



Nordic Walking

Am 11. Mai 2024 findet um 14.00 Uhr eine Einführung in Nordic Walking statt. Erlernen von Grundkenntnissen / Verbesserung der eigenen Technik. Neuling oder schon aktiver Walker, es sind alle willkommen.

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 bitte an Kurt Schoberth, Tel. 09227 / 5145

Nordic Walking-Kurs:

11. Mai 2024, 14.00 Uhr

TSV Turnhalle

Streitmühlstraße 2

95502 Himmelkron



Terminvorschau:

21.04.2024	Jahreshauptversammlung
11.05.2024	Nordic Walking Einführungskurs
17.05.2024	Kerwaessen
20.05.2024	Straßenfest
04.06.2024	Start Sportabzeichntreff
27.07.2024	Schülerolympiade
16.05.2024	<i>Abgabeschluss für 's nächste Blättla</i>

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

IMPRESSUM:

V.i.S.d.P.:
TSV Himmelkron 1921
Streitmühlstr. 2
95502 Himmelkron
www.tsvhimmelkron.de

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

Redaktion:
Roland Hofmann
[turbblaettla\(at\)tsvhimmelkron.de](mailto:turbblaettla(at)tsvhimmelkron.de)

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

WIR

SPORT VEREINT UNS

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

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: „[turbblaettla\(at\)tsvhimmelkron.de](mailto:turbblaettla(at)tsvhimmelkron.de)“ mit dem Betreff:

„NEWSLETTER-ABO TURN-Blättla“ bestellen.

**Unser Blättla-Link wird
umweltfreundlich an aktuell
über 400 Leser per E-Mail
versendet.**

+ Druckauflage: 60 Stück

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 Downloadbereich unserer Website.

Schon unsere Website besucht?



www.tsvhimmelkron.de



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



Wir brauchen einen Bauausschuss!

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

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

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



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, Baumaßnahmen, 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

Tennis Herren:



Männersache: Kraft und Ausdauerorientiertes 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).

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



ALCINA

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. ...

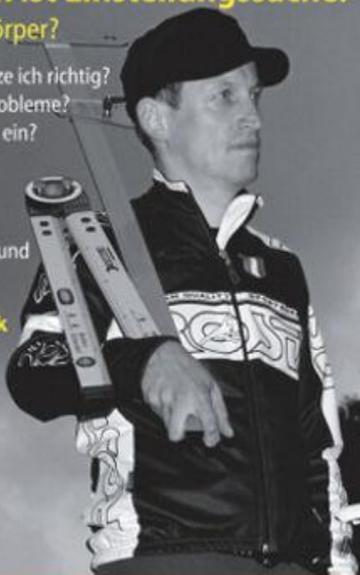
Ich habe die Antwort!

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.



MyPosition!

BIKEFITTING

Schulz Radsportshop



MyPosition!

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

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



DruckStüberl

Druckideen - Layoutideen - Bastelideen
Schulwaren - Schreibwaren



www.druckstueberl.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](mailto: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 !

Bewegen Üben Spielen Mitmachen Erleben Können

FERIEN ! – ACHTUNG ! – FERIEN !

Während der Schulferien finden keine Kinderübungsstunden statt!

FERIEN ! – ACHTUNG ! – FERIEN !

Geplante Termine der Turnabteilung:

04.06.2024 Start der Sportabzeichenaktion

2025 Deutsches Turnfest in Leipzig

Fitnesskurse:



Neue / Laufende Kurse:

➤ **Functional-Training**

Neue Kurse im September

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 2024:

- Kleinkinderturnen: 2 Gruppen Dienstag / Mittwoch aktuell keine freien Plätze
- Mädchenturnen am Dienstag: es gibt aktuell keine freien Plätze
- Mädchenturnen am Freitagsvormittag: es gibt aktuell keine freien Plätze
- Jungsturnen: 2 Gruppen, die unter gesplittet, findet jede Woche statt
-

Keine Plätze mehr frei !

In allen Gruppen ist eine Anmeldung erforderlich!!!

Roland Hofmann

Abteilungsleitung Turnen

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Wer Interesse hat, dieses Jahr das Sportabzeichen zu machen, kann das im Juni und Juli jeden Dienstag von 18.30 Uhr - 20.00 Uhr auf der Schulsportanlage in Himmelkron tun. Mehr Informationen zum neuen Sportabzeichen

und die benötigten Leistungen gibt es unter:

Jungs ab 6 Jahren können das auch, bei geeignetem Wetter, montags von 17.00 – 19.00 Uhr

<https://sportabzeichen.dosb.de> (Leistungen für den eigenen Jahrgang übersichtlich abrufen);

Prüfer: Ruth Lauterbach, Walter Herrmann, Roland Hofmann und Daniel Hofmann

TSV - Vereinskleidung - Gebrauchtbörse

Da Kinder sehr schnell wachsen und es schade wäre die T-Shirts, Sweat-shirts 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 vermittele nur die Klamotten!

Wer Interesse an einem angebotenen Artikel hat, meldet sich entweder bei mir oder wenn Kontaktdaten beim Artikel stehen, dann dort.

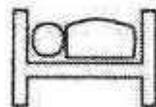
Meine Kontaktdaten:

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

KORTMANN IMMOBILIEN



WIR SIND ONLINE!

☎ 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



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



Training: Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr in der TSV-Turnhalle

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

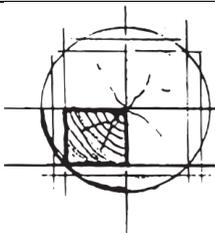
Spielen Sie immer wieder mal hobbymäßig Tischtennis, wenn sich die Gelegenheit ergibt?

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 donnerstags 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.



SÄGEWERK

Wolfgang Engelhardt

WOLFGANG ENGELHARDT
SÄGEWERKSMEISTER

STREITMÜHLE 1
95502 HIMMELKRON

FON 0 92 27 / 97 37 40

Bauholz · Lohnschnitt · Blockware



DAMEN – TSV Himmelkron

Abteilungsleiterin: Lisa Münch

Trainer: Dennis Pajonk

facebook: TSV Himmelkron Damenfußball

Training:

Mittwoch ab 19.00 Uhr in Himmelkron,

Freitag ab 19.00 Uhr in Münchberg

Testspiele:

So 10.03.24		SG Müb / Himmelkron	-	Weidenberg/St.Joh.Bth.	3 : 0
So 17.03.24		SG Müb / Himmelkron	-	SV Würgau	5 : 1

Frauen – Bezirksliga (Oberfranken)

SG FC Eintracht Münchberg / TSV Himmelkron

Pl.	Verein	Spiele	S	U	N	Torverh.	Tordiff.	Pkt.
1.	TSV Plankenfels	12	11	1	0	47:10	37	34
2.	FC Eintracht Bayreuth	13	11	1	1	49:15	34	34
3.	SCW Obermain	12	7	1	4	40:29	11	22
4.	SG Müb / Himmelkron	13	6	3	4	37:23	14	21
5.	TSV Fichtelberg/SV Kulmain	13	5	5	3	28:16	12	20
6.	SV Fortuna Untersteinach	13	5	2	6	21:35	-14	17
7.	SSV Kirchenpingarten	13	4	3	6	27:31	-4	15
8.	SpVgg Oberkotzau	12	2	2	8	13:37	-24	8
9.	SpVgg Döbra/FC Konradsreuth	12	1	3	8	14:45	-31	6
10.	TSV 08 Kulmbach	13	0	1	12	11:46	-35	1

Stand 14.04.2024

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		SpVgg Oberkotzau	-	SG Müb / Himmelkron	1 : 2
Sa 07.04.24		SG Müb / Himmelkron	-	Döbra / Konradsreuth	2 : 0
So 14.04.24		TSV 08 Kulmbach	-	SG Müb / Himmelkron	0 : 4
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	:

17.03.2024

SG Müb / Himmelkron – SV Würgau 5 : 1 (2:0)

Testspiel Nr.2 erfolgreich absolviert!

Nach dem 3:0 Sieg gegen die SG Weidenberg/Bayreuth-St. Johannis am 10.03.2024 jetzt ein überzeugender Sieg (5:1) unserer Mädels gegen die Damen vom SV Würgau!

Im Vergleich zum 1. Testspiel zeigte die SG von Anfang an eine dominantere Leistung auf dem Platz und setzte die gegnerische Mannschaft unter Druck. Beide Teams erarbeiteten sich in den ersten 20 Minuten des Spiels einige potenzielle Torchancen. In der 27. Minute platzte dann schließlich der Knoten, als das 1:0 durch T. Scheidel erzielt wurde. Die Verunsicherung der Gegnerinnen nutzte die SG aus und erzielte wenige Minuten später das 2:0 durch B. Fabrizioo.

Die zweite Halbzeit startete direkt torreich, als T. Scheidel nach einem steilen Traumpass aus dem Mittelfeld das 3:0 für unsere Damen erzielte. Wenige Minuten später konnte der SV Würgau auf 3:1 verkürzen. Allerdings ließen sich unsere Mädels von dem Gegentor nicht verunsichern und konnten aufgrund des komfortablen Vorsprungs von zwei Toren das Spielgeschehen erfolgreich kontrollieren. Mit dem Fortschreiten des Spiels wurden die Beine schwerer und das Tempo etwas langsamer. Dennoch erhöhten unsere schnellen Stürmerinnen T.Scheidel und B.Fabrizio zum 4:1 und finalen 5:1.



Sowohl Spielerinnen als auch Trainer waren mit der starken Mannschaftsleistung sehr zufrieden. Für die verbleibende Vorbereitung heißt es jetzt u.a.: Laufen, Laufen, Laufen, um an die Leistung aus den beiden Spielen anzuknüpfen und diese in unserem letzten Testspiel auswärts gegen die SG Oberpreuschwitz/Bayreuth (24.03., 16 Uhr) zu beweisen.

✍ Antonia Baierlein



NORDIC WALKING

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 Schrittempo 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



Wir machen den Weg frei.



Gemeinsam kann man seine Ziele besser erreichen als allein. Das ist der Grundgedanke einer jeden Genossenschaft. Wussten Sie eigentlich, dass die VR Bank Oberfranken Mitte eG auch eine Genossenschaft ist? Werden Sie Mitglied und profitieren Sie als Teilhaber Ihrer Bank von der Stärke unserer Gemeinschaft.

Wir beraten Sie gern.
www.vr-ofrm.de



**VR Bank
Oberfranken Mitte eG**

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 Mitarbeitern 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

Turn- und SportBlättla

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

Sportliche Grüße

Roland Hofmann



Lanzendorf · Tel. 0 92 73 / 5743 33

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

Lindenstr. 12 · Fax 57 43 34



Einladung zur Jahres-Hauptversammlung 2024

Am Sonntag, den **21. April 2024** findet um **18.00 Uhr** in der TSV-Turnhalle die Mitgliederversammlung des TSV Himmelkron statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Totenehrung
2. Bericht der 1. Vorsitzenden
3. Berichte der Abteilungen
4. Kassenberichte
5. Aussprache zu den Berichten und Entlastung
6. Ehrungen, Grußworte
7. Planungen, Veranstaltungen und Termine
8. Sonstiges, Wünsche und Anträge

Anträge bitten wir schriftlich bis zum 12.04.2024 an den TSV Himmelkron oder an die 1. Vorsitzende Carmen Back zu richten.

Um zahlreiches Erscheinen wird gebeten.

TSV Himmelkron e. V.

Carmen Back
1. Vorsitzende