MTV Herzberg am Harz von 1861 e.V.

Mitglied im Deutschen Turnerbund und im Landessportbund Niedersachsen

Geschäftsstelle Sieberstraße 3
Sprechstunden: Di. u. Do., 17-19 Uhr, Mi. 9-12 Uhr. Tel.: (05521) 65 53
Internet: www.mtv-herzberg.de • e-Mail: info@mtv-herzberg.de
Bankkonto: Sparkasse Osterode am Harz, IBAN: DE 06263510150000053165
BIC: NOLADE21HZB

Angebote: Turnen für alle Altersgruppen, Gymnastik, Handball, Judo, Leichtathletik, Krabbelturnen, Turnspiele, Volleyball, Basketball, Karate, Badminton, ambulante Herzgruppe, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, Seniorengymnastik, Walking, Fitnesstraining, Stickwalking, Nordicwalking, Jedermänner / ER & SIE, Funktionsgymnastik, Lungensport (COPD), Rehasport, Hüft- und Gehschule, Cardiotraining, Yoga, Parcour, Sport nach Krebs, Entspannung, Klettern, Caribicdance, Kinder in Bewegung, Hockergymnastik, Powercircle, Tabata, Kinderyoga, Ausdauertraining für Kinder, Crosslauf, Eltern-Kind-Turnen.

Liebe Mitglieder	4	Stadionsportfest	48
Juesseelauf	5	MTV Förderverein / Krabbelturnen	50
Einladung	6	Beitrittserklärung MTV-Förderverein	51
Protokoll	7	Übungsleiter	52
Bericht des Vorstandes	14	Hallenpläne Gesundheitssport	54
Tabata	19	Kinderturnen	55
Mountainbike-Training	20	Wandern	56
Crosslauftraining	21	Es geht um‘s Geld	58
Klettern für Kinder	22	MTV Klettern	59
Wirbelsäulengymnastik	24	Wirbelsäulengymnastik	60
Termine / Yin Yoga	26	Volleyball	62
Kinder-Ausdauertraining	27	Fit ohne Geräte	64
Eltern-Kind-Turnen	28	Walking Dienstag / Sport m. Krebserkrankung	66
Bewegt ins Wochenende	29	Fitness Cardio	67
Leichtathletiktraining f. Kinder u. Jugendliche	30	Handball	68
Praktikanten im Gesundheitssport	31	Badminton	71
Dance Fitness	32	Basketball	72
Hobby Horsing / Yoga	34	Lungensport	73
Jump & Fun	35	Gesundheitssport / Balance	74
Karate: Kinder- und Jugendgruppe	36	Nordic Walking	76
Hüft- und Knieschule / Aktives Dehnen	38	MTV Vorstand / Herzsportgruppe	77
Judo	40	Powercircle	78
Funktionssport / Junggebliebene	42	Bauch-Beine-Po	81
Sportabzeichen	44	MTV-Familie	82
Soft.Nordic-Walking / Bodymix	45	Hüft- Knieschule / Hockergymnastik	83
Wirbelsäule Männer	46	MTV-Statistik	84

Liebe MTV-Mitglieder

Für den MTV ist das Jahr 2024 insgesamt gut verlaufen. Die Mitgliederzahlen sind zwar leicht von 1.240 auf 1.200 Personen gefallen und dieses hat primär mit dem kurzfristigen und ungeplanten Abgang von Übungsleitern zu tun, dem wir „ausgeliefert“ waren. Wir bemühen uns sehr, den MTV auf dem erreichten guten Niveau zu halten und ihn auch von Jahr zu Jahr zu verbessern. Meiner Meinung nach kommt dieses nach wie vor im guten Sportangebot zum Ausdruck. Ebenso sind wir immer bemüht, neue Sportarten aufzunehmen. Der Sport im Jugendbereich wie auch im Gesundheitssport hat insgesamt eine sehr gute Auslastung und wir müssen teilweise einen temporären Aufnahmestopp vornehmen bzw. mit Wartelisten arbeiten, um eine vernünftige Betreuung und die erforderliche Sicherheit bei den Übungsstunden zu gewährleisten. Dieses ist für die Betroffenen zwar sehr bedauerlich, ist aufgrund der verfügbaren Übungsleiter und Hallenkapazitäten leider unumgänglich. Es zeigt aber auch, welches Interesse am MTV-Angebot besteht.

Die Übungsleiter-Situation ist nach wie vor sehr angespannt und im vergangenen Jahr haben 4 Übungsleiter den MTV verlassen und 2 sind hinzugekommen, aktuell sind es 26 Übungsleiter. Dass wir dennoch ein so umfangreiches Sportangebot zur Verfügung stellen können, verdanken wir den aktiven Übungsleitern, von denen einige sehr viele Stunden auch über den Sport hinaus für den MTV leisten, vielen Dank dafür von mir. Bei dieser Gelegenheit möchte ich am Sport interessierte Personen ermuntern, sich als Übungsleiter beim MTV zur Verfügung zu stellen. Es ist nicht schwierig, Übungsleiter zu werden, da keine Ausbildung hierfür benötigt wird und jeder neue Übungsleiter Unterstützung von Astrid, Berit oder den anderen Übungsleitern bekommt. Ruft einfach in der Geschäftsstelle an oder nehmt anderweitig Kontakt auf.

Auf der einen Seite müssen wir Übungsgruppen stoppen, auf der anderen Seite bringen wir auch neue Sportangebote ein. So können wir Hobby–Horsing und für die Kinder und Cheerleading für die Mädchen ab 12 anbieten.

Das Problem der Nachbesetzung der Vorstandspositionen ist nach wie vor leider gegeben und wichtige Positionen sind vakant. Im Moment werden im nach wie vor großen MTV (zweitgrößter Verein im Landkreis Göttingen Anfang 2024) viele Aufgaben über die Vorstandsarbeit hinaus von 3 - 4 Personen mit hohem persönlichem Engagement und Zeiteinsatz bewältigt. Wir halten die Geschäfte und durchgeführte Veranstaltungen gerade so aufrecht und sind dabei persönlich an unseren Grenzen angekommen. Von einer zukunftsorientierten, nachhaltigen Vereinsführung, die auch Potentiale in der Außendarstellung und beim Sponsoring nutzen sollte, sind wir weit entfernt. Dabei sind die Aufgaben nicht schwierig zu bewältigen, sie bereiten auch Freude und Spaß. Allerdings ist die Bereitschaft, Zeit zu investieren Voraussetzung. Wir werden uns jetzt im Vorstand zusammensetzen und intensiv versuchen, bis zur Jahreshauptversammlung interessierte Personen zu finden. Dieses ist die größte Herausforderung überhaupt und nicht einfach zu bewältigen. Wir benötigen hierfür wirklich Eure Unterstützung und jedes bisschen hilft hierbei. Wer etwas Interesse an der Vereinsarbeit hat, melde sich bitte bei mir oder den anderen Vorstandsmitgliedern. Über positive Reaktionen würde ich mich sehr freuen.

Zum Schluss möchte ich mich bei allen Mitgliedern, den Übungsleitern und den Vorstandsmitgliedern für Ihre Vereinstreue und Unterstützung in 2024 bedanken und freue mich auf die gemeinsame Zusammenarbeit in 2025 mit dem Ziel, den Vorstand vollständig zu besetzen, um den Verein weiterhin zu unterstützen und zu entwickeln.

Herzliche Grüße Euer Holger Grotheer (Vorsitzender)

Juesseelauf



Nach unserem guten Start im Jahr 2023 spielte uns leider in diesem Jahr das Wetter einen Streich. Bei kalten Temperaturen hatten sich weniger Läufer als im Vorjahr angemeldet.

Engagiert legte sich das Organisationsteam für die gemeldeten 135 Läufer ins Zeug und garantierte einen reibungslosen Ablauf des Events. Die professionelle Zeitnahme erfolgte, wie auch in den vergangenen Jahren, durch Thomas Hickmann Event, einen Werbepartner, der die Helfer vor Ort unterstützte.

Für das leibliche Wohl war ebenfalls gesorgt: Ein Grillstand, der ehrenamtlich von Torsten Klein betrieben wurde, ergänzte das Angebot von Kaffee und Kuchen.

Organisatorisch waren wir mit unseren engagierten Helfern gut aufgestellt. Dank der Erfahrungen aus dem letzten Jahr konnten wir die kleinen Herausforderungen, die eine solche Veranstaltung mit sich bringt, souverän meistern.

Durch eine neue Einteilung verliefen die Siegerehrungen deutlich entspannter. Die Läufer und auch wir als Veranstalter genossen eine rundum gelungene Veranstaltung. Besonders unsere jüngsten Teilnehmer, die Bambinis, waren mit viel Spaß dabei und freuten sich über ihre Urkunden und Medaillen.

Ein besonderer Dank geht an alle Helfer, die uns so tatkräftig unterstützt haben.

Wir sind gespannt, welche Herausforderungen der nächste Juesseelauf bereithält, und hoffen auf wärmeres Wetter sowie mehr Teilnehmer.

Astrid Reupert



Einladung

Hiermit lade ich alle stimmberechtigten Vereinsmitglieder (Stimmrecht ab vollendetem 14. Lebensjahr) gemäß § 9 unserer Satzung zur

Jahreshauptversammlung

am **Freitag,** 28. März 2025, um 19:00 Uhr in die Räume des Alevitischen Kultur- und Solidaritätsvereins e. V. in Herzberg, Hauptstraße 6, ein.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung durch den Vorsitzenden
2. Totenehrung
3. Genehmigung des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung (Abdruck im Jahresrückblick)
4. Aufnahme neuer Mitglieder, Mitgliederbewegung
5. Ehrungen, Ausgabe von Urkunden
6. Rechenschaftsberichte:
   a) des Vorstandes
   b) des Vorstands Finanzen
   c) der Kassenprüfer
7. Aussprache zu Punkt 6 und zu den Berichten (abgedruckt im Jahresrückblick)
8. Beschlussfassung über Entlastung des Vorstandes
9. Neuwahlen
   a) Vorsitzender
   b) Vorstand / Vorständin Finanzen
   c) Vorstand / Vorständin Medien- und Öffentlichkeitsarbeit **vakant**
   d) Vorstand / Vorständin Sponsoring und Marketing **vakant**
   e) Vorstand / Vorständin Veranstaltungsmanagement **vakant**
   f) einer/eines Ersatzkassenprüferin/prüfers
10. Haushaltsvoranschlag 2025
    a) Vortrag durch den Vorstand Finanzen
    b) Genehmigung
11. Termine und Veranstaltungen
13. Anfragen und Mitteilungen

Etwaige Anträge zur Jahreshauptversammlung müssen, soweit es keine Dringlichkeitsanträge sind, dem Vorstand bis zum 21. März 2025 eingereicht werden.
Die Satzung ist auf der Homepage des MTV einsehbar.

MTV Herzberg von 1861 e.V. Holger Grotheer, 1. Vorsitzender

Protokoll anlässlich der Jahreshauptversammlung des Männer-Turn-Vereins Herzberg am Harz von 1861 e.V. am Freitag, den 22. März 2024 um 19:00 Uhr in den Räumen des Alevitischen Kultur- u. Solidaritätsvereins e.V. in Herzberg

Versammlungsleiter: Holger Grotheer, 37412 Herzberg, (1. Vorsitzender)
Schriftführerin: Andrea Mogge, 37412 Herzberg (Schriftwartin)

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
2. Totenehrung
3. Genehmigung des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung (Abdruck im Jahresrückblick)
4. Aufnahme neuer Mitglieder, Mitgliederbewegung
5. Ehrungen, Ausgabe von Urkunden und Abzeichen
6. Rechenschaftsberichte:
   a) des Vorstandes
   b) des Kassenwartes
   c) der Kassenprüfer
7. Aussprache zu Punkt 6 und zu den Berichten des Turn- und Sportausschusses (abgedruckt im Jahresrückblick)
8. Beschlussfassung über Entlastung
   a) des Vorstandes
   b) des Turn- und Sportausschusses
9. Neuwahlen
   a) des/der 1. Vorsitzenden
   b) des/der 2. Vorsitzenden
   c) der/des Hauptsportwartin/wartes
   d) der/des Schriftführerin/führers
   e) der/des Sozialwartin/wartes
   f) der/des Gleichstellungs- und Integrationsbeauftragten
   g) der/des Pressewartin/wartes
   h) einer/eines Ersatzkassenprüferin/prüfers
   i) des gesamten Turn- und Sportausschusses
10. Haushaltsvoranschlag 2024
    a) Vortrag durch den Kassenwart
    b) Genehmigung
11. Aussprache zum Satzungsentwurf und Genehmigung
12. Termine und Veranstaltungen
13. Anfragen und Mitteilungen

Eröffnung und Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden

Holger Grotheer eröffnet um 19.05 Uhr als Versammlungsleiter die Jahreshauptversammlung. Zur Jahreshauptversammlung wurde rechtzeitig unter Einhaltung der Fristen eingeladen. Die Beschlussfähigkeit über die einfache Mehrheit ist mit 58 Mitgliedern gegeben und wird damit festgestellt. Auf die geplanten Satzungsänderungen wurde in der Einladung hingewiesen und dass diese auf der Homepage des MTV im Detail einsehbar sind.

Er begrüßt die anwesenden 58 Mitglieder und namentlich:

Fördervereinsvorstandsmitglied Ulrich Gollmert, Mitglied des Ehrenrates Anne Duve, stellvertr. Bürgermeister Hans-Jürgen Gückel sowie Frau Niemann vom Harzkurier. Zum Ablauf der Versammlung sind die Getränke frei, später wird Salzgebäck gereicht. Holger Grotheer weist auf einen Antrag von Mats Marcus Müller hin, in dem schon Jugendliche unter 16 Jahren ein Stimmrecht bekommen sollen. Unter Punkt 9 soll aus der Versammlung ein Wahlleiter bestimmt werden. Unter Punkt 13 wird Michael Koch zur Öffentlichkeitsarbeit des Vereins berichten.

Totenehrung

Die Versammlung gedenkt der verstorbenen Mitglieder:
Wilhelm (Willi) Wehmeyer, Hanna Hoffmann, Lucie Riedel, Toni Füllgrabe, Bärbel Bengsch, Heike Samtleben, Marion Gollmert, Dr. Volker Zürn, Boris Höltken.
Genehmigung des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung (Abdruck im Jahresrückblick)
Das Protokoll wird 57 Jastimmen und einer Enthaltung genehmigt.

4. Aufnahme neuer Mitglieder, Mitgliederbewegung

Bereits seit Anfang dieses Jahres sind 36 neue Mitglieder eingetreten, vom Alter bunt gemixt. Die Namen der neuen Mitglieder wurden wieder im Vereinsheft abgedruckt. Die Versammlung genehmigt einstimmig die Aufnahme.

5. Ehrungen, Ausgabe von Urkunden und Abzeichen

Für 25 Jahre: Ursula Kobrig, Maria Theodorakis, Marion Willig, Galina Schaaf, Ulrike Steinicke, Alexandra Kobrig-Fahl, Holger Gerken, Ronald Thaler, Fred Pahl, Thomas Döring, Axel Mogge, Jonas Plümer.

Für 40 Jahre: Elisabeth Geßner, Helge-Lina Stasiak, Ute Marg, Inge Otto, Hildegard Rakebrandt, Renate Grobecker, Christa Stender-Robertz, Ute Hetzel, Barbara Hufenbach, Petra Holzapfel, Ursula Zilvar, Andrea Georges-Mitschke, Anja Maxelon-Bothor, Reiner Geßner, Heinz Gropengießer, Geert Haaphoff, Dieter Holzapfel, Hans-Walter Nolte, Guido Marwede, Dr. Volker Zürn (verstorben).

Für 50 Jahre: Ursula Henschel, Katrin Hofemann, Waltraud Wand, Elfriede Winter, Ingrid Zeller. Rudi Armbrecht, Andreas Engelmann, Utz Hofemann.

Für 60 Jahre: Lieselotte Wachenhausen, Heiner Riedel.

Für 70 Jahre: Hella Hofemann

Die Ehrung erfolgt mit den Urkunden. Die Abzeichen wurden nicht rechtzeitig bestellt und werden daher nachgereicht. Es folgt das obligatorische Foto aller anwesenden Geehrten. Holger Grotheer möchte in der Jahreshauptversammlung auch besonderen Leistungsträgern im Verein für ihr überdurchschnittliches Engagement danken. Exemplarisch wird Michael Koch mit einem Präsent bedacht, da er als aktiver Übungsleiter, Mitorganisator des Juesseelaufs und Homepageersteller das Modell des Beauftragten lebt.

6 Rechenschaftsberichtea) des Vorstandes

Holger Grotheer, seit 3 Jahren im Amt, berichtet von den verschiedenen Versuchen, das Gemeinschaftsgefühl im Verein zu stärken. Manches gelang, manches wurde nicht angenommen. Sollte der Sportbetrieb oder die MTV-“Familie“ im Vordergrund stehen? Feste zu gestalten, wie in der Vergangenheit, ist durch den gesellschaftlichen Wandel nicht mehr möglich. Kommt eine Anfrage der Stadt, ob an einer

Veranstaltung mitgewirkt werden kann, müssen erst vereinsintern 20-30 Personen mitziehen, um eine Zusage geben zu können. Das Sportangebot muss sich weiter entwickeln. Aktuell sind die Kapazitäten ausgeschöpft, bei den Übungsleitern aber auch in den Gruppen (Aufnahmestopp). Stand heute hat der Verein 1.291 Mitglieder, ein Wachstum von 3%.
Doris Krämer-Armbrecht wurde von Berit Liebeau und Petra Börker beerbt. Die Wassergymnastik ist dem leider zum Opfer gefallen, das Becken in Bad Lauterberg konnte nicht gehalten werden. Die ÜbungsleiterInnen sind stark beansprucht, auch im vergangenen Jahr sind Abgänge zu verzeichnen. Wir müssen für ÜbungsleiterInnen werben, unsere Übungsleiter - Entschädigung liegt im Durchschnitt im Vergleich zu anderen Sportvereinen.
Die Übungsleiterin der Line-Dance-Gruppe hat von hier auf jetzt gekündigt. Alle Mitglieder dieser Gruppe haben unseren Verein verlassen und sind nach Hörden gewechselt. Hier hat ausdrücklich kein Vereinsfehler vorgelegen.
Die HSG läuft inzwischen autonom. Die Mitgliedsbeiträge aus den Stamm-vereinen sind nun nach Mitgliederstärke in der HSG berechnet. Damit haben die Vereinsvorstände einen guten Kompromiss gefunden. Rainer Großkopf von der HSG bedankt sich beim MTV für die gelei-stete Finanzierung in der Vergangenheit. Sponsoring und Beamer-Werbung in der Mahnte-Halle schließen die Lücke in der Finanzierung von Schiedsrichtern und Fahrgeldern.
Der MTV-Förderverein ist eine bedeutende finanzielle Hilfe bei großen Anschaffungen z.B. 5.000 € für Trampoline. Schon für dieses Jahr sind 4.700 € bewilligt. Für den Gesundheits-sport, Jumping u.a. ist diese Unterstützung für die Entwicklung des Vereins sehr wichtig. Berit Liebeau weist in diesem Zusammenhang auf die Supermarkt-Aktion „Scheine-für-Vereine“ hin, welche auch eine gute Unterstützung war.
Beim Schützenumzug zu Pfingsten war der MTV die größte Gruppe, jedoch die Erwachsenen-Beteiligung war dürftig. Leider gab es auch keine einheitliche Kleidung in Vereinsfarben.
Für die Öffentlichkeitsarbeit hat sich eine kleine Gruppe gefunden, die Vereinsinformationen mehr verbreiten möchte. Dafür wird es zukünftig alle 3 Monate einen Newsletter geben, welchen die Mitglieder an ihre Mailadresse geschickt bekommen. Anmeldungen zum News-letter sind über die Homepage möglich.
Berit Liebeau ist vollumfänglich in den Sportbereich gewechselt. Die Geschäftsstelle kann sie nur noch eingeschränkt betreuen. Daher wird für die Neuausrichtung eine Verwaltungskraft gesucht, welche sich mit Computerarbeit auskennt.
Holger Grotheer bedankt sich für die fulminante Unterstützung in der außerordentlichen Mitgliederversammlung in Bezug auf die Beitragserhöhung. Es hat nur wenige Austritte gegeben. Mit einem Dank an alle Helfer und Vorstandsmitglieder schließt er seinen Bericht.

b) des Kassenwartes

Reiner Holzapfel berichtet, dass sämtliche Anschaffungskosten in Höhe von 4.500€ vom Förderverein übernommen wurden. Das Jahr 2023 war ein schwieriges Jahr und konnte nur durch die Umbuchung aus der Rücklage mit einem positiven Kassenbestand abgeschlossen werden. Die in der außerordentlichen Versammlung beschlossene Beitragserhöhung erleichtert die ehrenamtliche Vereinsarbeit ganz erheblich.

c) der Kassenprüfer

Nicola Brämer-Lang und Stefan Rohm haben die Kasse geprüft. Stichprobenweise wurden die Buchungen überprüft. Alles ist ordnungsgemäß verbucht worden, es gibt keine Beanstandungen. Das Rücklagenkonto wurde aufgelöst, der Kassenbericht spiegelt die finanzielle Situation des Vereins wider. Mit einem Dankeschön für die geleistete Arbeit beendet Stefan Rohm seinen Bericht.

7.Aussprache zu Punkt 6 und zu den Berichten des Turn- und Sportausschusses (abgedruckt im Jahresrückblick)

Ulrich Gollmert fragt nach, welche Ausgaben bei „Veranstaltungen“ und „Sportliche Veranstaltungen“ angesetzt wurden. Reiner Holzapfel erläutert diese Beträge mit Nutzungsentgelt JHV im Hotel Englischer Hof, Kosten für Frühlings-fest in Lonau, Jues in Flammen, Juesseelauf, Harzkurierbericht außerordentliche Versammlung, Unterstützung durch Rechtsanwalt.

8. Beschlussfassung über Entlastung

a) des Vorstandes

b) des Turn- und Sportausschusses

Beide Anträge auf Entlastung, durch Stefan Rohm vorgetragen, werden mit 58 Jastimmen einstimmig angenommen.

Es folgt eine Pause von 10 Minuten, in der Getränke und Snacks gereicht werden.

9. Neuwahlen

Für die Wahl des 1. Vorsitzenden wird Ulrich Gollmert, 37412 einstimmig mit 58 Jastimmen als Wahlleiter gewählt, für die weiteren Vorstandsmitglieder übernimmt Holger Grotheer die Wahlleitung.

a) 1. Vorsitzender: Holger Grotheer, 37412 Herzberg am Harz, wurde einstimmig wiedergewählt. Es gab keine Enthaltungen oder Gegenstimmen. Er bestätigt auf die Frage, ob er die Wahl annimmt dieses mit ja.

b) 2. Vorsitzende/r: vakant

c) Hauptsportwartin: Astrid Reupert, wurde für ein Jahr einstimmig mit 58 Jastimmen wiedergewählt. Es gab keine Enthaltungen und keine Gegenstimmen. Sie bestätigt auf die Frage, ob sie die Wahl annimmt mit ja.

d) Schriftführer/in: vakant

e) Sozialwart/in: vakantt

f) Gleichstellungs- und Integrationsbeauftragter: vakant

g) Pressewart/in: vakant

h) Ersatzkassenprüfer:Ulrich Gollmert, wird mit 58 Jastimmen einstimmig gewählt.

i) des gesamten Turn- und Sportausschusses

Im Block wurde der gesamte Turn- und Sportausschuss einstimmig mit 58 Jastimmen gewählt:

Vorsitzende:

Hauptsportwartin:	Astrid Reupert
Handball:	Utz Hofemann
Volleyball:	Wilfried Richters

Judo:	Heiko Börker
Karate:	Hardy Pietsch
Basketball:	Jonas Lüer
Leichtathletik:	vakant
Badminton:	vakant
Fitness:	Petra Börker
Gesundheitssport:	vakant
Turnwartin:	Linnea Reupert

Holger Grotheer macht Werbung für die Vorstandsämter, die Situation im Vor-stand wird bei den Wahlen deutlich. Die Hauptsportwartin sucht dringend Unter-stützung.

10. Haushaltsvoranschlag 2024

a) Der Kassenwart Reiner Holzapfel erläutert den Haushaltsvoranschlag 2024 anhand der in der Versammlung verteilten Vorlage. Ulrich Gollmert hinterfragt die Ausgaben für die HSG und VTS. Bernd Gödecke fordert den Vorstand auf, auch bei der Dr.-Frössel-Stiftung Förder-anträge zu stellen. Holger Grotheer verweist hier auf die geltenden Förderrichtlinien, will aber mit Herrn Weippert ein Gespräch führen. In dem Zusammenhang erläutert Holger Grotheer wie umfangreich solche Anträge sind und es personell im Moment nur schwierig zu stemmen ist.

b) Der Haushaltsvoranschlag wird von der Versammlung mit 58 Jastimmen einstimmig genehmigt. Es gab keine Enthaltungen oder Gegenstimmen.

11. Aussprache zum Satzungsentwurf und Genehmigung

Der Verein muss moderner werden und weiterhin attraktiv für Mitglieder sein. Der Satzungs-entwurf ist das Ergebnis einer Teamarbeit im Vorstand mit juristischer Beratung. Das Finanz-amt hat geprüft, das Amtsgericht benötigt noch die Gründungsurkunde. In der außerordentlichen Versammlung (Abdruck Protokoll im Vereinsheft) wurden die geplanten Änderungen vorgestellt und auf der Homepage verlinkt. Satzungsänderungen können nur in der Jahres-hauptversammlung abgestimmt werden. 58 stimmberechtigte Mitglieder sind anwesend. Es werden die Änderungen mit einer PowerPoint-Präsentation (siehe Anlage) im Detail durch Holger Grotheer erläutert.

§1 Name, Sitz und Zweck, neue Namensgebung: „Mein Turn- und Sport Verein Herzberg am Harz von 1861 eingetragener Verein“. Nach einer Diskussion über Traditionen wird die Änderung mit 50 Jastimmen, 4 Gegenstimmen und 4 Enthaltungen angenommen.

§2 Beginn und Ende der Mitgliedschaft, veränderte Kündigungsfrist:

„Zu jedem Zeitpunkt mit einer Frist von 3 Monaten zum Monatsende zulässig“ Nach einer Diskussion zu Mehrarbeit wg. 12 Kündigungsterminen zukünftig (wird technisch aufgefangen) und Hürde für Eintritte wird kleiner wird dieser Punkt einstimmig angenommen, keine Gegenstimmen und keine Enthaltungen.

§3 Mitgliedsbeitrag, flexiblere Beitragserhöhungsmöglichkeiten:

„Nachträgliche Anpassungen der Mitgliedsbeiträge zum 01.01. eines Vereinsjahres sind möglich, wenn dieses durch den Vorstand begründet und von der ordentlichen Jahreshauptversammlung durch Abstimmung genehmigt wird.“

Einige Mitglieder stören sich an der rückwirkenden Beitragserhöhung. Da die JHV jedoch im 1. Quartal stattfinden muss, ist der Abstand gering. Diese Änderung wird mit 52-Jastimmen, 4 Gegenstimmen und 2 Enthaltungen angenommen.

§ 3 Beiträge, Beiträge für passive Mitglieder: Der Satzungsentwurf sieht die Möglichkeit von reduzierten passiven Mitgliedsbeiträgen vor. Die Standpunkte hierzu sind unterschiedlich und der Punkt wird zunächst zurückgestellt. Es ist über diesen Punkt zu keiner Abstimmung mehr gekommen. Insofern besteht die alte Regelung ohne passive Beiträge fort

§ 8 Organe: „Organe **des Vereins** sind zukünftig nur noch: a) Die Mitglieder-versammlung b) Der Vorstand" und stellt eine erhebliche Verschlankung zur bisherigen Organisationsstruktur dar, die durch viele Vakanzen gekennzeichnet ist. Nach einer Diskussion wer zukünftig Konflikte klärt, macht Holger Grotheer deutlich, dass schon jetzt diese Arbeit vom Vorstand geleistet wird. Diese Änderung wird mit 56 Jastimmen, einer Gegenstimme und einer Abwesenheit angenommen.

§ 10 Vorstand – Vertretungsbefugnis: „Vorstand im Sinne des §26 BGB ist der gesamte gewählte Vorstand. Sie vertreten den Verein geschäftlich wie auch gerichtlich und außergerichtlich für ihr jeweiliges Ressort. Jeder von ihnen ist allein vertretungsberechtigt, soweit es sein Ressort betrifft. Im Vertretungsfall für ein Vorstandsmitglied eines anderen Ressorts ist dieses nur gemeinschaftlich mit einem weiteren Vorstandsmitglied zulässig. Der Vorsitzende ist für alle Ressorts allein vertretungsberechtigt." Diese Änderung wird einstimmig mit 58 Jastimmen angenommen.

§ 10 Vorstand – Vorstandsstruktur: „Der Vorstand setzt sich zusammen aus: a) Vorsitzenden b) Vorstand Finanzen c) Vorstand Sport d) Vorstand Medien- und Öffentlichkeitsarbeit. Optional (abhängig von strategischer Ausrichtung des Vereins) e) Vorstand Sponsoring & Marketing f) Vorstand Veranstaltungs-management. Diese Änderung mit den 6 Vorstandspositionen wird mit 53 Jastimmen, 3 Gegenstimmen und 2 Enthaltungen angenommen.

§ 13 Auflösung des Ehrenrates: Die mögliche Auflösung des Ehrenrates ist mit den bestehenden Ehrenratsmitglieder im Vorfeld abgestimmt worden und der Vorschlag erhielt die volle Zustimmung. Dieser § wird ersatzlos gestrichen. Mögliche Schlichtungs- und Ausschlusspflichten gehen auf den Vorstand über. Diese Änderung wird mit 57 Jastimmen und einer Gegenstimme angenommen.

Holger Grotheer bedankt sich für den Meinungsaustausch und die positive Abstimmung zu den Satzungsänderungen.

Neuantrag
Mats Marcus Müller stellt seinen Antrag vor: Da 36% der Mitglieder minderjährig sind, möchte er diesen schon in einem Alter ab 12 Jahren ein Stimmrecht verschaffen. Nach einer Diskussion u.a. über beschränkte Geschäftsfähigkeit wird der Antrag geändert auf „Stimmberechtigt sind Mitglieder ab dem 14. Lebensjahr". Die Vollmachtserklärung der Eltern muss dann für die Jahreshauptversammlung vorliegen. Dieser Antrag wird mit 47 Jastimmen, 9 Gegenstimmen und 2 Enthaltungen angenommen.

Gesamtabstimmung

Zum Schluss erfolgt noch einmal eine Gesamtabstimmung über die vorgestellten Satzungs-änderungen. Diese wird 57 Jastimmen genehmigt. Es gab eine Enthaltung und keine Gegenstimmen.

12.Termine und Veranstaltungen

21. April 202450. Juesseelauf
01. Mai 2024Maiwanderung
14. Juni 2024Stadionsportfest
03. Oktober 2024 MTV-Wanderung
Dezember 2024Weihnachtsfeier MTV-Kinder

13. Anfragen und Mitteilungen

Michael Koch stellt zu später Stunde noch die Öffentlichkeitsarbeit des Vereins vor. Hier gibt es eine Handvoll Mitglieder, die sich bemühen auf verschiedenen Kanälen das Sportangebot zu präsentieren. Es gibt 30 verschiedene Sportangebote, nur 10 davon werden regelmäßig in den sozialen Medien erwähnt. Die Lösung ist, wenigstens einmal jährlich ein Foto und einen kurzen Text zur Verfügung zu stellen, um auf alle Sparten aufmerksam zu machen.

Der stellvertretende Bürgermeister Hans-Jürgen Gückel überbringt die Grüße der Stadtverwaltung und des Rates. Er zeigt sich begeistert von dem zukunftsweisenden Ansatz, die Probleme im Verein zu lösen. Er bedankt sich beim Förderverein für die Unterstützung und bei allen ehrenamtlichen Helfern, ohne die ein Verein nicht bestehen kann.

Detlev Klein weist darauf hin, dass in Sieber für 22 Mitglieder kein Übungsleiter mehr zur Verfügung steht. Die gerade älteren Personen haben keine Möglichkeit in Herzberg am Sportangebot teilzunehmen. Berit Liebeau und Petra Börker können zusätzlich zu ihren schon vorhandenen Gruppen nicht auch noch Sieber übernehmen. Es wird nach einem Kompromiss gesucht.

Reiner Holzapfel macht in eigener Sache noch auf die ehrenamtliche Vorstandsarbeit aufmerksam. Er hat im MTV schon viele Funktionen übernommen und ist seit 1978 ehrenamtlich engagiert. Doch die Würdigung dieser ehrenamtlichen Tätigkeit scheint bei einigen Mitgliedern nur auf dem Papier zu stehen. Leider kommt zu oft Gegenwind statt Hilfe oder mal ein Lob. Sein Posten Kassenwart steht in 2025 zur Wahl und er wird nur für 1 Jahr wieder kandidieren. Er würde gern eine/n Mitstreiter/in einarbeiten.

Es folgt noch die Verabschiedung von Andrea Mogge und Karin Wellerdick aus ihren Vorstandsämtern mit würdigenden Worten und einem Blumenstrauß.

Die Versammlung endet um 22:50 Uhr.

Andrea Mogge
(Schriftführerin)

Holger Grotheer
(1. Vorsitzender)

Bericht des Vorstands

Es liegt ein aktives Vereinsjahr mit immer wieder neuen Herausforderungen hinter uns, über die wir im Folgenden einen Überblick geben. Wir denken, wir haben eine Menge bewegt und befinden uns auf einem guten Weg, wenngleich noch nicht alle Herausforderungen gelöst sind. Um die vielfältigen Einflüsse etwas transparenter darzustellen, haben wir uns für eine neue Berichtsform entschieden, die schnell einen Überblick über die wichtigsten Punkte im vergangenen Jahr gibt und würden uns freuen, wenn die neue Form zusagt.

Sportbereich allgemein

Beteiligung an den Übungsgruppen

Die Beteiligungen in den meisten Übungsgruppen sind gut bis sehr gut. Teilweise müssen wir schon regulierend eingreifen und die Teilnahme durch Warteliste begrenzen. Dieses ist nicht schön, lässt sich aber nicht vermeiden, da wir einen guten und sicheren Sportbetrieb anbieten möchten.

Neue Sportangebote

Für die zum Teil wegfallenden Übungsstunden können wir insbesondere für die jüngeren Mädchen mit 2 neuen Sportarten eine Alternative anbieten. Seit Ende letzten Jahres und mit Beginn 2025 haben wir Hobby-Horsing und Cheerleading – ein Mannschaftssport mit Anspruch und Wettkampfmöglichkeiten - im Sportbereich aufgenommen.

Übungsleiter

Das Sportangebot ist die Hauptleistung des MTV und ist naturgemäß Schwankungen unterworfen, die sich aus Zu- und Abgängen bei den Übungsleitern ergeben.

Die Übungsleiter sind unsere wichtigsten Unterstützer und unser empfindlichster Punkt zugleich. Abgänge sind schwer zu kompensieren und so ist auch beim MTV die Anzahl der Übungsleiter rückläufig und Übungsstunden können nur zum Teil durch andere Übungsleiter aufgefangen werden, die damit mittlerweile auch an ihre Grenzen gekommen sind. Die Ursachen für die Abgänge sind meistens berufsbedingt, es kommt aber auch vor, dass die gesellschaftlichen Veränderungen sich negativ auf die Übungsleiter überträgt und „Helikopter-Eltern“ versuchen, einen starken Einfluss auf die Übungsstunden zu nehmen, was inakzeptabel ist. Für den einen oder anderen Übungsleiter ist dieses zum Problem geworden und er/sie hat sich dazu entschieden, aufzuhören, was wir sehr bedauern. Der Vorstand ist jederzeit bereit, für die Übungsleiter ansprechbar zu sein, sich für sie einzusetzen, zu unterstützen und ein positives Umfeld zu schaffen. Wir hoffen, dadurch neue Übungsleiter zu gewinnen, was auch stattfindet, leider nicht ausreichend. Die Neuzugänge kommen erfreulicherweise sehr stark aus dem eigenen MTV- Umfeld.

Hier gilt es, noch einmal einen herzlichen Dank an Linnea Reupert auszusprechen, die aus beruflichen Gründen die Übungsleitertätigkeit zum 31.12. beim MTV einstellen musste. Sie hat viele Übungsstunden sehr gut vorbereitet und ausgeführt und damit für die von ihr betreuten Übungsgruppen im Geräteturnen, Turnen allgemein und beim Karate einen sehr guten Sport angeboten, was von allen Teilnehmern anerkannt worden ist und viel Spaß bereitet hat. Auch sonst hat Linnea den MTV unterstützt, wo es ihr möglich war. Wir wünschen Linnea für die Zukunft alles Gute und hoffen, dass Linnea irgendwann zurückkommt. Sie ist auf jeden Fall immer herzlich willkommen.

Sportveranstaltungen

Die Veranstaltungen gehören mit zu den schönsten Erfahrungen und Erlebnissen im Vereinsleben, erfordern jedoch oft viel Unterstützung, die aus dem Verein heraus besser werden sollte. Insgesamt haben wir in 2024 viel bewegt!

Verleihung der Sportabzeichen am 07. Februar in der Harzklause.

Es sind 28 Erwachsene und 27 Kinder / Jugendliche mit zum Teil herausragenden Leistungen geehrt worden. Von den insgesamt 55 Geehrten erhielten 23 Teilnehmer das Sportabzeichen zum ersten Mal. Zwei MTV- Mitglieder zeichneten sich hier besonders aus, Jörg Rainer Otto mit seinem 63. Abzeichen und Marion Gollmert mit 49 Auszeichnungen. Vielen Dank an Hubert Gieseler für die Betreuung und Abnahme der Sportabzeichen.

Der 49. Juesseelauf am 21.04.2024

Der Juesseelauf mit überregionaler Bedeutung ist zweifelsfrei der sportliche Höhepunkt des MTV. Der bei Läufern aufgrund der schönen Streckenführung durch die Stadt und am Jues entlang beliebte Strecke hatte im April mit dem wechselhaften und kalten Wetter zu kämpfen. So blieben die Anmeldungen mit 145 Teilnehmern leider hinter den Erwartungen zurück, was der guten Stimmung auf dem Skaterplatz und an der Strecke kein Abbruch tat. Aufgrund der guten Vorbereitung konnten alle Läufe pünktlich gestartet werden. Die Läufer konnten bei niedrigen Temperaturen aber mit Sonnenschein den Lauf problemlos durchführen und genießen. Die Nordic-Walker absolvierten die bekannte Strecke von 7,5 Km mit insgesamt 10 Teilnehmern

Die Frühjahrsmüdigkeit war nach dem Lauf bei allen teilnehmenden Läufern / Walkern überwunden und wir freuen uns auf den 50. Juesseelauf am 11. Mai 2025. Vielen Dank an das große Team der Unterstützer. Mit den Streckenposten sind bis zu 40 - 50 Personen in die Durchführung involviert gewesen.

Ausrichtung der Bezirkseinzelmeisterschaften im Judo der U15 und U9 am 26.05.2024, organisiert durch Heiko Börker und sein Team.

Judo Bezirks-Meisterschaft in Herzberg. Der MTV Herzberg war dieses Jahr der Ausrichter der Bezirks-Einzel-Meisterschaft der U15 und der U9. Es kamen ca.100 Teilnehmer aus den unterschiedlichsten Vereinen der Region und des Bezirk Braunschweig. Auch die Altersklasse U9 durfte noch ein Turnier durchführen. Die Teilnehmer der U15 zeigten tolle Würfe, Haltegriffe und schon Hebeltechniken**.** Mehr dazu im Sportteil. Vielen Dank an Heiko und die Judoabteilung für die Organisation.

Tag des Laufens am 05. Juni organisiert durch Michael Koch

Der Tag des Laufens ist eine Initiative des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) und vom Global Running Day abgeleitet. Michael hat diese Initiative für den MTV aufgenommen und umgesetzt. Die Veranstaltung richtete sich an alle, die mit dem Gedanken spielen, mit dem Laufen anzufangen, die aber nicht allein, sondern in einer Gruppe laufen möchten. Der Begriff „Laufen“ ist hier sehr weit gefasst und umfasst auch das Gehen, Nordic-Walking und Crosslaufen. Michael hat hierfür ein einfaches und gut strukturiertes Konzept angeboten, um die verschiedenen „Laufalternativen“ abzudecken. Die Veranstaltung war gut vorbereitet, litt am Ende unter dem kalten und nassen Wetter, sodass nur vereinzelte „wetterresistente“ Läufer zum Lauf gekommen sind. Im Ziel gab es einen kleinen Getränkestand und im Anschluss ein Fitness-Schnuppertraining bei Judith Eckert. Von dem ungünstigen Wetter lassen wir uns aber nicht entmutigen, hoffen auf besseres Wetter beim nächsten Mal und

bieten diesen Lauf am 04.06. 2025 wieder an. Vielen Dank an Michael für diese neue Initiative.

Stadionsportfest mit Mini-Sportabzeichen

Das Stadionsportfest ist schon wirklich Tradition in Herzberg und fand nach einer Terminverlegung am 06. September bei sehr warmem Wetter statt.

Das Stadionsportfest ist eine Mischung aus Sport und geselligem Beisammensein. Sport, Spaß und Spiel für Groß und Klein standen auf dem Programm. Insbesondere das von Linnea initiierte Mini-Sportabzeichen brachte den Kleinsten und den Eltern viel Spaß. Linnea, Danke für die Umsetzung.

Es wurden auch wieder die Stadtmeister für die Kinder / Jugendlichen ermittelt, die sichtlich Spaß an den Urkunden und der Siegerehrung hatten. Dieses zeigte sich auch beim „Fotografieren lassen / Posing“. Hier gab es schon einige Talente. Wenn sich dieses auf den Sport überträgt, braucht sich die Leichtathletik keine Gedanken zu machen.

Was den Part geselliges Beisammensein betrifft, war der Besuch von Erwachsenen vom MTV oder aus der Stadt Herzberg sehr bescheiden. Es war die schwächste Resonanz, die wir je gehabt haben und rechtfertigt den hohen organisatorischen Aufwand im Stadion eigentlich nicht. Wir wissen nicht, woran es gelegen hat, haben uns aber unter bestimmten Voraussetzungen dazu entschlossen, in 2025 das Stadionsportfest noch einmal durchzuführen, um den Vereinsmitgliedern ein schönes Beisammensein zu günstigen Preisen für Kuchen, Speisen und Getränke zu bieten. Eine positive Resonanz bzw. Teilnahme sollten wir dafür von den Mitgliedern auch erwarten dürfen.

Wir freuen uns darauf, Euch beim nächsten Stadionsportfest zu sehen. Den Termin werden wir rechtzeitig mitteilen. Auch hier mein Dank an die wenigen aber sehr fleißigen Helfer der Veranstaltung. Es waren nur einige MTV-Mitglieder, die an dem Tag sehr viel gestemmt haben.

Gemeinschaftsveranstaltungen

Wandern mit Ludwig Eckl

Die bereits traditionellen Wanderungen am 01. Mai und 03. Oktober fanden unter der Leitung von Ludwig Eckl statt. Ludwig sucht sich immer wieder neue Wanderwege und -ziele aus, auf denen kaum einer von uns vorher gegangen ist. Am 01. Mai starteten wir in Herzberg in östliche Richtung bei herrlichem Wanderwetter in Richtung Knickelberg und dann über den Katzenstein wieder zurück. Den wohlverdienten Kaffee und Kuchen gab es dann bei Stiemerling, Herzberg. Insgesamt war die Strecke ungefähr 11 km lang und wir genossen die Wanderung in unterhaltsamer Runde.

Am 03. Oktober ging es nach Walkenried mit einem Abschlusskaffee im Klosterkaffee. Die Strecke war ebenfalls sehr schön und den meisten unbekannt. Die 10 km lange Tour war am Ende eine Freude in schöner frischer Südharzluft mit netten Menschen.

Lieber Ludwig, vielen Dank für Deine Wanderideen und die Organisation. Ich frage mich ein bisschen, woher Du diese guten Ideen immer wieder bekommst.

Car-Wash-Day mit dem Lions-Club Südharz

Freiluftveranstaltungen haben immer das Risiko mit dem Wetter, eine Autowaschaktion insbesondere. So konnte der Car-Wash-Day, zu dem uns der Lions-Club Süd-

harz eingeladen hatte, nach einer Absage am Vorabend im Mai endlich am 18. August stattfinden. Und das Wetter spielte richtig mit, es war besser als vorausgesagt und um die Mittagszeit – der Rush Hour- herrschte Sonnenschein. Es wurde ein toller Erfolg, bei dem viele Lions-Mitglieder, MTV-Mitglieder wie auch Herzberger ihr Auto zum Waschen zur Verfügung gestellt haben. Unterstützt wurde die Aktion auch von Pfeffer namentlich Guido Marwede, der die Waschplätze und -marken umsonst zur Verfügung stellte. Wir haben eine stattliche Spende von 1.500 € für den Verein erhalten. Vielen, vielen Dank an den Lions-Club-Südharz, Pfeffer Mineralöle und die fleißigen MTV-Helferinnen und Helfer.

Teilnahme am Kleinkaliberschießen der Herzberger Damen

Die MTV-Damen veranstalten bereits seit vielen Jahren ein gemeinsames Schießen mit den Damen der Herzberger Schützengesellschaft. Ein besonders treffsicheres Auge beweist seit Jahren Anita Weiß, die bereits zum 4. Mal in Folge den ersten Platz belegt hat und den begehrten Wanderpokal damit „erschossen" hat, herzlichen Glückwunsch nachträglich hierzu. Die folgenden Platzierungen lagen alle sehr dicht beieinander und jeder hat etwas bekommen. Ein schönes Essen und ein Gesellschaftsspiel rundeten den Abend ab.

Organisation

Beitragserhöhung

Die notwendige Beitragserhöhung hat sich sehr positiv auf die finanzielle Situation ausgewirkt. Hinzu kommt, dass die Austritte geringer waren, als erwartet und mehr neue Mitglieder hinzugekommen sind. Insgesamt haben wir eine solide finanzielle Basis erreicht, die es uns ermöglicht, den Verein weiterzuentwickeln. Nicht zu vergessen ist die Unterstützung vom Förderverein, der uns im vergangenen Jahr mit 6.000 € kräftig unterstützt hat. Den Betrag haben wir für die Anschaffung von Sportgeräten und den Gesundheitssport verwendet. Es ist ein bedeutender Beitrag, für den wir dem Förderverein sehr dankbar sind.

Mitgliederentwicklung

Die Mitglieder betragen zum 31. Dezember genau 1.200 Personen. Gegenüber dem Vorjahr ist damit leider eine Reduzierung von 40 Mitgliedern eingetreten. Die Austritte sind nicht auf die Beitragserhöhung zurückzuführen, hierdurch hat es fast keine negativen Auswirkungen gegeben. Vielmehr sind die folgenden Gründe ausschlaggebend gewesen:

Abgang von Übungsleitern und damit Wegfall von Übungsgruppen, da kurzfristig keine Nachfolgeregelung gefunden werden konnte. Dieses trifft auf Line Dance und Kinderturnen zu.

Abgänge aus Gesundheitsgründen bzw. altersbedingt

Ausbildungs- und berufsbedingt

Kündigung durch den MTV, da keine Beiträge entrichtet worden sind

Teilnahme an Verbandssitzungen / Vereine in Herzberg

Für einen Zeitraum haben wir uns vom MTV-Vorstand nur sehr wenig bei Veranstaltungen sehen lassen. Dieses ist kurzfristig möglich, langfristig jedoch nicht. Insofern haben wir uns dazu entschlossen, an den wichtigsten Versammlungen wieder teilzunehmen. Begonnen haben wir mit der Teilnahme am Fachverband Badminton Harz am 27. April in Goslar, an dem Frank Kümmel teilgenommen hat. Dieses wurde vom Fachverband sehr positiv gewürdigt. Teilgenommen haben wir auch am

Kreissporttag Göttingen in Weende am 30.September, vertreten durch Holger Grotheer und Reiner Holzapfel. Die Teilnahme am Kreisturntag am 08. März in Bad Sachsa ist ebenfalls gesetzt.

In Bezug auf die Stadt Herzberg sind wir der Einladung durch den Bürgermeister Christopher Wagner zum Neujahrsempfang am 11. Januar 2025 gefolgt und ebenso der Vereinsabsprache am 24. Januar 2025.

Satzungsänderung

Die verabschiedete neue Satzung liegt derzeit nach einer Vorprüfung zur endgültigen Freigabe beim Notar und dem Vereinsregister. Die verabschiedeten Änderungen haben zu einer deutlich moderneren Satzung mit einer erheblich verschlankten Organisationsstruktur geführt. Jetzt gilt es, diese Satzung mit Leben zu erfüllen, indem die noch bestehenden Vakanzen möglichst schnell besetzt werden, um die gesamte Leistungsfähigkeit des Vereins zu entfalten.

Vakanzen im Vorstand

Die Besetzung der vakanten Positionen ist der letzte und herausforderndste Punkt zugleich, um die innerliche Erneuerung und eine verbesserte Zukunftsfähigkeit für den Verein zu erreichen. Der Verein ist hier sehr stark, vielleicht sogar abhängig, von der Bereitschaft einiger Mitglieder, sich für diese wichtigen Posten zur Verfügung zu stellen. Derzeit sind Vorstand / Vorständin Medien- und Öffentlichkeitsarbeit, Vorstand / Vorständin Sponsoring & Marketing, Vorstand / Vorständin Veranstaltungsmanagement sowie die wichtige Funktion des Schriftführers / Schriftführerin nicht besetzt. Ich appelliere an jedes Vereinsmitglied, das hierfür in Frage kommen könnte, in sich zu gehen und sich dafür zu entscheiden, den Verein zu unterstützen. Es ist nicht schwer, eine Funktion im Verein zu übernehmen oder einfach sich als Hilfe anzubieten. gemeinsam bereitet es mehr Freude und der Erfolg wird sich ebenfalls einstellen. Dieses sollte sich jeder vor Augen halten. Von mir wird es jede Form der Unterstützung für die Einarbeitung geben, wir lassen niemanden auf sich allein gestellt sein.

Am Ende geht es mittelfristig um die vernünftige Weiterführung des MTV, weil einige von den derzeitigen Vorstandsmitgliedern an den Grenzen ihrer zeitlichen Möglichkeiten sind und wir bei weitem nicht alle Potentiale ausnutzen, bzw. allen Verpflichtungen nachkommen. Ich möchte dort mit Euch/ dem MTV dort hinkommen, wo der Verein früher einmal war, wohlwissend, dass dieses nur zum Teil gelingen kann. Aber es lohnt sich und dafür brauchen wir Eure Unterstützung. Fasst Euch ans Herz, gebt Euch einen Ruck und stellt Euch zur Verfügung.

Ausblick 2025

Die wichtigsten strukturellen Veränderungen sind umgesetzt bzw. eingeleitet worden. Insofern wird der Focus auf der Betreuung des aktiven Sportbetriebes liegen, wo es unverändert gilt, Übungsleiter zu gewinnen, um das Sportangebot aufrechtzuerhalten und ggf. zu erweitern.

Die Erreichung der Vollbesetzung im Vorstand hat nach wie vor eine sehr hohe Priorität und wir werden hier nicht nachlassen, dieses zu erreichen.

Außerdem werden wir die Vernetzung zu den Verbänden und anderen Vereinen verbessern, um neue Ideen zur Verbesserung des MTV zu bekommen.

Holger Grotheer	Astrid Reupert	Reiner Holzapfel
Vorsitzender	Vorstand Sport	Vorstand Finanzen

Tabata

donnerstags 19:00 – 19:45 Uhr
in der OBS-Halle

Die kurze Trainingsdauer ist ein großer Pluspunkt fürs Tabata-Training. Aber kann so ein Workout wirklich effektiv sein?

Tabata-Training verbessert deine Ausdauer

Tabata steigert die Fettverbrennung

Tabata-Training baut Muskeln auf

Tabata-Training kann Stress reduzieren

Probiert es mal aus und Ihr werdet sehen, JEDE/R kann diese Trainingseinheit mitmachen und 45 Minuten etwas für sich tun.

Berit Dannenberg



Unser Service für Sie

Sie wollen...

...mehr Zeit für sich und Ihre Familie haben

...selbständig und unabhängig bis ins hohe Alter im vertrauten Umfeld leben

...sich wohlfühlen

...soziale Kontakte und kulturelle Veranstaltungen besuchen

Die gute Fee

Wir möchten Sie unterstützen und helfen wo wir können.

Wir möchten, dass Sie sich in den eigenen 4 Wänden wohlfühlen.

Unser Service wird individuell auf Ihre Wünsche geplant und ausgeführt.

Unsere freundlichen und zuverlässigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind flexibel und kommen vereinbarungsgemäß zu Ihnen.

ARBEIT • LEBEN • ZUKUNFT
AlZ
ALZ SERVICE-CENTER

*Gern beraten wir Sie und stellen Ihnen unseren Hauswirtschaftsservice **„Die gute Fee“** vor.*
Dabei möchten wir Sie über unser vielfältiges Serviceangebot im Detail informieren. Rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gern.

Servicehotline: 0 55 21 / 7 27 82

Mountainbike-Training



Beim Mountainbike-Training war in diesem Jahr nicht viel los, obwohl es regelmäßig jeden Sonntag stattfindet. Das lag auch daran, dass gleich drei der regelmäßigen Teilnehmer längere Zeit wegen Verletzungen ausgefallen sind. Wenn ihr jetzt denkt, dass dieses Training irrsinnig gefährlich sein muss, dann kann ich euch beruhigen. Die Verletzungen sind nicht bei unserem MTB-Training passiert. Wir machen keine gefährlichen Sachen. Der Schwerpunkt liegt auf Ausdauer-Training, Touren und Fahrtechnik. Es ist nicht unser Ziel, so schnell wie möglich den Berg runterzufahren. Kein Downhill.

Das Training wird flexibel an den Trainingsstand der Teilnehmer angepasst. Ihr könnt Vorschläge machen wo die Tour hingehen soll, oder was speziell trainiert werden soll. Die geplanten Touren findet ihr auf der MTV-Webseite unter Sportangebot --> Mountainbike-Training. Wenn da für einen bestimmten Tag noch keine Details stehen, dann hat noch keiner einen Vorschlag gemacht. Das Training findet in jedem Fall statt, egal wie viele (oder wie wenige) Teilnehmer mitmachen.

Das Bild ist bei der längsten Tour entstanden die wir in 2024 gemacht haben. Zu dritt sind wir zum Oderteich gefahren, ursprünglich mit der Absicht dort eine Runde zu schwimmen, aber das haben wir dann bleiben lassen, weil es an dem Tag zu kalt war.

Das Training beginnt jeden Sonntag um 9:00 Uhr (auch während der Ferien) und dauert etwa 2-3 Stunden. Der Treffpunkt ist in der Raabestr. 43 in Herzberg.

Michael Koch

MTV-GESCHÄFSSTELLE:

Geöffnet: Dienstag u. Donnerstag: 17.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch von 9.00 - 12.00 Uhr



Stephanie
PRAXIS Wellerdick
OSTEOPATHIE PHYSIOTHERAPIE

Stephanie Wellerdick
MSc und DO Ost.

Praxis für Physiotherapie und
Heilpraxis für Osteopathie

Bahnhofstr. 2a · Bad Lauterberg
Tel.: 05524 9989922
info@praxis-wellerdick.de · www.praxis-wellerdick.de

Wo Ihr Körper garantiert in guten Händen ist!

Crosslauf-Training

Donnerstag, die Uhrzeit ist variabel je nach Jahreszeit, siehe MTV-Webseite
Treffpunkt an der kleinen Brücke, wo der Eichelbach in den Juessee fließt



Was machen wir beim Crosslauf-Training? Das kann ganz unterschiedlich sein und wird jedes Mal zu Beginn des Trainings unter den Teilnehmern besprochen.

Eine Möglichkeit ist ein ganz normaler Waldlauf, zum Beispiel bis zur Herzberger Hütte (am Wanderweg zum Knollen) und wieder zurück. Das sind 8 km und dafür brauchen wir ungefähr eine Stunde, manchmal auch etwas länger. Auf dieser Strecke sind keine Hindernisse.

Die zweite Möglichkeit ist ein 5-6 km Lauf quer durch Herzberg, wobei wir zwei Gärten anlaufen, wo einige Hindernisse stehen. Wir haben zwei Hangel-Hindernisse, einen Balancier-Balken, eine Hindernis-Wand und ein Tau zum Hochklettern.

Die dritte (und mit Abstand beliebteste) Möglichkeit findet nur im Sommer statt. Wir laufen eine Runde um den Juessee, wobei wir manchmal auch ein paar Hindernisse mit einbauen, z.B. auf die kleinen Mauern hoch- und runterspringen, oder Slalom die Hügel hoch und runter, oder 100 m rückwärtslaufen. Danach geht es an der Engstelle zwischen großem und kleinem Juessee rein ins Wasser, und wir schwimmen einmal rüber und wieder zurück (2 x 60 m). Dann wird wieder eine Runde gelaufen und zack, wieder rein ins Wasser. Wir schaffen ungefähr 4 Runden.

Leider ist die Crosslauf-Gruppe immer noch sehr klein. Wir würden uns wünschen, dass noch viel mehr Leute mitlaufen. Wenn du in 30 Minuten 3 Runden um den Juessee laufen kannst, dann bist du fit genug um mitzumachen.

Das Training findet am Donnerstag statt, wobei wir die Uhrzeit so legen, dass wir nicht in die Dunkelheit laufen. Also im Winter früher und im Sommer später. Die Zeiten stehen auf der Webseite unter Sportangebot --> Crosslauf. Das Training findet auch während der Ferien statt.

Michael Koch

Klettern für Kinder

donnerstags 15:30 – 16:30 Uhr in der Turnhalle-Mahnte



Einmal die Woche kommen unsere Kletterkinder in die Halle, um gemeinsam in die Welt des Indoorkletterns einzutauchen. Beim Klettern, geht es nicht nur darum eine bestimmte Route in die Höhe zu steigen, NEIN es geht um viel mehr.

Die Kinder lernen, sich selbst und anderen zu vertrauen und dadurch gelingt es ihnen, Ängste zu überwinden. Durch die Hilfe von uns Übungsleiterinnen können die Jungen und Mädchen ab 6 Jahren lernen, wie man klettert und natürlich auch seine/n Kletterpartner/in sichert. Weiterhin können die Kinder an unserer Boulderwand quer klettern. Dies erfolgt in Absprunghöhe ohne zusätzliche Sicherung. An der Boulderwand üben wir verschiedene Klettertechniken, welche den Aufstieg an der großen Kletterwand vereinfachen. Die Jungen und Mädchen sind immer mit viel Freude dabei und können wirklich sehr stolz auf sich und ihre Klettererfolge in jeder einzelnen Stunde sein.

Berit Dannenberg



Bestattungsinstitut
Otto Henschel

Hauptstraße 35
37412 Herzberg am Harz
Tel. 0 55 21 / 25 86
Mobil: 0175 / 22 02 089
Fax 0 55 21 / 7 14 99

jederzeit erreichbar!

Erd-, Feuer-, See- und Friedwald-bestattungen
Bestattungs-vorsorge

H.-J. Wachenhausen
Raumausstatter-Meister

Deko-Stoffe Gardinen | Sonnen-schutz
Fuß-boden-beläge Zubehör | Winter-garten Be-schattung

Individuelle Lösungen
Originelle Ideen

...Lassen Sie sich inspirieren von pfiffigen und zeitgemäßen Dekorations-Beispielen

37412 HERZBERG AM HARZ · Hauptstraße 59
Telefon 0 55 21 / 25 28 Fax: 0 55 21-7 26 86

Ristorante - Pizzeria
Mamma Mia
Familie Marcovecchio und Mitarbeiter

Öffnungszeiten:
Montag bis Dienstag und Donnerstag bis Sonntag
von 11.30 – 14.00 Uhr und 17.30 – 21.00 Uhr
Warme Küche bis 21.00 Uhr - Mittwoch Ruhetag

Heidestraße 5 – 37412 Herzberg – Telefon 05521-7 25 02

Immer „oben auf" – Ihr Dachdecker aus Herzberg

Rolf Lüer

Dachdeckermeister

Kuckuckstr. 28
37412 Herzberg
info@dachdeckerei-lueer.de

Tel.: (0 55 21) 25 17
Dachdeckerei-lueer.de
Mobil: (01 71) 4 03 70 13

Wirbelsäulengymnastik

Dienstag 18:30 – 19:30 Uhr
kleine Halle der OBS

Die Gruppe besteht aus einer sehr gemischten Altersstruktur. Jung und Alt sporteln hier gemeinsam, um etwas Gutes für ihren Rücken zu tun. Nach einer kleinen Aufwärmeinheit geht es zügig an- oder auf die Matte, um ganzheitlich den gesamten Körper zu trainieren. Hauptaugenmerk liegt dabei natürlich auf einem mobilen und beweglichen Rücken, aber auch andere „Baustellen“ werden von uns in jeder Stunde behandelt. Das größte Kompliment für mich ist immer, wenn die Teilnehmer nach der Stunde immer ganz beschwingt die Halle verlassen. Dieses Jahr haben wir das Jahr mit einem gemeinsamen Abendessen beim Griechen ausklingen lassen.

Petra Börker



HENZE Glasbau
Ihr Partner rund ums Glas

- Isolierglas bis 12 m x 3,21 m
- Reparatur- und Neuverglasungen
- Überkopf- und Balkonverglasungen
- Lieferung und fachgerechte Montage
- Fenster- und Bauelemente
- Industrieverglasungen
- Bleiverglasungen
- Sandstrahlarbeiten
- Ganzglasduschen

Wir beraten Sie gern.

Gänsewinkel 2 | 37412 Hörden / Harz
Telefon 05521 / 99 09-60
glasbau@henzeglas.de

HENZE GLAS
Flachglas · Spezialglas aus eigener Produktion

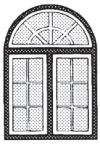
Besuchen Sie unsere Ausstellung!

www.henzeglas.de



Matthias **PICHT**
Bau- und Möbeltischlerei

- *Innenausbau*
- *Fenster und Türen in Holz und Kunststoff*
- *Treppen · Wintergärten*



Besuchen Sie unsere Ausstellung!

37412 Herzberg am Harz · Sieberstraße 33 · Tel.: 05521 / 2274

Ein starkes Stück Herzberg

getränke JESSULAT
. . . seit 1933

Getränkehandel Hebestriet GmbH & Co. KG

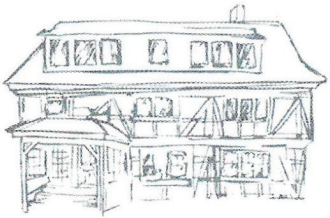
Boschstraße 1
37412 Herzberg am Harz
Tel.: 05521 / 1507
per E-Mail:
jessulat@getraenke-harz.de

THE Coca-Cola COMPANY

Krombacher
EINE PERLE DER NATUR

Wir beliefern Gastronomie, Hotellerie und Privat!

Wirtshaus Harzklause
Urige Gastfreundschaft



Öffnungszeiten:
Montag u. Dienstag Ruhetag
Mittwoch bis Samstag ab 17 Uhr
Sonntag 11.30 bis 14 Uhr
und ab 17 Uhr
weitere Öffnungszeiten nach Absprache

Fabrikstaße 4
37412 Herzberg am Harz
Tel.: 0 55 21 / 99 62 12
www.wirtshaus-harzklause.de

Termine 2025	
28. März 2025 **Freitag**	Jahreshauptversammlung, Alevitischer Kultur- und Solidaritätsverein in Herzberg, Hauptstr. 6
01. Mai 2025	Maiwanderung
11. Mai 2025	50. Juesseelauf
04. Juni 2025	Tag des Laufens
08. Juni 2025	Teilnahme am Festumzug des Schützenvereins
SOMMERFERIEN ***3. Juli bis 13. August 2025***	
03. Oktober 2025	MTV-Wanderung
Dezember 2025	Weihnachtsfeiern

Yin Yoga

montags 17:00 – 18:00
in der OB-Halle



Die meditative und ruhige Natur des Yin bietet Dir eine kraftvolle Gelegenheit, nach „Innen“ zu gehen und Dich im Loslassen zu üben.

Insbesondere in Zeiten von Erschöpfung, Überbelastung und Unruhe kann Yin Yoga eine wertvolle Übungspraxis bieten.

Yin Yoga eignet sich sowohl für Anfänger und Anfängerinnen als auch für Profis.

Wichtig ist, dass keine Verletzungen und keine Knie- oder Gelenkbeschwerden vorliegen. Außerdem sollten es Neulinge unbedingt langsam angehen. Durch das lange Halten einer bestimmten Position wird das Bindegewebe, insbesondere die Faszien (das Gewebe, das Muskeln, Knochen und Organe umgibt) intensiv gedehnt. Insgesamt gibt es **36** Yin-Yoga-Übungen (ohne Variationen), die meistens im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden.

Berit Dannenberg

Kinder-Ausdauertraining

Freitag, 16:30 - 17:30 Uhr in der großen OBS-Sporthalle

2024 war ein tolles Jahr für unser Kinder-Ausdauertraining! Wir haben uns über viele neue Anmeldungen gefreut und konnten damit unser Team um einige motivierte Nachwuchssportlerinnen und -sportler erweitern. Gleichzeitig sind wir beeindruckt, wie sich die Kinder, die schon länger dabei sind, weiterentwickelt haben: Sie zeigen nicht nur mehr Ausdauer und Geschicklichkeit, sondern auch viel Teamgeist und Begeisterung.

Unsere Stunden bieten den perfekten Start ins Wochenende. Spielerisch lernen die Kinder, Zeit, Strecke und Tempo besser einzuschätzen und dabei ihre Ausdauer zu verbessern. Der Einstieg mit Lauf- und Fangspielen bringt jede Menge Spaß und sorgt für die nötige Bewegung nach der Schulwoche.



Ein besonderes Highlight sind unsere abwechslungsreichen Parcours. Mit Hindernissen, Slalomstrecken und kleinen Herausforderungen fördern wir nicht nur Koordination und Geschicklichkeit, sondern auch den Mut, Neues auszuprobieren. Die Kinder zeigen hier immer wieder großen Einsatz und überraschen uns mit kreativen Lösungswegen.

Auch die Meinung der Kinder bleibt ein wichtiger Bestandteil unseres Trainings: Das Abschlussspiel wird jede Woche von ihnen selbst gewählt und sorgt für einen gelungenen Abschluss der Stunde.

2025 starten wir mit neuer Energie und frischem Schwung – alle Kinder zwischen 6 und 10 Jahren sind herzlich eingeladen, dabei zu sein.

Wir freuen uns auf euch!

Debora und Donika Canaj



Eltern-Kind-Turnen

dienstags 15:30 – 16:30 Uhr in der Turnhalle-Mahnte





Ist unseren Kleinen krabbeln zu langweilig geworden und sie möchten sich mehr bewegen und entdecken? Kinder, nehmt eure Eltern oder Großeltern an die Hand und kommt zu uns. Wir sind jeden Dienstag in der Turnhalle. Bewegung ist ein grundlegendes Element der menschlichen Entwicklung und als eines der Grundbedürfnisse unserer Kinder unerlässlich für ihre gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Die Kinder lernen ihre Kraft richtig einzusetzen und sammeln Erfahrung für das Körpergefühl und die Ausdauer. Wir klettern, balancieren, hüpfen und rutschen wir durch Bewegungslandschaften (freies Geräteturnen). Die Stunde beenden wir im Schlusskreis mit Sing- und Bewegungsspielen.

- eine optimale Förderung für das Kind
- eine gute Basis der körperlich-motorischen Entwicklung
- kreatives Ausprobieren der eigenen körperlichen Beweglichkeit
- soziale Kontakte zu Gleichaltrigen

Gestaltung der Stunde: Gemeinsam bauen wir Bewegungslandschaften auf/ab, die vielfältige Bewegungsangebote bieten und ohne Vorgabe genutzt werden können und sollen.

Berit Dannenberg

Bewegt ins Wochenende

Freitag 16:00 – 17:00 Uhr kleine Halle der OBS



Freitagnachmittag trifft sich eine sehr aktive und fitte Gruppe, um sich für das Wochenende nochmal so richtig auszupowern. Die Themen der Stunde sind sehr vielfältig. Das Hauptthema der Stunde ist aber immer, nochmal alles richtig rauszulassen, um entspannt und zufrieden ins Wochenende zu gehen. Wenn wir uns mal nicht „auspowern", lieben wir auch die Geselligkeit. Mal grillen, mal wandern und immer gehört ein „Selbstgemachter" dazu. Ich freue mich schon auf das Jahr 2025 mit euch.

Petra Börker



Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche







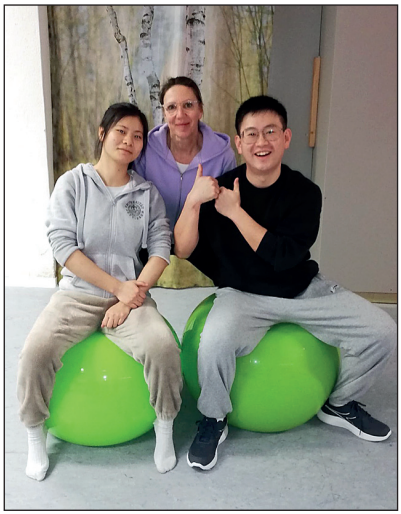
Mein Name ist Friederike („Freddy“) und ich leite das wöchentliche Leichtathletiktraining für den MTV Herzberg. Seit den Herbstferien findet das Training wieder in der Halle statt und ich freue mich sehr über alle sportbegeisterten Kinder und Jugendlichen im Alter von 6 bis 16 Jahren, die Teil unserer Gruppe sind oder noch dazukommen möchten.

Jeden Mittwoch von 17:00 bis 18:00 Uhr treffen wir uns in der Turnhalle des Gymnasiums in Herzberg, um gemeinsam an Kondition, Koordination und Technik zu arbeiten. Unser Ziel ist es, die Grundlagen der Leichtathletik spielerisch zu erlernen und gleichzeitig die Freude an der Bewegung zu fördern. Vom Sprint über Sprungübungen bis hin zu kleinen Wettkämpfen – für jeden ist etwas dabei! Im Training haben wir uns auf Wunsch der Teilnehmenden bereits intensiv mit dem Hürdenlauf und verschiedenen Sprungtechniken beschäftigt. Die Kinder und Jugendlichen haben mit viel Begeisterung an diesen Herausforderungen gearbeitet, und es ist schön zu sehen, wie ihre Fähigkeiten und ihr Selbstvertrauen in diesen Disziplinen wachsen. Wir werden auch weiterhin verschiedene Leichtathletik-Disziplinen ausprobieren und vertiefen, um für jedes Talent die passende Herausforderung zu bieten.

Ich danke allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie deren Eltern für ihr Engagement und freue mich auf ein sportliches Jahr 2025 mit euch!

Eure Friederike („Freddy“)

Praktikanten im Gesundheitssport



Im Rahmen eines sechswöchigen Praktikums im Bereich Gesundheitssport hatten wir die Freude, mit Hui und Yuan zwei engagierte Praktikanten aus Göttingen in unserem Verein willkommen zu heißen.

Während ihrer Zeit bei uns unterstützten sie unsere Gesundheitskurse, sammelten wertvolle Praxiserfahrungen, brachten frische Ideen in unsere Angebote ein und ihr Einsatz begeisterte unsere Mitglieder.

Wir bedanken uns herzlich bei Hui und Yuan für ihre Unterstützung und wünschen ihnen für ihren weiteren Weg alles Gute.

Astrid Reupert





Dance Fitness (Caribic Dance)



Ich bin seit August letzten Jahres Mitglied im MTV und habe seitdem den Kurs Dance Fitness für mich entdeckt. Der findet jeden Montag von 18:30 bis 20:00 Uhr im Gymnasium statt.

Es ist eine Mischung aus Aerobic und Tanzen nach internationaler Musik. Jedes Lied hat eine eigene Choreografie, leicht zu erlernen und mal mehr oder weniger schweißtreibend, für jedes Fitnesslevel was dabei! Ich mag genau diesen Mix und die Musik.

Unsere Trainerin Erica Koch überträgt jedes Mal ihre gute Laune und den Spaß am Tanzen auf uns alle. Die Gruppe besteht aus Frauen jeden Alters, verbunden durch die Musik und die Bewegung.

Tanzen ist gut für die Seele und für den Körper ohne hohe Belastung.

Wenn du Lust hast, mit uns 90 Minuten Spaß zu haben und damit fit zu bleiben, komm einfach vorbei.

Heike Füllgrabe

RESTAURANT
AKROPOLIS



Griechische Spezialitäten
Hauptstr. 42, 37412 Herzberg, ☎ 05521/ 5584
Geöffnet von 12.00 - 14.30 Uhr und 17.30 - 21.30 Uhr
Montag Ruhetag!
Gern stehen wir auch für größere Familien-,
Vereins- oder Betriebsfeiern zur Verfügung
Das Akropolis-Team freut sich auf Ihren Besuch.

MTV Herzberg am Harz
von 1861 e. V.
Geschäftsstelle Sieberstraße 3
37412 Herzberg am Harz
Tel.: 0 55 21 / 65 53
e-mail: **info@mtv-herzberg.de**

Vereinsanschrift

Anzeige Krösing

Hobby Horsing





Seit ein paar Wochen wird nun regelmäßig galoppiert, getrappt und über Hindernisse gesprungen. Alles mit einem Steckenpferd.

Es kommen immer neue Kinder dazu, die entdecken, dass Hobby Horsing ein echter Sport ist, der Spaß macht, doch anstrengend ist und Koordination sowie die Ausdauer trainiert.

Es ist so schön zu sehen, wie die Jungen und Mädchen mit Freude einfach mal Schritttempi ausprobieren und über sich hinauswachsen.

An und Franzi

Yoga

Ich wünsche uns, dass das neue Jahr 2025 mehr Liebe in allen Herzen und Verständnis für einander bringt. Mögen alle Kriege in Frieden enden und mögen wir uns auf eine neue Welt vorbereiten, eine Welt, in der wir alle von Frieden und Harmonie leben.



Yoga hilft uns, unseren Geist und Körper dem Licht und dem Frieden zu öffnen und bringt die perfekte Gesundheit in uns allen.

Jyotika Paust

Jump & Fun

Mittwoch 18:30 bis 20:00 Uhr, Bewegungscenter, Hauptstraße



Ihr wollt Sport machen, Musik hören und gleichzeitig Spaß haben? Dann seid ihr bei Jump&Fun genau richtig! Zu fetziger Musik springen wir auf Mini-Trampolinen für eine Stunde im Rausch der Musik und lassen den Alltag hinter uns. Bei einer kleinen Oberkörper-Kraft-Einheit in der Mitte der Stunde können sich Beine und Lunge erholen und wir sammeln neue Kraft für den Endspurt. Die dynamischen Bewegungen im Rhythmus der Musik stärken alle Körperpartien und fördern das Herz-Kreislauf-System. Auch der Gleichgewichtssinn, die Koordinationsfähigkeit und die Beweglichkeit werden verbessert.

Mit Hilfe des MTV-Fördervereins konnten im Sommer neue hochwertige Jumping-Trampoline beschafft werden. Insgesamt stehen somit jeden Mittwoch 12 Trampoline zum gemeinsamen Vollgas geben bereit.

Jeder ist eingeladen, vorbeizuschauen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bringt einfach Sportschuhe und/oder Stopper-Socken, ein Handtuch, eine große Flasche Wasser sowie gute Laune mit.

Friderike Proksch



Karate (Kinder- und Jugendgruppe)



Karate ist weit mehr als nur ein Kampfsport. Es vereint körperliche Fitness, Disziplin und Konzentration mit wichtigen Werten wie Respekt, Höflichkeit und Geduld. In unserem Training stehen neben den Grundlagen des Karate-Do auch die Förderung sozialer Fähigkeiten, Teamgeist und Selbstbewusstsein im Vordergrund.

Die Disziplinen des Karate – Kihon (Grundtechniken), Kumite (Partnerübungen) und Kata (Formen) – bieten den Karateka nicht nur eine körperliche Herausforderung, sondern auch die Möglichkeit, mentale Stärke und Ausdauer zu entwickeln.

Im Jahr 2024 konnten viele Karateka ihr Können unter Beweis stellen.

Nach intensiver Vorbereitung wurden am 18. Juni die Sommerprüfungen, sowie am 12. Dezember die Winterprüfungen bei Prüfer Dirk Hutary (5. Dan) erfolgreich absolviert.

Prüfungsergebnisse Sommer 2024:

Weißgurt (9. Kyu):	Oskar Heine, Karl Borchers, Alisa Albayrak, Elisabeth Voronovych, Sontje Nachtwey, Liva Aktas
Gelbgurt (8. Kyu):	Luke Gottschlich, Lion Gottschlich
Orangegurt (7. Kyu):	Pepe Polley, Toni Scholtyseck, Leonie Tietz, Greta Quendler, Aiden Requardt, Zoe Kizio, Ida Krause, Lina-Sophie Liebing, Priya Kraus, Patrick Deppe, Eva Witzke
Grüngurt (6. Kyu):	Lilliann Steckel, Elisa Gries, Elissa Bischoff, Amelie Kantelhardt, Jannik Liebing
Blaugurt (5. Kyu):	Noel Tietz, Debora Canaj

Prüfungsergebnisse Winter 2024:

Weißgurt (9. Kyu):	Keyan Albayrak, Frederick Pete
Gelbgurt (8. Kyu):	Oskar Heine, Karl Gremke, Alisa Albayrak, Liva Aktas, Sontje Nachtwey, Elisabeth Voronovych
Weiß- und Gelbgurtprüfung (9. und 8. Kyu):	Tarja Seifer

Das Jahr 2024 markiert außerdem eine besondere Veränderung für die Karategruppe: Mit Jahresende verabschieden wir Linnea Reupert als langjährige Trainerin. Durch ihr Engagement und ihre Leidenschaft für Karate hat sie zahlreiche Kinder und Jugendliche begeistert. Wir danken Linnea für ihre außergewöhnliche Arbeit, die sowohl sportlich als auch menschlich ein großer Gewinn war.

Ab 2025 übernimmt Lars Kühn die Aufsicht über die Karate Kinder- und Jugendgruppe, während Leopold und Phineas Pete zusammen mit Felix Quendler das Training leiten werden. Dieses neue Trainerteam besteht aus bekannten und engagierten Gesichtern, die bereits jetzt mit großem Einsatz dabei sind.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die das Jahr 2024 so erfolgreich gemacht haben, den Trainern, Eltern und natürlich den jungen Karateka.

Das Karate Team



Hüft-Knieschule

Dienstag 8:30 – 10:30 Uhr Bewegungscenter
Hockergymnastik? Bin ich da nicht zu jung?



Nach meiner erfolgreichen Knie OP und abgeschlossener Reha habe ich das Angebot von Rehasport beim MTV Herzberg gerne angenommen. Ich bin die Jüngste in dieser Gruppe, was aber gar keine Rolle spielt. Hier werden alle sehr gut aufgenommen. Mir persönlich hat es sehr weitergeholfen bei meinem Muskelaufbau. Viele der Übungen sind genau angepasst für Menschen mit Knie- und Hüft-Problemen. Die Atmosphäre ist sehr locker und lustig. Es liegt an Petra, die die Stunde sehr abwechslungsreich gestaltet. Neben den gesundheitlichen Aspekten, geht es hier auch um die Geselligkeit und den Austausch. Jeder von uns freut sich immer aufs „nächste Mal“.

Alenka Toblova

Aktives Dehnen **montags 10:30-11:30 Uhr im Bewegungscenter**

Vergleichbar mit anderen Dehnmethoden bringt das aktive Dehnen eine **Erhaltung oder Steigerung der Beweglichkeit** mit sich.

Das aktive Dehnen ist eine Form der Eigendehnung. Die Dehnung erfolgt also nicht passiv durch eine Maschine oder andere Person, sondern der Trainierende dehnt sich selbst. Dadurch besteht während der gesamten Bewegungsausführung die uneingeschränkte **Möglichkeit der Handlungsregulation**.

Ein weiterer Vorteil des aktiven Dehnens ist die **Schulung der Selbstwahrnehmung**. Durch das stetige sensorische Feedback aus der Muskulatur wird die Wahrnehmung der Muskeldehnung und -spannung geschult, und gleichzeitig das



inter- und intramuskuläre Zusammenspiel (das Zusammenspiel innerhalb eines Muskels, sowie zwischen verschiedenen Muskelgruppen) positiv gefördert. Das aktive Dehnen bringt vor allem in der dynamischen Variante (mit rhythmischen weichen bis hin zu wippenden Bewegungen in der Dehnposition) **erwärmende Effekte** mit sich.

Berit Dannenberg

Meyer

Uhren ° Schmuck

Eigene Meisterwerkstatt

37412 Herzberg
Hauptstr. 22
Tel.: 05521 / 997 667

38700 Braunlage
Lederhecke 1
Tel.: 05520 / 706

Familienbetrieb seit 100 Jahren

TIMO LEUNIG
Dachdeckermeister

Dacheindeckungen • Umdeckungen • Fassadenarbeiten
Dachbodendämmung • Bauklempnerei

37412 Herzberg-Pöhlde - Burgstraße 17
Telefon (0 55 21) 21 43 - Fax (0 55 21) 7 24 01
E-Mail info@dachdeckerleunig.de - www.dachdeckerleunig.de

Judo



Judo 2024 stand für uns ganz im Zeichen des Austauschs mit anderen Vereinen. Im März trafen wir uns mit mehreren Vereinen in Einbeck zu einem gemeinsamen Training. Ziel war es, gemeinsam aktiv zu sein, neue Freundschaften zu knüpfen und den Judosport zu leben.

Natürlich gab es auch wieder Gürtelprüfungen, bei denen sowohl Kinder als auch Erwachsene ihr Können unter Beweis stellten und den nächsthöheren Gürtel erreichten. Ein Highlight des Jahres war die Bezirksmeisterschaft, die wir ausrichten durften. Rund 100 Kinder kamen zusammen, um sich im sportlichen Wettkampf zu messen – auch unsere Herzberger Kämpfer und Kampfrichter sorgten für spannende Momente auf der Matte.



Unsere Judoka engagieren sich jedoch nicht nur sportlich: Seit No-





vember sind Mitglieder des MTV Herzberg im Vorstand der Judo-Region Südniedersachsen aktiv, um sich auch über Herzberger Grenzen hinaus für die Interessen des Sports und dessen Teilnehmer einzusetzen.

Zuletzt nahm unsere Mannschaft am Bezirksligapokal in Braunschweig teil, wo sie in den Kampf gegen insgesamt sieben andere Teams ging und einen starken 6. Platz belegte.

Ein großer Dank gilt allen ehrenamtlich Aktiven, die zeigen, dass wir als Team alles erreichen können. Wer Teil unseres Teams werden möchte, ist jederzeit willkommen – Kinder trainieren dienstags und freitags von 17 bis 19 Uhr, Erwachsene von 19:00 bis 21:00 Uhr.

Mats Müller





Funktionssport Mittwoch 9:30 Uhr Bewegungscenter

Immer wieder mittwochs um 9:30 Uhr treffen sich ca. 12 – 15 noch ganz bewegliche Ü60er Damen im Bewegungszentrum in der Hauptstraße zum Funktionssport. Dass das auch so bleibt, haben wir unserer Übungsleiterin Petra Börker zu verdanken.

Was ist funktionelles Training überhaupt?

Er werden viele Muskelgruppen und Gelenke gleichzeitig trainiert. Alltagsnahe Bewegungen wie Heben, Drücken, Ziehen oder Rotationen optimieren die Gesamtfunktion des Körpers. Auf vor Ort vorhandenen Yogamatten und bequemer Kleidung trainieren wir zum Teil mit Bällen, speziellen Kissen, Bändern o.ä. Equipments.

Dieser Sport verbessert auf jeden Fall die Leistungsfähigkeit im Alltag.

Petra hat bemerkenswerter Weise jede Woche neue Übungen für uns parat. Ihre fachkompetente aber auch sehr humorvolle Anleitung macht uns immer wieder Spaß.

„Armkreise ohne Schwung, das Atmen und Lächeln nicht vergessen sowie Bauchnabel an die Wirbelsäule“ sind ihre Lieblingsanweisungen.“

Mit etwas Musik im Hintergrund macht Petra alle Übungen vor oder auch mit, außer sie muss mal korrigierend eingreifen.

Nach der Übungsstunde sind wir immer ganz glücklich, dass wir unsere Körper komplett durchbewegt haben. Wir sagen Danke.

Heike Bartels

Junggebliebene - Ü75 donnerstags 09:50 – 10:50 Uhr im Bewegungscenter

Es bereitet mir sehr große Freude mit den junggebliebenen Frauen altersentsprechende Übungen zu machen. Von Konzentrationsübungen über Koordinationsübungen bis zur Beweglichkeit und etwas Muskeltraining ist alles dabei.

Die Gruppe ist super auf sich eingestellt und die Teilnehmerinnen unterstützen sich auch gern gegenseitig. Zu den sportlichen Aktivitäten kommt auch die soziale Verbindung und die Kommunikation in der Stunde nicht zu kurz. Dies ist für mich als Übungsleiterin sehr wichtig und zeigt, dass diese Stunde eine ganz große Bedeutung für jede Einzelne hat. Sport im Alter darf Spaß machen und gleichzeitig die Gesundheit fördern.

Berit Dannenberg



Stefan Grischke
Marktplatz 29
37412 Herzberg am Harz
Telefon/Whatsapp 05521 5305
www.agentur.lvm.de/grischke

LVM VERSICHERUNG

ZUVERLÄSSIG • KOMPETENT • PREISWERT

Fricke GmbH
Reifen, Autoteile, Kfz-Meisterwerkstatt

point S
Reifen, Räder, Auto-Service

Lindenstraße 29
37520 Osterode am Harz
Tel.: 0 55 22 / 92 03 92
Fax: 0 55 22 / 92 03 94
Mo.-Fr. 8.00 - 18.00 Uhr
Sa. 8.30 - 13.00 Uhr

Zum Birkenkreuz 4
37412 Herzberg am Harz
Tel.: 0 55 21 / 99 666-0
Fax: 0 55 21 / 99 666-29
Mo.-Fr. 8.00 - 18.00 Uhr
Sa. 8.30 - 13.00 Uhr

www.frickegmbh.de

ZUVERLÄSSIG • KOMPETENT • PREISWERT

Tischlerei
Steffen Lichtenstein
Tischlermeister



Meisenstraße 8
37412 Herzberg
Telefon 05521/2884
E-Mail: info@tischlerei-lichtenstein.de
Website: www.tischlerei-lichtenstein.de

China Restaurant
NAN JING
南京酒楼
orig. chin. Spezialitäten
Am Sieberdamm 3 • 37412 Herzberg am Harz
Telefon: 0 55 21 / 61 44
Täglich von 12.00 -15.00 + 18.00 - 23.00 Uhr
Montag Ruhetag
Alle Speisen auch außer Haus

Friehe
Die Harzer Landbäckerei
Echtes HANDwerk!
Filiale Herzberg,Brauhausstr. 2
05521/ 7 18 19



Wir bedanken uns bei allen Sponsoren

für die wohlgemeinte Unterstützung und bei allen Spendern, die ungenannt bleiben wollen.

Sportabzeichen 2024

Die Saison zur Abnahme des Deutschen Sportabzeichens lief zunächst wetterbedingt zögerlich an. Der Wettergott kannte vor allem jeweils nachmittags der ersten Wettkampftage keine Gnade, bis dann im Sommer wieder gute Sportbedingungen im Domeier-Stadion herrschten.

2024 wurden insgesamt 48 Sportabzeichen erworben, davon 22 im Jugendbereich. Hier ist die Teilnehmerzahl etwas eingebrochen, wobei anfangs das Gegenteil zu erwarten war. Denn in der Leichtathletik-Jugendgruppe des MTV wurde regelmäßig zum Ende des Montags-Trainings die Sportabzeichenabnahme angeboten. Das haben die Kinder und Jugendlichen gerne angenommen und waren mit Eifer dabei. Der unerwartete Weggang der Trainingsleitung nach den Sommerferien konnte jedoch nicht zeitnah ersetzt werden, so dass das Leichtathletiktraining zunächst ausfallen musste. Leider hatten bis dahin nur wenige alle erforderlichen vier Disziplinen absolviert. Der Aufwand und die Leistungen der Kinder und Jugendlichen konnte daher nicht gebührend belohnt werden. Vielleicht lässt sich das im Jahr 2025 ja erfolgreicher wiederholen.

Neben den üblichen Abnahmetagen jeweils am ersten Mittwoch der Monate Mai bis Oktober bot der Juesselauf die Möglichkeit, sich die Zeiten in der Disziplin Walking/Nordic-Walking im Bereich „Ausdauer“ fürs Sportabzeichen anrechnen zu lassen. Das galt im Übrigen auch für Läuferinnen und Läufer anderer Orte und Vereine.

Auch das Stadionfest des MTV bot wieder Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, das Sportabzeichen in den angebotenen Disziplinen zu erwerben.

Das Ende der Saison schloss wie immer mit der gesonderten Abnahme der Rad- und Schwimmdisziplinen sowie dem Walking/Nordic-Walking ab. Zu den Schwimmdisziplinen hier noch einmal der Hinweis: Die erforderlichen Zeiten sowie die Schwimmfertigkeit für das Deutsche Sportabzeichen können in fast jedem Schwimmbad vom dortigen Schwimmmeister abgenommen werden.

Für das Sportabzeichen-Team
Hubert Gieseler



Verleihung des Sportabzeichens im Frühjahr 2024 in der Harzklause

Soft-Nordic-Walking



Soft-Nordic-Walking bietet nicht nur Bewegung an frischer Luft für Senioren, die noch fit sind und alle, die nach gesundheitlichen Problemen wieder eine gewisse Fitness erreichen wollen, sondern auch die Möglichkeit, wieder vom Sofa zu kommen. Wir laufen mit Wohlfühltempo, so wie jede und jeder kann. Das Lauftempo kann individuell sein. Wir sind eine fröhliche Gruppe und freuen uns, jeden Montag um 9:00 Uhr gemeinsam in die Woche zu starten. Bei angeregter Unterhaltung sind wir zu jeder Jahreszeit in Feld und Wiesen unterwegs. Eine Stunde ist dann schnell vergangen. An einem Nachmittag im Dezember haben wir das Jahr an einer gemütlichen Kaffeetafel ausklingen lassen. Wir freuen uns auf ein neues Jahr. Bist auch du dabei?

Renate Jüncke

Bodymix

Montag 18:00 – 19:00 Uhr große Halle der OBS

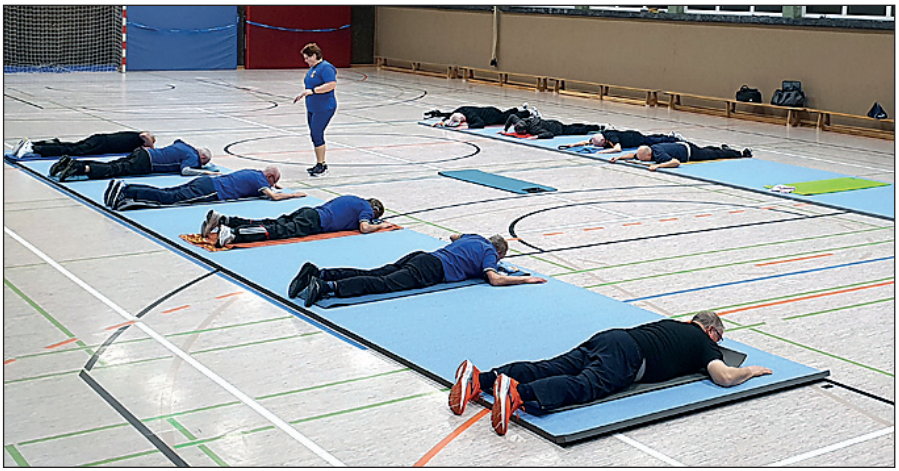


Es ist wieder Montag, 18:00 Uhr, unsere Stunde beginnt. Das Wochenende liegt hinter uns und wir müssen und wollen uns bewegen. Wie immer beginnt die Stunde mit einem kleinen Aerobic-Teil zu Musik, um erst einmal den Kreislauf in Schwung zu kriegen. Somit wärmen wir dann auch gleich alle Großgelenke auf und fördern unsere Ausdauer sowie das Rhythmusgefühl und die Koordination. Wenn wir dann aufgewärmt sind geht es auf die Matte. Dort geht es weiter mit Kräftigung, funktionellen Übungen und auch die Beweglichkeit wird gefördert durch spezielle Dehnübungen. Manchmal bringt Petra auch Geräte mit, die wir dann unter ihrer Anleitung zweckmäßig einsetzen um ganzheitlich zu trainieren. Außerdem sorgt das immer mal für Abwechslung in den Stunden, die sonst mangels Ausstattung der Halle immer nur mit dem eigenen Körpergewicht stattfinden.

Heiko Börker

Wirbelsäule Männer

Montag 19:00 – 20:00 Uhr große Halle der OBS



Die Woche fängt bei den Wirbelsäulen-Männern am Montag an. Dabei werden wir von unserem „Quälix“ wie gewohnt für die Woche fit gemacht. Die Teilnehmer sind zwischen 40 und 80 Jahre alt. Also noch mitten im Arbeitsleben oder schon im wohlverdienten Ruhestand. Da aber die Übungen immer differenziert angeboten werden, können alle ihren Sport ausüben. Wir beginnen mit unserem sogenannten „Hofgang“. Nach rockiger Musik leitet uns Petra zu Übungen an, die im Hallen-Rundgang absolviert werden. Danach positionieren wir uns an unserem Platz an der Matte um Übungen im Stehen zu machen. In der zweiten Hälfte geht es dann auf die Matte. Auch dort werden Übungen unter Berücksichtigung der individuellen Einschränkung absolviert. Gelegentlich gibt es auch mal spezielle Sportgeräte mit denen wir dann die Übungen machen müssen, damit immer mal ein bisschen Abwechslung in die Stunde kommt. Wenn wir besonders fleißig waren, gibt es auch mal eine Geschichte die uns dann schon mal entspannt ins Traumland schickt. Auch kommt das Gesellige nicht zu kurz. So werden zu den Geburtstagen in der Halle ein paar Süßigkeiten verteilt und es findet jährlich eine Weihnachtsfeier statt, die von den Männern organisiert wird und wo unsere Übungsleiterin (Quälix – Petra) eingeladen wird.

Heiko Börker

Wir danken unseren Inserenten und bitten unsere Mitglieder um Berücksichtigung









Koithahn

Koithahns Harzer Landwurst
Spezialitäten GmbH

@Koithahns

Herzberger Landstraße 2/4
37197 Hattorf am Harz
05584 / 95 90 0
koithahn@koithahn.de
www.Koithahn.de

Schreibwaren – Schulbedarf – Bücher – Bürobedarf



Lachnit

Das Haus für Bürobedarf seit 1958

37412 Herzberg/Harz • Marktplatz 31
Tel. 0 55 21 - 91 600 • Fax 0 55 21 - 91 60 60

Büromöbel – Büromaschinen – Reparaturen von Büromaschinen aller Systeme

Thailändische Massage

Thaimassage (Ganzkörper)
Aromaölmassage (Ganzkörper)
Kopf- und Nackenmassage
Rückenmassage
Fußzonenreflexmassage
Nerven-Punktmassage
(Bitte Voranmeldung)



Neumann
Wacholderweg 9, 37412 Herzberg (Aue)
Tel. 0 55 21 / 38 38 • 015168512928 • Montag bis Samstag

Stadionsportfest mit Mini-Sportabzeichen





Das Stadionsportfest ist schon wirklich Tradition in Herzberg und fand nach einer Terminverlegung am 06. September bei sehr warmem Wetter statt.

Das Stadionsportfest ist eine Mischung aus Sport und geselligem Beisammensein. Sport, Spaß und Spiel für Groß und Klein standen auf dem Programm. Insbesondere das von Linnea initiierte Mini-Sportabzeichen brachte den Kleinsten und den Eltern viel Spaß. Linnea, Danke für die Umsetzung.

Es wurden auch wieder die Stadtmeister für die Kinder / Jugendlichen ermittelt, die sichtlich Spaß an den Urkunden und der Siegerehrung hatten. Dieses zeigte sich auch beim „Fotografieren lassen / Posing“. Hier gab es schon einige Talente. Wenn sich dieses auf den Sport überträgt, braucht sich die Leichtathletik keine Gedanken zu machen.

Was den Part geselliges Beisammensein betrifft, war der Besuch von Erwachsenen vom MTV oder aus der Stadt Herzberg sehr bescheiden. Es war die schwächste Resonanz, die wir je gehabt haben und rechtfertigt den hohen organisatorischen Aufwand im Stadion eigentlich nicht. Wir wissen nicht, woran es gelegen hat, haben uns aber unter bestimmten Voraussetzungen dazu entschlossen, in 2025 das Stadionsportfest noch einmal durchzuführen, um den Vereinsmitgliedern ein schönes Beisammensein zu günstigen Preisen für Kuchen, Speisen und Getränke zu bieten. Eine positive Resonanz bzw. Teilnahme sollten wir dafür von den Mitgliedern auch erwarten dürfen.

Wir freuen uns darauf, Euch beim nächsten Stadionsportfest zu sehen. Den Termin werden wir rechtzeitig mitteilen. Auch hier mein Dank an die wenigen aber sehr fleißigen Helfer der Veranstaltung. Es waren nur einige MTV-Mitglieder, die an dem Tag sehr viel gestemmt haben.

Holger Grotheer



Claudia's
blumeneck
BLUMEN · WOHNEN · GARTEN- & LANDSCHAFTSBAU

Brüder-Grimm-Str. 2, 37412 Herzberg/Harz
Telefon: 0 55 21/20 63
service@claudiasblumeneck.de
www.claudiasblumeneck.de

Ohne Blumen - fehlt Dir was!

MTV-Förderverein

Der MTV-Förderverein kann in diesem Jahr ein kleines Jubiläum feiern. Vor 25 Jahren wurde er durch Günter Dennin gegründet und von ihm bis zu seinem Tod im Jahre 2012 als Vorsitzender geführt. Jetzt nach 25 Jahren erfolgreicher Arbeit darf man durchaus die Frage stellen, ob es im MTV Herzberg einen Förderverein braucht. Die Antwort ist ein eindeutiges „**Ja**“.

Die einzige bedeutende Einnahmequelle des Stammvereins sind die Mitgliedsbeiträge. In unserer Region finden sich keine Großsponsoren. Die Gestaltung der Mitgliedsbeiträge verlangt vom Vorstand viel Augenmaß. Als Breitensportverein will man möglichst allen Einwohnern in Herzberg den Zugang zum sportlichen Angebot ermöglichen. Folglich ist der finanzielle Spielraum bei besonderen Anschaffungen oder Projekten, vor allem im Jugendbereich, beschränkt. Hier konnte in der Vergangenheit der Förderverein häufig einspringen.

Der MTV-Förderverein ist ein kleiner Verein, der aber in den vergangenen fünfundzwanzig Jahren viel geleistet hat und der noch einen Mitgliederzuwachs vertragen könnte. Der Jahresbeitrag beträgt lediglich 15 Euro. Darüberhinausgehende Spenden sind steuerlich voll abzugsfähig. Alle Beiträge und Spenden werden zu 100% ihrem eigentlichen Zweck zugeführt. Der Vorstand arbeitet ehrenamtlich. Es fallen keine Verwaltungskosten zulasten des Vereins an. Neumitglieder sind herzlich willkommen.

Dr. Joachim Passian	Reiner Holzapfel	Ulrich Gollmert
Vorsitzender	2. Vorsitzender	Kassenwart

Krabbelturnen

Montags 15:30 -16:30 Uhr in der kleinen OBS-Halle

Jeden Montag füllt sich die kleine OBS-Halle mit vielen Kindern zwischen 9 Monaten und etwa 3 Jahren mit ihren Eltern. Es sind einige Geräte aufgebaut, Kisten zum hinunter auf weiche Matten springen, Trampoline, Leitern, eine Rutsche und eine Balancierschleife. Sehr beliebt sind die Mattenschaukeln und die vielen bunten Bälle. Dreiräder und Rutscheautos sind heiß umkämpft. Die Kinder entdecken neue Bewegungen und üben sich im Umgang mit Gleichaltrigen. Die Eltern nutzen die Gelegenheit zum Austausch über die Freuden und Schwierigkeiten des Elternseins. Wir Betreuer freuen uns, die Entwicklung der Kinder sehen zu können, wie aus schüchternen Krabbelkindern kleine Wirbelwinde werden, die durch die ganze Halle toben. Zum Abschluss der Stunde helfen alle mit, die Geräte wegzuräumen und wir singen noch ein Lied im Kreis. Die Kinder gehen dann wohlig erschöpft nach Hause.

Juliane Pokar und Christel Engelmann

www.mtv-herzberg.de

Beitrittserklärung MTV Förderverein e. V.

Sieberstraße 3, 37412 Herzberg

Hiermit erkläre/n ich/wir meinen/unseren Beitritt zum MTV Förderverein e. V.

Name: Vorname: Geb.-Dat.: Straße

PLZ: Ort: Tel.: E-Mail:

Durch meine/unsere Unterschrift(en) erkenne(n) ich/wir die Satzung des Vereins an.

Der aktuelle Jahresbeitrag 15,00 €!
Freiwillige Spenden bitte ankreuzen oder selbst festlegen:

20 €	**30 €**	**50 €**	**100 €**	**Spende**

Ort, Datum Unterschrift des Mitgliedes (der/des gesetzl. Vertreter/s)

Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats
Gläubiger-Identifikationsnummer des Vereins: DE30ZZZ00000188676

Mandatsreferenz_____(Mitgliedsnummer wird vom Verein vergeben)

Ich ermächtige den MTV Förderverein e.V., Sieberstraße 3, 37412 Herzberg, Zahlungen wiederkehrend von meinem Konto mittels Lastschriften einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verein auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der Mitgliedsbeitrag und die freiwillige Spende werden in einer Summe am 1. März jeden Jahres fällig. Die anfallenden anteiligen Jahresbeiträge des Eintrittsjahres sofort.

Kreditinstitut: **BIC:**

IBAN: **Kontoinhaber**

Ort, Datum Unterschrift des Kontoinhabers

Vielen Dank

Konto: Sparkasse Osterode am Harz, DE43 2635 1015 0000 0505 59

Übungsleiter im MTV Herzberg **Stand 31.12.2024**

Basketball			
Lüer	Jonas	37412 Herzberg	01714804608
Volleyball VTS			
Apel	Mareike	37412 Herzberg	160 99093952
Richters	Wilfried	37412 Herzberg	0171 7119779
Steinmetzer	Malte	37412 Herzberg	0151 61425944
Killig	Fredi	37412 Herzberg	0157 766281173
Fritzsche	Maik	37412 Herzberg	0171 7958958
Barke	Sophie	37520 Osterode	0176 20053675
Gesundheitssport			
Börker	Petra	37412 Herzberg	05521 3002
Dannenberg	Berit	37520 Osterode	0151 72815019
Turnen			
Dannenberg	Berit	37520 Osterode	0151 72815019
Canaj	Donika	37412 Herzberg	0157 5356692
Canaj	Debora	37412 Herzberg	0155 66519328
Gymnastik			
Börker	Petra	37412 Herzberg	05521 3002
Dannenberg	Berit	37520 Osterode	0151 72815019
Rakebrandt	Silke	37412 Sieber	05585 416
Heine	Franziska	37412 Herzberg	0173 6964312
Tanz			
Koch	Erica	37412 Herzberg	05521 72792
Parcour			
Ellger	Nils	37412 Herzberg	0151 61454343

Unsere Sportstätten:

Mahnte-Sporthalle, Berliner Straße

Gymnasiumhalle, Domeyerweg
Gymnastikraum
Gymnasiumhalle, Domeyerweg

Nicolai-Turnhalle, Junkernstraße

Oberschulturnhalle, Heidestraße
Gymnastikraum
Oberschulturnhalle, Heidestraße

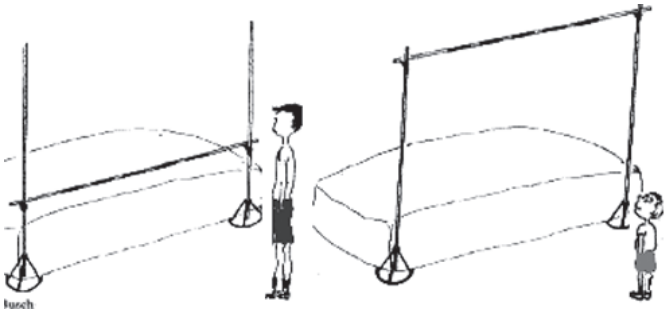
Große Oberschulsporthalle, Heidestr.
Bewegungscenter, Hauptstr. 14

Domeyerstadion, Domeyerpark

Jugendheim Sieber, Sieber

Beach-Volleyballanlage

Leichtathletik			
Schwab	Friederike	37412 Herzberg	0151 68134778
Canaj	Donika	37412 Herzberg	0157 5356692
Canaj	Debora	37412 Herzberg	0155 66519328
Koch	Michael	37412 Herzberg	05521 854265
Grobecker	Renate	37412 Lonau	05521 1033
Jüncke	Renate	37412 Herzberg	0176 28588628
Fitness-Sport			
Börker	Petra	37412 Herzberg	05521 3002
Dannenberg	Berit	37520 Osterode	0151 72815019
Proksch	Friderike	37412 Herzberg	0178 2172448
Koch	Erica	37412 Herzberg	05521 72792
John	Thomas	37412 Herzberg	0175 4344435
Eckert	Judith	37412 Herzberg	0151 56161292
Koch	Michael	37412 Herzberg	05521 854265
Paust	Jyotika	37520 Osterode	0160 85422214
Judo			
Börker	Heiko	37412 Herzberg	05521 3002
Börker	Petra	37412 Herzberg	05521 3002
Müller	Mats-Markus	37412 Herzberg	0157 58950212
Krispin	Karolin	37412 Herzberg	0151 59865121
Karate			
Pietsch	Hardy	37412 Herzberg	0171 2023667
Kühn	Lars	37412 Herzberg	
Klettern			
Dannenberg	Berit	37520 Osterode	0151 54971431
Bircan	Aylin	37412 Herzberg	05521 996888
Proksch	Paul	37412 Herzberg	0157 30061030
Badminton			
Heppe	Julia	37412 Herzberg	0172 6758451



Gesundheitssport		B. Dannenberg	0151 72815019
Herzgruppe - VO	OBS gr. Halle	B.Dannenberg P. Börker	Mi 18.30 - 20.00
Wirbels. Männer	OBS gr. Halle	P. Börker	Mo 19.00 - 20.00
Wirbelsäulengy	OBS-kl. Halle	P. Börker	Die 18.30 - 19.30
Wirbelsäulengy	Hauptstr. 14	B.Dannenberg	Do 11.00 - 12.00
Wirbelsäulengy	Mahnte	B.Dannenberg	Fr 09.30 - 10.30
Hüft/Knie - VO	Hauptstr. 14	P. Börker	Die 08.30 - 09.30
Hüft/Knie-Gy	Hauptstr. 14	P. Börker	Die 09.30 - 10.30
Funktionstr - VO	Hauptstr. 14	B.Dannenberg	Mo 09.30 – 10.30
Funktionstr - VO	OBS kl. Halle	B.Dannenberg	Mo 15.30 – 16.30
Orth. Wirbelsäule - VO	Hauptstr. 14	B.Dannenberg	Die 17.00 - 18.00
Funktionstr -VO	Hauptstr. 14	B.Dannenberg	Die 19.00 - 19.45
Funktionstr - VO	Hauptstr. 14	P. Börker	Mi 08.15 - 09.15
Funktionsgymn	Hauptstr. 14	P. Börker	Mi 09.30 - 10.30
Hockergymn	Hauptstr. 14	P. Börker	Mi 10.45 - 11.45
Yoga	Hauptstr. 14	J. Paust	Do 18.00 - 19.30
Yoga	Hauptstr. 14	J. Paust	Fr 17.00 – 18.30
Yoga	Hauptstr. 14	J. Paust	Fr 18.45 - 20.15
Lungensport-VO	Mahnte	B.Dannenberg	Fr 10.30 - 11.30
Lungensport-VO	Mahnte	B.Dannenberg	Fr 11.30 - 12.30
Krebssport - VO	OBS kl. Halle	B.Dannenberg	Mo 18.00 - 19.00
Körper in Balance	Hauptstr. 14	B.Dannenberg	Die 18.00 - 19.00

Bitte vor Inanspruchnahme eines Angebotes im Gesundheitssport in der Geschäftsstelle melden. Tel. 05221 - 6553



Leistung ist nicht alles!

Kinderturnen

Montags, 16-17 Uhr in der großen OBS-Sporthalle



Die neue Kinderturngruppe für 4- bis 6-Jährige ist erst seit den Herbstferien aktiv – und ich bin begeistert, wie schnell sich die Kinder eingewöhnt haben!

Zu Beginn haben wir mit spielerischen Übungen und Bewegungsstationen gestartet, damit die Kinder Freude an der Bewegung entwickeln und sich im Team wohlfühlen. Besonders beliebt waren die Freispielphasen und die lustigen Lauf- und Fangspiele.

Neben der Bewegung ging es auch darum, den Kindern wichtige Werte wie Teamgeist, Geduld und Selbstvertrauen zu vermitteln. Die Fortschritte, die die Kinder in so kurzer Zeit gemacht haben, sind beeindruckend!

Ich freue mich über den tollen Start und blicke gespannt auf das Jahr 2025 voller Spaß, Bewegung und neuer Abenteuer mit den kleinen Turnerinnen und Turnern.

Donika

Restaurant Dynasty

China Restaurant Dynasty
Inh. Wu Zheng
Hauptstraße 2
37412 Herzberg am Harz
Tel.: 05521-9282920

Öffnungszeiten:
täglich
abends 17.30 bis 22.00 Uhr
montags Ruhetag

Wandern beim MTV Herzberg



Im Jahr 2024 wurden vom MTV zwei Wanderungen mit wechselnden Teilnehmern durchgeführt.

Die Wanderung am 1. Mai war in der Umgebung von Herzberg.

Am Wasserwerk starteten 21 Teilnehmer zur 12 km-Wanderung durch die Feldmark, um den Hörberg und vorbei am Knickelberg. Hier auf einer Wiese – Bänke gab es keine – wurde ausgiebig gevespert. Entlang des Katzensteins ging es bei heißem Wetter zurück nach Herzberg. Zum Abschluss trafen sich noch 16 Teilnehmer bei Stiemerling zum Kaffeetrinken.

Zur Oktober-Wanderung starteten 11 Teilnehmer auf dem Rewe-Parkplatz zur Fahrt nach Walkenried.

Vom Bahnhofsparkplatz starteten wir zur 10 km-Wanderung über die Höllsteinklippen, vorbei am Röseteich, der Wieda-Versickerung, zum Himmelreich. Nach einer Pause und Verpflegung aus dem Rucksack ging es zurück entlang der Bahnlinie nach Walkenried. Im Klostercafe war für uns die Kaffeetafel gedeckt. Auf kurzem Weg wurde der Bahnhof wieder erreicht.

Es wäre schön, wenn mehr MTV/er an den angebotenen Touren teilnehmen würden.

Ludwig Eckl

Smurfit Westrock

Voll Bock auf kurze Wege?

„Sinnvolle Jobs mit sicherer Zukunft. Direkt vor unserer Haustür!“



In Herzberg am Harz ist der größte Vollpappe-Produzent Deutschlands zuhause. Die Smurfit Westrock Herzberg Solid Board GmbH ist einer der sichersten, innovativsten Arbeitgeber im Landkreis Göttingen. Zusätzlich freut sich euer Konto über gute Leistung nach IG BCE Tarif.

Smurfit Westrock Herzberg Solid Board GmbH • Andreasberger Str. 1
37412 Herzberg am Harz • ausbildung.herzberg@smurfitwestrock.de
www.smurfitkappa.de

WICHTIG!!!

Beiträge im
Männer-Turn-Verein
Herzberg am Harz von 1861 e.V.
Geschäftsstelle, Sieberstraße 3
37412 Herzberg am Harz

Es geht ums Geld

Beitragsgruppen ab 1. Januar 2024	Beiträge monatlich	Bemerkungen
1. Erwachsene	12,00	EURO
2. Kinder und Jugendliche	8,00	bis 18 Jahre
3. Familienbeitrag	23,00	Eltern einschließlich Kinder bis zu 18 Jahren
4. Erwachsene ermäßigt	8,00	in Ausbildung, ALG II Empf. auf Antrag

---

Vereinskonto: Sparkasse Osterode am Harz, Konto 5 31 65 (BLZ 263 510 15)
IBAN: DE06263510150000053165; BIC: NOLADE21HZB
Geschäftszeiten: Dienstag und Donnerstag, 17 bis 19 Uhr, Mittwoch 9 bis 12 Uhr.
Telefon 0 55 21 / 65 53
Internet: www.mtv-herzberg.de / Email: info@mtv-herzberg.de

Der Austritt aus dem MTV ist nur zum Schluss eines Kalenderhalbjahres unter Einhaltung einer Frist von 6 Wochen möglich. Die Austrittserklärung muß schriftlich beim Vorstand erfolgen (§ 2 Abs. 4 und 5 der Satzung). Solange keine satzungsgemäße Abmeldung erfolgt, besteht Beitragspflicht.

Barzahler haben gemäß § 3 Abs. 1 und § 7 Abs. 2 der Satzung für eine rechtzeitige Begleichung der Beiträge, Umlagen und Gebühren selbst zu sorgen. Kosten für Erinnerungen und Mahnungen sind bei verspäteter Zahlung zu erstatten (Porto, Mahngebühren etc.)

Für die Beitragsgruppe 4 ist wichtig, dass die Beitragsermäßigung nur auf schriftlichen Antrag erfolgt. Es ist unbedingt erforderlich, rechtzeitig eine Bescheinigung über die Dauer des Ermäßigungsgrundes vorzulegen. Eine rückwirkende Beitragserstattung erfolgt nicht.

Mitglieder, die dem MTV eine Einzugsermächtigung erteilt haben, müssen bei Kontonummeränderungen umgehend die Änderung dem Verein mitteilen, da entstehende Rücklastschriftgebühren vom Vereinsmitglied bezahlt werden müssen. Rücklastschriftgebühren sind auch zu zahlen, wenn Lastschriften wegen mangelnder Deckung des Kontos dem MTV Herzberg zurückgegeben werden.

Sollte es beim Einzug von Beiträgen, Gebühren und Umlagen einmal Unstimmigkeiten geben, melden Sie sich bitte zur Klärung der Angelegenheit zunächst in der Geschäftsstelle, bevor Sie eine Lastschrift wegen Widerspruchs zurückgeben und so evtl. unnötige Kosten verursachen.

Alle Mitglieder werden gebeten, Namens- und Adressenänderungen umgehend in der Geschäftsstelle anzugeben.

Die Beachtung der vorstehenden Ausführungen erspart Ärger und dem Kassenwart zusätzliche Arbeit.

Beschluss der JHV (20.03.2009): Empfängern von Arbeitslosengeld II oder vergleichbaren Leistungen kann ab dem 1. April 2009 auf Antrag der Vereinsbeitrag für Jugendliche und Kinder gewährt werden.

Herzberg, 10. November 2023 Für den Vorstand: Reiner Holzapfel, Kassenwart

MTV-Klettern

Montag, 18:00 – 20:00 Uhr, Mahntehalle

Klettern – das bedeutet, die Schwerkraft zu überwinden, in der Senkrechten unterwegs zu sein und seine eigenen Grenzen kennenzulernen und zu überwinden. Aber auch für alle, die nicht gleich ganz hoch hinaus klettern wollen und lieber am Boden bleiben, bietet die Mahntehalle die Gelegenheit an, zu bouldern.

Im letzten Jahr standen wir, dank des Routenschraubers Jonas Pöhls, regelmäßig neuen Herausforderungen gegenüber. Dabei wurde darauf geachtet, dass verschiedene Schwierigkeitsgrade vertreten sind, sodass für jede Altersstufe etwas dabei war. Ebenfalls haben wir bei angenehmen Temperaturen die Möglichkeit genutzt, draußen zu klettern und die Burgruine in Scharzfeld zu besteigen.





Aber auch die naheliegenden Kletterhallen wie Göttingen und Osterode wurden erkundet.

Für 2025 planen wir wieder eine Neugestaltung der Kletterwand sowie die Erkundigung vieler weiterer Kletterwände und Felsen. Wir würden uns weiter über viele neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen freuen, egal ob Einsteiger oder erfahrene Kletterer. Klettern ist eine Sportart für jedermann! Wir freuen uns auf euch!

Paul & Aylin

Mr. Misto
Foodlounge
Onlinebestellung
www.mrmisto.de
Telefonbestellung
0 55 21/863 836 3
Adresse
Hauptstraße 5
37412 Herzberg



Wirbelsäulengruppe
Donnerstag



Wirbelsäulengruppe
Freitag





Bei uns tanken Sie auf!

Unsere Leistungen für Sie im Überblick:

Tankautomaten akzeptieren rund um die Uhr:

- **Unsere Tankkarten und Transponder**
- **EC- und Kreditkarte**
- **Geldscheine**
  Tankstelle in der Hebbelstraße und Siemensstraße

- **SB-Waschanlage**
- **Reifen- und Ölwechsel**
- **Hermes Paketshop**
  Tankstelle in der Hebbelstraße

Seit über 70 Jahren in Herzberg

An unserer Tankstelle in der Siemensstraße 3 auch AdBlue und Premium-Diesel verfügbar!

Pfeffer
MINERALÖLE

37412 Herzberg am Harz
Hebbelstraße 2 • Büro und Tankstation
Siemensstraße 3 • SB-Tankstelle
Telefon 0 55 21 / 48 86
E-Mail: tankstelle@pfeffer-mineraloele.de

www.pfeffer-mineraloele.de

Volleyballrückblick



Im Jahr 2024 lagen im Volleyballteam Südharz Licht und Schatten dicht beieinander.

Die Damen I erreichte wie in der vorigen Saison durch Siege an den letzten Spieltagen den Klassenerhalt und spielt gegenwärtig weiter in der Verbandsliga. Das Training und die Betreuung teilen Maik Fritzsche und ich uns. Leider mussten einige Aktive aus beruflichen oder privaten Gründen die Mannschaft verlassen. Andere können nur eingeschränkt trainieren, da sie, bedingt durch ihre Studienplätze, in der Woche nicht vor Ort sind. Als Nachwuchsspielerinnen integrieren wir Henriette Haut, Alina Marwede und Marisa Gries in die Damen I, sie verstärken aber auch noch die Damen II.

Dies Problem tritt in der Damen ll genauso auf, die nach einem Jahr in der Landesliga in die Bezirksliga absteigen musste. Trainer Malte Steinmetzer und sein Team planen aber den sofortigen Wiederaufstieg.

Eine weitere Mannschaft spielt in der neu gegründeten Liga U20w, sie besteht aus jungen Damen, die alle unter 20 Jahre alt sind. Das Training übernehmen Frederike Killig und Sophie Barke, die inzwischen den C-Trainerschein erworben hat.

Zu den Jugendmeisterschaften 2023/24 gelang nur der U 18 der Schritt zu den NWDM. Die Mannschaft belegte in Emlichheim einen hervorragenden 7. Platz. Die übrigen Teams zeigten bei den Bezirksmeisterschaften zufriedenstellende Leistungen, die aber nicht zur Teilnahme an den NWDM reichten. Ein Höhepunkt waren die Bezirksmeisterschaften der U 13, die wir in den Turnhallen der OBS in der Heidestraße ausrichteten.

Der NWVV führte in diesem Jahr eine Reform der Jugendmeisterschaften durch, die uns der Region Hildesheim zuordnete. Dadurch ergeben sich weitere Fahrten. Leider schieden die VTS-Teams bei den Regionsmeisterschaften aus.

In der Beachanlage gab es in diesem Sommer nur Aktivitäten im Training. Der beliebte Kid´sBeachDay lag auf einem sehr ungünstigen Termin in den Sommerferien, so dass wir wegen zu geringer Teilnehmerzahlen die Veranstaltung absagten.



Einen großen Zulauf haben wir bei den Nachwuchsspielerinnen, die nicht nur aus Herzberg kommen, sondern auch aus Nachbargemeinden anreisen, um im VTS Volleyball zu spielen. Das Training leiten in 3 Gruppen Maja Vogt, Sophie Barke und ich. Marisa Gries und Alina Marwede unterstützen uns dabei mit viel Engagement.

Wir müssten die Jahrgänge 2013 bis 2015 umwerben, jedoch fehlen uns dafür leider die Trainerinnen und Trainer.

Winni Richters



AMM

Bestattungen

Gartenstr. 15 . 37412 Herzberg am Harz
Telefon 05521 85 070

Marktstraße 39 . 37441 Bad Sachsa
Telefon 05523 999 46 96

amm@amm-bestattungen.de
www.amm-bestattungen.de

Jeder Mensch verdient einen ganz persönlichen Abschied –
von der Dekoration bis zur Trauerrede.
Wir planen mit Ihnen gemeinsam Ihre individuelle Zeremonie.
Dabei legen wir ganz großen Wert darauf, dass Zeitdruck und
Hektik bei der Beratung keine Rolle spielen.
Wir nehmen uns Zeit für Sie.

Fit ohne Geräte



MITTWOCH….da war doch was! Ach ja, Sport! In der Mahntehalle um 17 Uhr trifft sich eine große Gruppe „Sportbegeisterte“ mit Petra zur Bewegungspower! Es tut gut, macht Spaß und ist durchaus auch erheiternd! Einige Frauen sind schon ca. 40 Jahre dabei, sie haben einige Übungsleiterinnen kennen gelernt, aber immer waren alle mit Begeisterung dabei.

Wie wir uns freuen, wenn Petra uns lobt, dann geben wir noch mal alles und manches Mal müssen wir über uns selber lachen! Petra hat immer wieder neue Übungen die wir mit Fleiß bewältigen, jeder macht mit so gut er kann. Mal steht der Rücken im Vordergrund, mal Schultern, Hüfte oder Bauch- Beine-Po. Petra versteht es, uns mit Sachwissen und Humor bei der Stange zu halten. Zur Belohnung gibt es manchmal zum Schluss eine Meditationsgeschichte und wir dürfen uns entspannen, das rundet unsere Sportstunde ab! Danach sind wir angenehm kaputt und gehen fröhlich und schwatzend nach Hause.

Friederike Lachmann



Bei uns zu Haus.



KREISWOHNBAU
Osterode am Harz/Göttingen GmbH

Ihr Hausverkauf in guten Händen

Wir kümmern uns um Ihre Immobilie, damit Sie sich um das Wesentliche kümmern können.

Amy Dyla
Immobilienmaklerin/Wertermittlerin IHK
Tel.: 05522 9018-19

www.kreiswohnbau.de



ROTTLER
BRILLEN + HÖRGERÄTE

2 Brillen wählen, nur 1 zahlen*

2 Brillen
1 Preis*

Auch bei Gleitsicht

Besuchen Sie ROTTLER in Herzberg an der Hauptstraße 69

*Beim Kauf einer Brille oder Sonnenbrille mit Brillengläsern von HOYA oder ZEISS erhalten Sie eine zweite Brille oder Sonnenbrille mit gleicher Glasqualität und einer Fassung aus der meineBrille-, meineSonnenBrille-, 4Sun- oder Sunray-Kollektion in Ihrer Sehstärke kostenlos dazu – Andere Fassungen gegen Aufpreis möglich. Ohne Stärkenbegrenzungen und sogar bei Gleitsicht. So sparen Sie bis zu 50% beim Kauf von zwei Brillen mit identischem Wert. Die Fassung der zweiten Brille ist jeweils die günstigere.

Walking am Dienstag



Jeden Dienstag treffen wir uns auf dem Gymnasium-Parkplatz am Sieberdamm.
In der Sommerzeit geht es um 18.30 Uhr los. In der Winterzeit um 17.00 Uhr.
Wir walken auch in den Ferien.
Im Winter ist es sehr schön durch das hell beleuchtete Herzberg zu laufen. In den heißen Sommertagen nehmen wir die schattigen Wege durch den nahen Wald.
Eine Stunde Bewegung an der frischen Luft tut uns allen sooo gut.
Zur Weihnachtsfeier haben wir uns in diesem Jahr bei Petra Hoeft getroffen. Siehe Foto.
Also wer Interesse hat mit uns zu walken kann sich in der Geschäftsstelle unter der Telefon-Nr.: 6553 melden, oder einfach zum Treffpunkt kommen
Wir freuen uns auf euch.

Mechthild Bode

Sport mit Krebserkrankung

montags 18:00 -19:00 Uhr in der OBS-Halle

- Hilft bei Vorbeugung von Krebs und verringert das Rückfallrisiko
- Reduziert Nebenwirkungen von Chemo- oder antihormonellen Therapien
- Hilft während und nach der Therapie
- Gefühl von Einsamkeit wird genommen
- Stärkt Leistungsfähigkeit und Selbstbewusstsein
- Verbessert Gedächtnis und hilft gegen Depressionen, Ängste und Schlafstörungen

Sport bei Krebs **hilft, die Muskulatur wieder aufzubauen und zu Kräften zu kommen**. Durch Bewegung kann das Rezidivrisiko eventuell gesenkt werden. Sie beugt weiteren Krebserkrankungen vor. Körperlich aktiv zu sein, kann die Chance verbessern, die Krebserkrankung zu überleben und als dauerhaft geheilt zu gelten.

Der Bedeutung von körperlicher Bewegung und Sport bei einer onkologischen Erkrankung wird ein immer größerer Stellenwert zugesprochen. Gezielte körperliche Aktivität kann während der Therapiephase helfen, die Nebenwirkungen zu verringern und hilft insgesamt, die Lebensqualität von Krebspatienten zu verbessern.

Berit Dannenberg

Fitness Cardio



Dahinter verbirgt sich ein Ausdauertraining ohne Geräte, das dein Herz-Kreislaufsystem in Wallung bringt. Um auf diese Weise so richtig ins Schwitzen zu kommen, wir treffen uns jeden Mittwoch in der kleinen OBS Sporthalle um 18:30 Uhr für ca. 45 bis 60 Minuten.

Das Besondere an diesem Fitnesstraining ist die gleichbleibende Belastung ohne Pausen. Darüber freut sich die Muskulatur ganz besonders und es wirkt sich positiv auf die verschiedenen Körperfunktionen aus. Es unterstützt beispielsweise die Senkung des Blutdrucks und die Reduzierung des Körperfettanteils.

Die Effektivität des Trainings hängt von der Intensität ab, mit der die Übungen ausgeführt werden. So kann jeder selbst bestimmen, welche Intensität zur persönlichen Tagesform passt und dementsprechend die kurzen hochintensiven Belastungsphasen selbst steuern.

Es tut gut sich nach der Arbeit auszupowern, mit Gleichgesinnten bei der Musik abzuschalten und sich nur noch auf die Übungen zu konzentrieren. Es sind 60 Minuten Ausbruch aus dem Alltag, die sich sowohl mental als auch physisch positiv auf den eigenen Körper und das Wohlbefinden auswirken.

Ihr seid herzlich willkommen um es mal auszuprobieren.

Erica Koch

IMPRESSUM

Herausgeber
MTV Herzberg am Harz von 1861 e. V.

Druck:
Druckerei Krösing

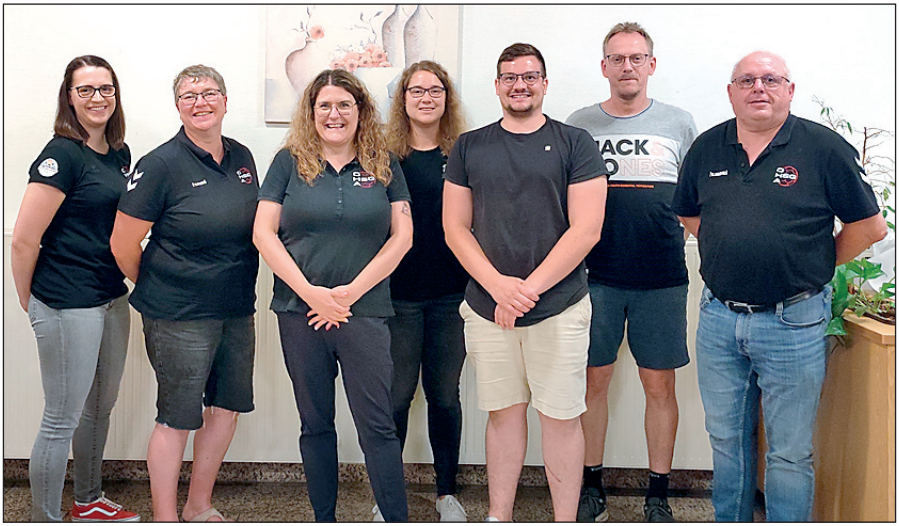
Fotos:
Übungsleiter

Gestaltung:
Rosi Schwalbach
Siegfried Bode

Texterfassung:
Karin Wellerdick

Bezugspreis:
2,75 EUR im Mitglieds–beitrag enthalten

Handballabteilung HSG oha



Die Handballerinnen und Handballer der HSG oha blicken auf ein sehr bewegtes Jahr 2024 zurück. Es war ein Jahr mit einigen Auf`s und Ab´s und am Ende war es doch erfolgreich. Auf jeden Fall war es eigentlich nie langweilig.

Nach dem Umbruch bei der ersten Herrenmannschaft musste das neue Trainergespann Lars Grollmisch / Till Gräber mit einem kleinen Kader in die Verbandsliga-Saison 2023/2024 starten. Erstmals gab es zudem das Spielen mit Haftmitteln in der eigenen Halle.

Vieles lief leider nicht zur Zufriedenheit der Beteiligten, so dass es bereits zum Jahreswechsel Veränderungen gab. Dank großer Verbundenheit und großem Engagement konnten – angeführt vom neuen Trainerduo Jens Krieter / Jens Wilfer aber Lösungen gefunden werden, so dass sich der Erfolg wieder einstellte und die Mannschaft am Ende den Klassenerhalt sichern konnte.

Mit Beginn der Spielzeit 2024/2025 gibt es jetzt seit August 2024 auch im Seniorenbereich eine handballerische Kooperation mit der HSG Rhumetal. Unter dem Namen „Harz-Rhume Crocodiles“ gehen einige unserer Herrenspieler weiterhin in der Verbandsliga auf Punkt- und Torejagd. Ein erstes Heimspiel in der Mahnte-Halle gab es im Rahmen dieser Kooperation auch bereits, ein zweites Spiel folgt am 01.03.2025.

Auf ein eigenes Startrecht in der Verbandsliga wurde dagegen allerdings verzichtet. Die „neue“ erste Herrenmannschaft rekrutiert sich zum Großteil aus dem Spielerstamm der ehemaligen 2. Herrenmannschaft und kämpft in der Landesliga um Punkte. Die Saison startete das Team mit dem Trainerduo Uwe Kurzawa / Sascha Bode, seit einigen Wochen ist Jörg Lindenbaum nun der Trainer des Herrenteams.

Eine sehr erfreuliche und extrem positive Entwicklung erlebt die HSG aktuell im Damenbereich. Nach dem guten Abschneiden in der Landesliga treten die Akteurinnen von Trainer Frank Mai nunmehr in der neuen Verbandsliga an. Zudem gibt

es hier einen sehr erfreulichen Zulauf an Spielerinnen, so dass erstmals eine zweite Damenmannschaft im Spielbetrieb gemeldet werden konnte.

Aber nicht nur die erste Damenmannschaft tritt in einer höheren Spielklasse an. Die männliche C-Jugend vertritt unseren Verein seit dieser Saison in der Oberliga Niedersachsen. Nach ersten Anlaufschwierigkeiten haben sich die Jungs von Lars

Eichhorn/Helge Sinram/Stefan Bernhardt akklimatisiert und die Erfolgserlebnisse stellen sich ein.

Insgesamt gibt es im Jugendbereich ein sehr gutes Wachstum. Die akribische und fleißige Arbeit von Jugendkoordinator Frank Mai trägt hier extreme Früchte und zahlt sich aus.

Frank schafft es durch seinen unermüdlichen Einsatz immer mehr Kinder und Jugendliche für unseren Sport zu begeistern. 10 Jugendmannschaften und 4 Minimannschaften sprechen hier für sich und sind ein deutlicher Beleg für die Qualität der Arbeit. Die HSG ist insbesondere bei den Mannschaften der jüngeren Altersklassen in unterschiedlichen Spielklassen sehr gut vertreten. Hierdurch besteht die Hoffnung, in einigen Jahren auch wieder Spielerinnen und Spieler in den Seniorenbereich zu bekommen.

Ein weiteres absolutes Highlight und Leuchtturmprojekt ist die „Sparkassen-Grundschulliga“. Hier gehen seit einiger Zeit Teams der verschiedenen Grundschulen aus dem Kreis Osterode an den Start und zeigen ihre Begeisterung für den Handballsport. Dies ist ein Event, welches seinesgleichen sucht.

Um den zahlreichen Kindern und Jugendlichen auch die entsprechende Qualität im Trainingsbetrieb anzubieten, fanden zudem zwei Veranstaltungen mit Klaus Feldmann und Dago Leukefeld als ausgewiesene Handballexperten auf internationaler und nationaler Ebene statt.

Unter der Regie des neuen Schiedsrichterwartes von Torsten Koch hat sich auch die Situation bei den vereinseigenen Schiedsrichter*innen deutlich verbessert. Hier fanden vereinseigene Jugendliche den Weg an die Pfeife und leiten Spiele in der Handballregion.

Auf Vorstandsebene gab es im Sommer 2024 einen Wechsel in der Führung der HSG. Die beiden Vorsitzenden Rainer Großkopf und Ralf Mönnich gaben ihre Ämter ab. Gleiches galt für unser „Urgestein“ Reiner Holzapfel, der über Jahrzehnte Mitglied des Vorstandes war und sich um die Kassengeschäfte gekümmert hat. Allen sei an dieser Stelle noch einmal für ihre jahrelange Arbeit und ihren Einsatz gedankt.

Früh zeichnete sich ab, dass es schwierig wird, die Position des ersten Vorsitzenden wieder zu besetzen. Vorsorglich beschäftigte sich frühzeitig eine interne Gruppe mit diesem Thema und sorgte dafür, dass die HSG ihre Struktur anpasste.

Auf der Jahreshauptversammlung wurde dann Denise Kricheldorf-Mai als zweite Vorsitzende gewählt. Foto!!!!!

Insgesamt stellt sich der Vorstand wie folgt auf und stellt sich unter der Leitung von Denise nunmehr den Aufgaben und Herausforderungen der HSG:

Amt:	**Name:**
1.Vorsitzende/r	vakant
2.Vorsitzende/r	Denise Kricheldorf-Mai
Kassenwart/in	Tanja Remmers

stv. Kassenwart/in	vakant
Schriftwartin	Anna Kreinacke
stv. Schriftwart/in	Denise Hensel
Jugendkoordinator/in	Frank Mai
Marketing & Sponsoring	vakant
Spielwart/in	Niklas Berger
stellvertretende Spielwart/in	Jana Berger
Medienwart/in	Simon Schmidt
Jugendwart/in	Sophie Galke
Schiedsrichterwart/in	Torsten Koch
Seniorenwart/in	Ivo Waldmann
Coaching Team	Jens Wilfer & Ulf Reinholz

Eine dieser Herausforderungen ist es sicherlich, weiterhin dem Wachstum im Kinder- und Jugendbereich gerecht zu werden. Um allen Mannschaften ausreichend Trainingszeiten zur Verfügung zu stellen, werden entsprechende Hallenkapazitäten benötigt. Dies ist ein nicht immer einfaches Unterfangen. Letztlich muss man aber ganz klar feststellen: Unsere Sportart ist nun einmal eine Hallensportart.

Eine weitere Aufgabe lag darin, mit den Stammvereinen eine neue Regelung bei der Kostenverteilung zu finden. Diese sollte besser an die tatsächlichen Anteile der Vereinsmitglieder gekoppelt werden, die in der Handballsparte der Stammvereine zugehörig sind. In enger Abstimmung mit den Stammvereinen konnte ein Änderungsvertrag zum bestehenden Kooperationsvertrag erarbeitet werden, der nunmehr eine entsprechende Regelung enthält und festlegt.

In den Finanzen liegt auch weiterhin eine große Herausforderung für den amtierenden Vorstand. Je größer der laufende Spielbetrieb, umso höher auch die Kosten und Ausgaben. Eine Kostendeckung ist ohne die Stammvereine, vor allem aber auch ohne die Unterstützung der heimischen Wirtschaft, nicht möglich. Daher geht auch hier ein Dank an alle Förderer und Unterstützer der HSG. Ohne dieses Engagement wäre einiges nicht möglich!

Ein geordneter und geregelter Spielbetrieb ist allerdings neben Hallenkapazitäten und finanzieller Mittel, auch ohne eine entsprechende Anzahl ehrenamtlich helfender Hände nicht möglich. Die HSG freut sich daher über Jeden, der sie unterstützen möchte. Es gibt immer vielfältige Aufgaben, die zu erledigen sind.

Für das abgelaufene Jahr 2024 geht unser Dank an dieser Stelle an all diejenigen, die die HSG in jeglicher Art und Weise unterstützt haben. Gemeinsam haben wir einen Beitrag geleistet, dass unsere HSG eine Leuchtturm-Position in der Region hat. Ohne diesen Einsatz und dieses Engagement wären wir nicht da, wo wir sind. Wer mehr Neuigkeiten und Infos zu unserer HSG erfahren möchte, kann diese regelmäßig der Homepage (www.hsgoha.de) oder den sozialen Medien entnehmen. Darüber hinaus gibt es seit einiger Zeit einen WhatsApp-Kanal. Hier können Neuigkeiten und Infos abonniert werden.

Wie eingangs bereits erwähnt…..es war viel los bei der HSG und es war ein bewegtes Jahr!

Jens Wilfer

Badminton



Jeden Mittwoch um 18:30 Uhr dürfen wir, bedauerlicherweise nur außerhalb der Ferienzeiten, in die Nicolaiturnhalle, um dort mit Badmintonschlägern gerüstet dem für uns schönsten Sport der Welt, Badminton, nachzugehen.

Wir, das ist eine leider viel zu kleine Schar an Badmintonbegeisterten, die stetig bemüht sind, ihr Repertoire an Grundschlägen, Clear (Langer hoher Ball), Drop (Gefühlvoller kurzer Ball), Smash (Abwärts gerichteter scharf gespielter Ball) und das Spiel am Netz zu vervollkommnen und dabei immer wieder erstaunt sind, welche Fitness uns das nur 13,40 m lange und 6,10 m breite Badmintonfeld abverlangt.

Wir wollen uns auch in diesem Jahr wieder in geselliger Runde und dem Fairplay-Gedanken verpflichtet, untereinander, aber auch mit anderen Vereinen z.B. in Freundschaftsspielen, evtl. auch bei Turnieren oder Punktspielen messen.

Wenn Ihr den Badmintonsport einmal ausprobieren möchtet, eine Sportart sucht die man übers gesamte Jahr betreiben kann oder schon einmal gespielt habt und nach einer Pause wieder spielen möchtet und vielleicht sogar noch alte Badmintonfotos habt, dann schaut gerne vorbei – wir halten Euch ein Feld frei…:-)

Euer Federballer
Frank Grag

www.mtv-herzberg.de

Basketball



Die Saison 2023/2024 war für unsere Teams sehr erfolgreich:

- **U14**: Mit einer starken Leistung erreichte die Mannschaft den **2. Platz**.
- **U18/20**: Unsere älteren Jugendlichen sicherten sich den **1. Platz** und krönten damit eine hervorragende Saison.
- **Herren**: Die Herrenmannschaft belegte einen **2. Platz** im Ligabetrieb.
  Es gab die Möglichkeit, in die Landesliga aufzusteigen. Doch die Spieler entschieden einstimmig: „Wir steigen nur auf, wenn wir es uns erspielen.“ Schließlich ist der Aufstieg in der Regel dem Erstplatzierten vorbehalten.
  Vielleicht klappt es ja in der nächsten Saison!
  Zusätzlich nahm die **U18/20** im Sommer an einem Turnier in Heiligenstadt teil und konnte dieses gewinnen.





Saison 2024/2025

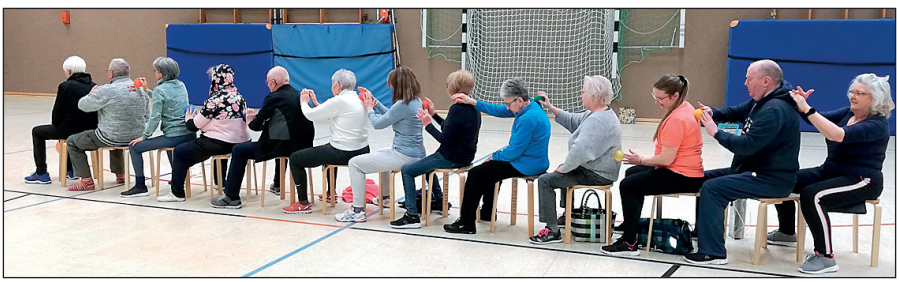
In der aktuellen Saison gibt es ebenfalls erfreuliche Entwicklungen:

- Mit **Nils Wiemuth** konnten wir unser Schiedsrichterteam weiter verstärken.
- Der Verein erfreut sich eines guten Zulaufs, und es ist besonders schön, dass viele Spieler ihren Weg zurück nach Herzberg gefunden haben. Aktuelle Platzierungen unserer Teams:
- Die ehemalige **U12** ist nun die **U14** und belegt aktuell den **2. Platz**.
- Die **U18/20** zeigt weiterhin beeindruckende Leistungen und liegt derzeit auf dem **1. Platz** – hoffentlich bleibt das auch so!
- Unsere **Herrenmannschaft** führt momentan die Tabelle an und steht ebenfalls auf dem **1. Platz**.

Wir blicken zuversichtlich auf den weiteren Verlauf der Saison und hoffen, an die Erfolge der vergangenen Jahre anzuknüpfen

Jonas Lüer

Lungensport



Allgemeines zum Gesundheitssport

Rehabilitationssport, kurz **Rehasport**, wird normalerweise **nach einer klinischen Behandlung** empfohlen. In der Regel wird er bei behinderten sowie von Behinderung bedrohten Menschen eingesetzt. Ziel ist es, die infolge einer **körperlichen oder seelischen Krankheit** entwickelten Symptome, Folgeschäden und Nebenwirkungen therapeutisch zu behandeln. Um einen Anspruch auf Rehabilitationssport zu haben, müssen bestimmte Voraussetzungen gegeben sein. So muss entweder eine körperliche oder seelische Erkrankung vorliegen, welche dauerhafte Einschränkungen nach sich ziehen kann, eine chronische Krankheit oder belastende Umwelteinflüsse, die zu dauerhaften Erkrankungen beisteuern.

Ziele von Rehasport sind:

- Wiederherstellung der seelischen oder körperlichen Gesundheit
- Stärkung von Ausdauer und Kraft
- Verbesserung der Koordination und Flexibilität
- Stärkung des Selbstbewusstseins, so etwa bei Menschen mit Behinderungen oder Depressionen, Austausch in der Gruppe

Im Unterschied zum Rehasport, bei dem Sport und Bewegung im Fokus stehen, richtet sich das **Funktionstraining** gezielt auf **bestimmte Körperregionen**. Dabei enthält es **Übungen in Form von Krankengymnastik und Ergotherapie** zur Behandlung der betroffenen Muskeln und Gelenke. Empfohlen wird das Funktionstraining in der Regel bei Problemen der Stütz- und Bewegungsorgane, so etwa bei krankheitsbedingten Einschränkungen und entzündlichen Veränderungen, wie es bei **Rheuma** und **Osteoporose** der Fall ist. Zu typischem Funktionstraining zählen unter anderem Wassergymnastik sowie Trockengymnastik.

Ziele des Funktionstrainings sind:

- Bewegungseinschränkungen der betroffenen Organsysteme und Körperpartien zu lindern und Verschlechterungen hinauszuzögern
- Verbesserung des Bewegungsapparates
- Steigerung der Mobilität zur Krankheitsbewältigung

Berit Dannenberg

Balance

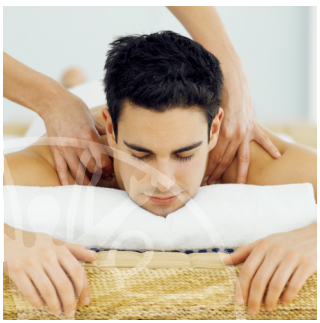
Dienstag: 18:00 – 19:00 Uhr im Bewegungscenter

Durch bewusst ausgeführte Bewegungen, eine gezielte Anspannung der Muskeln und mehrere Wiederholungen wird die Tiefenmuskulatur trainiert. Genau das macht diese Stunde so effektiv. Mit jeder Übung wird die Körpermitte aktiviert, deshalb sind hier Elemente aus dem Pilates-training integriert, welche besonders gesund für die Haltung sind – aber nicht nur.

Unter Balance Training versteht man ebenfalls Koordinationsübungen, die mit Instabilität arbeiten. Du stehst zum Beispiel auf einem unebenen Untergrund oder auf nur einem Bein. Dein Körper muss dieses Ungleichgewicht ausbalancieren.

Berit Dannenberg







Ihrer Gesundheit zu Liebe!

Sportliche Aktivitäten sind sehr wichtig, können jedoch schnell zu Verletzungen und Verspannungen jeglicher Art führen und müssen daher speziell behandelt werden.
Wir sind für Sie da und begleiten Sie gern auf Ihrem Heilungsweg!

Praxis für Physiotherapie
WEHMEYER
Gesundheit und Wellness

Marktplatz 33 · 37412 Herzberg am Harz
Fon 05521-72210 · Fax 05521-894779

Nordic-Walking



Die Saison 2024 wurde mit Ende der Sommerzeit wieder beendet. Wir starten immer um Montag um 18:00 Uhr. Da Renate unsere Runden sehr abwechslungsreich aussucht, beenden wir unsere Läufe, meist außerhalb der Stadt, am Startpunkt, mit einer kleinen Gymnastikeinheit.

Am Anfang der Sommerzeit starten wir immer an der Mahntehalle, damit uns neue Mitläuferinnen auch finden. Nach den ersten zwei bis drei Starts gibt uns Renate mittags über WhatsApp den jeweiligen Startpunkt bekannt.

Da wir rund um Herzberg so eine abwechslungsreiche Landschaft haben, können wir, je nach Wetterlage, im Wald oder in der freien Natur laufen. Mittlerweile kennen wir so viele Rundstrecken in Herzberg, Lonau, Pöhlde, Hörden und natürlich den Rötzel bei Düna (jedes Jahr ein Highlight), dass fast keine Strecke doppelt gelaufen wird. Wir laufen immer zwischen 5 und 7 km und sind 1 – 1,5 Stunden unterwegs. Wer also Lust am geselligen Nordic-Walken hat und die Gegend etwas genauer kennenlernen möchte, der kommt einfach mal mit.

Da wir in diesem Jahr einige runde Geburtstage hatten, ist die Geselligkeit natürlich auch nicht zu kurz gekommen.

Es war wieder eine tolle Saison mit wunderschönen Runden, obwohl wir in diesem Jahr einmal pitschnass geworden sind, aber auch das gehört dazu!

Wir freuen uns schon auf die nächste Saison und sind gespannt, ob sich neue Mitläuferinnen oder Mitläufer!!! zu uns gesellen.

Claudia Misiak

www.mtv-herzberg.de

DIE FÜHRUNGSMANNSCHAFT DES MTV IM JAHR 2025

Vorstand:

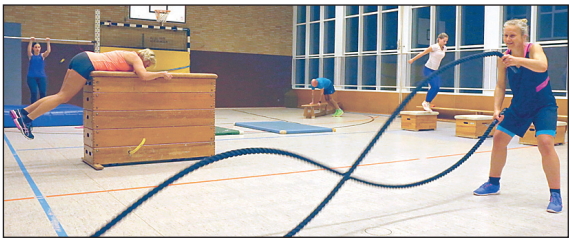
1. Vorsitzender	Holger Grotheer
Kassenwart	Reiner Holzapfel
Hauptsportwartin	Astrid Reupert
Schriftführerin	vakant
Jugendwartin	Linnea Reupert
Pressewart	vakant
Sozialwartin	vakant
Gerätewart	Josif Hum

In 2025 wird der neue Vorstand auf die neuen Strukturen gemäß der neuen Satzung sukzessive angepasst!

Herzsportgruppe







Powercircle

Das „Powercircle“ Training habe ich nach den Herbstferien übernommen. Bei diesem Zirkel-Training werden an verschiedenen Stationen nacheinander unterschiedliche Übungen gemacht. Wir bauen mindestens so viele Stationen auf, wie Teilnehmer da sind. Wir beginnen mit einem kurzen Aufwärm-Training. Danach wird an jeder Station eine andere Muskelgruppe oder die Kondition trainiert. 60 Sekunden pro Station, dann 10 Sekunden Pause für den Wechsel zur nächsten Station. Erst wenn alle Stationen durchlaufen wurden, findet eine kurze Erholungspause statt. Pro Trainingseinheit machen wir mindestens 3 Runden. Das Zeitraster wird fest vorgegeben, aber mit welcher Geschwindigkeit du die Übungen machst, das kannst du selber bestimmen. Daher ist dieses Training für alle geeignet. Kannst oder möchtest du eine bestimmte Übung nicht mitmachen? Das ist kein Problem, mach einfach selbstständig irgendeine andere Übung. Am Schluss gibt es noch einige Minuten Dehnungs-Übungen.



Trainingszeit ist dienstags von 19:30 – 20:30 Uhr in der kleinen OBS-Halle, Heidestraße.

Michael Koch



M | F | C

Rechtsanwälte • Fachanwälte

Melzer Franken & Coll.

Mathias J. Melzer
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht

Kai-Christian Franken
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Verkehrsrecht
Vertragsanwalt des ADAC, Mediator

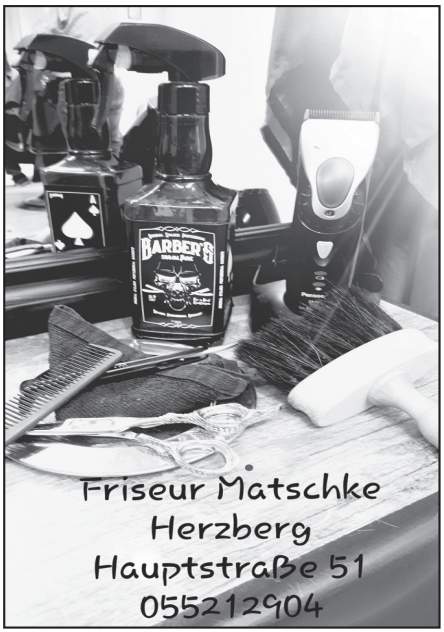
Jürgen Fuchs
Direktor des Sozialgerichts a. D.
Rechtsanwalt und freier Mitarbeiter

Marktplatz 29
37412 Herzberg a. Harz
Telefon 05521 - 8692920
Telefax 0551 - 29 176 201
E-Mail: info@law-24.de
Homepage: www.law-24.de

Hauptsitz:
Brüder-Grimm-Allee 59
37075 Göttingen
Telefon 0551 - 29 176 200

ERNST RIEDEL Seit 1895
Inh. Heiner Riedel
Steinmetz u. Steinbildhauermeister
GRABMAL +
Treppen
Fensterbänke
Naturstein für
Küche und Bad
37412 Herzberg am Harz - Lönsstraße 34-36 - Tel. 05521/ 2436 - Fax 71556
E-Mail: heiner.riedel@web.de







Fitness: Bauch-Beine-Po



Um mal ehrlich zu sein: Auch den regelmäßigsten Teilnehmer*innen fällt es nicht immer leicht. sich am Mittwochabend um 20:00 Uhr zum Training zu motivieren. Aber es gibt ein paar Tricks, die helfen:

Zum einen helfen Rituale. Dazu gehört, dass wir uns zu Beginn der Stunde 10-15 Min. warmlaufen. In der Zeit können alle Teilnehmer*innen in Ruhe ankommen. Neben dem Laufen bleibt Zeit und Luft, sich auszutauschen und ein bisschen Abstand zum bisherigen Tag zu bekommen.

Dann helfen Glaubenssätze. Ganz individuelle, wie: „Durch den Sport bin ich ausgeglichener. “ oder „Der Sport hält mich fit.“, aber auch Glaubenssätze, die ich wie ein Mantra in jeder Stunde vortrage: „Der Atem fließt.“, „Feste Körpermitte, auch den Beckenboden nicht vergessen.“ und natürlich, mit das wichtigste Mantra: „Lächeln, lächeln, lächeln!!!“.

Abwechslung hilft. Ziel der 90 Minuten ist ein ausgewogener Mix aus Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Aber die Wege dorthin sind vielfältig. Kleine Spiele zwischendurch können helfen im Intervalltraining oder auch in einer dauerhaften Belastung für neue Impulse zu sorgen.



Und es hilft Erfahrung. Die Erfahrung, die Zufriedenheit nach dem Training zu spüren. Die Erfahrung Neues gelernt zu haben, sich steigern zu können und „altes“ wiederzuentdecken.

All das hilft uns, uns Mittwoch in der Sporthalle am Gymnasium in der Zeit zwischen 20:00 – 21:30 Uhr zu treffen und gemeinsam eine gute Zeit zu haben.

Probier`s aus, komm vorbei.

Judith Eckert

Thomas Phleipps
DER DISCOUNTER FÜR HEIM & GARTEN
INH. OLIVIER KUTSCHER | AM SIEBERDAMM 3 | 37412 HERZBERG

Die MTV-Familie

Nachstehend stellen wir die im Jahre 2024 in den MTV aufgenommenen Mitglieder vor:

Clemens Schäfer, Ingeborg Lätsch, Johannes Büker, Verena Jipp, Finn Siebert, Leano Haas, Joshua Becker, Ylvi Marlie Vogt, Andreas Müller-Zier, Selina Schümon, Mirra Rohozian, Mark Rohozian, Liya Nisa Seker, Noah Ellger, Jona Ellger, Liam Hodaib, Olaf Buss, Felix Kuhlmann, Medina Browa, Nik Conner Mattner, Heike Luthin, Marion Börner, Leni Richter, Tilly Richter, Lija Steinmetzer, Efstathios Gantzoudis, Collin Cludius, Leonie Degenhardt, Nisanur Karatas, Lora Aldalati, Vadym Petrushka, Anni Talea Kohl, Jonna Nowak, Nora Stegmann, Liz Kaiser, Aysel Abu Shareah, Monika Füllgrabe, Joel Füllgrabe, Liam Greipel, Petra Hagen, Memo Hunci, Marlene Simanski, Loreen Marschinke, Friederike Schwab, Sarith Bejarano Gomez, Sandra Wittig, Emely Lerch. Elias Lerch, Cathrine Büssing, Sontje Nachtwey, Elouna Sophie Mahrhold, Frieda Reuter, Jolene Runge, Luis Buss, Wilma Treml, Finja Greipel, Karl Borchers, Abdulaziz Darbas, Sara El Quardi, Noah Eichler, Lena Dulin, Lukas Dulin, Evla Beglen, Manuela Gutta, Lea-Sophie Gutta, Jakob Matschke, Levin Sentürk, Luca Jakobi, Lina Kainer, Connor Pietsch, Sarah Bender, Bennet Bender, Karoline Kröger, Karin Viola Fuchs, Daniela Katzer, Tilmann Müller, Levi Lorenz, Svenja Bierwirth, Dr. med Michaela Philippi, Thomas Rink, Mia Schimansky, Wilma Thomée, Kyrylo Zavada, Ilay Matthäus Hörig, Yerhenii Herasymenko, Nils Wiemuth, Azad Mukendi, Imke Conrady, Neo Roland Minxalli, Jügen Fuchs, Katharina Füllgrabe, Karsten Punzet, Dereck Fabian Bejarano Gomez, Tom Sukop, Mathilda Espermöller, Clara Espermöller, Juna Wegener, Blake Sause, Donaldo Domi, Lennis Oestern, Paul Eikmeier, Levi Czischefski, Malia Kern, Noah Grunewaldt, Emma Felscher, Elias M`Barki, Vladyslava Kalutska, Polina Kalutska, Laura-Michelle Kiehne, Felina Behr, Jörg Hammer, Nele-Sophie Schümon, Emilia Thomas.



Hüft- und Knie Gymnastik



In dieser Gruppe, der ich schon seit längerer Zeit angehöre, sind wir meistens um die 13 – 18 Teilnehmerinnen. Es können auch mal nur 10, oder sogar bis zu 20 sein. Es beginnt mit den Füssen, die meist in festen Schuhen stecken und nicht so viel Beachtung erfahren wie sie es eigentlich verdient hätten. Danach folgen - und Petra nimmt sich viel Zeit dafür, die eigentlichen Knie- und Hüftübungen zur Mobilisierung und Kräftigung. Wichtig ist auch z. B. das Stärken der Rücken-Bauch- und Armmuskulatur sowie das Lockern der Schulter und das Dehnen des Nackens. Zuletzt folgen Hand-und Fingerübungen, nicht nur gut für Arthrose, sondern z.T. auch für die Koordination. Zum Schluss wird noch gedehnt, gelockert und geräkelt. Die Atmosphäre in unserer Gruppe ist sehr nett und entspannt. Zwischendurch wird auch mal gelacht, damit wirklich alle Muskeln trainiert werden. Wir freuen uns auf die Dienstage, denn durch Petra fühlen wir uns am Schluss gut durchbewegt und haben das schöne Gefühl, etwas für unsere Gesundheit getan zu haben.

Karin Kühl

Hockergymnastik **Mittwoch 10:45 – 11:45 Uhr Bewegungscenter**

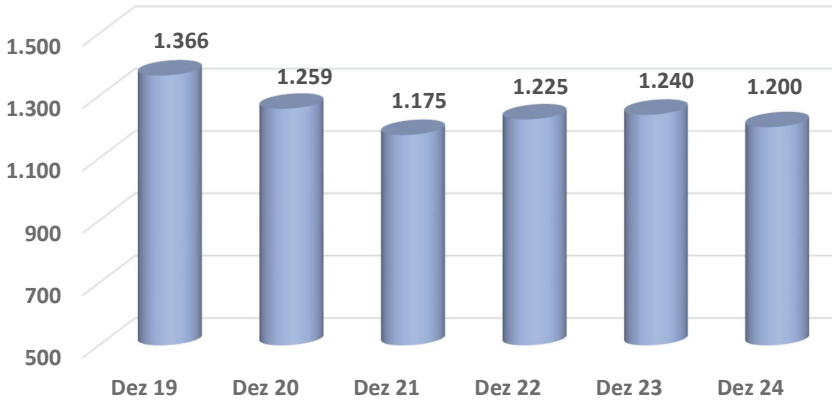


Unsere Gruppe ist zusammen gerechnet die älteste Hockergruppe und teilnehmermäßig sehr stark vertreten. Es sind immer ca. 20 Teilnehmerinnen im Alter von Mitte 50 Jahre bis über 90 Jahren. Alle kommen gut gelaunt und sind immer gespannt, was sich Petra für Übungen für diese Stunde ausgedacht hat. Sie macht am Wochenende gerade wieder eine Fortbildung, um uns mit neuen Übungen überraschen zu können. Wir haben immer Spaß und lachen sehr viel. Jedes Geburtstagskind bekommt ein Ständchen und revanchiert sich mit liebevoll ausgesuchten Süßigkeiten. Dieses Jahr ließen wir den Übungsbetrieb mit einem gemeinsamen griechischen Mittagessen ausklingen. Ich freue mich auf das Jahr 2025 und hoffe, dass wir uns alle gesund und munter wiedersehen.

Barbara Jahns

MTV-Statistik

Mitgliederentwicklung



Altersstruktur aller Mitglieder

	männlich	weiblich	Gesamt	%
Alter 00 - 06	57	64	121	10,08
Alter 07 - 15	112	138	250	20,83
Alter 16 - 19	47	23	70	5,83
Alter 20 - 29	42	29	71	5,92
Alter 30 - 65	128	239	367	30,58
Alter 66 - 99	92	229	321	26,75
Gesamt	478	722	1200	100,00

Sportartenstruktur

Die Sportartenstruktur entspricht sicher nicht dem aktuellen Stand, da laufend Wechsel von einer Sportart zur anderen erfolgen.

	2024			2025		
	männlich	weiblich	Gesamt	männlich	weiblich	Gesamt
Badminton	9	5	14	8	5	13
Basketball	51	1	52	46	2	48
Gesundheitssport	16	26	42	16	28	44
Handball	31	10	41	27	9	36
Judo	25	25	50	17	19	36
Karate	18	7	25	18	8	26
Leichtathletik	9	10	19	6	12	18
Turnen/Gymnastik	328	649	977	341	620	961
Volleyball	1	19	20	1	17	18
Gesamt	488	752	1.240	480	720	1.200