ATV-NEWSTICKER

Ausgabe 02/2018

Sport-aktiv-Tag 16.06.18
Seiten 6-7

Tanz //
Jana Lang in der Akademie des Tanzes

Seite 10

KiSS //
KiSS-Aktionstag // FunRun 2018

Seiten 14-15

Fussball //
Aufstieg 1. Mannschaft

Seite 18

Fitissimo //
Workout // Tag d. o. Türe

Seiten 23-30

VEREIN

VEREIN ALLGEMEIN // S. 3-8

KONTAKTDATEN ABTEILUNGEN //
VORWORT //
RÜCKBLICK SPORT-AKTIV-TAG 2018 //
SPORTMYTHEN - DER ATV DECKT AUF

SPORTCHECK -
UNTERWEGS BEIM ATV S. 20-21

ABTEILUNGEN

STELLENANZEIGEN SPORTISSIMO S. 9

TANZ // AUFNAHME JANA LANG IN DIE AKADEMIE DES TANZES //
NEUE TANZANGEBOTE S. 10-12

BERG- & WINTERSPORT S. 13

KINDERSPORTSCHULE (KISS) S. 14-15

TENNIS S. 16

FUSSBALL S. 18

KARATE S. 19

BASKETBALL S. 22

FITISSIMO // S. 23-29
WORKOUT //
RÜCKBLICK TAG DER OFFENEN TÜR //
BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF) //
NEUGRÜNDUNG REHA-SPORT //
KURSPLAN "WINTER" //
SPORTSTÄTTENÜBERSICHT KURSE

ALLGEMEINES

Immer aktuell informiert auf Facebook. Folgt uns jetzt!

Mehr Informationen: https://www.facebook.com/atv1873frankonianbg

"BUT"-GUTSCHEINE

Die Anrechnung von **"Bildung- und Teilhabe"-**Gutscheinen ist beim ATV 1873 Frankonia möglich. Bei Fragen steht euch die Geschäftsstelle zur Verfügung.

Bildung & Teilhabe

BÜNDNIS für FAMILIE
Wir sind Partner im Bündnis für Familie

WIR MACHEN MIT!

Seit 2001 gibt es in Nürnberg das **Bündnis für Familie** als eine starke Allianz für eine Stadt, die Mut zur Familie machen will, die Familienbelange unterstützt und begleitet, die sich familienfreundlich weiterentwickelt.

Seit März 2018 ist der ATV 1873 Frankonia nun offizieller Partner der Aktion "Bündnis für Familien".

Hiermit setzen auch wir ein Zeichen für mehr Familienfreundlichkeit!

Für verschiedene Bereiche suchen wir aufgeschlossene, kreative und freundliche Übungsleiter!

Bei Interesse bitte in der Geschäftsstelle melden: **0911-9238996-0**

ABTEILUNGEN:

Badminton
Sonja Kraus
atvnuernberg@freenet.de

Basketball
Ronny Winter
info@atv1873frankonia.de

Berg- & Wintersport
Reinhard Grimm
0911-677965
prg@nefkom.net

Cricket
Naveed Haq
0176-20903515
naveed.ulhaq@gmail.com

Faustball
Wolfgang Gruber
info@atv1873frankonia.de

Fitness & Gesundheit
Nadja Schönstein
0911-9238996-17
nschoenstein@
atv1873frankonia.de

Fußball
Harald Hasieber
0171-4156245
Harald.Hasieber@web.de

Judo
Joachim Kröppel
0911-629040
j.kroeppel@t-online.de

Karate
Monika Stief
0174-2105937
monika.stief@wadoryu.de

Kegeln
Hans Lehnert
0911-313695
info@atv1873frankonia.de

Kickboxen
Stefan Walthier
0176-45613623
walthier.stefan@gmail.com

KiSS
Stefanie Borst
0911-9238996-16
kiss@atv1873frankonia.de

RSG
Jelena Sotow
info@atv1873frankonia.de

Schwimmen & Aquasport
Thomas Zink
0911-6588167
tzink@sport.
atv1873frankonia.de

Tanz
Stefanie Dippold
tanz.atv1873frankonia@
gmail.com

Tennis
Horst Weidemann
0151-55312137
h-weidemann@t-online.de

Tischtennis
Alexander Schmidt
alexander.sch.schmidt@
fau.de

Turnen
Monika Hertlein
monika-hertlein@
t-online.de

Volleyball
Fred Heidemann
fredheidemann@arcor.de

Spiel.Golf!
0911-429750

Die aktuellen Sportprogramme der Abteilungen findet ihr auf unserer Homepage:
www.atv1873frankonia.de

GESCHÄFTSSTELLE:

Allgemein
0911-9238996-0
info@atv1873frankonia.de
Mo, Mi, Fr.: 08:30-12:30 Uhr
Di, Do: 15-19 Uhr

Liegenschaften
Bianca Neuhof
0911-9238996-30
liegenschaften@atv1873frankonia.de
Mo-Di.: 08:30-12:30 Uhr

Finanzen
Marijana Ostojic
0911-9238996-10
finanzen@atv1873frankonia.de
Mo-Do: 08:30-12:30 Uhr

Mitgliederverwaltung
Marion Schmidt
0911-9238996-13
verwaltung@atv1873frankonia.de
Mo-Mi, Fr.: 08:30-12:30 Uhr
Do: 15-19 Uhr

Sport-, Kursverwaltung
Tatjana Distler
0911-9238996-11
sportkurse@atv1873frankonia.de
Mo, Mi-Fr.: 08:30-12:30 Uhr
Di: 15-19 Uhr

DER STANDORT

Südwestpark NÜRNBERG

EIN UNTERNEHMEN DER DV IMMOBILIEN GRUPPE

DER SÜDWESTPARK

IST NÜRNBERGS TOP-BUSINESS-STANDORT

Wir haben MEHR!

Flexibilität und New Work
durch Mietflächen vom Einzelbüro über individuell angepasste Raumkonzepte bis hin zum kompletten Firmensitz

Networking
230 Unternehmen mit 8.000 Beschäftigten auf 190.000 m² Mietflächen

Vorausdenken
für umweltfreundliche nachhaltige Strukturen und günstige Betriebskosten

Work-Life-Balance
mit Nahversorgung, Dienstleistungen und Serviceangeboten: Fitnesscenter, Kantine, Hotel, Kinderkrippe uvm.

Sichern Sie sich Ihren Platz am TOP-BUSINESS-STANDORT SÜDWESTPARK!

Beratung & Mietangebot: 0911 - 9 67 87 0 | suedwestpark.de

Liebe Vereinsmitglieder und Freunde des ATV 1873 Frankonia,

der organisierte Sport in Bayern lebt von dem ehrenamtlichen Engagement der Menschen.
In der Gesellschaft dient der Sportverein oftmals als Keimzelle für das gesellschaftliche Miteinander. Hier können sich Menschen einbringen, austauschen und engagieren.

Dies durften wir abermals bei unserem diesjährigen Sport-aktiv-Tag erleben, an welchem ehrenamtliche Funktionäre, Trainer und Sportler maßgeblich zum Gelingen unseres Familienfestes beigetragen haben. **Für dieses Engagement möchten wir uns an dieser Stelle sehr herzlich bedanken!**

Einer, der die Leidenschaft und das Engagement für den Sport in unserem Verein entwickelt hat, ist unser 1. Vorsitzender Jörg Ammon.
Seit nunmehr 19 Jahren leitet er die Geschicke des Vereins als Vorsitzender. In diese Zeit fallen u.a. zwei Vereinsfusionen, die Eröffnung unseres Kinderbewegungshauses Sportissimo sowie der Neubau unserer Sportanlage West.
Seit dem Verbandstag am 08./09.06.18 in München ist auch auf Verbandsebene ein bedeutendes Amt hinzugekommen. Nach zuletzt fünf Jahren als Stellvertreter des Präsidenten wurde Jörg Ammon mit großer Mehrheit nun zum Präsidenten des Bayerischen Landes-Sportverbands (BLSV) gewählt.
Der Verein wünscht viel Erfolg, Freude und ein stets glückliches Händchen bei den vielfältigen Aufgaben im BLSV.

Allen Lesern wünschen wir nun viel Vergnügen mit der aktuellen Ausgabe unseres ATV-Newstickers. Es gibt wieder viel zu entdecken!

Euer ATV 1873 Frankonia

Mehr Informationen unter:
http://atv1873frankonia.de/

„Sport geniessen“ am Sport-aktiv-Tag 2018

Ob Klein oder Groß, Mitglied oder nicht – der Sport-aktiv-Tag 2018 auf dem Vereinsgelände des ATV 1873 Frankonia war für ALLE ein Erlebnistag!

Vorstandsmitglied Dorit Paneutz begrüßte die Besucher um 11 Uhr und begleitete die Gäste durch das spannende Programm. Jörg Ammon, erster Vorsitzender des ATV und frisch gebackener Präsident des Bayerischen Landes-Sportverbandes, gab dem Sommerfest das Motto „Sport genießen“ und verspricht viel sportlichen Spaß!
Der Geschäftsführer Robin Filusch verkündete stolz das Mitgliederwachstum in allen Abteilungen. Aktuell halten sich 2.600 Menschen beim ATV körperlich fit. Der Erfolg ist unter anderem den neuen Wegen, beispielsweise des Ganztagsangebots, und den ständig neuen Ideen zu verdanken.
Neben einigen Aufführungen der verschiedenen Abteilungen, hatten die Besucher die Möglichkeit, viele Sportarten für sich selbst zu entdecken.

Die Kindersportschule (KiSS) freute sich auf die Kleinsten. Neben dem Aktionsstand bot die KiSS immer zur vollen Stunde ein Mitmachangebot an, welches zur Bewegung aufforderte. Die KiSS bietet Kindern (bis 10 Jahren) ein altersgerechtes Bewegungsangebot für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung.

Um 11:30 Uhr zog die Judoabteilung mit ihrem Schlachtruf alle Aufmerksamkeit auf sich. Die jungen Sportler führten eine klassische Judostunde vor. Von Flugrollen über Sprünge, Handstand laufen und Koordinationsübungen für die Füße, steigerten sich die Sportler immer weiter und höher. Der gegenseitige Respekt ist hierbei das oberste Gebot.

Zur Mittagszeit bebte die Halle des ATV 1873 Frankonia. Die Abteilung Tanz zeigte ihr Können - Tänzerische Früherziehung, Hip-Hop, Ballett und vieles mehr. Einige Mitglieder werden seit Kindheitstagen von den Trainern sportlich begleitet. Die jungen Tänzerinnen beherrschen in jeder Variation Körperspannung und begeistern mit voller Leidenschaft.
Jana Lang rundete die Auftritte der Tanzabteilung niveauvoll ab. Das Nachwuchstalent wurde auf einer Meisterschaft entdeckt und wird ab dem Schuljahr 2018/19 ihre Tanzausbildung an der Akademie des Tanzes beginnen.

Beim Rhönradturnen standen die Akrobatinnen Kopf. Hierbei wird Kraft-

sport gekonnt mit Eleganz vereint. Das harte Training hat sich schon mehrfach bei einigen Wettkämpfen ausgezahlt.

Die Trampolinturner stehen derzeit auf Erfolgskurs. Sie konnten bereits einige Erfolge bei den diesjährigen Meisterschaften erzielen. Aufgrund der hohen Nachfrage bei der aufgebauten Bungee-Lounge, hat sich der Verein bereits kurz nach dem Sommerfest entschlossen, zusätzliche Trampolin Workshops anzubieten.

Das nahegelegene Fitnessstudio „fitissimo“ hat im Rahmen des Sommerfestes zum Tag der offenen Tür eingeladen. Das Angebot reichte vom Fitness-Check, über Schnupperkurse, dem freien Gerätetraining, bis hin zu einem Gewinnspiel. Nach dem gemeinsamen Schwitzen, wurde an der Smoothie-Bar zur Stärkung eingeladen.

Zwischen den einzelnen Programmpunkten wurde das Gelände zum Abenteuerspielplatz.
Der sonnige Tag wurde durch das Kinderschminken noch bunter und die Torschussmessanlage wurde nicht nur von den jungen Nachwuchsspielern ausgekostet.
Selbstgebackene Kuchen, Getränke und ein Grillstand sorgten für die nötigen Kräfte.

Trotz der großen Besucheranzahl war es ein sehr familiäres Sommerfest!
Wir danken allen Akteuren und Mitwirkenden, die zum Gelingen beigetragen haben.

Euer ATV 1873 Frankonia

SPORTMYTHEN - DER ATV DECKT AUF

Was waere die Welt des Sports ohne Mythen und Legenden? Im Sport existieren viele Halbweisheiten. Damit du zwischen Fakt und Fiktion unterscheiden kannst, haben wir in dieser Ausgabe folgende Vier Mythen unter die Lupe genommen.

1.

Kalte Luft schadet der Lunge

FALSCH! Fuer Menschen ohne Vorbelastungen schadet kalte Luft nicht der Lunge. Je kaelter die Luft ist, umso hoeher ist der Reiz auf Bronchien, Schleimhaeute und Lungengefaesse. Gegen Schmerzen hilft es, langsamer zu werden und nicht so tief einzuatmen. Wenn das nicht reicht, kann ein Schal vor dem Mund helfen. Unter minus 15 Grad ist es dann auch fuer Gesunde gefaehrlich: der Koerper schafft es nicht, die Luft ausreichend zu waermen, bis sie in der Lunge ankommt.

2.

Bewegung hilft gegen Muskelkater

RICHTIG! Sportmediziner gehen heute davon aus, dass Muskelkater eine Menge an winzigen Muskelfaserverletzungen ist, die zu schmerzhaften Entzuendungen und Nervenreizungen fuehren. Dehnen oder Saunen hilft nur wenig, ein lockeres Training wie Schwimmen kann aber Stoffe, die durch die Entzuendung entstehen, abbauen.

3.

Schwitzen ist ein Zeichen schlechter Fitness

FALSCH! Wie stark man schwitzt ist individuell verschieden. Pro Tag verdunstet mindestens ein halber Liter ueber die Haut. Uebergewichtige schwitzen oft staerker als Duenne. Bei Trainierten verdampft der Schweiss direkt auf der Haut und kuehlt so, bei Uebergewichtigen klappt das oft nicht. Ausserdem veraendert sich die Zusammensetzung des Schweisses: fitte Menschen verlieren weniger Elektrolyte und mehr Wasser.

4.

Krankheiten kann man mit Sport ausschwitzen

FALSCH! Im schlimmsten Fall kann Sport waehrend der Krankheit zum Herztod fuehren. Training belastet den Koerper zusaetzlich und das kann das Herz schwaechen. Bedenklich ist alles, was ueber einen Schnupfen hinausgeht. Den Gesundheitszustand kann man an seiner Herzfrequenz festmachen - liegt der Puls drei bis fuenf Schlaege ueber dem Normalwert, sollte man besser im Bett bleiben und sich richtig auskurieren.

LEITUNG (M/W) - ZUM 01.09.18

Kinderbewegungshaus Nürnberg

Ihr Profil

- Sie verfügen über ein abgeschlossenes Studium im Bereich Kindheitspädagogik, Sozialpädagogik o.ä. bzw. blicken auf eine abgeschlossene Ausbildung als Erzieher (in) mit Zusatzqualifikation zur Kitaleitung zurück.
- Sie profitieren von Ihrer langjährigen Berufserfahrung als Leitung einer Kita.
- Sie bewahren auch in hektischen Situationen einen kühlen Kopf & verstehen es, Konflikte einvernehmlich zu lösen.
- Sie verfügen über eine hohe fachliche Kompetenz, sind motiviert und arbeiten zielorientiert.
- Sie zeichnen sich durch Teamfähigkeit, Flexibilität und Belastbarkeit aus.
- Sie haben Freude an sportlichen Aktivitäten und verfügen über praktische Erfahrung in der ganzheitlichen Bewegungserziehung.

Ihre Aufgaben

- Sie verantworten die pädagogische und organisatorische Führung des Kinderbewegungshauses auf der Grundlage des Bayerischen Bildungs- und Erziehungsplans. Das zentrale methodische Gestaltungsinstrument ist Bewegung.
- Unser pädagogisches Konzept und die betrieblichen Prozesse entwickeln Sie in enger Zusammenarbeit mit dem Träger weiter.
- Als Führungskraft leben Sie täglich unsere Sportissimo-Kultur vor. Wertschätzung, Nachhaltigkeit und eine Orientierung an den Ressourcen haben für Sie in allen Belangen Priorität.
- Souverän kommunizieren Sie mit Eltern und initiieren im Sinne einer Bildungs- und Erziehungspartnerschaft Aktivitäten für die ganze Familie.
- Mit anderen Institutionen arbeiten Sie zusammen, pflegen und entwickeln Netzwerke.

Das bieten wir Ihnen:

- Kollegiale Unterstützung durch den Träger mit kurzen Entscheidungswegen
- Eine vielseitige und verantwortungsvolle Tätigkeit mit Raum für eigene Ideen
- Helle, freundliche und moderne Räume, eine Sporthalle sowie ein tolles Außengelände
- Betriebliche Altersvorsorge und Gesundheitsförderung (u.a. Sportkurse, Fitnessstudio)
- Qualifizierungs- und Fortbildungsmaßnahmen, Zusatzausbildungen im Sport
- und vieles mehr, sprechen Sie mit uns!

KINDERPFLEGER/ERZIEHER (M/W) - 40 Wochenstunden

Dein Profil

- Du verfügst über eine abgeschlossene Ausbildung als Kinderpfleger(in) / Erzieher(in).
- Du gestaltest die Beziehung zu den Kindern wertschätzend, liebevoll und ressourcenorientiert.
- Du hast Freude an sportlichen Aktivitäten und verfügst über praktische Erfahrung in der ganzheitlichen Bewegungserziehung von Kindern.
- Du bist teamfähig, engagiert, flexibel & belastbar.

Deine Aufgaben

- Du gestaltest die Bildung und Erziehung von Kindern auf der Grundlage des Bayerischen Bildungs- und Erziehungsplans - das zentrale methodische Gestaltungsinstrument ist Bewegung.
- Du arbeitest mit den Eltern im Sinne einer Bildungs- und Erziehungspartnerschaft zusammen. und beteiligst dich aktiv an Veranstaltungen wie Elternabenden, Festen, Eltern-Kind-Aktionen etc.
- Du gestaltest den pädagogischen Alltag gemeinsam mit dem Kollegenteam.

Das bieten wir dir:

- Eine vielseitige und verantwortungsvolle Tätigkeit mit viel Raum für eigene Ideen.
- Helle, freundliche und moderne Räume, eine Sporthalle sowie ein tolles Außengelände.
- Ein junges, engagiertes Team mit flachen Hierarchien und schnellen Entscheidungswegen.
- Betriebliche Altersvorsorge (bei Festanstellung) & Gesundheitsförderung (u.a. Sportkurse, Fitnessstudio).
- Qualifizierungs- und Fortbildungsmaßnahmen, Zusatzausbildungen im Sport.

Die aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen sind zu senden an:

Kinderbewegungshaus Sportissimo gemeinnützige GmbH
Christina Wiesinger
Elsa-Brändström-Str. 52, 90431 Nürnberg

Oder per E-Mail an: mail@kinderbewegungshaus.de

Träumen, Tanzen und Fliegen

Wer nicht vom Fliegen träumt, dem wachsen keine Flügel - diesen Satz hat sich ein junges Talent der Abteilung Tanz schon in frühen Jahren zu Herzen genommen.
Wir sprechen von **Jana Lang** - 13 Jahre, Schülerin und leidenschaftliche Tänzerin. Mit sechs Jahren besucht sie ihre erste Ballettstunde beim ATV 1873 Frankonia Nürnberg und startet dank ihrer Gabe sofort in der 2. Klasse.
Schnell wird klar, dieses Mädchen kann und will mehr. Sie nimmt mehrmals die Woche an weiteren Tanzstunden teil, wie Hip Hop und Modernen Tanz, aber ihre große Leidenschaft bleibt das Klassische Ballett. Mit 10 Jahren wird sie Gründungsmitglied der ersten Ballettförderklasse im Verein und beginnt mit dem Spitzentanz.
An unterrichtsfreien Tagen und in den Ferien trainiert Jana ihre Übungen auch zu Hause weiter, so dass sich schnell große Leistungsfortschritte zeigen. Ihrer Tanzpädagogin Mirjam Vogel bleibt das nicht verborgen und so erarbeitet diese mit ihrem Schützling erste solistische Variationen des klassischen Balletts, welche sie auf größeren Veranstaltungen vorführen darf.
Bei einem ihrer ersten Auftritte wird die junge Tänzerin von der Moderatorin und Vorstandsmitglied Dorit Paneutz gefragt, ob sie später denn auch mal auf die große Bühne wolle. Darauf antwortet sie höflich, aber bestimmt :"Das muß ich mir noch überlegen."

Es folgen neue Solopartien, weitere Auftritte und schließlich die erste Teilnahme an internationalen Ballettwettbewerben. Jana präsentiert sich nun auch dem fachkundigen Publikum der Tanzszene und erhält Einladungen von unterschiedlichen Ballettschulen und Tanzpädagogen.
Ihren Weg setzt sie jedoch weiterhin in der Abteilung Tanz des ATV 1873 Frankonia Nürnberg unter der Betreuung von Mirjam Vogel fort.

2016 besteht Jana die Aufnahmeprüfung an der berühmten Heinz-Bosl-Stiftung in München. Ein Jahr später meldet ihre Tanzpädagogin sie zum Deutschen Jugend Tanzpreis in Augsburg an. Mit einem 2. Platz absolviert die 11-Jährige diesen nicht nur mit Bravour, sondern wird auch noch von Prof. Christine Neumeyer (Akademie des Tanzes, Staatliche Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Mannheim) entdeckt und zu einem Probetraining eingeladen.
Und auch hier kann sie erneut mit ihrer tänzerischen Gabe überzeugen. Ab diesem Zeitpunkt gibt es für Jana nichts mehr zu überlegen - sie möchte Ballerina werden und ab dem Schuljahr 2018/19 ihre Tanzausbildung an der Akademie des Tanzes beginnen.
Wer unsere kleine Tänzerin als Zuckerfee im Nußknacker oder als Coppélia tanzen gesehen hat, wird

auch als Laie ihre Anmut und Grazie sowie ihr außergewöhnliches Talent erkannt haben, ebenso wie es unsere Tanzpädagogin Mirjam Vogel einst getan hat.

Ihr möchten wir an dieser Stelle für ihre großartige Ausbildung im klassischen Tanz herzlichst und anerkennend danken. Es erfüllt uns mit großem Stolz eine tolle Trainerin wie sie in unserem Team zu haben.

Den anstehenden Werdegang unserer Jana sehen wir natürlich mit einem weinenden und lachenden Auge - wir werden sie vermissen, wissen aber auch, dass es nun an der Zeit für sie ist, die nächste große Herausforderung anzugehen.

Wir hoffen, dass auch unsere jungen Mitglieder eines aus diesem Portrait für sich erkennen: ein jeder Erfolg beginnt mit einem Traum - sei es im Tanz oder Leben.

"Dir, liebe Jana und deiner Familie wünschen wir für die Zukunft nur das Beste. Behalte stets die Freude an dem was Du tust, bleibe Dir treu und höre nie auf zu träumen!"

Abteilung Tanz - ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.

Sommeraktivitäten Tanz

Fleißig und strebsam zeigten sich auch in diesem Jahr alle unsere Tanzgruppen. Bereits im Mai präsentierten sich die Klassen Ballett 4, Ballett 3 sowie Hip Hop Kids & Teens beim diesjährigen Sommerfest in der Dunantschule und ernteten großen Applaus für ihre Vorführung.

Im Juni ging es dann gleich weiter beim großen Sport-aktiv-Tag in der Willstätterstraße.
Hier waren alle Kinder- und Jugendgruppen der Abteilung Tanz mit rund 90 Tänzerinnen und Tänzer vertreten und gestalteten mit 12 Tänzen ein tolles Programm. Die zahlreichen Zuschauer belohnten dies mit großem Beifall.

Neue Tanzangebote

Neue Förderklassen BALLETT

Bereits seit einigen Jahren bietet unser Bereich Klassischer Tanz eine zusätzliche Fördergruppe an, in welcher unsere Mitglieder nicht nur ein weiteres intensives Training pro Woche absolvieren, sondern auch den Spitzentanz erlernen können.
Seit Juni bieten wir nun zwei weitere Förderklassen für die PRE-Stufe (Vorbereitung 5-7 Jahre) und die Stufe 1 (7-10 Jahre) an. 18 junge Tänzerinnen bereiten sich nun körperlich und technisch darauf vor, in einigen Jahren ebenfalls den Tanz auf Spitzenschuhen zu erlernen. Geleitet werden alle Förderklassen von unserer Tanzpädagogin Mirjam Vogel, die uns trotz Babypause erhalten bleibt.

DANCE! – „Boys only“

Dieser Kurs ist reine Männersache. Mit Musik wird hier Ausdauer, Kraft, Akrobatik und Beweglichkeit trainiert. Für Koordination und Kopfsporttraining dient das gemeinsame Erarbeiten einer Choreografie.
Mit 9 Jungs konnte das Angebot in diesem Juni starten und zeigt Erfolg – alle sind nach der ersten Stunde wiedergekommen. Die Gründe ihrer Teilnahme sind unterschiedlicher Natur: die einen nutzen es als Zusatztraining zu ihrer Sportart, andere kommen gezielt um zu tanzen. Aber alle wollen das Gleiche: Bewegung, Spaß und Musik.
Donnerstag, 16:45-17:30 Uhr

Neu für Erwachsene: Dance-Fit

Tanzen macht Spaß und hält fit! Nach einem vielseitigen Aufwärmen wird mit viel Power zu unterschiedlichen Musikrichtungen getanzt. Die Stunde schließt mit einer sanften Entspannungseinheit. Unter der Leitung von Dorit Paneutz findet im Sportrondell jeden ***Dienstag von 17.00-18.00 Uhr*** Tanz für Erwachsene statt. Einfach mal vorbeischauen und mitmachen!

Tanz in den Herbst 2018 - neue Kursangebote

Wer jetzt noch nicht tanzt, aber gerne möchte, hat die Möglichkeit in diesem Herbst unsere aktuellen und neuen Angebote mit einer Kurskarte (8 Termine) zu besuchen.
Start ist der 24.09.2018.

Mehr Informationen unter:
http://atv1873frankonia.de/sportangebot/tanz

Für die „**Kleinsten**“ ab 1,5-4 Jahre gibt es den beliebten MUSIKGARTEN® mit Timo Karrock (staatl. gepr. Musiklehrer).

Neu für alle **Kinder im Schulalter** bieten wir ZUMBA® KIDS und KREATIVER KINDERTANZ.

Die **Erwachsenen** kommen natürlich auch zum Zuge. Hier haben wir DANCE-FIT, BODY & SOUL DANCE sowie ORIENTALISCHEN TANZ im Angebot.

Unsere **50+ Tanzbegeisterten** lädt Tanztherapeutin Ursula W. zu TANZ VITAL ein - eine sanften aber vergnügten Tanzstunde mit viel Bewegung.

Wir begrüßen an dieser Stelle auch alle neuen Kursleiterinnen und Kursleiter in unserem Trainerteam.

Die jeweiligen Tage & Zeiten findet ihr auf Seite 12.

DIE ABTEILUNG TANZ
ATV 1873 FRANKONIA NÜRNBERG PRÄSENTIERT:

TANZ in den Herbst

Kursangebot (8 Termine) zum Kennenlernen und Ausprobieren
24.09.2018 bis 23.11.2018
ATV Ballettsaal / Sportrondell (Willstätterstraße)
Sportissimo (Elsa-Brändström-Straßen)

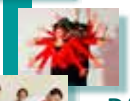
Kursgebühren
Kinder / Jugendliche 40,00 € (ATV-Mitglieder 20,00 €)
Erwachsene 50,00 € (ATV-Mitglieder 30,00 €)

Tänz.Früherziehung
Ab 4 Jahre – unterschiedliche Tage

Klassisches Ballett
Alle Altersklassen

Zumba© Kids
Donnerstag 15.30-16.15 Uhr (6+)
Donnerstag 16.15-17.00 Uhr (8+)

DANCE! Kids & Teens
Mittwoch 16.00-17.00 Uhr (6+)
Mittwoch 17.00-18.30 Uhr (12+)

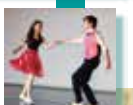


Kreativer Kindertanz (7+)
Mittwoch 16.00-17.00 Uhr

Showdance (10+)
Freitag 17.30-18.30 Uhr

Hip Hop (8+)
Samstag 09.30-10.30 Uhr

DANCE! "Boys only" (7+)
Donnerstag 16.45-17.30 Uhr



Boogie Woogie (8+)
Freitag 17.45-19.30 Uhr

Boogie Woogie (18+)
Sonntag Anfängerkurs auf Anfrage

Orientalischer Tanz (18+)
Freitag 20.00-21.30 Uhr

DanceFit (30+)
Dienstag 17.00-18.00 Uhr

Body & Soul Dance (30+)
Mittwoch 18.00-19.00 Uhr

Tanz Vital (50+)
Mittwoch 17.00-18.00 Uhr

Informationen zu den Kursinhalten und zu unseren Tanzangeboten
- **Klassischer Tanz**
- **Moderner Tanz**
- **Boogie Woogie**

erhalten Sie auf der Seite Tanz unserer Homepage unter: www.atv1873frankonia.de

Anmeldung
ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.
Willstätterstr. 4 -90449 Nürnberg.
info@atv1873frankonia.de

... weitere Fragen
0911 - 92 38 996 – 0
tanz@sport.atv1873frankonia.de

MUSIK GARTEN®

KURS
27.09.2018 BIS 23.11.2018

DONNERSTAG
09.30-10.15 UHR
2 ¼ BIS 3 JAHRE

10.30-11.15 UHR
1½ BIS 2 ¼ JAHRE

FREITAG
09.30-10.15 UHR
2 ¼ BIS 3 JAHRE

SPORTRONDELL
ATV 1873 FRANKONIA NÜRNBERG E.V.
WILLSTÄTTERSTR. 4 - 90449 NÜRNBERG

MUSIKGARTEN

MUSIKALISCHES ELTERN-KIND-KONZEPT
FÜR KLEINKINDER BEIM
ATV 1873 FRANKONIA NÜRNBERG E.V.
ABT. TANZ

- Musikalische Früherziehung
- Erwerb kognitiver und motorischer Kompetenzen
- Spielerische Heranführung an Melodie, Sprache und Rhythmus
- Förderung der sozialen Interaktion in der Gruppe
- Spaß und Freude am gemeinsamen Musizieren

Teilnahme in Begleitung eines Elternteils

Kursleitung
Timo Karrock (staatl. gepr. Musiklehrer)

Kursgebühren (8 Termine)
Erwachsener mit Kind 85,00 €
ATV-Mitglieder mit Kind 65,00 €

Anmeldung unter:
ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.
Willstätterstr. 4 - 90449 Nürnberg.
info@atv1873frankonia.de

WWW.ATV1873FRANKONIA.DE

Internationales Dance Camp (BBDC)

Auch in diesem Jahr wieder ein wirkliches Highlight in der Boogie- und Lindy-Szene: Das internationale Boogie Bären Dance Camp in Landsberg am Lech.

Wir, die Trainer Latifah und Thomas, waren schon vor 20 Jahren dort und jetzt fuhren wir bereits das dritte Mal mit unseren Boogie4Kids auf das Camp.

Eigentlich sind es aber jetzt keine Boogie4Kids mehr, da die meisten von ihnen mehr als 4 Jahre bereits Boogie tanzen und schon wirklich Teenager wurden.

Auf unserer Homepage findet ihr einige tolle Eindrücke vom diesjährigen Dance-Camp in Landsberg.

http://atv1873frankonia.de/sportangebot/tanz/754-boogie4kids-bbdc-2018

Sporttag am 05.05.2018

Über 30 Sportlerinnen und Sportler der Berg- und Wintersportabteilung trafen sich am 05.05.18 zum Sporttag im Sportpark Süd am Wacholderweg.

Bei Idealwetter konnte man sich beim Spielgolf, Dart, Dosen- und Ringewerfen sowie beim Boule-Spiel messen.
Es wurden gemischte Mannschaften zu je vier Personen gebildet, die sich dem Wettbewerb stellten. Jeder Teilnehmer durfte je Spielart einen Zettel mit seinem Namen in einen Topf werfen. Der jeweilige Sieger einer Spielart, durfte einen zusätzlichen Namenszettel in das Gefäß werfen.

Mit guter Laune, Akribie und entsprechenden Kommentaren wurden die Spielarten bewältigt.
Anschließend wurden die Preise mit dem „Moderator“ und Initiator des Spieltages, unserem Vorstand Reinhard Grimm, und der „Glücksfee“ Sophia Kurth verteilt. Vom Inhalator über Wein, Kosmetika und andere nützliche Dinge war an Preisen alles geboten.
Beim Abendessen im Biergarten des Lokals „Plan B“ klang der Tag mit angeregten Diskussionen aus.

Sporttag 05.05.18

Ein besonderer Dank gilt den Initiatoren Dagmar und Reinhard Grimm, die alle Vorbereitungen für den Sporttag getroffen haben, aber auch den Spendern der Preise.

Alle Teilnehmer waren sich einig, auch 2019 muss es wieder einen Sporttag der Abteilung geben!

44. Tourenwettbewerb in Kucha

Am 03.06.18 fand der 44. Vereinstourenwettbewerb, der seit Beginn von der Berg- und Wintersportabteilung ausgerichtet wurde, in Kucha statt.

Die Route führte von Kucha nach Klingenhof und durch schöne Landschaften am Ernhofer Berg sowie an Raschbach vorbei zurück zum Ziel in Kucha.

19 Starter in 6 Mannschaften haben sich dem Wettbewerb gestellt und 9 Person im Kampfgericht sowie als Streckenposten haben für einen reibungslosen Ablauf gesorgt.

Bei diesem Wettbewerb laufen bunt zusammen gewürfelte Mannschaften nach einer Kartenskizze mit Beschreibung einen vorgegebenen Rundkurs ab.
An drei Kontrollpunkten sind Fragen aus dem sportlichen und allgemeinbildenden Bereich zu beantworten. Pro richtig beantworteter Frage gibt es je eine Gutminute, die am Ende von der Gesamtlaufzeit abgezogen wird. Sieger wird die Mannschaft mit der optimalen Laufzeit sowie Beantwortung der Fragen.

Gewinner wurde die Mannschaft „Die von der Marterlach“ mit 2:45 Stunden

vor „Den flotten Karotten“ (2:46 Stunden) und den „Alten Südern“ (2:55 Stunden).

Terminvorschau Berg- & Wintersport

Datum	Veranstaltung
31.08.-02.09.18	Wochenendbergtour
23.09.18	Wanderung in der Fränkischen
07.10.18	Starzeln in Waller

Mehr Informationen unter:
http://atv1873frankonia.de/sportangebot/berg-und-wintersport

Schnupperstunde Judo

Im April kamen in der Stufe 3 Jochen, Sarah und Paula aus der Judo-Abteilung zu Besuch, um uns einen kleinen Einblick in die Sportart Judo zu geben.
Begonnen hat die Stunde mit der traditionellen Verbeugung, um den gegenseitigen Respekt zu zeigen. Anschließend durften die Kinder ihre Bodenturn-Fertigkeiten unter Beweis stellen, die auch im Judo sehr wichtig sind, um sich bei den Würfen verletzungsfrei abfangen zu können.

Sehr abwechslungsreich und lustig ging es mit den Schwerpunkten Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft weiter. Es waren viele Kinder nötig, um Jochen beim Tauziehen zu schlagen!

Dann durften die Kinder selbst verschiedene Judo Techniken ausprobieren und lernten, wie sie sich erfolgreich gegen jemanden behaupten können, der sie schubsen oder ziehen möchte.

Den Abschluss bildete der Versuch, einen auf den Boden liegenden Partner erfolgreich umzudrehen und festzuhalten.

Es war eine sehr interessante und kurzweilige Stunde und wir bedanken uns herzlich bei Jochen, Sarah und Paula für den kleinen Einblick in Judo!

KiSS-Aktionstag Spiel!Golf. und Indoor-Spielplatz

In den Pfingstferien fand in der KiSS für alle „Daheim-Gebliebenen“ ein Aktionstag mit Spiel!Golf. und Indoor-Spielplatz statt.

Die Schulkinder waren am Vormittag in der vereinseigenen Anlage Spiel!Golf. ausprobieren.
Glücklicherweise hat das Wetter gehalten, sodass wir fleißig die Bälle einlochen oder im Gebüsch versenken konnten.

Allen hat es großen Spaß gemacht und es haben sich ein paar als richtige Talente entpuppt.

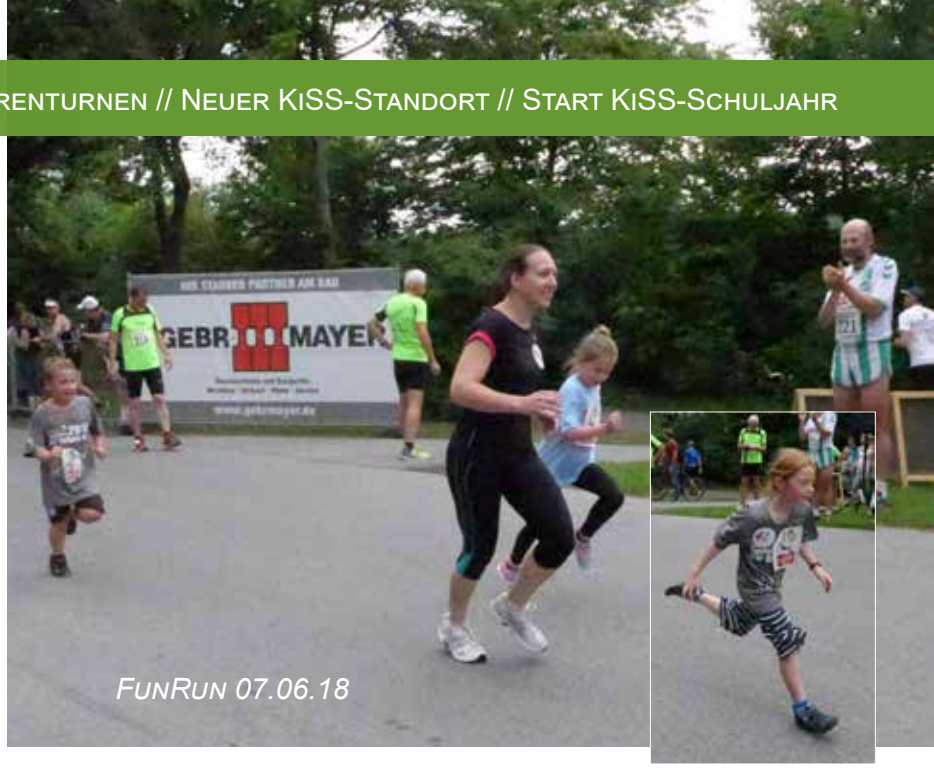
Am Nachmittag war dann in der Halle des ATV ein Indoor-Spielplatz aufgebaut, auf dem die Kinder klettern, rollen und toben durften. Vor allem der Tunnel in luftiger Höhe mit anschließender Rutsche und der Mattenberg erfreuten sich großer Beliebtheit.

Aktionstag Spiel!Golf.

FunRun 2018 – Ein Sommertag voller Spass!

Vielen Menschen ist der FunRun inzwischen ans Herz gewachsen.
Wie schon in den letzten Jahren war das Laufevent und das damit verbundene Sommerfest im Südwestpark auch heuer wieder ein Zuschauermagnet.

Unsere KiSS war dieses Jahr ebenfalls wieder beim FunRun vertreten. In den KiSS-Stunden übten die Kinder fleißig, sodass alle nach den 1.000 m erfolgreich ins Ziel kamen und sich ihre wohlverdiente Medaille abholten.



FunRun 07.06.18

JuSS Barrenturnen

In der JuSS haben wir aufgrund der kleinen Gruppen die Möglichkeit, intensiver an Übungen zu arbeiten.
So war auch das Barrenturnen an der Reihe, welches, wie die Jungs feststellen mussten, sehr anstrengend ist.
Dennoch haben sie die höchst anspruchsvolle Aufgabe gemeistert, am Barren hängend aneinander vorbei zu klettern. Größten Respekt für diese Leistung!

Neuer KiSS Standort Sportpark West

Ab 01.10.2018 wird die KiSS des ATV 1873 Frankonia Kurse für Kinder zwischen 2 - 8 Jahren in der ATV Halle im Sportpark West, Willstätterstr. 4 anbieten.

Nähere Informationen zu den Trainingszeiten finden Sie unter www.atv1873frankonia.de/sportangebot/kiss

Start des neuen KiSS-Schuljahres

Am 01.10.18 startet wieder das neue KiSS-Schuljahr.
In einigen Kursen sind noch Plätze frei, kommen Sie einfach mit Ihrem Kind zu einer Schnupperstunde vorbei.

Den Stundenplan für das neue Schuljahr finden Sie ab September auf der Hompage unter **http://www.atv1873frankonia.de/sportangebot/kiss**

Mehr Informationen zur KiSS unter:
http://www.atv1873frankonia.de/sportangebot/kiss

Rückblick 1. Halbjahr

Jugendturnier

Vom 09. bis 11.3.18 fand auf der Anlage Süd das Nürnberger Jugendturnier statt. Teil nahmen 44 Kinder aus den Altersklassen U16, U14 und U12. Für die Organisation und Durchführung des Turniers danken wir Jochen Gleissner recht herzlich.

MMTA-Jugendturnier

Am 15.4.18 fand das erste von fünf MMTA (Micheal Mayer Tennis Academy) Jugendturnieren in der Halle am Wacholderweg statt. 15 motivierte Kinder waren am Start, die sich großartige Matches lieferten. In der Altersklasse U14 gewann Ella Hagen, in der U14 Odin Strobel und in der U16 gewann Tim Engel.

Jugendturnier 09.-11.03.18

Eröffnung Freiluftsaison

Am 29.4.18 wurde durch Horst Weidemann die Freiluftsaison eröffnet. Nach einem spannenden Mixed- Turnier, an dem 29 Mitglieder teilnahmen, sorgte unser Grillmeister Rainer Mätzler für ein leckeres gemeinsames Abendessen. Für die reichlichen Essensspenden herzlichen Dank.

MMTA French Open Turnier

Am 3.6.18 wurde auf der Anlage West das MMTA French Open Turnier ausgespielt. Bei hochsommerlichen Temperaturen spielten diesmal 11 Kinder um den Sieg. Diesmal gewann in der U12 Ella Hagen, in der U14 Odin Strobel und in der U16 Maximilian Müller. Herzlichen Glückwunsch an alle.

Sport-aktiv-Tag

Auch am Sport-Aktiv-Tag am 16.06.18 durften wir einen eigenen Stand betreuen. Der Abteilungsleiter Horst Weidemann hatte dabei große Unterstützung von Marja Engel, Tim Engel und Moritz Langer. An dieser Stelle möchten wir uns auch bei ihnen recht herzlich bedanken für ihren Einsatz.

Terminvorschau Tennis

Datum	Veranstaltung
01.09.18	Herrendoppelturnier Ü40
09.18	Damendoppelturnier (Datum wird noch bekanntgegeben)
23.09.18	Abschluss der Freiluftsaison im Sportpark West (ab 10 Uhr)

Beim Tennis kommt es darauf an, die Nerven zu behalten. Bei der Vermittlung Ihrer Immobilie darauf, den Nerv zu treffen. Darum kümmern wir uns.

www.ebner-eschenbach.de

EBNER-ESCHENBACH
Immobilien

Stehend v.l.n.r.: Trainer Thorsten Eiser, Alex Probst, Andreas Sakic, David Hecker, Alessio De la Volpe, Kevin Ott, Benjamin Wittmann, Max Pisula, Christian Hasieber, Bojan Zagorcic, stellv. AL Dirk Sammiller, Teambetreuer Alan
Kniend v.l.n.r: Eugen Probst, Moe Flechter, Thomas Schubert, Robert Kovacic, Sascha Sorg, Niklas Hasieber
Fehlend: Iki Schmidt, Sascha Burger, Davor Antolovic, Ben Stone, Taner Bilgivar, Marco Müller

Aufstieg unserer 1. Mannschaft in die Kreisklasse

Nach zwei Abstiegen in den letzten beiden Spielzeiten aus der Kreisliga und der Kreisklasse, ist in dieser Saison durch insgesamt viele Neuzugänge und den restlich verbliebenen Altfrankonen ein neues Team entstanden.
Dieses Team hatte nach einer sehr erfolgreichen Sommervorbereitung durch das neue Trainerteam Thorsten Eiser und Sascha Burger zu Beginn einige Schwierigkeiten in Tritt zu kommen.
Bis zur Winterpause rangierte die 1. Mannschaft auf Platz 6 in der A - Klasse 7 Nürnberg / Frankenhöhe.
In der zweiten Saisonhälfte erfolgte auf Grund vieler Nachholspiele aus der Vorrunde ein Zwischenspurt mit herausragenden Spielen und Ergebnissen, so dass wir am Ende als zweitplatziertes Team um den Aufstieg in die Kreisklasse Nürnberg Frankenhöhe spielten.
Das Relegationsspiel gegen Türkspor Nürnberg II fand am 15.06.2018 bei der DJK Eintracht Süd statt. Unser Gegner war mit einigen Spielern aus dem Bezirksliga Team angetreten.
Was das Team hier geleistet hat, begeisterte alle Verantwortlichen und Zuschauer enorm. In einem packenden Match ging unsere Elf verdient mit 1:0 durch Saso in Führung. Nach der Pause legten wir jedoch eine Spielpause ein und lagen scheinbar aussichtslos mit 1:3 hinten.
Mit einer Energieleistung und dem absoluten Siegeswillen jedoch, gelang das Wunder an der Germersheimer Straße. Innerhalb von vier Minuten gelang es der Mannschaft den Rückstand durch den ersten Foulelfmeter, verwandelt durch Benjamin Wittmann sowie durch eine super Vorarbeit über rechts durch Niklas Hasieber, in ein 2:3 umzuwandeln. Torschütze in der 94. Minute war Wadim Walker. Es folgten zwei Mal 15 Minuten Verlängerung.
In der Verlängerung bekamen wir erneut ein Gegentor nach einem misslungenen Schuss, der abgefälscht unhaltbar für unseren Schubi in der langen Ecke einschlug.
Die Mannschaft benötigte wiederum nur einige Minuten um den Schock aus den Kleidern zu schütteln und wir glichen erneut aus zum 4:4 durch Robert Kovacic in der 105. Minute, der frei am Fünfmeterraum per Kopf einnetzte.

Mehr Informationen unter:
http://atv1873frankonia.de/sportangebot/fussball

Mit dem letzten Angriff über die linke Seite drängte Max Pisula in den Strafraum ein und wurde erneut gefoult. Elfmeter. Benjamin Wittmann verwandelte in der 117. Minute erneut vom Punkt und das Wunder war geschafft.

Unser Dank gilt unseren treuen Fans, die die gesamte Saison unsere Spiele besucht und uns angefeuert haben.
Ebenfalls bedanken wir uns bei unserem Abteilungsleiter Harald Hasieber sowie unseren Platzwarten Jürgen Ehleben und Martin Wedlich, für ihr unermüdliches Engagement bei all unseren Spielen. Last but not least auch ein großes Dankeschön an unseren 2. Vorstand, Peter Ortlauf, für die großzügige Spende nach dem gewonnenen Relegationsspiel. Die Jungs haben den Aufstieg gebührend am 23.06.2018 gefeiert.

Kreisklasse – W I R K O M M E N!!!

Erfolgreiche Kyu-Prüfung

Am 20.04.18 stand die Frühjahrsgürtelprüfung für die Kinder an.
Zehn aufgeregte Kinder stellten sich den strengen Augen der Prüfer Monika Stief und Hans Feuerlein.

Nach anfänglich zögerlichem Beginn verlief der weitere Teil mit etwas beruhigteren Kindern sehr zufriedenstellend. Schließlich bestanden alle ihren nächsten Kyu-Grad oder ihre Teilprüfung zum nächsten Kyu.
Bereits am nächsten Tag folgte die Erwachsenenprüfung - auch im Sportissimo.
Eigentlich sollten 3 Kandidaten auf einen höheren Gürtelgrad geprüft werden. Letztendlich blieb nur Gianni Muscas (selbst Kinder- und Jugendtrainer) übrig, um sich dem 2. Kyu (Braungurt) zu stellen.
Prüfer war Robert Hampel, Partner von Gianni war Thomas Knöbl. Gianni hat die Prüfung gut bestanden und wir freuen uns alle mit ihm über den 2. Kyu.

Karate mit historischen Waffen: Drei Tage Kobujutsu in Franken

„Kobujutsu“ ist Karate mit historischen Waffen. Zum dritten internationalen Lehrgang mit einem Meister aus Japan kamen über 40 Budoka aus Europa und den USA, um sich in dieser Kampfkunst trainieren zu lassen.
Josef Schäfer (5. Dan Ryukyu Kobujutsu und Branch Chief von Deutschland) hatte Toshio Okabayashi Shihan aus Tokio als Referenten gewinnen können. Der 68-jährige Toshio Okabayashi Shihan ist Träger des 7. Dan im Ryukyu Kobujutsu. Okabayashi Shihan war das erste und hoffentlich nicht das letzte Mal in Deutschland.

Kobujutsu ist eine spezielle Form des Karate, in der es keinen Wettkampf gibt.
Auf dem Trainingsprogramm vom 15.-17.06.18 standen vier Waffen des Systems: Bo (Langstock), Sai (Metallgabeln), Tonfa (Schlagstock mit Griff) und Kama (Sicheln).
Beim Training mit Waffen ist immer höchste Achtsamkeit gefordert, insbesondere auch um den Partner nicht zu verletzen. Aber auch gute Koordination, um die Dynamik mit dem Körper auf die Waffe übertragen zu können. Alles nicht einfach.
Für jede Waffe gibt es eigene Übungsformen. Schwerpunkt bei dem diesjährigen Seminar lag bei den Waffen auf Kata und den dazugehörigen Partnerübungen (Basic Kumite, Renzoku Kumite, Sogo Kumite und Bunkai).

Nach drei Tagen Training waren alle Teilnehmer sowohl vom Referenten, dem Programm als auch der guten Organisation begeistert. Es gab viele neue Impulse, die jetzt im Training umgesetzt werden müssen.
Ein Wiedersehen gibt es nächstes Jahr auf Okinawa bei dem nächsten Internationalen Lehrgang des Ryukyu Kobujutsu Hozon Shinko Kai unter der Leitung von Kisho Inoue Hanshi.

Karate-Kinder-Kata-Meisterschaft in Kümmersbruck

Ein voller Erfolg war für unsere ATV 1873 Frankonia-Kinder der Karateabteilung die Teilnahme an dem jährlich stattfindenden Kinder-Kata-Turnier, das diesmal am Samstag, den 23.06.2018 beim JKC Kümmersbruck ausgetragen wurde.

Teilgenommen haben die Dojos aus Anzing, Aholfing, Kümmersbruck, InYô (Oberasbach) und wir.
Auf dem Foto sind unsere 4 Teilnehmer zu sehen (von links nach rechts): Gabi, Amelie, Marek und Constantin.
Im Einzel erreichten Amelie und Marek in ihrer Altersklasse den 1. Platz und erhielten einen Pokal. Gabi und Constantin sind - ebenfalls mit einer sehr guten Leistung - jeweils Zweite geworden.

In Synchron-Kata starteten Amelie, Marek und Gabi als Mannschaft und erreichten souverän den 1. Platz. Auch für diese Leistung gab es für jeden noch einen Pokal.

SPORTCHECK UNTERWEGS BEIM ATV

Mehr Informationen unter:
http://atv1873frankonia.de/sportangebot/turnen/trampolinturnen

Unsere FSJ´ler erkunden den ATV 1873 Frankonia.

Sie werden selbst aktiv am Training verschiedenster Abteilungen teilnehmen und diese unter die Lupe nehmen. Freut euch auf ihre Eindrücke und Erfahrungsberichte.

In dieser Ausgabe berichten unsere FSJ´ler über unsere Trampolinturner der Turnabteilung.

TRAMPOLIN

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM TRAMPOLINTURNEN

Wettkampfbedingungen?

Eine Übung auf dem Trampolin besteht aus 10 Sprüngen, was 10 Tuchberührungen entspricht. Als erster Sprung zählt der erste von einem Strecksprung abweichende Sprung. Erlaubt sind Landungen auf beiden Füßen, im Sitzen (Sitzlandung), auf dem Rücken (Rückenlandung) oder auf dem Bauch (Bauchlandung). Der letzte Sprung einer Übung wird immer in den Stand geturnt. Eine Übung wird u zum einen als gut bewertet, wenn man sie korrekt sowie sicher ausführt und dabei gestreckt bleibt (Haltung), zum anderen, wenn sie einen hohen Schwierigkeitsgrad hat. Übungen können einzeln oder in einem Synchronwettkampf zu zweit auf nebeneinander stehenden Geräten geturnt werden.

"Beim Trampolinturnen huepft man doch nur auf und ab"

Natürlich ist das auf und ab Hüpfen Grundlagen beim Trampolinturnen. Das heißt aber nicht, dass man dauerhaft nur Strecksprünge macht. Es gibt sehr viele Variationen bei der Landung (Sitz, Bauch, Rücken), als auch bei der Sprungbewegung (Schraube, Salto vorwärts/rückwärts,…) selbst, welche nur nach jahrelangem Training perfektioniert werden können.

"Trampolin turnen ist eine gefaehrliche Sportart"

Verletzungen sind wie bei jeder anderen Sportart nicht auszuschließen. Aber solange man nicht übertreibt und die Vorschriften beachtet, ist das Verletzungsrisiko genauso hoch wie bei anderen Sportarten.

Steckbrief Trainer Alexander Spengler?

Alter? 26 Jahre

Wie kamst du zum Trampolinturnen?

Ein Besuch in einer Trampolinhalle hat damals mein Interesse und meine Leidenschaft für das Trampolinturnen geweckt.

Was braucht man um ein erfolgreicher Trampolinturner zu sein?

Ganz wichtig ist viel Körperspannung. Außerdem ist es von Vorteil, bereits Grundlagen aus anderen Sportarten mitzubringen, z.B. aus dem Bodenturnen.

Was macht dir am meisten beim Trampolinturnen Spaß?

Eindeutig die Arbeit mit den Kindern und wenn diese Begeisterung sowie Lernbereitschaft zeigen.

Was können die Kinder bei euch lernen?

Bei uns erlernen die Kinder die gesamte Bandbreite des Trampolinturnens, wie Grundsprünge (z.B. Schraube, Grätsche, Hocke etc.), Salti sowie verschiedenste Kombinationssprünge.

Dein Ziel als Trainer?

Dass die Kids regelmäßig sehr gute Platzierungen bei Wettkämpfen erreichen.

Unser Probetraining:

Bevor das Training überhaupt starten konnte, mussten die drei großen Trampoline erstmal aufgebaut und abgesichert werden. Dazu wurden Kästen und Turnpferde aufgestellt, auf die dann Weichbodenmatten gelegt wurden um zu verhindern, dass jemand über das Trampolin hinaus springt.
Anschließend konnte es schon losgehen. Aufgewärmt wurde mit Dehnübungen, als auch auf dem Trampolin selbst.
Danach startete das eigentliche Training, bei dem immer drei Personen (auf jedem Trampolin eine) gleichzeitig hüpfen konnten.

Die Kinder haben vor allem die Grundsprünge (Schrauben, Hocke, Bücke, Grätsche, Sitz und Sitzkombinationen, Rücken- und Bauchsprünge mit Kombinationen) sehr intensiv geübt.
Wer wollte konnte auch verschiedene Salti und Kombinationen unter Aufsicht und Hilfestellung der Trainer ausprobieren. Gewechselt wurde alle paar Minuten, sodass alle Kids genug Sprungzeit hatten und sich voll verausgaben konnten.
Zum Abschluss gab es noch ein kleines Spiel. Es wurden zwei Teams, gebildet, von denen jeweils eine Person auf ein Trampolin gehen musste.

Der Rest der Teams verteilte sich um die Trampoline und versuchte nun jeweils den gegnerischen Springer abzuwerfen. Durch geschickte Sprünge versuchten die Springer den Bällen auszuweichen, gelingt es diesem nicht, so wird gewechselt und ein anderer Mitspieler des Teams darf aufs Trampolin.

Statements FSJ

Max

Ich war vor diesem Probetraining schon ziemlich oft in meiner Freizeit Trampolinspringen. Dass man das aber nicht mit dem Trampolinturnen vergleichen konnte, wurde mir im Training dann ziemlich schnell bewusst. Es wird viel mehr Wert auf die Haltung und Körperspannung gelegt. Trotzdem hat es mir sehr viel Spaß gemacht, auch einmal unter professioneller Anleitung Trampolin zu turnen und mir hierdurch ein paar kleine Tipps zu holen, wodurch ich meine Sprünge sauberer aussehen lassen kann. Positiv ist mir vor allem aufgefallen, dass man hier zwar auf Leistung aus ist, das Training aber dennoch auf Spaß basiert, auch mal Spiele gespielt werden und grundsätzlich ein freundschaftliches Verhältnis zwischen allen besteht.

Pascal

Es sieht auf jeden Fall leichter aus als es ist! Man braucht wirklich extrem viel Körperspannung, um die Übungen gekonnt aussehen zu lassen. Selbst simple Streckssprünge, die sauber und ohne großes „Rumwackeln“ dargestellt werden sollten, stellten sich da zum Teil schon als problematisch dar. Trotzdem mussten sich Max und ich keineswegs eingeschüchtert fühlen, denn jeder hat für sich geturnt und versucht sein eigenes Können zu verbessern. Die Kombination des leistungsorientierten Trainings und dem trotzdem sehr hohen Spaßfaktor, auch durch eine froh gestimmte Atmosphäre der Turner, ist das was das Training für mich besonders gemacht hat.

GRÜNDUNG HERRENMANNSCHAFT

Unser Abteilungsleiter und Trainer Ronny Winter wechselt zur Saison 2018/2019 nun auch als Spieler vom TSV 1946 Altenberg zu den Frankonia Baskets.

Die Baskets treten in der kommenden Saison erstmals im Herrenbereich an. Innerhalb der Mannschaft wird Ronny Winter die Funktion als Spielertrainer einnehmen.

Ziel für diese Saison ist es, die Jugendspieler an den Herrenbereich heranzuführen und erste Erfahrungen zu sammeln.

Trainingszeiten:
Mo.: 20-22 Uhr (Röthenbach-Ost)
Fr.: 20:30-22 Uhr (Sportzentrum West)

Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

Mehr Informationen unter:
http://atv1873frankonia.de/sportangebot/basketball

FRANKONIA BASKETS SIND TURNIERSIEGER

Am Samstag, den 23.06.18 gab es den größten Erfolg in der jungen Vereinsgeschichte unserer Frankonia Baskets. Sie holten sich beim Turnier der Alligators Höchstadt zum ersten Mal einen **Turniersieg**.

Das Team um Coach Ronny Winter spielte mit der bisher besten Teamleistung befreit auf und behielt in den entscheidenden Situationen die Nerven, was ausschlaggebend für den Erfolg war.

Ein wahrer Nervenkrimi waren hierbei besonders das Halbfinale gegen die Alligators Baskets Höchstadt und das Finale gegen das Team aus Pettstadt, in denen man sich jeweils mit einem Punkt Unterschied durchsetzte.
In der Vorrunde sicherten sich die Baskets 4 Siege aus 5 Spielen. Lediglich dem späteren Finalgegner Pettstadt musste man sich geschlagen geben. Doch wie bekannt gelang uns die Revanche dann später im Finale.

Nicht nur spielertechnisch war es für die Frankonia Baskets ein sehr wichtiges Turnier, sondern auch für einige unserer Schiedsrichter die vor kurzem erst ihre Lizenz erfolgreich absolviert haben bot sich das Turnier an um Praxis zu sammeln.
Mit insgesamt 4 Schiedsrichtern unterstützten die Frankonia Baskets die Höchstädter.

U12 GEWINNT TESTSPIEL MIT 65:38

Unsere neue U12 der Frankonia Baskets um Coach Dimitrios Tanios konnte ihr erstes Testspiel gegen den TSV Altenberg mit 65:38 in der Sporthalle Röthenbach-Ost gewinnen.

In der ersten Halbzeit war es ein Spiel auf Augenhöhe, in der sich die Frankonia Baskets mit 13:10 im 1. Viertel und mit 12:11 im 2. Viertel leicht in Führung setzen konnten. Mit 25:21 ging es in die Halbzeit.

In der zweiten Halbzeit konnten sich die Schützlinge von Coach Dimitrios Tanios durch viele Ballgewinne und Fastbreaks mit 40:17 durchsetzen und das erste Testspiel als neu formatierte Mannschaft gewinnen.

Mit solchen Ergebnissen freuen wir uns schon sehr auf die neue Saison!

fitissimo

ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.

ATV-NEWSTICKER //
ABTEILUNG FITNESS & GESUNDHEIT

INHALT:

// fitissimo Workout — Seiten 24-25

// Rückblick *Tag der offenen Tür* — Seite 26

// Informationen — Seite 27
- *Betriebliche Gesundheitsförderung*
- *Neugründung Reha-Sport*

// Kursplan "Winter" — Seite 29

// Sportstättenübersicht — Seite 30

fitissimo workout

Teil 4 - Mehr Power mit Pilates

Im fitissimo Workout zeigen unsere Trainer aus dem Bereich Fitness & Gesundheit regelmäßig diverse Fitnessübungen, Trainingspläne und Ernährungstipps auf, welche die Fitness steigern und die Gesundheit verbessern.

In dieser Ausgabe zeigt dir unsere Pilates Trainerin Susanne die besten Basic-Übungen für zu Hause.

Trainerin: Susanne

Susanne hat mit Pilates das perfekte Training für sich gefunden und hat sich 2006 zur Pilates Lehrerin ausbilden lassen. Du kannst mittwochs um 10 Uhr ihren Kurs im fitissimo besuchen. Auch Einsteiger sind herzlich Willkommen!

Trainingshinweise zu Pilates:

- **Haltung**: Das Becken bleibt immer stabil, die Schultern tief und der Rücken gerade.
- **Atmung**: Du atmest stets in den unteren Brustkorb; durch die Nase ein- und den Mund ausatmen.

Allgemeines zu Pilates:

Joseph Pilates, ein deutscher Boxlehrer und Fitnesstrainer, entwickelte die Trainingsmethode in den 1920er Jahren. In dieser Zeit trainierte er Polizisten und brachte ihnen Selbstverteidigung bei.
Er zog anschließend nach New York, um dort zusammen mit seiner Frau ein Fitnessstudio zu eröffnen.
Nach und nach wagten sich auch immer mehr Frauen an das „Pilates“ Training. Es hat sich über die Jahre hinweg von einem Profi-Männersport zu einem Ganzkörper-Workout für jedermann entwickelt.

„Alle Kraft kommt aus der Körpermitte“, so der Pilates-Leitsatz. Hier liegt das Powerhouse, ein Gespann aus Muskeln, welches für eine stabile Haltung nötig ist.
Alle Bewegungen werden in einem „Fluss“ ausgeführt, das heißt, die Übergänge sind fließend, was schonend für die Gelenke ist.
Neben Kräftigung und Stabilisierung soll beim Pilates-Workout auch das Körpergefühl gestärkt werden. Das geschieht vor allem durch die bewusste Atmung, die ein wichtiger Bestandteil jeder Übung ist.

Powerhouse – Das Kraftzentrum
Dazu gehören die schrägen und queren Bauchmuskeln, der Beckenboden und die tiefliegenden Rückenmuskeln. Die meisten dieser Muskeln werden in unserem modernen Leben nicht ausreichend beansprucht. Durch ihre Schwäche verändert sich die natürliche Krümmung der Wirbelsäule, unsere Körperhaltung wird schlecht. Verspannungen und chronische Schmerzen sind oft die Folge. Durch regelmäßiges Pilates-Training werden die Muskeln des Kraftzentrums aufgebaut und erreichen ihre natürliche Leistungsfähigkeit wieder, was die Körperhaltung und -spannung verbessert.

Übung: Hundred

Zielmuskeln: Abdominal-Gruppe, Hüftbeuger, Schulterstabilisatoren

Erklärung:
Ausgangsposition ist die Rückenlage. Die Beine sind aufgestellt und hüftbreit geöffnet. Du legst die Arme gestreckt neben dem Körper ab. Zur Vorbereitung tief einatmen.
Mit dem Ausatmen aktivierst du dein Powerhouse und hebst ein Bein nach dem anderen angewinkelt nach oben. Beim Einatmen stabilisierst du die Position. Ausatmen und dabei den Kopf und die Arme anheben.

Nun bewegst du die Arme rhythmisch auf und ab, dabei hältst du den Rumpf ruhig. Diese Pumpbewegungen machst du je 5x beim Ein- und Ausatmen.
Insgesamt solltest du 100 Pumpbewegungen ausführen.

Variation: Die Übung mit gestreckten Beinen durchführen (Bild 2).

Übung: Criss Cross

Zielmuskeln: Abdominal-Gruppe, Hüftbeuger, Schultergruppe

Erklärung:
Auch bei der Übung „Criss Cross“ startest du in Rückenlage. Die Beine sind aufgestellt und hüftbreit geöffnet. Die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt und die Ellbogen lässt du locker zur Matte sinken. Beim Ausatmen hebst du die Beine angewinkelt nach oben und aktivierst dein Powerhouse. Mit dem nächsten Atemzug rollst du vom Kopf beginnend die Brustwirbelsäule auf. Dabei bleiben die Hände hinter dem Kopf und die Ellbogen weit geöffnet. Jetzt drehst du beim Ausatmen den Oberkörper in eine Richtung und streckst das entgegengesetzte Bein aus bis es gerade ist. Beim Einatmen wechselst du die Beine und der Oberkörper geht zur Mitte zurück. Beim nächsten Ausatmen drehst du dich zur anderen Seite. Passe die Geschwindigkeit der Übung an diene Atmung an und wiederhole die Drehbewegungen ca. 15 mal.

Übung: Saw

Zielmuskeln:
Rotatoren der Wirbelsäule, Flexoren und Extensoren der Wirbelsäule

Erklärung:
Du setzt dich aufrecht, mit gestreckten Beinen hin und ziehst die Fußspitzen an.
Tief einatmen und mit dem Ausatmen kontrollierst du deine Position. Beim nächsten Einatmen drehst du dich zur Seite. Beim Ausatmen beugst du dich nach vorne, sodass dein kleiner Finger zum großen Zeh zeigt.

Mit dem Einatmen richtest du dich wieder auf und mit dem Ausatmen drehst du dich zurück zur Mitte in die Ausgangsposition.
Nun führst du die Bewegung zur anderen Seite durch. Ca. 15 mal wiederholen und dann in der Ausgangsposition enden.

**Du hast Lust bekommen in eine Pilates Stunde zu schnuppern?
Dann komm gerne zu Susannes Kurs ins fitissimo!
Eine kostenfreie Probestunde ist selbstverständlich möglich.**

Mehr Informationen unter:
http://atv1873frankonia.de/sportangebot/fitness-und-gesundheit

DAS WAR UNSER TAG DER OFFENEN TÜR...

Parallel zum großen Sport-aktiv-Tag des ATVs öffneten auch wir am Samstag, den 16.06.2018 unsere fitissimo-Tür für alle Interessierten und boten ein abwechslungsreiches Programm an.

Besonders gut wurde die Ganganalyse am Laufband angenommen, die unser Nachbar am Südwestpark, die Pohlig GmbH, durchführte. Interessierte ließen ihren Laufstil analysieren und nahmen die Tipps zur Verbesserung dankend an.

Auch unser Kooperationspartner, die Techniker Krankenkasse, unterstützte uns mit einer tollen Station: Sie führten einen professionellen Gleichgewichtscheck durch, der so manche ins Schwanken brachte.

Weitere Funktionstests (Kraft und Flexibilität) boten unsere fitissimo Mitarbeiter an. Das Team hatte außerdem viele Tipps zum Thema Fitness und Gesundheit parat.

Auch die Schnupperkurse von unserer Trainerin Christine haben für tolle Stimmung gesorgt!
Beim Zumba wurde sich ausgepowert, Core Training und Yoga stärkten die Tiefenmuskulatur und schulten die Beweglichkeit.

Somit war für jeden etwas dabei.
Es war eine rundum gelungene Veranstaltung! Wir haben uns über jeden einzelnen Besucher, ob Mitglied oder Interessent, sehr gefreut.

Selbstverständlich ist ein Blick ins Fitnessstudio, ein Probetraining oder eine Kurs-Schnupperstunde nicht nur bei solch einer Veranstaltung, sondern jederzeit möglich.

Schaut einfach in unseren Räumlichkeiten in der Willstätterstraße 30 vorbei.

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG & FIRMENFITNESS

Fitness und Gesundheit sind unsere Stärken! Unser vereinseigenes Fitnessstudio fitissimo hilft Ihnen bei der praktischen Umsetzung von Sport-Angeboten im Rahmen Ihres "Betrieblichen Gesundheitsmanagements".

Wir erstellen ein individuell auf Sie abgestimmtes Programm. Ob in unserem vereinseigenen Fitnessstudio mit Kursräumen oder direkt bei Ihnen vor Ort, wir sind in der Gestaltung flexibel.

Unser Angebot:

- Mitwirkung an Gesundheitstagen
- Aktive Pausen
- Präventions-, Fitness- & Entspannungskurse
- Gezieltes Fitnesstraining im fitissimo
- Beratung bzgl. Arbeitsplatz-Ergonomie

Warum Betriebliche Gesundheitsförderung?

Die Anforderungen im Berufsalltag werden durch die Zunahme von Flexibilität, Mobilität und Beschleunigung immer größer.
Dies stellt Unternehmen und ihre Mitarbeiter vor große Herausforderungen.
Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung helfen dabei die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Beschäftigten zu steigern um den Entwicklungen Stand zu halten. Eine Win-Win Situation!

Das fitissimo verfügt über das entsprechende Know-how sowie über die notwendigen Instrumente, um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu fördern.

Interesse? Dann kontaktieren Sie uns einfach!

Unsere Ansprechpartnerin **Nadja Schönstein** beantwortet Ihnen gerne alle Fragen rund um das Thema:

nschoenstein@atv1873frankonia.de
oder **0911/9238996-17**

NEU AB 2019 IM ANGEBOT: REHABILITATIONSSPORT

Wir entwickeln unser Angebot für euch ständig weiter!
Ab 2019 wird es ein neues Angebot im Bereich Gesundheit geben: Reha-Sport.
Das fitissimo reagiert damit auf den gesellschaftlichen Trend und richtet sich zukunftsorientiert aus.

Die künftigen Übungsleiter sind keine Unbekannten: Mourad Bouknana von der Abteilung Fitness und Gesundheit und Joachim Kröppel von der Judo-Abteilung. Die beiden erfahrenen Trainer durchlaufen aktuell die umfangreiche Ausbildung für die Indikation Orthopädie beim Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern (BVS).
Die neuen Reha-Sport Kurse sind aktuell in Planung, wir werden euch informieren sobald der Starttermin feststeht!

BVS BAYERN SPORT & REHA

Allgemeines zum Reha-Sport

Rehabilitationssport (kurz Reha-Sport) wird ärztlich verordnet und dient der Verbesserung der Leistungsfähigkeit sowie der Förderung der Teilhabe am Arbeitsleben und in der Gesellschaft von behinderten oder chronisch kranken Menschen.

Durch gezielte Übungen werden Muskeln gekräftigt und der gesamte Körper mobilisiert. Auch Techniken zur Entspannung sollen die Körperfunktionen stabilisieren und den Beschwerden entgegenwirken.
Das Risiko, an Folgeerkrankungen zu erleiden, sinkt.

Reha-Sport ist ein kontinuierlicher Prozess, der Zeit braucht. Nur regelmäßige Aktivität führt zum Ziel.

Die Techniker
Schutz?
Impfung!
Mit der Techniker gesunden Urlaub machen
Wir übernehmen bei privaten Auslandsreisen die Kosten für alle empfohlenen Impfungen sowie für eine Malariaprophylaxe, gegebenenfalls abzüglich der gesetzlichen Zuzahlung.
Ich berate Sie gern:
Simone Dauner
Privat- und Firmenkundenberaterin
Tel. 01 70 - 855 75 99
Simone.Dauner@tk.de

Montag

fitissimo	Langwasser
Powergymnastik 09:00 - 10:00 (34004)	Gymnastik für Frauen 09:30 - 10:30 (*60070)
	Langwasser Leichte Gymnastik 10:30 - 11:30 (*60071)
TH Hegel Gesundheits-orientierte Fitnessgymnastik 16:00 - 16:45 (*60025)	
Schütt AKTIV FIT 17:00 - 17:45 (*60004)	**Schütt** AKTIV FIT 50+ 17:45 - 18:30 (*60020)
Schütt Konditions-gymnastik 18:00 - 18:45 (*60031)	**fitissimo** Powergymnastik 18:00 - 19:00 (34001)
Schütt ProAKTIV FIT für Frauen 18:30 - 19:15 (*60002)	**TH Leonhard** Kreuzfidel - Wirbelsäulen-gymnastik 18:30 - 19:30 (34002)
fitissimo Slingtraining 19:00 - 20:00 (*60054)	**TH Regenbogen** Damengymnastik 19:00 - 20:00 (34007)
Schütt AKTIV FIT 50+ 19:30 - 20:15 (*60041)	**Schütt** ProAktiv Fit 20:15 - 21:00 (*60042)

Dienstag

fitissimo	Langwasser	Langwasser
Zumba 09:00 - 10:00 (*60019)	Rücken- und Osteoporose-gymnastik 09:00 - 10:00 (*60072)	Ausgleichs-gymnastik 10:00 - 11:00 (*60073)
fitissimo Yoga - Harmonie mit Yin und Yang 10:00 - 11:00 (*60008)	**SH Ritterbad** Aqua-Gymnastik für Frauen 14:15 - 15:00 (*27050)	**SH Ritterbad** Aqua-Gymnastik für Frauen 15:00 - 15:45 (*27051)
SH EWF Aqua-Gymnastik 15:30 - 16:30 (*27053)	**SH Ritterbad** Aqua-Gymnastik für Frauen 15:45 - 16:30 (*27052)	**SH EWF** Aqua-Gymnastik 16:30 - 17:15 (*27055)
Sportissimo Zumba / BBP 17:00 - 18:00 (*60029)	**Schütt** ProAKTIV FIT und BEWEGLICH 60+ 17:00 - 17:45 (*60016)	**Schütt** ProAKTIV FIT für Frauen 50+ 17:00 - 17:45 (*60010)
TH Pirckheimer Work your Body 17:45 - 19:15 (*60021)	**Schütt** ProAKTIV FIT 50+ 17:45 - 18:30 (*60005)	**Schütt** Konditions-gymnastik 18:00 - 18:45 (*60033)
fitissimo STRONG by Zumba (HIT Training) 18:00 - 19:15 (*60024)	**SH Südklinikum** Aqua-Gymnastik 18:00 - 19:00 (*27056)	**TH Dunant** Bodyworkout 18:15 - 19:15 (34006)
Schütt ProAKTIV FIT 18:30 - 19:15 (*60006)	**TH Leonhard** Körper in Balance 18:30 - 19:15 (34008)	**Schütt** Konditions-gymnastik 19:00 - 19:45 (*60034)
SH Pestalozzi Aquafit 19:00 - 20:00 (27001)	**SH Südklinikum** Aqua-Gymnastik 19:00 - 20:00 (*27058)	**TH Dunant** Yoga 19:15 - 20:00 (*60018)
Schütt Gesundheits-gymnastik 19:30 - 20:15 (*60026)	**TH Pirckheimer** Yoga 19:30 - 21:00 (*60009)	**SH Pestalozzi** Aquafit 20:00 - 21:00 (*27005)

Mittwoch

fitissimo	TH Wacholder
Babylates 09:00 - 10:00 (*60050)	Senioren-gymnastik 09:30 - 10:30 (34010)
fitissimo Pilates 10:00 - 11:00 (*60051)	**fitissimo** Mit Schwung in den Tag 10:00 - 10:45 (34009)
Schütt AKTIV FIT 50+ 17:00 - 17:45 (*60003)	**TH Dunant** Rundum Fit - Wirbelsäulen-gymnastik 17:30 - 18:30 (34011)
Schütt ProAKTIV FIT und BEWEGLICH 60+ 17:45 - 18:30 (*60017)	**fitissimo** Piloxing (Schnupperkurs) 18:30 - 19:30 (*60000)
Schütt AKTIV FIT 18:30 - 19:15 (*60013)	**TH Leonhard** Funktionelle Gymnastik 19:00 - 20:00 (34012)
Schütt AKTIV FIT 19:15 - 20:00 (*60014)	
TH Pirckheimer Step-Aerobic & Bodystyling 20:00 - 21:30 (*60022)	

Donnerstag

fitissimo
Bodyshape 09:00 - 10:00 (34003)
fitissimo Zumba Gold (Schnupperkurs) 18:30 - 19:30 (*60000)
fitissimo TK-Kurs "Rücken plus" 16:15 - 17:15 (*60081)
Langwasser Rücken- und Problemzonen-gymnastik 17:00 - 18:00 (*60074)
Schütt Gesundheits-orientierte Fitnessgymnastik 17:45 - 18:30 (*60027)
Schütt AKTIV FIT 18:30 - 19:15 (*60012)
Schütt POWER FIT für Frauen 19:15 - 20:00 (*60040)

fitissimo
Zumba 19:30 - 20:30 (*60007)
fitissimo Core Training 20:30 - 21:30 (*60015)

Freitag

Sportissimo	Langwasser
Body and Mind 08:30 - 09:30 (*60000)	Rückengymnastik 10:00 - 11:00 (*60075)
fitissimo Präventives Gesundheitstraining (Wirbelsäule) 10:00 - 11:00 (*60001)	

TH Pirckheimer
Fitnesskombistunde 20:00 - 21:00 (34014)
TH Pirckheimer Männergymnastik Prellball 20:00 - 22:00 (34005)

SH Langwasser
Aquafitness Erwachsene 20:00 - 21:00 (*27016)

Samstag

SH Langwasser
Elternschwimmen 11:30 - 16:00 (*27015)

Sonntag

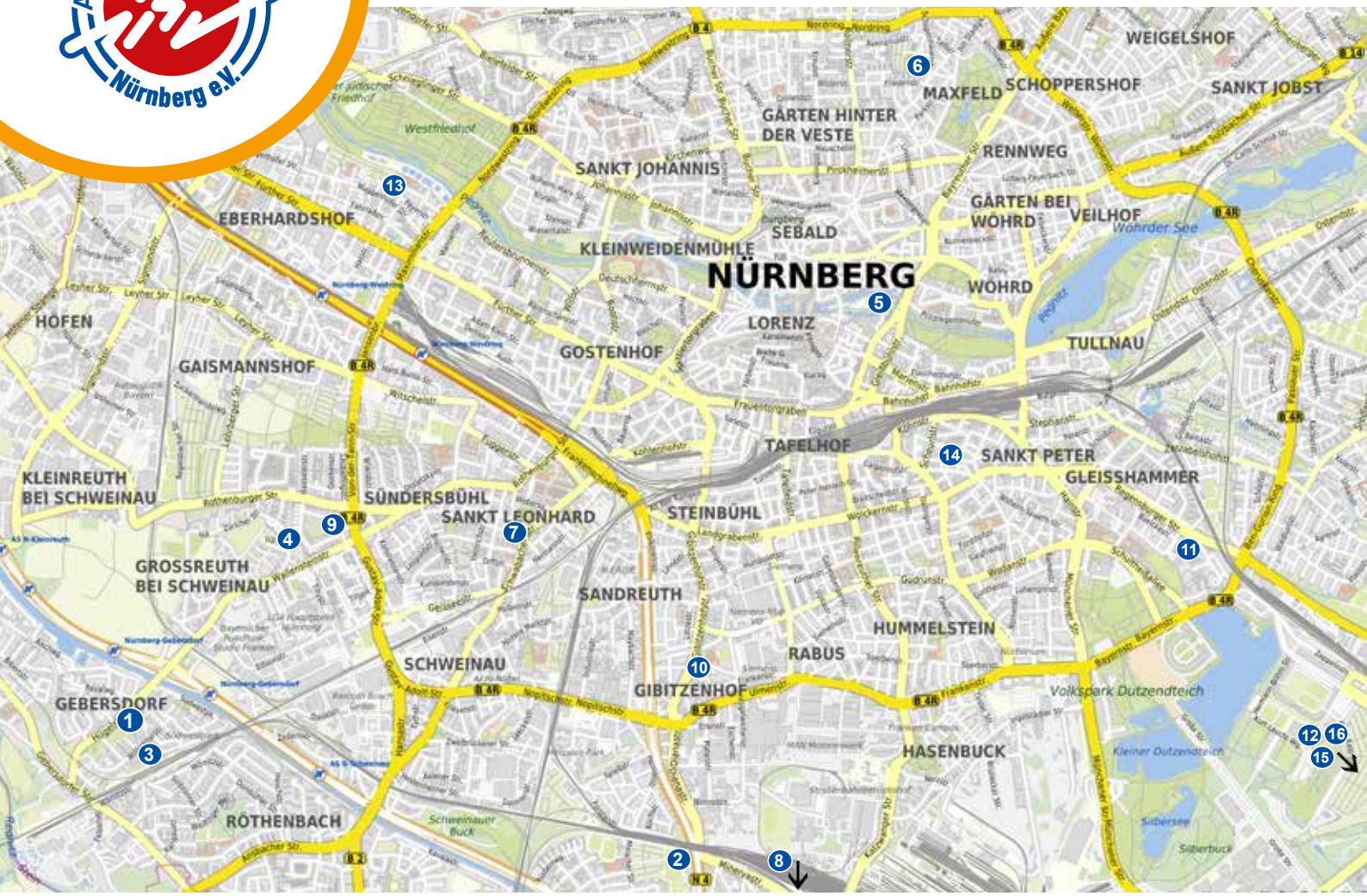
fitissimo
Weekend-Special 10:00 - 11:00 (*60028) **1x/Monat, Termine bitte im fitissimo erfragen**
SH EWF Schwimmen für Frauen - Anfänger/ Aquagymnastik 12:30 - 14:00 (*27017)
SH EWF Schwimmen für Frauen - Anfänger/ Aquagymnastik 14:00 - 15:30 (*27007)
SH EWF Schwimmen für Frauen - Fortg./ Aquagymnastik 15:00 - 17:00 (*27008)

Kurse des fitissimos und der Abteilung Schwimmen sind auch ohne Mitgliedschaft buchbar.

Kostenfreie Schnupperstunde und Einstieg jederzeit möglich!

Mehr Informationen unter:
http://atv1873frankonia.de/sportangebot/kursangebote

Abteilung Fitness & Gesundheit | Abteilung Turnen | Abteilung Schwimmen & Aquasport



ADRESSEN

1. TH Willstätter
Sportzentrum West
Willstätterstr. 4, 90449 Nbg.

2. TH Wacholder
Sportzentrum Süd
Wacholderweg 25, 90441 Nbg.

3. fitissimo
Fitnessstudio fitissimo
Willstätterstr. 30, 90449 Nbg.

4. Sportissimo
Kinderbewegungshaus Sportissimo
Elsa-Brändström-Str. 52, 90431 Nbg.

5. TH Insel Schütt
Turnhalle Insel-Schütt-Schule
Insel Schütt 5, 90403 Nbg.

6. TH Hegel
Turnhalle Hegelschule
Neue Hegelstr. 17, 90409 Nbg.

7. TH Leonhard
Turnhalle St. Leonhard-Schule
Schweinauer Str. 20, 90439 Nbg.

8. TH Regenbogen
Turnhalle Regenbogenschule
Regenbogenstr. 73, 90469 Nbg.

9. TH Dunant
Turnhalle Henry-Dunant-Schule
Dunantstr. 10, 90431 Nbg.

10. TH Pirckheimer
Turnhalle Pirckheimer-Gymnasium
Gibitzenhofstr. 151, 90443 Nbg.

11. SH EWF
Schwimmhalle EW-Fakultät
Regensburger Str. 160, 90478 Nbg.

12. SH Langwasser
Schwimmhalle Langwasserbad
Breslauer Str. 251, 90471 Nbg.

13. SH Pestalozzi
Schwimmhalle Pestalozzistraße
Pestalozzistr. 25, 90429 Nbg.

14. SH Ritterbad
Schwimmhalle Ritterbad
Findelwiesenstr. 21, 90478 Nbg.

15. SH Südklinikum
Schwimmhalle Klinikum Nbg. Süd
Breslauer Str. 201, 90471 Nbg.

16. TH Geiza
Kinder- und Jugendhaus Geiza
Glogauer Str. 56, 90473 Nbg.

Rechnen Sie mit steigenden Energiekosten.

Oder mit uns!

Kommt Ihnen das bekannt vor?
Wieder eine Nachzahlung bei der Heizkosten- oder Stromrechnung? Es gibt auch eine gute Nachricht: Sie können die Kosten deutlich reduzieren!

Die Preisentwicklung auf dem Energiemarkt kennt scheinbar nur einen Weg: nach oben. Sinkende Ressourcen, zunehmende Unsicherheit in den Erzeugerregionen und steuerungspolitische Maßnahmen der Regierung – sprich Steuern und Abgaben – sind kostentreibende Einflüsse auf die Preise von Gas und Strom.

Dennoch sind Sie als Verbraucher dieser Entwicklung nicht völlig machtlos ausgeliefert. Der Markt bietet immer auch Chancen, günstigere Konditionen zu erhalten. Das Problem ist zum einen oft die eigene Bequemlichkeit. Obwohl man sich maßlos ärgert, zu viel zu bezahlen, macht man nichts dagegen. Zum anderen ist der Markt für Laien meistens ziemlich unübersichtlich.

Hier kommt die unabhängige Energiekosten-Beratung ins Spiel.

Bekämpfen Sie die Energieteufel! Wir sagen Ihnen, wie!

Am besten, Sie rufen gleich an oder senden eine E-Mail:

Wir ermitteln den für Sie günstigsten Strom- und/ oder Gastarif!

Nutzen Sie diesen Service!

Es entstehen keine Kosten für Sie!

Lassen Sie sich ein unverbindliches Angebot erstellen!

ENERGIEKOSTEN-BERATUNG.COM

0179 / 749 48 36

info@energiekosten-beratung.com

Kontaktdaten ATV 1873 Frankonia

Geschäftsstelle - Sportzentrum West

Adresse:
Willstätterstr. 4
90449 Nürnberg

Telefon:
0911-9238996-0

Fax:
0911-9238996-66

E-Mail:
info@atv1873frankonia.de

Homepage:
www.atv1873frankonia.de

Facebook:
www.facebook.com/
atv1873frankonianbg/

Öffnungszeiten:
Montag, Mittwoch & Freitag
08:30-12:30 Uhr
Dienstag & Donnerstag
15:00-19:00 Uhr

Sportzentrum Süd

Adresse:
Wacholderweg 25
90441 Nürnberg

Telefon:
0911-4184614

Platzreservierungen
0911-9238996-18

Fax:
0911-9238996-66

FITISSIMO

Adresse:
Willstätterstr. 30
90449 Nürnberg

Telefon:
0911-1207695-0

Fax:
0911-9238996-66

E-Mail:
fitissimo@atv1873frankonia.de

Homepage:
www.atv1873frankonia.de/sportan-
gebot/fitness-und-gesundheit

Facebook:
www.facebook.com/fitissimo

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag
08:00-22:00 Uhr
Samstag, Sonntag & Feiertag
09:00-15:00 Uhr