TURN- und SportBLÄTTLA

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

TSV Himmelkron von 1921 e.V. **Nr. 196**

Januar 2024

Altliga – TSV Himmelkron

Christbaumverkauf

Seit mehr als 30 Jahren verkaufen die Altliga-Fußballer des TSV, Weihnachtsbäume aus dem Frankenwald, für die Himmelkroner Bevölkerung.
Auch in diesem Jahr fand die gut angenommene Veranstaltung statt.
Wie seit vielen Jahren Tradition, spenden wir einen großen Baum für die Stiftskirche in Himmelkron. Stefan Degenkolb durfte einen Baum für die Kita „Mäuseparadies“ in Lanzendorf entgegennehmen.

✍ Ottmar Schmiedel

Terminvorschau:

04.02.2024 Kinderfasching der Turn- und Karatekinder

27.07.2024 Schülerolympiade

15.02.2024 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

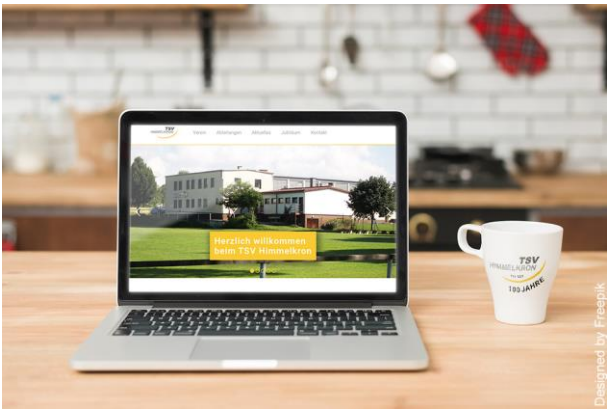
Die Turn- und SportBlättla liegen an folgenden Stellen zur kostenlosen Mitnahme bereit:

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

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 !

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

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

Unterstützung des TSV durch seinen Fachverband BTV und seinen Dachverband DTB

Seit April 2023 engagieren sich TSV und Gemeinde Himmelkron in einem "Tandem" im bundesweiten "Bündnis für Gesundheit" der gesetzlichen Krankenkassen. Im Juni wurde dazu eine Zielvereinbarung verabschiedet.

Unser SPORTBLÄTTLA informiert darüber regelmäßig seit Ausgabe 7/2023. Heute sollen die Sichtweisen der beiden Sportverbände Deutscher Turner-Bund und Bayerischer Turnverband vorgestellt werden. Für Himmelkron besonders interessant: Unser Ehrenmitglied Gerhard-Georg Krainhöfner war bis 2020 in beiden Verbänden in leitenden Funktionen aktiv - im DTB als Bundesvorsitzender für den Ausschuss "Freizeitsport Männer und Frauen" und in Bayern als Vizepräsident für die Sport- und Vereinsentwicklung. Beide Verbände fördern das Projekt „Im Alter AKTIV und FIT leben (AuF leben) – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“ mit dem TSV Himmelkron als Partner.

Bisher haben sich in Bayern sieben Orte dazu entschlossen, wobei Himmelkron die einwohnerkleinste Kommune ist: AUGSBURG (295.000 Einwohner), REGENSBURG (152.000), COBURG (41.000), HILPOLTSTEIN (14.000), POSTBAUER-HENG (8.100), BAIERSDORF (8.000) und HIMMELKRON (3.600). Bis Mai 2025 sollen es in Bayern 20 Kommunen werden.

Der DTB begründet sein Vereinsprojekt damit, dass mit der "Bewegungsförderung älterer Menschen" die Turnvereine einen wichtigen Beitrag für ihre Bürgerinnen und Bürger leisten, um "lange, gesund und selbstständig in ihrem bewährten Umfeld leben zu können."

Übergeordnete Zielstellung für die beteiligten Vereine und Kommunen ist es, "die körperliche Aktivität älterer Menschen zu steigern", sowie die "Bewegungsverhältnisse innerhalb der Kommune nachhaltig zu verbessern". Dazu nötig: ein kommunales Netzwerk.

Beim Aktionstag zum Jahresende 2023 in Himmelkron wurde dieses Netzwerk vorgestellt. Die Beteiligten um Vereinsvorsitzende Carmen Back sind sich sicher, dass sich weitere Institutionen im Laufe des Jahres anschließen werden.

Dabei hat sich eine Arbeitsteilung bewährt: Die Bewegungsangebote des TSV sollen der "Verhaltensprävention" dienen und in der Praxis "direkt am Menschen ansetzen", um dessen gesundheitsbezogenes Verhalten zu beeinflussen. Eher für die "Verhältnisprävention" sehen sich die Vertreter des Himmelkroner Gemeinderats in der Pflicht. Sie setzen an den "sozialen, ökologischen, ökonomischen und kulturellen Lebens-, Arbeits- und Umweltbedingungen der Menschen" an. Erste Erfolge sind der Generationenpark, der Fahrdienst für Senioren, ferner eine stärkere Orientierung an den Belangen der Senioren in der Medienarbeit der Kommune und der politische Anstoß, die Interessen der Älteren in einem kommunalen Gremium („Seniorenbeirat“?) zu verankern.
Es bewegt sich was in Himmelkron – auch bei den älteren Bürgerinnen und Bürgern. DTB und BTV unterstützen den TSV Himmelkron im Netzwerk „AuFleben“ im Interesse des Bewegungslebens aller Gemeindemitglieder.

✍ Andy G. Krainhöfner

SÄGEWERK
Wolfgang Engelhardt

STREITMÜHLE 1
95502 HIMMELKRON

WOLFGANG ENGELHARDT
SÄGEWERKSMEISTER

FON 0 92 27 / 97 37 40

Bauholz · Lohnschnitt · Blockware

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

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

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

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

Das Bild könnte beim Bezirksturnfest 1960 in Himmelkron entstanden sein.

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).

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

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

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

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**
  Laufende Kurse seit 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!

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

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

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

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.

WIR
SPORT VEREINT UNS

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

Frauen – Bezirksliga (Oberfranken)

SG FC Eintracht Münchberg / TSV Himmelkron

Pl.	Verein	Spiele	S	U	N	Torverh.	Tordiff.	Pkt.
1.	TSV Plankenfels	11	10	1	0	42:10	32	31
2.	FC Eintracht Bayreuth	10	8	1	1	39:13	26	25
3.	TSV Fichtelberg/SV Kulmain	11	2	4	2	27:13	14	19
4.	SCW Obermain	9	5	1	3	32:23	9	16
5.	SV Fortuna Untersteinach	11	5	1	5	19:31	-12	16
6.	SSV Kirchenpingarten	11	4	2	5	25:24	1	14
7.	**SG Müb / Himmelkron**	**10**	**3**	**3**	**4**	**29:22**	**7**	**12**
8.	SpVgg Oberkotzau	10	2	2	6	11:31	-20	8
9.	SpVgg Döbra/FC Konradsreuth	10	1	2	7	12:41	-29	5
10.	TSV 08 Kulmbach	11	0	1	10	10:38	-28	1

Rückrunde(Heimspiele finden in Himmelkron statt)

So 05.11.23		**SG Müb / Himmelkron**	-	FC Eintr. Bayreuth	1 : 1
Sa 11.11.23		TSV Plankenfels	-	**SG Müb / Himmelkron**	5 : 2
Sa 30.03.24	13:00	SpVgg Oberkotzau	-	**SG Müb / Himmelkron**	:
Sa 07.04.24	11:00	**SG Müb / Himmelkron**	-	Döbra / Konradsreuth	:
So 14.04.24	12:00	TSV 08 Kulmbach	-	**SG Müb / Himmelkron**	:
So 21.04.24	11:00	**SG Müb / Himmelkron**	-	SV Fort. Untersteinach	:
Sa 04.05.24	17:30	SCW Obermain	-	**SG Müb / Himmelkron**	:
So 12.05.24	11:00	**SG Müb / Himmelkron**	-	Fichtelberg / Kulmain	:
So 26.05.24	11:00	**SG Müb / Himmelkron**	-	SSV Kirchenpingarten	:
Sa 01.06.24	16:00	**SG Müb / Himmelkron**	-	SpVgg Oberkotzau	:

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

✓ Elektroinstallation
✓ Sicherheitsanlagen
✓ Elektrogeräte
✓ Steuerungsbau
✓ Reparaturen

Lindenstr. 12 · Fax 57 43 34

TSV HIMMELKRON

Kinderfasching

der Turn- und Karatekinder

am 04.02.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

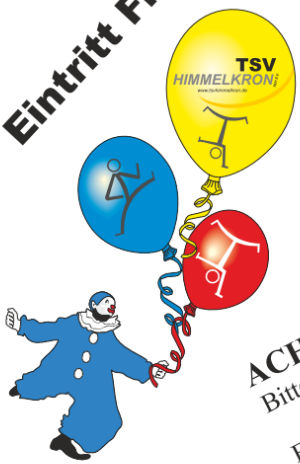
Einlass ab 13.30 Uhr

Wir werden Euch wieder mit viel Spaß und Spiel unterhalten.

Die Wikinger-Garde hat auch wieder einen Auftritt.

Das Team der Turn- und Karateabteilung freut sich auf Euer kommen!

Eintritt Frei !



ACHTUNG ! KONFETTI IST VERBOTEN !

Bitte unterstützt uns dieses Jahr wieder mit Kuchenspenden, im Verkauf und beim Aufräumen !

Es liegt in den Übungsstunden eine Liste für Helfer und für Kuchen aus. Bitte eintragen - DANKE !

WIR

SPORT VEREINT UNS