, bewege mich aber in meiner Freizeit zusätzlich auch gerne. Am liebsten bin ich in den Bergen beim Wandern und Skifahren.
In Bayreuth leite ich seit drei Semestern den MaxxF Kurs an der Uni und gehe ansonsten gerne joggen oder schwimmen. Ich freue mich auf unseren Kurs!

Anmeldung bei:
Roland Hofmann
Maintalstr. 17
95502 Himmelkron

per E-Mail:
r.hofmann(at)tsvhimmelkron.de

Fitnesskurse:

Neue / Laufende Kurse:

- **Functional-Training**
  Neue Kurse seit 14.09.2023
  Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich!

  Immer donnerstags:
  18.00 – 19.00 Uhr – Roland Hofmann noch Plätze frei!
  19.30 – 20.30 Uhr – Naomi Fallert noch Plätze frei!

Information bei:
Carmen Back, stellv. Vorsitzende TSV Himmelkron, Brandenburgerstr. 3, 95502 Himmelkron, Email: back(at)tsvhimmelkron.de

Kinderturnen 2022:

Keine Plätze mehr frei !

- Kleinkinderturnen: 2 Gruppen Dienstag / M
  uell keine freien Plätze
- Mädchenturnen am Dienstag:
  ibt aktuell keine freien Plätze
- Mädchenturnen am Freit
  es gibt aktuell keine freien Plätze
- Jungsturnen: 2 Grupp
  er gesplittet, findet jede Woche statt
- **In allen Gruppen ist eine Anmeldung erforderlich!!!**

Roland Hofmann
Abteilungsleitung Turnen

FRISEUR
hairline
Am Froschletten 8
95502 Himmelkron
Tel. 0 92 27 / 7 34 65
Öffnungszeiten:
Di, Mi, Fr 9 - 18.00 Uhr
Do 9 - 20.30 Uhr
Sa 7 - 12.00 Uhr

Familienwanderung der Turnabteilung

Am Samstag den 16.09.2023 machten sich 26 Wanderfreudige und eine Hündin auf um den Limmersdorfer Forst, rund um die Waldhütte, zu erkunden.

An diesem Tag war auch „Tag des Waldes“ und die bayerischen Staatsforsten boten genau bei unserem Treffpunkt einige Aktionen an. Für Kinder sind hier ganzjährig einige Info-Stationen eingerichtet. Unter anderem auch ein Niederseilgarten.

Wir starteten pünktlich und folgten erstmal der „5“ in Richtung Roter Hügel. Auf schönen schmalen Waldpfaden, aber auch teilweise auf wenigen Schotterwegen führte unsere Strecke über den Roten Hügel durch wunderschöne Waldstücke durchzogen mit Sandsteinfelsen. Weiter kamen wir zum „Teufelsloch“, ein seit 1941 unter Naturschutz stehender großer Graben der von einer Sandsteinfelsstruktur durchzogen ist. Hier führt ein schmaler, nicht ganz einfacher Pfad durch die schon fast gruselig wirkende Schlucht. Alle meisterten die Strecke, auch querliegende Bäume konnten uns nicht aufhalten. Wieder oben am Weg angekommen machten wir Rast am Wanderparkplatz „Teufelsloch“. Weiter ging es auf einem schmalen Pfad oberhalb vom Teufelsloch zu unserer nächsten Station: Der Lettenwinkel. Dieser hat seinen Namen, weil hier lettische Soldaten ihre Namen und Wörter in lettischer Sprache aber auch eine Teufelsfratze kunstvoll eingemeiselt haben. Nach kurzem Aufenthalt peilten wir unsere letzte Station, den Schluchtwald im Aftergraben, an. Ein etwas schwieriger und teilweise matschiger aber sehr interessanter Pfad.

Nach einem kurzen steilen Anstieg erreichten wir unseren Ausgangspunkt, die Waldhütte. Es kamen alle heil an, wir hatten auch niemanden verloren und einige der Wanderer kehrten noch in der Waldhütte ein und ließen die Wanderung gemütlich ausklingen.

Kurze Trinkpause am „Roten Hügel“

Hintereingang in das „Teufelsloch“

Gruppenbild im Teufelsloch

Ausstieg aus dem Teufelsloch

TSV - Vereinskleidung - Gebrauchtbörse

Da Kinder sehr schnell wachsen und es schade wäre die T-Shirts, Sweatshirts oder Trainingsanzüge in die Altkleidersammlung zu geben, möchte ich eine Börse für TSV-Kleidung anbieten.
Wenn Ihr gute und zu klein gewordene Vereinskleidung habt, gebt mir einfach Bescheid und ich veröffentliche Euer Angebot, Artikel, Größe und Preis, im Turn- und SportBlättla.
Interessenten können sich bei mir melden oder direkt bei Euch, wie ihr das möchtet. Ich vermittle nur die Klamotten!
Wer Interesse an einem angebotenen Artikel hat, meldet sich entweder bei mir oder wenn Kontaktdaten beim Artikel stehen, dann dort.
Meine Kontaktdaten:
Roland Hofmann, Tel. 09227/4446; Mail: r.hofmann(at)tsvhimmelkron.de

Bild	Artikel	Größe	Preis
Vorne und hinten gr/sw	T-Shirt – TURNEN	164	**5,00 €**
Vorne und hinten gr/ws	T-Shirt – TURNEN	L	**5,00 €**
Vorne und hinten gr/sw	Sweat grün – TURNEN	164	**8,00 €**
TSV-Logo vorne rot/ws	Trainingsjacke TSV (SK)	140	**5,00 €**
TSV-Wappen vorne	Karateanzug weiß	140 cm	**7,00 €**

Gasthof Hotel Opel Himmelkron

Gutbürgerliche Küche – Moderne Fremdenzimmer – Sonnenterrasse
Großer LKW- / Bus-Parkplatz

Lindig 2 – 95502 Himmelkron Tel. 09227 / 5143 – Fax. 09227 / 73242

Trainingszeiten für Shotokan-Karate in der TSV-Turnhalle Himmelkron:

Karate Anfänger und Unterstufe 6-14 Jahre	Freitag	16.00-17.00 Uhr
Karate Oberstufe	Freitag	17.00-18.00 Uhr

⇨ Trainerin: Simone Linser

WIR SIND ONLINE!

KORTMANN
IMMOBILIEN

09227 / 95 197 - 04 oder - 05
0175 / 16 06 059
info@kortmann-immobilien.bayern
Lindig 22, 95502 Himmelkron

Wir suchen: Einfamilien-, Reihen- und Mehrfamilienhäuser, Eigentumswohnungen, Grundstücke oder Gewerbeimmobilien. Vermietungen und Verpachtungen.

Wir begleiten Sie diskret vom Angebot bis zur Objektübergabe.

Mitglied im ivd

Michael Kortmann, geprüfter Immobilienmakler und Industriekaufmann (**IHK zertifiziert**) und **Mitglied im Immobilienverband Deutschland IVD**. Seit 1982 im Bereich Privat-, Objekt- und Gewerbebau überregional und international tätig. **Ab 1984 in Himmelkron ortsansässig.**

Aktuelle Angebote jetzt unter: www.kortmann-immobilien.bayern

TSV HIMMELKRON 1921 E.V.
www.tsvhimmelkron.de

Tischtennis

Haben Sie früher einmal Tischtennis im Verein gespielt und dann damit aufgehört?

Spielen Sie immer wieder mal hobbymäßig Tischtennis, wenn sich die Gelegenheit ergibt?

Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir haben für diese Zielgruppe ein regelmäßiges Angebot geschaffen und bieten dazu die Möglichkeit wieder einmal an die Platte zu können und Gleichgesinnte zu finden, mit denen Sie spielen möchten.

Wir treffen uns immer am Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr in unserer TSV-Turnhalle.

Wir stellen mehrere Platten auf. Es wäre schön, wenn Sie
Ihren Schläger und Bälle mitbringen, falls vorhanden.
Ansonsten halten wir auch einige Leihschläger vor.

Nach der Sommerpause starten wir wieder

am 28.09.2023 um 10.00 Uhr

WIR
SPORT VEREINT UNS

TENNIS

Aktuelle Ergebnisse unter:
www.btv.de

TSV HIMMELKRON Tennisabteilung
e.i.tischer@t-online.de

TERMINE TENNIS:

23.09.2023	Tennis-Schleifchenturnier
30.09.2023	Tennisbegegnung mit Kynsperk

TSV HIMMELKRON 1921 E.V.
www.tsvhimmelkron.de

Tennis -Schnupperturnier

Am Samstag, 23. September 2023 – ab 10°° Uhr
an den Tennisplätzen des TSV Himmelkron

Alle Tennis-Interessierte jeglicher Spielstärke
(Jugendliche ab 10 Jahre und Erwachsene jeden Alters)
sind herzlich eingeladen.

Anmeldungen bis 15. September 2023 erbeten bei:
Erwin Tischer (09227 / 4998)
Friedemann Schinköthe (0151 / 62959964)
Carolin Huber (0170 / 5883388)

Schreinerei JAHREIS Lanzendorf

Inh. Reinhard Jahreis, Badgasse 2, 95502 Himmelkron

Tel. 09273 / 7043
Fax 09273 / 5634

- **Holz- und Kunststofffenster**
- **Türen** • **Holztreppen** • **Wintergärten**
- **Küchen** • **Möbel . . .**

eigene Fertigung – fachkundige Beratung
Montage von Fertigelementen - Reparaturen

DAMEN – TSV Himmelkron

Abteilungsleiterin: Lisa Münch
Trainer: Siegfried Maisel
Training:
Dienstag bzw. Mittwoch ab 19.00 Uhr in Himmelkron,
Freitag ab 19.00 Uhr in Münchberg

Frauen – Bezirksliga (Oberfranken)

SG FC Eintracht Münchberg / TSV Himmelkron

Pl.	Verein	Spiele	S	U	N	Torverh.	Tordiff.	Pkt.
1.	TSV Plankenfels	4	4	0	0	13:4	9	12
2.	FC Eintracht Bayreuth	4	4	0	0	13:6	7	12
3.	TSV Fichtelberg/SV Kulmain	4	3	0	1	15:2	13	9
4.	SCW Obermain	4	3	0	1	19:9	10	9
5.	**SG Müb / Himmelkron**	**4**	**2**	**0**	**2**	**16:9**	**7**	**6**
6.	SV Fortuna Untersteinach	4	2	0	2	6:14	-8	6
7.	SSV Kirchenpingarten	4	1	1	2	11:11	0	4
8.	SpVgg Oberkotzau	4	0	1	3	4:14	-10	1
9.	SpVgg Döbra/FC Konradsreuth	4	0	0	4	6:20	-14	0
10.	TSV 08 Kulmbach	4	0	0	4	4:18	-14	0

So 23.07.23	TEST	FC Pegnitz	-	**SG Müb / Himmelkron**	4 : 0
So 30.07.23	TEST	**SG Müb / Himmelkron**	-	SV Würgau	4 : 2
So 20.08.23	TEST	Weidenb/Bth.St.Johannis		**SG Müb / Himmelkron**	1 : 7

So 06.08.23	POKAL	**SG Müb / Himmelkron**	-	SV Bav. Waischenfeld	2 : 1
So 13.08.23	POKAL	**SG Müb / Himmelkron**	-	1.FC Michelau	2 : 3

Vorrunde: (Heimspiele finden in Münchberg statt)

So 27.08.23		FC Eintr. Bayreuth	-	**SG Müb / Himmelkron**	5 : 3
S 03.09.23		**SG Müb / Himmelkron**	-	TSV Plankenfels	2 : 3
Sa 09.09.23		Döbra / Konradsreuth	-	**SG Müb / Himmelkron**	6 : 0
So 17.09.23		**SG Müb / Himmelkron**	-	TSV 08 Kulmbach	5 : 1
So 24.09.23	13:00	SV Fort. Untersteinach	-	**SG Müb / Himmelkron**	:
So 01.10.23	11:00	**SG Müb / Himmelkron**	-	SCW Obermain	:
So 15.10.23	10:30	Fichtelberg / Kulmain	-	**SG Müb / Himmelkron**	:
Sa 21.10.23	14:00	SSV Kirchenpingarten	-	**SG Müb / Himmelkron**	:
So 29.10.23	11:00	**SG Müb / Himmelkron**	-	SpVgg Oberkotzau	:

SV Weidenberg / TSV Bth-St.Johannis – SG FCE Münchberg / TSV Himmelkron 1:7

„Erfolgreicher Abschluss der Vorbereitung! Bei über 30°C traten unsere Damen ihr letztes Testspiel der Vorbereitung an. Schon nach 14 Minuten schafften es die Mädels in Führung zu gehen. Durch zwei unglückliche Verletzungen spielte man bereits in der ersten Halbzeit zu 10. weiter. Dennoch zeigte vor allem die Offensive heute ihre enorme Qualität und übte starken Druck auf die Hintermannschaft der Heimelf aus. Am kommenden Wochenende (27.08.2023) trifft die Damen SG, mit FC Eintrag Bayreuth, zum ersten Punktspiel der Saison gleich auf einen ehemaligen BOL-Konkurrenten. Hier wird sich zeigen, ob sich die harte Arbeit in der Sommervorbereitung ausgezahlt hat.“

Tore:

14‘	0:1	Nina Beck	35‘	1:4	Kristina Hagen
20‘	0:2	Anna Kolditz	44‘	1:5	Thea Scheidel
24‘	0:3	Lara Schlegel	57‘	1:6	Anna Kolditz
27‘	0:4	Thea Scheidel	77‘	1:7	Anna Kolditz

SG SpVgg Döbra / FC Konradsreuth / ATS Selbitz – SG FCE Münchberg / TSV Himmelkron 6:0

Hochverdient 3 Punkte in Döbra geholt

Mit dem 3. Pflichtspiel konnten sich unsere Damen am Samstag endlich die ersten drei Punkte sichern. Von Anfang an dominierte man das Spiel und konnte entsprechend früh (6. Minute) durch B.Fabrizio in Führung gehen.

Die gewöhnungsbedürftigen Platzverhältnisse machten unseren Mädels Schwierigkeiten beim Torabschluss. In der 30. Minute ist dann aber der Knoten geplatzt und der Halbzeitstand von 0:2 wurde durch N.Beck besiegelt.

In der zweiten Hälfte konnte man noch weitere 4 Tore erzielen. 2x A.Kolditz, 2x T.Scheidel. Ein verdienter Endstand, mit 6 Treffern, für unsere SG.

Richtig gute willensstarke Leistung jeder einzelnen Spielerin.

Einführungskurs NordikWalking

Am 21.Oktober 2023 findet um 14.00 Uhr eine Einführung in NordikWalking statt. Eingeladen sind alle ab 60 Jahren im Rahmen des Projekts **„AuFleben“** in Himmelkron. Treffpunkt ist an der TSV Turnhalle. Es stehen auch einige Walking-Stöcke zum Ausprobieren bereit, es wäre aber gut, wenn jeder, der schon Stöcke hat, seine eigenen zum Kurs mitbringt.
Bei Fragen wenden Sie sich an Kurt Schoberth, Tel. 09227 / 5145

NordikWalking-Kurs:
21.Oktober 2023, 14.00 Uhr
TSV Turnhalle
Streitmühlstraße 2
95502 Himmelkron

AuF leben
AKTIV UND FIT

SÄGEWERK
Wolfgang Engelhardt

STREITMÜHLE 1
95502 HIMMELKRON

WOLFGANG ENGELHARDT
SÄGEWERKSMEISTER

FON 0 92 27 / 97 37 40

Bauholz · Lohnschnitt · Blockware

NORDIC-WALKING - Das sanfte Ganzkörpertraining.

Wir starten jeden Samstag und Dienstag ab der Schule Himmelkron:

- Zur Sommerzeit: Samstag um 15.30 Uhr

- Zur Winterzeit: Samstag um 14.00 Uhr

Neueinsteiger sind immer willkommen!

Die Vorteile im Überblick:

- Die Nordic Walking-Technik kann ganz einfach erlernt werden.
- Nordic Walking ist ein günstiger Sport:
  Um ihn auszuüben, brauchen Sie als Spezialausrüstung lediglich Walkingstöcke und geeignetes Schuhwerk.
- Beim Nordic Walking wird der gesamte Körper sanft gekräftigt.
- Muskelverspannungen lösen sich, Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich können gelindert werden.
- Beim Nordic Walking verbrauchen Sie jede Menge Kalorien. Auch ein niedriges Schritttempo hat bereits einen trainierenden Effekt.
- Gelenke und Wirbelsäule werden durch die Stöcke wirksam entlastet.
- Die Stöcke geben Halt auf rutschigem Gelände.
- Die Verletzungsgefahr beim Nordic Walking ist sehr gering.

Ist das nicht auch etwas für Sie? Wenn Sie Fragen zur Ausrüstung haben, oder näheres über Nordic Walking wissen möchten,

wenden Sie sich einfach an Kurt Schoberth, Tel. 09227/5145

DANKESCHÖN

Wir bedanken uns herzlich bei allen Firmen und Personen für Ihre Spenden und Ihre Unterstützung.

Weiterhin danken wir:

- allen Mitgliedern und Gönnern unseres Vereins,
- allen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern,
- allen Mitarbeiten unseres Vereins,
- allen, die Berichte für unser Blättla schreiben,
- allen, die uns finanziell oder mit Sachspenden unterstützen,
- allen, die in unserem Turn- und SportBlättla inserieren,
- und all den Menschen, die ebenfalls Gutes tun und unerwähnt bleiben (und bleiben möchten).

DANKE – DANKE – DANKE – DANKE – DANKE – DANKE – DANKE – DANKE - DANKE

Turn- und SportBlättla

Anregungen, Verbesserungen und sonstige Ideen könnt ihr per E-Mail an die Redaktion schicken: turnblaettla(at)tsvhimmelkron.de
Das Turn- und SportBlättla erscheint einmal im Monat.

Sportliche Grüße
Roland Hofmann

Herbert Ruckdeschel
Elektro & Service
Lanzendorf · Tel. 0 92 73 / 57 43 33
Lindenstr. 12 · Fax 57 43 34

- ✓ Elektroinstallation
- ✓ Sicherheitsanlagen
- ✓ Elektrogeräte
- ✓ Steuerungsbau
- ✓ Reparaturen