TURN- und SportBLÄTTLA

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

TSV Himmelkron von 1921 e.V. **Nr. 195**

Dezember 2023

34 Sportabzeichen 2023 abgelegt

Zwei Mal Silber und drei Mal Bronze bei Oberfränkischer Karatemeister-schaft

Terminvorschau:

04.02.2024 Kinderfasching der Turn- und Karatekinder

27.07.2024 Schülerolympiade

18.01.2024 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

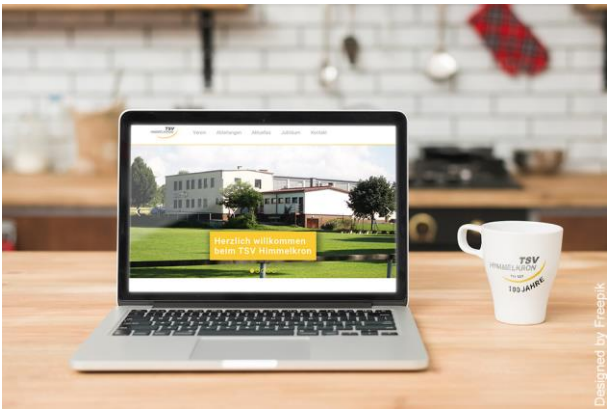
Die Turn- und SportBlättla liegen an folgenden Stellen zur kostenlosen Mitnahme bereit:

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.

Schon unsere Website besucht?



www.tsvhimmelkron.de

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.d

Ein Unternehmen der Bavaria Fahrzeugbau Gruppe

Wir brauchen einen Bauauschuss!

Liebe TSV-Familie,

wie Sie alle täglich sehen können, wenn Sie (oder Ihre Kinder) bei uns Sport treiben, sind unsere Gebäude in die Jahre gekommen und brauchen dringend eine Sanierung. In der Turnhalle ist der Parkettboden bereits an mehreren Stellen gebrochen und auch die Gebläse-Heizung wird nicht mehr lange durchhalten. Darüber hinaus gibt es noch marode Toiletten und andere Baustellen. Daher hat die Vorstandschaft beschlossen, einen Bauausschuss zu gründen, um Sie als Mitglieder in unsere Planungen mit einzubeziehen. Außerdem brauchen wir Ihre Expertise, wenn Sie z. B. im Handwerk oder in der Bau-, Elektro-, Haustechnik- Branche tätig oder Architekt sind. Es ist wirklich dringend nötig, dass wir etwas unternehmen, denn sonst droht die Schließung der Halle. Daher bitten wir Sie, melden Sie sich bei uns, wenn Sie mitplanen wollen, wir wollen noch in diesem Herbst starten. Keine Angst, Sie werden nicht zu Arbeitsstunden verpflichtet, selbstverständlich werden wir entsprechende Fachfirmen beauftragen.

Kontakt:

Carmen Back, back@tsvhimmelkron.de, Tel.: 0176 70712194

Daniel Hofmann, hofmann@tsvhimmelkron.de, Tel.: 0151 53003907

WIR

SPORT VEREINT UNS

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

AuF leben
AKTIV UND FIT

Was tut sich sonst noch für Senioren in Himmelkron? Zum Beispiel in den beiden Diakonievereinen?

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, das Seniorenkonzept der Gemeinde, die Seniorenangebote des TSV Himmelkron und die Vereinsangebote der beiden VdKs haben wir schon vorgestellt, heute stehen die (bewegenden?) Angebote der beiden Diakonievereine im Mittelpunkt.

Diakonievereine in der Gemeinde Himmelkron
Die Diakonie ist der soziale Dienst der evangelischen Kirchen. Diakonievereine sind darin der "soziale Dienstleister" der jeweiligen Gemeindekirche für Senioren, für Menschen, die Hilfe brauchen und jene mit Behinderung. Sie sind Mitglieder des Diakonischen Werks Bayern, dem zweitgrößten Wohlfahrtsverband des Freistaats, und im Landesverband der Inneren Mission. Gemeinsam mit dem Bezirk Oberfranken und der Kommune sichern sie unsere soziale Grundversorgung. Spezielle Beratungs- und Bildungsangebote für Senioren sowie ein Besuchsdienst bei Geburtstagen runden das Programm ab.

Beispielbild

Diakonieverein Lanzendorf 2023
Die 109 Mitglieder des Vereins führt Pfarrerin Almut Weisensee als Vorsitzende an (2. Vors: Waltraud Aßmann). Die dazu installierten Einrichtungen entsprechen dem Bild eines "normalen" Vereins mit Jahreshauptversammlung, Fahrtenprogramm (z.B. Osterbrunnenfahrt, Fahrt zu den Markgrafenkirchen Oberfrankens oder nach Bamberg), Advents- bzw. Weihnachtsfeiern.

Als "Dienstleister" der Kirchengemeinde Lanzendorf vor allem für die älteren Mitglieder arbeitet er mit der Zentralen Diakoniestation Bad Berneck mit deren Pflegedienst zusammen und bietet nachmittägliche Seniorenkreise an. Etwas Besonderes ist seine

„Zauberharfengruppe", die Jubilaren auch mal mit Geburtstagsständchen überrascht. Außergewöhnlich ist seine Offenheit für Innovationen wie den "Kirchenbrunch" mit Frühstückszeit und einem Vortrag. Beide Diakonievereine arbeiten, auch im Zuge eines neuen Landesstellenplans, intensiv zusammen.

Diakonie- und Kindergartenverein Himmelkron
Die 105 Mitglieder des 1915 gegründeten Vereins führt Pfarrer Michael Krug als Vorsitzender an (2. Vors: Carmen Back). Die drei wichtigsten Säulen der Vereinsarbeit sind die Trägerschaft der Kindertagesstätte „Garten Eden“, die Unterstützung der Zentralen Diakoniestation Bad Berneck mit deren Pflegedienst und die Förderung der Seniorenarbeit in der Gemeinde Himmelkron.
Wie in Lanzendorf entsprechen die dazu installierten Einrichtungen dem Bild eines "normalen" Vereins mit Mitgliederversammlungen, gemeinsamen Tagesfahrten, Advents- bzw. Weihnachtsfeiern und Kaffeenachmittage. Vorträge, Diaabende, gemeinsames Singen und Musizieren, Gottesdienste und Ausflüge in den Sommermonaten sind im Rahmen eines "Seniorenclubs" mit thematischen Seniorenkreisnachmittagen fest verankert.

Unsere Meinung
Wir sehen: Ältere Menschen haben in Himmelkron viele Möglichkeiten, Gemeinschaft zu erleben und aktiv zu bleiben! "AuFleben" soll das zukünftig um mehr Bewegung ergänzen.
Unserer Meinung nach sind die beiden Diakonievereine geborene Partner für das regionale Netzwerk von TSV und Gemeinde Himmelkron. Besonders deren Stärke in den engen Kontakten zu vielen ihrer Mitglieder kann das Projekt "AuFleben" und dessen Kommunikationsbedarf fördern. Daneben kann die Motivation ihrer älteren Mitglieder in den Einrichtungen der Seniorenarbeit zu mehr geselliger Bewegung Gutes tun. Solche Bewegungsanreize jedenfalls könnten auch die Programme der Diakonievereine ergänzen. Alle weiteren Kooperationsformen müssen sich ergeben - das Tandem ist jedenfalls offen und zählt auf "seine" Diakonievereine in Himmelkron!

Und noch ein Partner der Diakonie könnte das Netzwerk von "AuFleben" unterstützen:

Die Diakoneo Seniorentagesstätte Himmelkron
"Diakoneo Wohnen Himmelkron" (vormals "Himmelkroner Heime", gegründet 1892) bietet in Himmelkron und Umgebung in unterschiedlichen Wohnformen modernen, dezentralen Wohnraum für Menschen mit Behinderungen.
Ergänzend zu diesen Wohnbereichen schafft die Diakoneo-Tagesstätte für Menschen mit Behinderung im Rentenalter einen weiteren Lebensraum und Wirkungskreis für diese Zielgruppe. Senioren mit Behinderung finden hier Möglichkeiten zur Beschäftigung und Freizeitgestaltung je nach Gehfähigkeit im Seniorenhaus Bereich Schloss und im Haus Elisabeth.

Im Rahmen eines vormittäglichen Offenen Senioren-Treffs gibt es hier auch Ausflüge, Kursangebote sowie den Besuch kultureller Veranstaltungen. Nähere Informationen unter
https://www.diakoneo.de/menschen-mit-behinderung/senioren-mit-behinderung/region-kulmbach-bayreuth ✍ Andy G. Krainhöfner

Rückblick Aktionstag 2023: Lust auf Bewegung!

Motivierender Zwischenschritt für das Projekt "AuFleben" des TSV Himmelkron war der Aktionstag im Oktober in der Begegnungsstätte. Regionale Print- und Online-Medien und das Mitteilungsblatt der Gemeinde Himmelkron berichteten ausführlich. Über 50 ältere Interessierte informierten sich über die Planung der Tandempartner TSV und Gemeinde Himmelkron und genossen bei Kaffee und Kuchen die gelöste und zugleich aufgeschlossene Stimmung. Bürgermeister Gerhard Schneider und TSV-Vorsitzende Carmen Back erläuterten die Ziele der beiden Institutionen. Beiden wichtig: Die Zielgruppe der Älteren für mehr Bewegung im Alltag zu motivieren. Zugleich strebten beide an, möglichst viele kommunale Partner als Mitstreiter zu gewinnen. Dies auch, um möglichst viele Einzelprojekte umsetzen zu können.

Die anwesenden beiden Vorsitzenden der VdK-Ortverbände (Elsbeth Kreutzer/Lanzendorf und Walter Herrmann/Himmelkron und Gössenreuth) und der beiden Diakonievereine (Pfarrerin Almut Weisensee/ Lanzendorf und Waltraud Berner vom Himmelkroner Kirchenvorstand) zeigten die erhoffte Solidarität im Seniorenbereich und das Interesse an gemeinsamen Initiativen.

Turnabteilungsleiter Roland Hofmann und TSV-Ehrenmitglied Gerhard-Georg Krainhöfner präsentierten mögliche Angebote, die dann von den Anwesenden bewertet wurden. Nun geht es im AuFleben-Team um die weiteren konkreten Schritte. TSV-Übungsleiterin Anna Krawczyk lud mit großem Einfühlungsvermögen und viel Sachkompetenz zu einer Runde gesunder Bewegung ein. Der Nachmittag klang dann in geselliger Runde aus - Wiederholung gewünscht!

Folgende Möglichkeiten der Aktivierung unserer Senioren in Himmelkron stießen beim Aktionstag auf positive Resonanz:
+ Installation eines ziemlich regelmäßigen Bewegungstreffs in der Natur: Jedes Mal eine Überraschung! z. B. als Spaziergang mit dem Bürgermeister, ein andermal mit Gemeinderäten - auch Spaziergänge in den Ortsteilen wurden gewünscht.
+ Gut gefiel die Idee von "Spazierwandern": Spaziergehgruppen nehmen sich unterschiedliche Strecken vor.
+ Vorfreude weckte ein geplanter beschwingter Nachmittag mit der Gedächtnistrainerin Gitti Pöhler im Winterhalbjahr! Motto: Graue Zellen in Schwung bringen!
+ Großen Zulauf bekam ein Spezialangebot der Firma Krankengymnastik Marlok Therapie & Wellness Zentrum zu Wassergymnastik in Ludwigschorgast. Dieses Angebot wurde zwischenzeitlich bereits gestartet und wartet auf seine zweite Auflage!

Auch die beiden kommunalen Senioren-Beauftragten Peter Aßmann und Hans Matussek brachten sich mit ihren Planungen in den Aktionstag ein. Umgesetzt ist bereits, im Mitteilungsblatt und auf der Website der Gemeinde eine ständige Rubrik "Senioren" einzurichten. Als zielführend wurde deren Überlegung begrüßt, mit einer gemeindeweiten Umfrage an die Bedarfe der Himmelkroner Älteren heranzukommen. Die letzte Umfrage hierzu fand 2007 statt! Vielleicht lassen sich dann auch solche Fragen der Seniorenbeauftragten besser beantworten, wie "Sollen die Mobilitätsfahrten der Gemeinde erweitert werden?" oder "Was halten die Älteren davon, den im Bau befindlichen Radweg auch mit Ruhebänken zu versehen?" Auf fruchtbaren Boden jedenfalls fiel die Idee, in Himmelkron einen Seniorenbeirat ("Arbeitskreis Senioren") installieren zu wollen.

Fazit: Ein Aktionstag, der seinem Titel gerecht wurde. Ab nächstem Jahr könnte es jährlich einen "Tag der Senioren" geben. Ideen gesucht. Man darf gespannt sein.

✍ Andy G. Krainhöfner

NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU

Ab 16.01.2024, jeden Dienstag von 9.00 bis 9.45 Uhr

Damengymnastik: mit Selbstfürsorge für mehr Gesundheit und innere Ruhe im Alltag, besonders für Damen 70+

Diese Damengymnastik ist an alle Damen gerichtet, die auf sanfte und ruhige Art und Weise ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden fördern möchten und sie ist bis ins hohe Alter möglich. Bestandteile des Trainings sind Muskelkräftigung, Förderung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtssinnes und der Koordination. Die meisten Übungen werden auf dem Stuhl ausgeführt. Sanfte Dehnübungen und eventuell eine Meditation runden die Übungsstunde ab.

Im Rahmen von AuFleben bieten wir 5 Übungsstunden kostenlos an, bei weiterem Interesse ist eine Mitgliedschaft beim TSV Himmelkron notwendig.

Bei Interesse melden Sie sich bitte an bei Carmen Back:
back@tsvhimmelkron.de

TSV Himmelkron von 1921 e.V., Streitmühlstraße 2, 95502 Himmelkron
1. Vorsitzende: Carmen Back
www.tsvhimmelkron.de; info@tsvhimmelkron.de

WIR
SPORT VEREINT UNS

Wassergymnastik im Therapie & Wellness Zentrum Marlok, Ludwigschorgast

Die Teilnehmer hatten viel Spaß bei der Wassergymnastik, die Reinhold Marlok, wie schon bei der ersten Stunde, mit seniorentauglichen Übungen gestaltet hat. Anstrengend war es trotzdem. Die Vorfreude auf die nächste Stunde ist bei den Teilnehmern schon sehr groß.

✍ Kurt Schoberth

SÄGEWERK
Wolfgang Engelhardt

STREITMÜHLE 1
95502 HIMMELKRON

WOLFGANG ENGELHARDT
SÄGEWERKSMEISTER

FON 0 92 27 / 97 37 40

Bauholz · Lohnschnitt · Blockware

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

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

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).

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

Weihnachtswochenende der Turner in der damaligen BLSV-Herberge in Neubau / Fichtelberg.

Richtig Radfahren ist Einstellungssache!
Ist Ihr Rad fit für Ihren Körper?
Passt mein Rad überhaupt? Sitze ich richtig?
Warum habe ich ständig Sitzprobleme?
Warum schlafen mir die Hände ein?
Usw. usw…
Ich habe die Antwort!
Der Ergonomieberater: Lenker und Sitzposition richtig einstellen.
Mit dem Ergonomie - Check ab 49,99 Euro, erhalten Sie eine Analyse und wertvolle Tipps zur Einstellung Ihres Rades.
Machen Sie einen Termin, ich freue mich auf Sie,
Ihr Jürgen Schulz, Bikefitter.
My Position!
BIKEFITTING
Schulz Radsportshop
My Position!
BIKEFITTING
Schulz Radsportshop
Laubenstraße 5 · 95339 Neuenmarkt
Telefon 0 92 27 47 41
info@myposition.biz · www.myposition.biz

Öffnungszeiten:
Montag
10.00 - 12.00 Uhr
16.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag
10.00 - 12.00 Uhr
16.00 - 19.00 Uhr
DruckStüberl
Druckideen - Layoutideen - Bastelideen
Schulwaren - Schreibwaren
und nach telefonischer Vereinbarung
Matthias + Silke Busse
Edellaitsch 4
95502 Himmelkron OT Lanzendorf
Tel: (0 92 73) 9 66 99 75
druckstueberl@t-online.de
www.druckstüberl.de

Kontodaten geändert ? – Umgezogen ?

Sollte sich Eure Adresse oder Eure Kontodaten geändert haben bitten wir Euch für die Beitragserhebungen 2024 Eure Änderungs-meldungen an uns weiterzugeben.

Wir haben jedes Jahr bei den Beitragserhebung einige Rückläufer. Das Bedeutet: Für jeden Rückläufer verlangen die Banken hohe Gebühren!
Wir würden dieses Geld viel lieber in den Sportbetrieb investieren. Deshalb bitten wir Euch, eure Änderungen an uns weiterzugeben.

Änderungen bitte melden an:
TSV Himmelkron, z.Hd. Carmen Back,
Streitmühlstr. 2, 95502 Himmelkron.
E-Mail: back(at)tsvhimmelkron.de

VIELEN DANK !

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

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 70 plus	Dienstag	9.00- 9.45 Uhr
Frauen-Gymnastik 60 plus	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 !

Nach dem 15.12.2023 finden keine Kinderturnstunden mehr statt.
Neustart in 2024 ist ab dem 08.01.2024

Geplante Termine der Turnabteilung:

04.02.2024	Kinderfasching der Turn- und Karatekinder
2025	Deutsches Turnfest in Leipzig

2023 erneut 34 Sportabzeichen in Himmelkron erfolgreich abgelegt

Die Verleihung der Urkunden fand am 21.Nov. 2023 in der Turnhallengaststätte des TSV statt.

Eine erfolgreiche Sportabzeichensaison konnte Roland Hofmann verkünden. 34 Sportlerinnen und Sportler legten in diesem Jahr das Deutsche Sportabzeichen erfolgreich ab. 8 Frauen, 5Männer, 10 Mädchen und 11 Jungs haben zusammen 1x Bronze, 12x Silber und 21x Gold errungen. Der Jüngste mit 7 Jahren und der Älteste mit 72 Jahren (Beide in Gold). Carmen Back, die erste Vorsitzende des TSV geht hier mit gutem Beispiel voran, sie legte das Sportabzeichen bereits zum 10. Mal in Gold ab. Anton Ganz wurde das Sportabzeichen zum 52. Mal verliehen und Walter Herrmann zum 28. Mal.

Roland Hofmann bedankte sich bei allen für ihren Ehrgeiz und ganz besonders bei unseren beiden Bademeistern, für ihre Unterstützung bei den Schwimmdisziplinen. Auch dass es wieder möglich war eine eigene Schwimmstunde nach dem Badebetrieb, für die Sportabzeichenabnahme durchzuführen. Weiterhin bedankte er sich bei seinem Prüfer-Team, Ruth Lauterbach und Walter Herrmann die mit ihm zusammen die sportlichen Prüfungen durchgeführt haben. Dazu gehört natürlich auch die richtige Trainingsanleitung und die Motivation der Sportlerinnen und Sportler.

Die Verleihung übernahmen Roland Hofmann und Ruth Lauterbach. Besonders unsere Kinder genossen dabei ihren verdienten Applaus bei der Verleihung.

Für 2024 ist wieder ein Sportabzeichentreff in den Monaten Juni und Juli geplant.

✍ Roland Hofmann

Alle Turngruppen haben in der vergangenen Woche ihre Abschlussturnstunde abgehalten. Wir bedanken uns recht herzlich für die Geschenke, welche wir bekommen haben.

Wir wünschen euch allen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins Jahr 2024.

Die Turnstunden starten ab dem 08. Januar 2024 zu den gewohnten Zeiten.

Kinderturnen beim TSV Himmelkron

Weiterhin ist die Nachfrage für unser Kinderturnen riesig. Wir können nicht alle Kinder, welche zu uns kommen möchten, in den Turnstunden unterbringen. Aktuell nehmen wir nur noch Kinder unserer Vereinsmitglieder, Geschwisterkinder und Kinder aus dem Gemeindegebiet Himmelkron auf die Warteliste.
Die Bedingungen in unserer, mittlerweile 64 Jahre alten, Halle sind nicht einfach. Aber die Vorstandschaft ist dabei ein Sanierungskonzept auf die Beine zu stellen um die sportlichen Bedingungen und den Gesamtzustand der Halle zu verbessern. Der TSV hat zwar gesunde Finanzen aber, wie sich jeder denken kann, fallen bei einer Renovierung sehr, sehr hohe Kosten an. Diese wollen wir natürlich so gering wie möglich halten und trotzdem ein gutes Ergebnis schaffen. Neben Zuschüssen ist auch euer Fachwissen, eure Erfahrungen und natürlich auch Eigenleistung gefragt.
Es gab und gibt den Aufruf, sich an einem „Bauausschuss“ zu beteiligen. Hier geht es darum, die handwerkliche oder fachliche Erfahrung unserer Mitglieder und auch der Eltern unserer Vereinskinder nutzen zu können. Es wird hier auch niemand zu etwas verpflichtet!

Ich bitte euch: „Macht da mit, helft auch tatkräftig mit, wenn es was zum anpacken gibt“.

Dazu meldet ihr euch bitte schon im Vorfeld einfach bei

Carmen Back (back(at) tsvhimmelkron.de) oder bei

Daniel Hofmann (hofmann(at)tsvhimmelkron.de

und teilt eure planerischen und / oder handwerklichen Fähigkeit mit.
Es wäre sehr schade, wenn die Halle irgendwann nicht mehr genutzt werden darf und es auch in Himmelkron dann keine Möglichkeit mehr für Kinderturnen geben würde!

✍ Roland Hofmann
Abteilungsleiter Turnen

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, 11.01.2024 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

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

Fitnesskurse:

Neue / Laufende Kurse:

- **Functional-Training**
  Neuer Kurse ab 11.01.2024
  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, Vorsitzende TSV Himmelkron,
Email: back(at)tsvhimmelkron.de oder bei
Roland Hofmann, E-Mail: r.hofmann(at)tsvhimmelkron.de

Kinderturnen 2022:

Keine Plätze mehr frei !

- Kleinkinderturnen: 2 Gruppen Dienstag / M
  uell keine freien Plätze
- Mädchenturnen am Dienstag:
  bt 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

Kinderturnen Persönlichkeitsentwicklung durch Kinderturnen

Kinderturnen steht aber auch für qualitativ hochwertige Bewegungsangebote zur motorischen Grundlagenausbildung. Auf der Basis von Fähigkeits- und Fertigkeitsvermittlung legt Kinderturnen den **Grundstein** für die Ausübung **aller Sportarten** und fördert die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben.

Kinderturnen ist sozusagen die Kinderstube des Sports!

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 rosa /ws	T-Shirt – TURNEN	140	**5,00 €**
Vorne und hinten orange /ws	T-Shirt – TURNEN	140	**5,00 €**
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

Neue Trainingsjacke für Wettkämpfer

Himmelkron auf Meisterschaften erfolgreich

Nach langer Pause hieß es für die Karategruppe des TSV Himmelkron endlich wieder: Auf zu Meisterschaften! Die Kindergruppe ist seit einigen Jahren konstant gut, und so waren nicht nur zahlreiche Gürtelprüfungen möglich, sondern auch die Vorbereitung auf Meisterschaften. Um sich bei den Wettkampfeinsätzen entsprechend zu präsentieren, bekamen die neuen Wettkampfer Vereinsjacken mit dem TSV Logo.

Nach langer Vorbereitungszeit, mit zusätzlichen Trainingseinheiten auch in den Ferien und am Wochenende, machte sich am 18.11.2023 Helene Smiech mit ihrer Trainerin Simone Linser auf zu den Chemnitz Open. Dies ist ein internationales Turnier mit über 200 Athleten. Helene konnte in zwei Kategorien gemeldet werden: Kata (Kampf gegen mehrere, imaginäre Gegner) Kinder A (U10) Allkategorie und Kata Kinder A ab 7. Kyu. Zuerst startete sie in der Kategorie ab 7. Kyu (ab Orangegurt) und konnte hier souverän den 3. Platz erreichen. Bei der zweiten Kategorie musste sich Helene im Kampf um Platz 3 leider geschlagen geben. Ihre Trainerin startete zeitgleich ebenfalls in der Kategorie Kata (Master Ü30) und kam in die zweite Runde. Wie Helene zog sie gegen die Gegnerin im Kampf um Platz 3 leider den Kürzeren. Am Ende waren die beiden um eine Erfahrung reicher, um ihre Leistungen zu optimieren für die bevorstehende Bezirksmeisterschaft.

Es wurde in der darauffolgenden Woche noch einmal kräftig geübt. Gut vorbereitet ging es dann auf nach Coburg, wo die diesjährige Oberfränkische Meisterschaft nach zwei Jahren Pause wieder stattfand. Die Kinder waren voller Vorfreude und gespannt, was wohl auf sie zukam. Für sie war es schließlich die erste Meisterschaft überhaupt. Viele Fragen wurden gestellt, die Aufregung war groß.
Der TSV Himmelkron konnte in Coburg gleich in mehreren Kategorien Teilnehmer melden. So starteten wir als erstes mit den Kindern A Kata männlich. Hier waren gleich 3 Kinder in der Alterskategorie am Start. Tristan Sommerer machte den Anfang und bekam eine gute Bewertung von den Kampfrichtern. Ein paar Kinder später musste Kadir Arslan an den Start. Nach einem kleinen

Patzer, konnte er dann trotzt allem noch eine gute Bewertung erreichen. Sein Bruder Kerem Arslan starte in einem anderen Pool ziemlich am Ende und erreichte hier eine sehr gute Punktzahl. Er konnte sich damit auch in eine weitere Auswahlrunde einreihen. Während Tristan und Kadir raus waren, ging es für Kerem weiter. Auch in dieser Runde war er erfolgreich und konnte noch einmal antreten. Für eine Medaille reichte die Punktzahl am Ende leider nicht.
Bei den Mädchen Kinder A in der Kategorie Kata gab es ebenfalls zwei Pools in dem jeweils zwei Mädchen aus Himmelkron vertreten waren. In Pool A starteten Johanna Matussek sowie Sofia Kauer. Im Pool B mussten sich Anna Engelbrecht und Helene Smich behaupten. Alle Teilnehmerinnen zeigten hier sehr gute Leistungen. Am Ende stand Helene im Finale. Sofia konnte sich den 3. Platz und somit die Bronzemedaille holen. Am Ende reichte die Punktzahl bei Helene nicht aus und sie konnte sich trotzt allem über den 2. Platz und die Silbermedaille freuen. Auch Anna war ganz vorne mit dabei und verpasste nur knapp den 3. Platz.
Nach den Einzelkämpfen ging es weiter für die Mannschaften. Himmelkron ging gleich mit zwei Teams an den Start: Himmelkron 1 mit Tristan Sommerer, Kerem und Kadir Arslan und Himmelkron 2 mit Johanna Matussek, Sofia Kauer und Anna Engelbrecht. Die „Jungs“ konnten sich über eine Silbermedaille freuen und die Mädchen haben sich Bronze geholt.
Bei den Erwachsenen sind leider einige Kategorien wegen zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen worden. So konnte die Trainerin Simone Linser nur in einer Kategorie starten. Es wurde die Kategorie Kata Master mix gebildet, für die weibliche und männliche Starter zusammengelegt wurden. Die Trainerin war hier dem späteren Oberfränkischen Meister unterlegen und nahm die Bronzemedaille mit nach Hause.
An dieser Stelle ein großer Dank an Birgit Lauterbach und Stefan Schwarzbeck, welche die Himmelkroner Starter auf ihren Wettkampfreisen kräftig unterstützten.
Wieder zu Hause sind sich alle einig: Auch in der Zukunft wird fleißig weitertrainiert, denn der nächste Wettkampf kommt bestimmt. ✍ Simone Linser

2
URKUNDE
URKUNDE
URKUNDE
URKUNDE
URKUNDE
URKUNDE

Vergleichskampf der Bezirke im Karate

Der diesjährige Vergleichskampf der Bezirke im Karate fand dieses Jahr in Ebern statt. Hier starten in den Kategorien Schüler, Jugend, Junioren sowie Leistungsklasse die Besten aus dem jeweiligen Bezirk. Trauriger Beigeschmack: Leider geht es Karate in dieser Altersgruppe wie vielen Sportarten momentan, es ist immer schwächer besetzt. Wegen schulischer Anforderungen oder anderer persönlicher Interessen hören viele Kinder mit Karate auf, so, dass es gerade im Jugend- und Juniorenbereich sehr wenige Karatekas gibt.

Zum Vergleichskampf der Bezirke hatten sich vier Bezirke gemeldet: Unterfranken, Mittelfranken, Schwaben und Oberfranken. Aus der Oberpfalz, Niederbayern und Oberbayern gab es leider keine Teilnehmer. Oberfranken konnte die Kategorien Schüler A und B weiblich und männlich sowie Leistungsklasse weiblich und männlich besetzen – obwohl zu der ohnehin geringen Teilnehmerzahl auch noch kurzfristig krankheitsbedingte Absagen hingenommen werden mussten.
Weiterer Grund: Zeitgleich fand in Italien ein Turnier statt, bei dem natürlich viele starke Karategas antraten.

Als erstes stellten wir uns der Mannschaft aus Unterfranken. Im ersten Duell mussten sich unsere Schüler männlich den Karatekas aus Unterfranken geschlagen geben. Aber unsere große Hoffnung lag bei Helene Smiech, die schon eine Woche zuvor auf der Oberfränkischen Meisterschaft gute Leistungen zeigte und am Tag vor dem Wettkampf erfolgreich ihren 6. Kyu (Grüngurt) ablegte. Obwohl sie eigentlich erst bei den Kindern antritt, glänzte sie mit einer sehr guten Leistung und konnte die Runde für sich entscheiden.
In der Leistungsklasse männlich hatte unser Starter aus Oberfranken keinen Gegner und die Punkte gingen zu unseren Gunsten. In der Leistungsklasse weiblich verloren wir mit einer knappen 3:2 Entscheidung. Insgesamt ging die Runde mit 7:3 für Unterfranken aus.

Danach hieß der Gegner Schwaben. Hier konnte nur Helene wieder mit einem Sieg glänzen und diese Runde ging eindeutig an Schwaben.

Unsere letzte Begegnung war gegen gute und starke Mittelfranken. Hier konnte Oberfranken nur in der Kategorie Leistungsklasse weiblich punkten. Gesamtsieger wurde in der Kategorie „Kata“ Schwaben und konnte den großen Pokal in diesem Jahr mit nach Hause nehmen.

Im Anschluss fanden die Kämpfe in Kumite statt, für die Oberfranken dieses Jahr leider keine Kämpfer stellen konnte. Dafür mussten alle anwesenden oberfränkischen Kampfrichter schiedsrichten. Es gewann der Bezirk Unterfranken und konnte den Pokal mitnehmen.

Im kommenden Jahr wird die Ausrichtung des Vergleichskampfes der Bezirke im Karate in Oberfranken stattfinden. Unsere Hoffnung ist, dass wir dann so gut aufgestellt sind, dass zumindest ein Pokal gewonnen werden kann.

✍ Simone Linser

Letztes Training der Turnmädchen vom Dienstagstraining und den Karatekids 2023

Und wieder ist ein Jahr vorüber: Die letzten Trainingseinheiten der Turn- und Karatekinder fanden in Himmelkron statt. Darauf freuen sich die Kinder aber immer besonders. Denn an dem Tag gibt's nur Spiele und es wird sich zusammengesetzt, um schmackhafte Plätzchen, Lebkuchen und sonstige Leckereien zu verspeisen und dazu Kinderpunsch oder Tee zu genießen. In der Karatestunde wurde das Karatejahr noch einmal besprochen, was gut war aber auch, wo es Handlungsbedarf für die kommenden Trainingseinheiten gibt. Insgesamt gesehen kann die Karategruppe auf ein erfolgreiches Jahr 2023 zurückblicken. Es gab zahlreiche Gürtelprüfungen, vom Weißgurt bis zum Braungurt war alles dabei. Zudem war es nach vielen Jahren wieder möglich, mit zahlreichen Kindern auf Meisterschaften zu gehen. Für das kommende Jahr sind wieder zahlreiche Besuche auf Lehrgängen mit hervorragenden Trainern und auch Bezirkskader-Trainingseinheiten sowie das Teilnehmen an Wettkämpfen geplant. Dem trainingsfleißigsten Kind wurde wieder ein Gutschein von der Handelskette Müller verliehen: Kerem Arslan stand hier ganz oben auf der Liste mit den meisten Trainingseinheiten im Jahr 2023.

Bei dem Mädchenturnen am Dienstag lief ganz ähnlich ab. Es wurden Spiele gemacht und zwischendurch gab es leckeren Punsch und ganz viele leckere Plätzchen, welche die Kinder mitgebracht haben. Auch bei den Turnmädchen wird uns ab nächsten Jahr ab und zu eine erfahrene Turnerin unterstützen und den Kindern bei den Grundlagen des Turnens zur Seite stehen.
Bei den Trainingsfleißigsten waren es hier sogar gleich fünf Kinder. So konnten sich Amelie, Lina, Leonie, Hannah und Mia T. über einen Gutschein vom Müller freuen.

Natürlich gab es auch vom Verein für alle Kinder wieder ein Geschenk: Diesmal erhielten alle T-Shirts mit dem Vereinslogo. So kann der Verein auch bei Festen im Sommer kräftig repräsentiert werden, wie z.B. beim jährlichen Straßenfest. Aber auch der Spaß wird nicht zu kurz kommen. Anfang Februar steht der Kinderfasching auf dem Programm.

✍ 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

FUSSBALL - *Frauen und Mädchen*

DAMEN – TSV Himmelkron

Abteilungsleiterin: Lisa Münch
Trainer: Siegfried Maisel
facebook: TSV Himmelkron Damenfußball
Training:
Mittwoch ab 19.00 Uhr in Himmelkron,
Freitag ab 19.00 Uhr in Münchberg

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

D A N K E S C H Ö N

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

✓ Elektroinstallation
✓ Sicherheitsanlagen
✓ Elektrogeräte
✓ Steuerungsbau
✓ Reparaturen

Lanzendorf · Tel. 0 92 73 / 57 43 33

Lindenstr. 12 · Fax 57 43 34

Der TSV Himmelkron wünscht allen Mitgliedern, Förderern und Sponsoren ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Start ins Neue Jahr 2024!

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

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