

Gemeinsam für unsere Zukunft.

Weil jeder Euro, den Sie uns anvertrauen, in den regionalen Geldkreislauf fließt. Damit fördern wir gemeinsam nachhaltig die Entwicklung in der Region.

Fördern Sie mit uns nachhaltige Projekte mit dem S-Klimasparbrief.

- ✓ Schon ab 2.500 Euro
- ✓ 5 Jahre Laufzeit
- ✓ Attraktive Verzinsung



Weitere Informationen unter:
[sparkasse-osterode.de/
s-klimasparbrief](https://sparkasse-osterode.de/s-klimasparbrief)



Sparkasse
Osterode am Harz

Weil's um mehr als Geld geht.

JAHRES- RÜCKBLICK 2025



MTV Herzberg am Harz
von 1861 e.V.



MTV Herzberg am Harz von 1861 e.V.

Mitglied im Deutschen Turnerbund und im
Landessportbund Niedersachsen

Geschäftsstelle Sieberstraße 3

Sprechstunden: Dienstag, 17.00-19.00 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, Jedermann / ER & SIE, Funktionsgymnastik, Lungensport (COPD), Rehasport, Hüft- und Gehschule, Cardiotraining, Yoga, Parcour, Sport nach Krebs, Entspannung, Klettern, Caribicdance, Kinder in Bewegung, Hockergymnastik, Powercircle, Tabata, Ausdauertraining für Kinder, Crosslauf, Eltern-Kind-Turnen.

Liebe MTV-Mitglieder / Parkour	4	Wirbelsäule Männer / Hockergymnastik	46
Erste-Hilfe-Kurs	5	Beitrittserklärung MTV-Förderverein	48
Einladung	6	Handball	49
Protokoll	7	Übungsleiter	52
Vorstellung Emir Okka	12	Kinderturnen	54
Bericht des Vorstandes	13	MTV Wanderungen / MTV Förderverein	56/57
Weihnachtsfeier Eltern-Kind-Turnen	16	Es geht um's Geld	58
Turnerinnen beim Pfingstumzug	18	MTV Klettern	59
Tabata / Mountainbike-Training	19/20	Freies Training	60
Crosslauf-Training	21	Volleyball	62
Klettern für Kinder / Bilder Juesseelauf	22	Walking am Dienstag / Fit ohne Geräte	66
Wirbelsäulengymnastik	24	Fitness Cardio	67
Termine / Yin Yoga	26	Cheerleading	68
Kinder Ausdauertraining / Krabbelturnen	27/28	Eltern-Kind-Gruppe / Aktives Dehnen	70
Bewegt ins Wochenende	29	Badminton	71
Leichtathletik	30	Basketball	72
Dance Fitness / Die Junggebliebenen	34	Fasching Eltern-Kind-Turnen	73
Wirbelsäulengymnastik / Sport nach Krebs	35	Gesundheitssport / Balance	74
Tanzgruppe / Yoga	36	Nordic Walking	76
Juesseelauf	37	Die Führungsmannschaft des MTV	77
Funktionstraining / Funktionsgymnastik	38	Powercircle	78
Judo	40	Bauch-Beine-Po	81
Gerätturnen	42	MTV-Familie	82
Kinderturnfest Hörden / Hallenolympiade OR	43	Hüft- Knieschule	83
Verleihung des Sportabzeichens	44	Karate	84
Bodymix / Body-Fitness	45	MTV-Statistik	86

Liebe MTV-Mitglieder,

ein weiteres Jahr liegt hinter uns und bietet Anlass, gemeinsam auf die vergangenen Monate zurückzublicken. Im Namen des gesamten Vorstands möchte ich mich herzlich bei allen bedanken, die mit ihrem Engagement, ihrer Begeisterung und ihrem Einsatz unseren Verein auch in diesem Jahr wieder zu einem lebendigen Mittelpunkt unserer Gemeinschaft gemacht haben.

2025 war geprägt von Herausforderungen, aber auch von Erfolgen und erfreulichen Momenten. Dank der tatkräftigen Unterstützung der Übungsleiter und einiger engagierter Mitglieder konnten wir einiges Neues verwirklichen und neue Ideen anstoßen. Besonders hervorheben möchte ich das große ehrenamtliche Engagement, das in vielerlei Hinsicht die Grundlage unseres Vereins bildet und verweise an dieser Stelle gern auf den Artikel über Jonas Lür im Harzkurier.

Das vergangene Jahr hat uns erneut gezeigt, wie wichtig gegenseitige Unterstützung und ein offener Austausch sind. Ob bei Veranstaltungen, gemeinsamen Aktionen oder in der täglichen Vereinsarbeit. Dieses wurde besonders bei der Organisation des Juesseelaufs deutlich, der sehr erfolgreich wurde und positive, sehr positive Resonanz fand. Diese Rückmeldungen motivieren uns, sich auch in diesem Jahr mit Elan und neuen Ideen für den MTV einzusetzen.

Mein besonderer Dank gilt allen Helferinnen und Helfern, die oft im Hintergrund wirken, aber mit ihrem Einsatz entscheidend zum Gelingen beitragen. Ebenso danke ich den Förderern und Partnern, die unsere Arbeit unterstützen und begleiten.

Und jetzt wünsche ich allen viel Spaß beim „Studieren“ des Jahresrückblick und verweise auf die Vorstellung von Emir Okka, der die Vorstandsarbeit in Zukunft aktiv unterstützen möchte.

Mit herzlichen Grüßen
Holger Grotheer
(Vorsitzender)

Parkour

Trainingszeiten: Dienstag, 20:00 – 22:00 Uhr, Gymnasium Sporthalle
Freitag, 19:00 – 22:00 Uhr, große OBS-Sporthalle
Samstag nach Absprache

Parkour-Training in der Halle bietet ideale Bedingungen, um Beweglichkeit, Kraft und Koordination sicher zu verbessern. Verschiedene Hindernisse wie Kästen, Stangen und Matten ermöglichen kreatives Training unabhängig vom Wetter. Dabei stehen kontrollierte Bewegungen, Technik und Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt.

Unser Training bereitet auf das Ausführen dieser Sportart im Outdoorbereich vor und das Besuchen einiger Großveranstaltungen über die Sommermonate gehört seit Jahren zu unserer Sparte.

Wer sich kreativ und ohne Zwang bewegen möchte und selber Lust und Spaß an Bewegung hat, ist bei uns richtig aufgehoben.

Nils Ellger

Erste-Hilfe-Kurs

„Richtig helfen können –
ein gutes Gefühl!“

Themen und Anwendungen

- Eigenschutz und Absichern von Unfällen
- Helfen bei Unfällen
- Wundversorgung
- Umgang mit Gelenkverletzungen und Knochenbrüchen
- Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden
- Verätzungen/ Vergiftungen
- lebensrettende Sofortmaßnahmen wie stabile Seitenlage und Wiederbelebung
- zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten

Die ÜbungsleiterInnen haben in diesem Jahr wieder einen Ersten Hilfe Kurs absolviert.

Es ist wichtig im Falle eines Falles, sofort und richtig handeln zu können. „Alte Schubläden wurden wieder aufgemacht“ und somit die Grundlagen der ersten Hilfe gefestigt und vertieft. Der Tag war zwar lang, aber es wurde viel gelernt, geübt und gelacht.

Berit Dannenberg



Einladung

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

Jahreshauptversammlung

am **Freitag**, 20. März 2026, 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/Vorsitzende
 - b) Vorstand / Vorständin Sport
 - c) Vorstand / Vorständin Veranstaltungsmanagement
 - d) Vorstand / Vorständin Sponsoring und Marketing
 - e) einer/eines Ersatzkassenprüferin/prüfers
10. Haushaltsvoranschlag 2026
 - 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 16. März 2026 eingereicht werden.

MTV Herzberg von 1861 e.V.

Holger Grotheer, 1. Vorsitzender

Protokoll anlässlich der Jahreshauptversammlung des MTV Herzberg am Harz von 1861 e.V. am Freitag, den 28. März 2025 um 19.00 Uhr in den Räumen des Alevitischen Kultur- und Solidaritätsvereins e.V. in Herzberg

Versammlungsleiter: Holger Grotheer, 37412 Herzberg, (Vorsitzender)

Schriftführer: Oliver Hoffmann, 37412 Herzberg (Beauftragter Schriftwart)

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
7. Aussprache zu Punkt 6 und zu den Berichten (abgedruckt im Jahresrückblick)
8. Beschlussfassung über Entlastung des Vorstandes
9. Neuwahlen
 - a) Vorsitzender / Vorständin Finanzen
 - b) Vorstand / Vorständin Medien und Öffentlichkeitsarbeit
 - c) Vorstand / Vorständin Sponsoring & Marketing
 - d) Vorstand / Vorständin
 - e) Vorsitzender / Vorständin Veranstaltungs-Management
 - f) Ersatzkassenprüfer
10. Haushaltsvoranschlag 2025
 - a) Vortrag durch den Kassenwart
 - b) Genehmigung
11. Termine und Veranstaltungen
12. Anfragen und Mitteilungen

Eröffnung und Begrüßung durch den Vorsitzenden

Pünktlich um 19:00 Uhr eröffnete der 1. Vorsitzende Holger Grotheer die diesjährige Jahreshauptversammlung des MTV in einem gut gefüllten Saal mit rund 50 anwesenden Mitgliedern. In seiner Begrüßung hieß er neben den Vereinsmitgliedern auch Vertreter des Fördervereins sowie besondere Gäste herzlich willkommen – unter ihnen Herr Hans Jürgen Gückel, stellvertretender Bürgermeister, Ulrich Gollmert als Vertreter des Fördervereins und Frau Niemann vom Harzkurier. Ein besonderer Dank galt dem alevitischen Verein für die Gastfreundlichkeit und Nutzung der Räumlichkeiten.

Nach dem Hinweis auf eine Änderung in der Tagesordnung, dass Michael Koch zum Thema Social Media etwas sagen möchte, wurde die Tagesordnung verlesen. Für Getränke und kleine Speisen war ebenfalls gesorgt, sodass nach etwa einer Stunde eine kleine Pause eingelegt werden konnte.

Totenehrung

Die Versammlung gedenkt der verstorbenen Mitglieder:

Orest Höltgen, Marion Gollmert, Emma Domeyer, Erika Füllgrabe, Hannelore Pionke, Marie-Ella Voeth, Ruth Dittmann, Bärbel Neumann.

Genehmigung des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung

(Abdruck im Jahresrückblick)

Gegen das Protokoll der letzten Versammlung gab es keine Einwände. Die anschließende Abstimmung ergab 46 Jastimmen, keine Gegenstimmen oder Enthaltungen.

4. Aufnahme neuer Mitglieder, Mitgliederbewegung

Aktuell zählt der MTV 1.200 Mitglieder – ein Rückgang von 40 im Vergleich zum Vorjahr, bedingt vor allem durch Austritte passiver Mitglieder. Holger Grotheer nannte das mittelfristige Ziel von 1.500 Mitgliedern als ambitionierte, aber als realistische Vision. Die Neuzugänge verteilen sich über das ganze Jahr, wobei besonders Kinder (1–10 Jahre, 62 Neuanmeldungen) sowie Jugendliche (11–20 Jahre, 18 Neuanmeldungen) ins Auge fallen. Auch die Altersgruppe Ü51 konnte 18 neue Mitglieder verzeichnen. Der Großteil der Neumitglieder stammt aus Herzberg, mit einem Verhältnis von 56 % weiblich zu 44 % männlich. Die Aufnahme wurde einstimmig per Handzeichen bestätigt.

5. Ehrungen, Ausgabe von Urkunden und Abzeichen

Für 25 Jahre: Marina Diedrich, Nicole Riechel, Petra Rohde, Marianne Menge, Dietlind Reicher, Martina Reicher, Malina Reicher, Andreas Reicher.

Für 40 Jahre: Karin Tapaß, Irene Manß, Marlis Thiele, Michael Hetzel.

Für 50 Jahre: Petra Börker, Marion Hanstein, Anneliese Reif, Uta Rinke, Katja Wehmeyer, Katja Böttcher.

Für 60 Jahre: Helma Knobloch

Für 70 Jahre: Klaus-Jürgen Schmidt

Für 75 Jahre: Jörg-Rainer Otto

Einige Mitglieder konnten an diesem Abend leider nicht anwesend sein.

Linnea Reupert beendete ihre Tätigkeit als Übungsleiterin aus beruflichen Gründen. Auch ihr galt ein herzlicher Dank. Ein Gruppenfoto der geehrten Mitglieder erschien im Harzkurier.

6. Rechenschaftsberichte

a) der Vorständin Sport

Den Bericht über die sportliche Entwicklung verliest Holger Grotheer stellvertretend für die Vorständin Sport Astrid Reupert, die erst später an der Jahreshauptversammlung teilnehmen kann. Astrid Reupert stellte in dem Bericht fest, dass sich das Tempo unserer Zeit immer weiter beschleunige. Umso erfreulicher ist es, dass der MTV ein abwechslungsreiches und offenes Sportangebot vorweisen kann. So erfreut sich Hobby Horsing – insbesondere bei jungen Mädchen – wachsender Beliebtheit. Auch Cheerleading ist mit Übungsleiterin Debora neu im Programm und hat bereits 25 Teilnehmerinnen. Cheerleading wird bundesweit ausgetragen und bietet viel Potenzial für Wettbewerbe.

In den Ferien wurden außerhalb der Hallenzeiten zusätzliche Angebote gemacht, die gut angenommen wurden. Besonders im Basketball konnte der Verein glänzen: In der Saison 23/24 holten die U18/U20 jeweils den ersten Platz in der Regionsliga. In der Saison 24/25 wurden die U14 und die U20 Meister. Die Herrenmannschaft verlor im letzten Spiel knapp und belegte den zweiten Platz. Lobende Worte gingen an Übungsleiter Jonas Lür.

Insgesamt zählt der MTV aktuell 25 Übungsleiterinnen und Übungsleiter – ihnen wurde ein großer Dank ausgesprochen. Aufgrund hoher Fluktuation und Koordinationsaufwand bat Astrid um weitere Unterstützung im Nachmittagsbereich, eine Vorkualifikation ist nicht nötig. Der Verein unterstützt die Ausbildung, unter anderem durch den Kreissportbund. Jüngst wurden Matz Müller (C-Lizenz, Judo) und Berit Dannenberg (B-Lizenz, Breitensport) ausgezeichnet.

b) des Vorsitzenden

Kommunikation und IT

Der Newsletter, eingeführt ca. 2024, informiert regelmäßig über Neues aus dem Vereinsleben und wird von der Mehrheit geschätzt. In der Verbandsarbeit wird der Kontakt wieder aktiv gesucht. Der MTV war in 2024 noch der zweitgrößte Verein im Landkreis Göttingen.

Im Bereich IT wurden Soft- und Hardware aktualisiert. Mit dem neuen IT-Konzept werden gesetzliche Auflagen erfüllt, der Sparkassen-Service über das Firmenkonto bietet nun größere Flexibilität und es haben 3 Personen Einsicht auf das Konto.

Förderverein

Der Förderverein wurde für seine Arbeit gewürdigt. In diesem Jahr liegt der Schwerpunkt auf Leichtathletik, Badminton, Klettern und Cheerleading.

Zuschussbeantragung

Die Beantragung von Zuschüssen / Fördermitteln, besonders im Bereich der Digitalisierung, ist geplant. Die aufwendige Erfassung und Abrechnung des Gesundheitssports soll optimiert werden.

Verbesserung des Engagements durch Vereinsmitglieder für Vorstandsarbeit.

Hier ist ein Workshop mit Unterstützung des Landessportbunds geplant. Eine Arbeitsgruppe mit 5–10 Mitgliedern soll entstehen. Der Vorsitzende weist noch einmal eindringlich darauf hin, dass die Vakanten Positionen besetzt sein müssen und wenn jemand ausscheidet sich auch gleich ein Nachfolger findet. Sollten sich die Vakanzen im Vorstand weiter erhöhen, muss er zum Vereinsregister gehen, da eine Führung des Vereins in dem Fall nicht mehr gegeben sein wird.

Veranstaltungen

Der **Juesseelauf** findet am 11. Mai in seiner 50. Auflage statt. Der Lauf war im letzten Jahr durch die geringe Beteiligung defizitär. Seit Wiederaufnahme des Laufs wird er mit einem komplett neuen Team abgewickelt, das gute Arbeit leistet unter Astrids Leitung. Der familiäre Charakter soll stärker hervorgehoben werden.

Am 26. Mai 2024 fanden in Herzberg die **Bezirksmeisterschaften im Judo** statt. Mit über 100 Teilnehmern waren sie ein voller Erfolg. Das Stadionsportfest der Leichtathletik steht noch ohne fixen Termin da. Aufgrund geringer Beteiligung wird

2025 als entscheidendes Jahr angesehen. Auch die Seniorenweihnachtsfeier steht zur Debatte – eine Entscheidung über Durchführung soll im Juni getroffen werden.

Rückblick Holger Grotheer – 4 Jahre Vorsitz

Holger Grotheer blickte auf seine bisherige Amtszeit zurück. Die Vorstandsstruktur wurde deutlich verschlankt, die Kommunikation verbessert – unter anderem durch Social Media und Newsletter. Initiativen wie „Herzberg in Bewegung“ oder der „Tag des Laufens“ haben zur Sichtbarkeit beigetragen. Neue Sportgruppen wurden integriert, Praktikanten aus der Universität Göttingen einbezogen. Die Beitragserhöhung und Satzungsänderung spiegeln die moderne Entwicklung des Vereins wider.

c) des Kassenwartes

Das Jahr 2024 schloss mit einem positiven Ergebnis von 33.573,67 €. Hierin ist ein verfrühter Beitragseinzug, der erst in 2025 hätte stattfinden dürfen, von ca. 15.000 € enthalten. Bereinigt um diesen Beitrag beträgt der Überschuss 18.537,67 und ist um ca. 12.780,67 über dem Plan. Höhere Beitragseinnahmen sowie geringe Ausgaben für Übungsleiter und Verbandsbeiträge sind die Haupteinflüsse.

Der Förderverein hat Anschaffungen für die verschiedensten Bereiche in Höhe von 6.323 € übernommen.

Der Kassenbestand beläuft sich auf 42.946,97 €. Nach Abzug des verfrühten Beitragseinzugs ergeben sich 27.946,97 versus des Plans von 15.166 €. Dieses bedeutet insgesamt eine solide Finanzlage.

d) der Kassenprüfer

Der Kassenbericht für das Geschäftsjahr 2024 wurde von Stefan Rohm und Martina Kirchner geprüft – ohne Beanstandungen. Die ordnungsgemäße Buchführung wurde bestätigt, der Dank ging an Reiner Holzapfel, der nun offiziell als Vorstand Finanzen einstimmig gewählt wurde.

7. Aussprache zu Punkt 6 und zu den Berichten

(abgedruckt im Jahresrückblick)

Hier gab es keine weiteren Rückfragen oder Anmerkungen

8. Beschlussfassung über Entlastung des Vorstands

Der Antrag auf Entlastung des gesamten Vorstands wird durch den Kassenprüfer Stefan Rohm gestellt. Die Entlastung wird mit 46 Jastimmen einstimmig genehmigt. Es folgt eine Pause von 10 Minuten, in der Getränke und Snacks gereicht werden.

9. Neuwahlen

Es stehen verschiedene Posten zur Wahl an. Die Wahl wird vom Vorsitzenden Holger Grotheer geleitet.

Vorstand / Vorständin Finanzen

Reiner Holzapfel ist der bisherige Vorstand Finanzen und stellt sich zur Wiederwahl. Aus der Versammlung heraus gibt es keine weiteren Vorschläge. Reiner Holzapfel wird einstimmig mit 46-Jastimmen gewählt. Es gab keine Gegenstimmen oder Enthaltungen. Er nimmt die Wahl an.

Vorstand / Vorständin Medien und Öffentlichkeitsarbeit

Die Position ist vakant gewesen. Vom Wahlleiter werden der Umfang und die Aufgaben dieses Vorstandspostens erläutert, um dafür zu werben. Nach diesen Erläute-

rungen bewirbt sich Berit Dannenberg für diese Position und stellt sich zur Wahl. Berit wird einstimmig mit 46 Jastimmen gewählt. Es gab keine Enthaltung oder Gegenstimmen. Auf die Frage, ob sie die Wahl annimmt, antwortet Berit mit „ja“.

Vorstand / Vorständin Sponsoring & Marketing

Diese Vorstandsposition ist neu geschaffen worden und bislang nicht besetzt. Bis zur Jahreshauptversammlung lagen keine Bewerbungen vor. Auch hier werden vom Wahlleiter der Umfang und die damit verbundenen Aufgaben erläutert und in die Versammlung gefragt, ob sich jemand dafür bewirbt. Es gab keine Bewerbung auf diese Position, die damit vakant bleibt.

Vorstand / Vorständin Veranstaltungsmanagement

Diese Vorstandsposition ist ebenfalls neu geschaffen worden und bislang nicht besetzt. Bis zur Jahreshauptversammlung lagen ebenfalls keine Bewerbungen vor. Auch hier werden vom Wahlleiter der Umfang und die damit verbundenen Aufgaben erläutert und in die Versammlung gefragt, ob sich jemand dafür bewirbt. Es gab keine Bewerbung auf diese Position, die damit vakant bleibt.

Wahl des Ersatzkassenprüfers

Stefan Rohm scheidet aus und Martina Kirchner rückt auf. Als Ersatzprüferin wird Anita Weiß vorgeschlagen. Anita wird mit 46 Jastimmen gewählt, es gibt keine Gegenstimme oder Enthaltung. Anita nimmt die Wahl an.

10. Haushaltsvoranschlag 2025

Der Haushaltsvoranschlag sieht einen negativen Betrag von -15.200 €. Dieses ergibt sich durch den verfrühten Beitragseinzug in Q4 von ca. 15.000 €. Bereinigt um diesen Effekt ist der Haushalt ausgeglichen. Der Posten Anschaffungen enthält einen einmaligen Betrag von 4.000 € für die notwendige Erneuerung der IT, Verbesserung der IT-Sicherheit und moderne Kommunikationsmöglichkeiten. Insgesamt ist die Kostenplanung als konservativ zu bezeichnen.

b) Der Haushaltsvoranschlag wird von der Versammlung mit 46 Jastimmen einstimmig genehmigt. Es gab keine Enthaltungen oder Gegenstimmen.

11. Termine und Veranstaltungen

01. Mai – Maiwanderung

11. Mai – 50. Juesseelauf

4. Juni – Tag des Laufens

8. Juni – Festumzug Schützenverein

3. Oktober – MTV-Wanderung

Dezember – Weihnachtsfeier,

Durchführung ist noch offen und hängt vom Interesse der Mitglieder ab. Eine Kinderweihnachtsfeier unter Petra & Team findet in der Mahnte Schule statt, eine Terminbekanntgabe folgt.

12. Anfragen und Mitteilungen

Social Media & Öffentlichkeitsarbeit: Michael Koch betonte die Wichtigkeit der Sichtbarkeit in sozialen Medien. Jede Sportgruppe solle mindestens einmal jährlich vertreten sein – Beiträge können auch von Teilnehmenden selbst erstellt werden. Sichtbarkeit sei heute ein wichtiger Faktor für Bekanntheit und Außenwirkung 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.

Herr Hans Jürgen Gückel überbrachte die Grüße des Rates und lobte die ehrenamtliche Arbeit im Verein.

Da keine weiteren Fragen mehr gestellt wurden, endete die Sitzung um 21:30 Uhr.

Oliver Hoffmann
Beauftragter Schriftführer

Holger Grotheer
(Vorsitzender)



Emir Okka / Vorstellung

Der MTV ist für mich meine schönste Kindheits-erinnerung, und ich wünsche jedem Herzberger dasselbe Gefühl.

Moin, mein Name ist Emir Okka, geboren und aufgewachsen in Herzberg, zur Schule gegangen am EMAG sowie an der BBS 1 Osterode. Ich bin häufig anzutreffen im Dönerladen meines Vaters (Ihlas Dönerhaus) und überzeugter MTV-Fan.

Damals habe ich Judo gemacht – zwar nicht besonders erfolgreich, aber ich wurde von Woche zu Woche besser. Es war ein gutes Gefühl, sich im Sport stetig zu verbessern und gemeinsam mit anderen etwas zu tun, was Freude bereitet. Dieses Gefühl wünsche ich jedem Kind, Jugendlichen und auch Erwachsenen.

Als ich im vergangenen Jahr im Harzkurier gelesen habe, wie es um meinen Kindheitshelden, den MTV, steht, wusste ich sofort, dass ich den Verein unterstützen möchte. Daher suchte ich zügig den Kontakt zum Vorstand und stellte mich vor. Zu diesem Zeitpunkt bin ich 21 Jahre alt und befinde mich im letzten Ausbildungsjahr zum Bankkaufmann bei der Sparkasse – bereit, den Vorstand und den Verein nach besten Kräften zu unterstützen.

Erfreulicherweise fand ich mich schnell im Vorstandsteam ein und konnte diesem mit Rat und Tat zur Seite stehen. Ich möchte den aktuellen und die folgenden Vorstände dabei unterstützen, unseren Verein am Laufen zu halten und jedem Herzberger das unvergleichliche MTV-Gefühl erlebbar zu machen.

Herzlichste Grüße
Emir Okka

MTV-GESCHÄFTSSTELLE:

Geöffnet: Dienstag: 17.00 - 19.00 Uhr

Bericht des Vorstandes

Liebe MTV-Mitglieder,
im Namen des Vorstandes möchten wir Euch den Jahresbericht für das Geschäftsjahr 2025 präsentieren. Der Bericht gibt einen Überblick über die wichtigsten Ereignisse, Entwicklungen und Herausforderungen, die unseren Verein im vergangenen Jahr beeinflusst haben.

Mitgliederentwicklung

Die Mitgliederentwicklung ist stabil bei 1.199 Mitgliedern zum 31. Dezember, Vorjahr ebenfalls 1.200 Mitglieder. Es gelingt im Moment nicht, die Mitgliederzahl zu steigern, da hierfür das Sportangebot erweitert werden müsste, wofür auch zusätzlich Übungsleiter gewonnen werden müssten. Insgesamt ist die Entwicklung zu verbessern und es gilt darüber nachzudenken, was wir in 2026 hierfür initiieren können.

Sportliche Aktivitäten und Erfolge

Basketball

Die U16-Mannschaft belegt aktuell den 2. Tabellenplatz in der Saison 2025/26. Nach jetzigem Stand besteht eine gute Chance, diese Platzierung bis zum Saisonende zu halten.

Die Mannschaften U18/U20 konnten in der vergangenen Saison sehr gute Ergebnisse erzielen und schlossen diese als Tabellenführer ab. In der laufenden Saison arbeitet das Team weiterhin engagiert daran, an diese Leistungen anzuknüpfen.

Die Herrenmannschaft erreichte in der letzten Saison den 2. Platz und stieg damit in die Landesliga auf. In der aktuellen Saison gestaltet sich der Spielbetrieb dort anspruchsvoller, dennoch sammelt das Team wichtige Erfahrungen auf höherem Niveau.

Judo

Die Judo-Sparte war im vergangenen Jahr auf mehreren Turnieren vertreten. Zudem wurden im April und Oktober erfolgreich Gürtelprüfungen vor Ort durchgeführt.

Auf Bezirksebene (Bezirk Braunschweig) sind unsere Judoka regelmäßig als Kampfrichter im Einsatz und leisten damit einen wichtigen Beitrag über den eigenen Verein hinaus.

Cheerleading – MTV Cheersparks

Seit dem vergangenen Jahr besteht unsere Cheerleading-Gruppe MTV Cheersparks. Die Gruppe ist mit viel Engagement und Freude dabei und entwickelt sich stetig weiter.

Durch verschiedene Auftritte im Kreisgebiet sowie die aktive Unterstützung der Basketballmannschaften machen sich die Cheersparks zunehmend einen Namen.

Finanzen

Die finanzielle Situation des Vereins bleibt stabil. Die Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen, Sponsoring und Veranstaltungen konnten die laufenden Kosten decken. Das in diesem Jahr ausgewiesene Defizit ergibt sich aus einer Verschiebung bei Mitgliedsbeiträgen, die bereits verfrüht in 2024 eingezogen worden sind. Wird der Kon-

tosaldo um diesen Effekt bereinigt, liegt das Vereinsergebnis solide im Plusbereich. Rückwirkend betrachtet hat sich die Beitragserhöhung als genau richtig erwiesen und bietet dem Verein eine solide Grundlage für die weitere Entwicklung.

Ausgaben von ca. 6.500 € wurden für die Anschaffung neuer Trainingsgeräte und Unterstützung der neu gegründete Cheerleader Gruppe getätigt, von denen 2.200 € vom Verein getragen worden sind, 2.200 € vom Förderverein und 500 € von der Stadt Herzberg. Weitere Details und die konkreten Zahlen werden auf der Jahreshauptversammlung bekanntgegeben.

Ein besonderer Dank gilt den Sponsoren und Unterstützern, die maßgeblich zum Erhalt und Ausbau unseres Angebotes beigetragen haben.

Veranstaltungen und Gemeinschaft

Das Highlight des Jahres war der 50. Juesseelauf am 08. Mai. Mit ca. 280 Anmeldungen konnten wir eine deutliche Steigerung zum Vorjahr erreichen. Das Konzept, den Juesseelauf auf den Muttertag zu legen und es mehr für Familien auszulegen, ist gut angenommen worden. Das Wetter spielte in diesem Jahr allerdings auch mit, sodass auf dem Scaterplatz immer etwas los war. Der nächste Juesseelauf findet am Sonntag, den 26. April statt.

Beim Fest im Park konnten wir auch in letzter Sekunde aufspringen und den MTV präsentieren. Franziska Heine, die das Hobby Horsing betreut, hat das Basteln von Hobby Horses angeboten, welches von vielen Mädchen sehr positiv aufgenommen wurde. Eine Teilnahme ist auch in diesem Jahr vorgesehen und der Kontakt zur Lebenshilfe / Familienzentrum besteht bereits.

Beim Weihnachtstreff konnten wir nach längerer Unterbrechung auch wieder dabei sein und haben mit 2 Teams in der Zeit von 16:00 Uhr bis 21:00 Uhr am 14. Dezember den Glühweinstand besetzt. Die Veranstaltung war an dem Abend gut besucht und es wurden gute Umsätze erzielt, die an die Stadt weitergeleitet worden sind. Als „Vergütung“ hat die Stadt ein erhebliches Sponsoring für die mobile Box der Cheerleader geleistet. Vielen Dank hierfür an die Stadt.

Die zweimaligen Einladungen zum Workshop „Gestaltet den MTV mit“ sind leider erfolglos geblieben. Es war die Absicht, den Mitgliedern aktiv die Möglichkeit zu geben, eigene Ideen oder Verbesserungsvorschläge einzubringen. Die Resonanz war äußerst schwach, sodass wir am Ende gezwungen waren, die Veranstaltung abzusagen. Die Veranstaltung war mit Unterstützung des LSB geplant, das Ergebnis war für den gesamten Vorstand mehr als ernüchternd. Bis auf Weiteres ist auch keine vergleichbare Veranstaltung geplant.

Ausblick und Ziele

Unsere grundsätzliche Ausrichtung ist, den Breitensport auf dem vorhandenen Level zu halten oder noch besser, ihn durch neue Angebote auszubauen. Das Sportangebot unterliegt damit immer einigen Veränderungen. Das Anbieten neuer Angebote ist leider nicht so einfach und unterliegt einigen Restriktionen. Dennoch gelingt es uns vereinzelt, neue Sportangebote zu platzieren, die sich aus Vorschlägen im laufenden Vereinsjahr ergeben. Für Wünsche und Anregungen sind wir immer dankbar und nehmen die gern auf.

Leider gehört zum Sportbetrieb auch dazu, Sportveranstaltungen, die keine Zuspache mehr finden oder für die wir keine Übungsleiter mehr finden, stoppen zu müssen. Auf der anderen Seite werden wir verstärkt die Gelegenheiten nutzen, bei neuen Gegebenheiten den MTV zu präsentieren.

So wird der Berg- und Panoramalauf (BUP) in Sieber am Samstag, 22. August von uns unterstützt, indem wir mit dem Personenkreis in Sieber, der den Lauf organisiert, eng zusammenarbeiten, beratend zur Seite stehen, einen rechtlichen Rahmen als Schirmherr zur Verfügung stellen, sowie aktiv Hilfe geben durch Vorbereitungskurse oder auch beim Lauf an sich. Wir haben den Sieberanern 10 Personen aktive Unterstützung beim Lauf zugesagt. Wer dabei sein möchte, bitte beim Vorstand melden. Jede Unterstützung ist herzlich willkommen.

Wir beabsichtigen eine Kooperation mit Fan12 einzugehen. Dieses ist ein deutsches Startup, das kostenlose, individuell gestaltete Online-Fanshops für Vereine erstellt, um Mitgliedern und Fans unkompliziert Fanartikel (Kleidung, Accessoires etc.) anzubieten und den Vereinen eine Einnahmequelle zu erschließen. Ziel ist es, jedem Amateurveerein in Deutschland einen eigenen Online-Shop zu ermöglichen, ohne dass dieser ein finanzielles Risiko eingeht, da die Shops unverbindlich erstellt werden. Wir werden weiterhin darüber informieren.

Die Verbesserung der Organisation in Form von Nachbesetzungen im Vorstand sowie das Finden von Übungsleitern ist nach wie vor eine Herausforderung. Gewisse Erfolge sind erkennbar, indem wir Emir Okka gewinnen konnten, der sich auf den Vorstandsposten Veranstaltungsmanagement bewirbt. Auch wird vereinzelt mehr Bereitschaft gezeigt, den MTV zu unterstützen.

Leider haben wir auch Rückschläge zu verzeichnen. So hat sich Astrid Reupert dazu entschlossen, nicht wieder als Vorständin Sport zu kandidieren. Damit ist diese sehr wichtige Funktion vakant und wir suchen dringend eine Nachfolgerin / einen Nachfolger. Es ist eine interessante und erfüllende Aufgabe. Wer Interesse daran hat, kann sich jederzeit beim Vorstand melden und weitere Informationen bekommen.

Im Namen des gesamten MTV-Vorstandes danken wir Astrid bereits an dieser Stelle ganz herzlich für die geleistete Arbeit und die sehr gute Zusammenarbeit. Astrid hat alle Themen im Sportbereich sehr gut koordiniert und gesteuert. Darüber hinaus hat Astrid sich sehr engagiert in die Vorstandsarbeit eingebracht. Ihr Ausscheiden löst ein großes Vakuum im MTV aus, das kurzfristig aufgefüllt werden muss, also bewirbt Euch auf diese interessante Position.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die getroffenen Maßnahmen etwas bewirkt haben, aber noch nicht ausreichend sind.

Wir haben noch viele Bereiche, wo wir Unterstützung dringend benötigen, um eine bessere ausgewogene Vereinsführung zu haben mit dem Ziel, für Euch alle einen Verein mit mehr attraktiven Sportangeboten und schönen Gemeinschaftsveranstaltungen anbieten zu können.

Um Ideen für Unterstützungsmöglichkeiten zu bekommen und evtl. Kooperationsbereitschaften auszuloten, sind wir bereits mit einem Verein in Kontakt getreten. Das Gespräch war sehr offen, konstruktiv und weitere Gespräche werden angestrebt. Zu welchem Ergebnis die Gespräche führen können, ist im Moment noch völlig offen.

Außerdem haben wir mit der Organisation Klubtalent Kontakt aufgenommen, die uns Unterstützung geben können. Klubtalent ist ein junges Unternehmen, das von Sportunternehmerin Marthe-Victoria Lorenz gegründet wurde, um deutschen Sportvereinen zu helfen. Sie bieten Tools für Vereinsvorstände an, um Strukturen zu modernisieren, neue Mitglieder zu gewinnen, Fördermittel zu beantragen und die strategische Ausrichtung zu verbessern. Wir haben mit den Gesprächen begonnen, um auszuloten, was für den MTV darstellbar ist.

Danksagung

Der Vorstand dankt allen Mitgliedern, Trainerinnen und Trainern, ehrenamtlichen Helfern und Sponsoren für ihr Engagement und ihre Unterstützung. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass unser Sportverein ein Ort der Begegnung, des Sports und der Gemeinschaft bleibt.

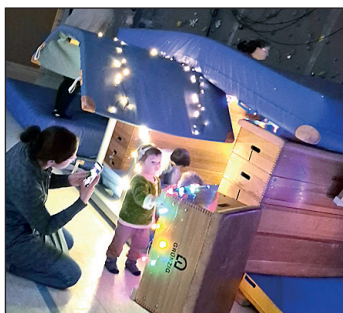
Holger Grotheer
Vorsitzender

Astrid Reupert
Vorstand Sport

Reiner Holzapfel
Vorstand Finanzen

WEIHNACHTSFEIER

Eltern-Kind-Turnen



ZUVERLÄSSIG • KOMPETENT • PREISWERT

Fricke GmbH

Reifen, Autoteile, Kfz-Meisterwerkstatt

point@S

Reifen, Räder, Auto-Service

Lindenstraße 29

37520 Osterode am Harz

Zum Birkenkreuz 4

37412 Herzberg am Harz

Tel.: 0 55 22 / 92 03 92

Fax: 0 55 22 / 92 03 94

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

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/WhatsApp: 05521/2884

E-Mail: info@tischlerei-lichtenstein.de

Website: www.tischlerei-lichtenstein.de

China Restaurant

NAN JING

而 尔 通 德
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

Gerald's Fahrrad Garage Wir geben Ihnen Rad!

Dienstag bis Freitag

10:00 - 13:00

15:00 - 18:00

Samstag

10:00 - 12:00



Im Meerfeld 23
37434 Gieboldehausen

☎ 05528 205599
+49 157 88396828

Gerald Böning

🌐 info@gfgarage.de
www.gfgarage.de

*Wir bedanken uns
bei allen Sponsoren*

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

Turnerinnen beim Pfingstumzug



Waffen Friedrichs
Hauptstraße 41
37412 Herzberg

Telefon: 05521- 99 97 401
Mobil: 0176 - 46 17 00 02



✓ Kompetente Beratung
✓ Fachgerechte Montage & Einschießen
Service Plus: kostenlose Leihwaffe bei Reparatur

✓ Wir führen Waffen, Munition, Optik, etc.
aller renommierten Hersteller!

✓ Finanzierung zu Top Konditionen!
Damit Ihre Träume keine Träume bleiben!

IHR PARTNER FÜR JAGD &
SPORTWAFFEN!

www.waffen-friedrichs.com

Tabata

Donnerstags 19:00 – 19:45 Uhr in der kl. OBS-Halle

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining. Diese Trainingsmethode eignet sich für alle, die Körperfett reduzieren und ihre allgemeine Ausdauer verbessern möchten. Über den kurzen Zeitraum von 4 Minuten wird ein Belastungszyklus an einer der großen Muskelgruppen (Beine, Brust, Rücken, Bauch, etc.) ausgeübt.

Während der hochintensiven Intervalle werden möglichst große Muskelgruppen beansprucht. Übungen wie Kniebeuge, Liegestütze, Sprünge oder Sprints sorgen für schnelle Trainingserfolge. Die wichtigsten Besonderheiten von Tabata sind:

- 4 Minuten hochintensives Training
- Nachbrenneffekt unterstützt die Gewichtsreduktion
- Wenig Zeitaufwand - maximale Fettverbrennung
- Überall und jederzeit umsetzbar
- Verbessert die Ausdauer und regt den Stoffwechsel an
- Effektives Kraftausdauertraining

Nach den ersten Stunden dachte ich, die Stunde findet nicht so den Anklang. Mit der Zeit hat sich dieses Angebot jedoch zu einer gut angenommenen Stunde etabliert. Sowohl Männer als auch Frauen kommen hier definitiv an ihre Grenzen und sogar ein Stück drüber hinaus.

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.*

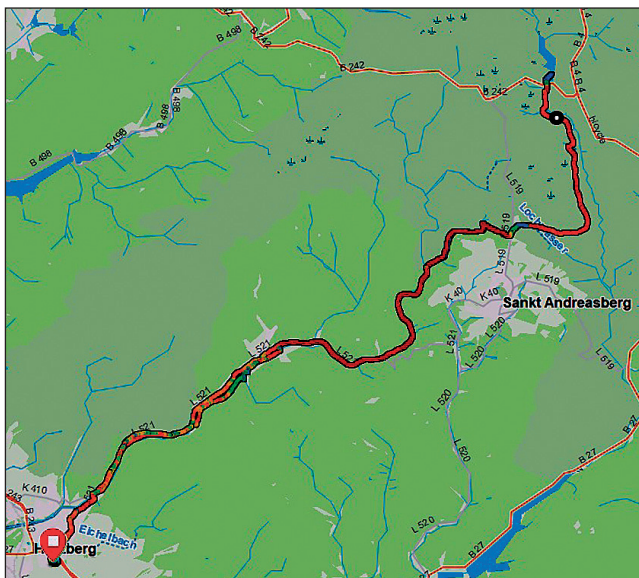
*Unsere freundlichen und zuverlässigen
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
sind flexibel und kommen
vereinbarungsgemäß zu Ihnen.*



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 ist die Teilnehmerzahl zwar meist sehr klein, aber es findet regelmäßig jeden Sonntag statt. Der Schwerpunkt liegt auf Ausdauer-Training, Touren und Fahrtechnik. Wie weit und wohin wir fahren, das wird unter den Teilnehmern besprochen. Auf der Webseite findest du ganz viele Vorschläge für Touren. Wenn du eine

bestimmte Tour fahren möchtest, dann sag es einfach, und wenn keiner was dagegen hat, dann wird die Tour so gemacht. Unser Training dauert zwischen einer und maximal vier Stunden, mit einem typischen Mittelwert von etwa zwei Stunden. Wenn eine Tour länger dauert, dann wird das vorher besprochen. Im Normalfall sind wir rechtzeitig zum Mittagessen wieder zurück.

Unsere längste Tour in 2025 war im Juni zum Oderteich incl. eine Runde schwimmen. Für die 55 Kilometer haben wir 3:45 gebraucht, Pausen mit eingerechnet. Herzberg --> Sieber --> oberes Siebertal --> Dreibrodetal --> Rehberger Grabenweg --> Oderteich, und auf dem gleichen Weg auch wieder zurück, siehe Bild.

Wir fahren immer aus eigener Kraft, also keine E-Bikes. Unser Mountainbike-Training soll für alle sein, und ganz klar auch für Anfänger. Es wird immer so sein, dass es innerhalb der Gruppe Leistungsunterschiede gibt. Diese Unterschiede werden dadurch ausgeglichen, dass die Schnelleren gelegentlich mal auf die Langsameren warten müssen. Die Wartezeit darf gerne sinnvoll genutzt werden für Liegestütze, Klimmzüge, Fahrtechnik-Übungen u.s.w.

Unabhängig vom MTV-Mountainbike-Training, aber mit dem gleichen Teilnehmerkreis, gab es auch noch die 146-km Rennrad-Tour nach Lengenfeld unterm Stein. Der Kanonenbahn-Radweg zwischen Dingelstädt und Lengenfeld ist mit seinen 5 Tunneln der schönste Radweg weit und breit. Diese Tour wird jedes Jahr wiederholt. Es gab auch eine MTB-Tour zum Brocken, aber ich glaube, wir waren uns danach alle einig, dass es im Harz lohnendere Ziele gibt als den völlig überlaufenen Brocken.

Der Treffpunkt für das MTB-Training ist jeden Sonntag um 9:00 Uhr in der Raabstr. 43

Michael Koch



Stephanie
PRAXIS Wellerdick
OSTEOPATHIE PHYSIOTHERAPIE

Stephanie Wellerdick
MSc und DO Ost.

Praxis für Physiotherapie und
Heilpraxis für Osteopathie

Bahnhofstr. 2 A · Bad Lauterberg

Tel.: 05524 9989922

info@praxis-wellerdick.de · www.praxis-wellerdick.de

Wo Ihr Körper garantiert in guten Händen ist!

Crosslauf-Training

Beim Crosslauf-Training laufen wir 5 bis 8 Kilometer in etwa einer Stunde. Wenn die Strecke nur 5 Kilometer lang ist, dann machen wir zwischendurch eine Pause für Fitness-Übungen, zum Beispiel Kniebeugen, Hampelmann, Skater, Liegestütze, tiefe Ausfallschritte, rückwärts laufen, über Hindernisse springen. Wenn die Strecke 8 Kilometer lang ist, dann entfällt diese Fitness-Übungs-Pause.

Wir haben verschiedene Laufstrecken, zum Beispiel zum Seelenpfad, zum Katzenstein (siehe Bild), oder eine Runde quer durch Herzberg. Falls wir zu früh zurück kommen, hängen wir manchmal noch eine Runde um den Juesee dran.

Der Juesee-Lauf ist am 26. April 2026, und in den Monaten davor werden wir das Crosslauf-Training nutzen um die Wettkampf-Strecke kennenzulernen.

Freitag Nachmittag, Treffpunkt am Juesee an der Eichelbach-Brücke, da wo die Insel ist.

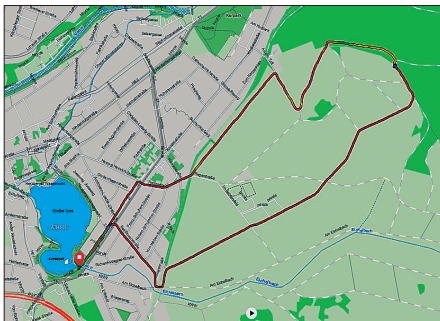
November bis Januar: 15:30 Uhr

Februar: 16:00 Uhr

März bis Mai: 17:00 Uhr

ab Juni: die Zeit wird rechtzeitig auf der Webseite bekanntgegeben

Michael Koch





Mike Störmer
TISCHLERMEISTER BAUELEMENTE

Balkongeländer · Rolläden & Rolll Tore · Möbel & Baubeschläge · Laminat, Kork & Parkett
Wintergärten · Carports und Haustürüberdachungen · Innenausbau & Trockenbau
Schlüsseldienst & Notöffnungen · Fenster & Türen aus Holz, Kunststoff und Aluminium

Ernst-August-Str. 12 · 37412 Herzberg · Tel.: 05521 72255 · Fax 851841
Mobil: 0175 2027123 · mike-stoermer@t-online.de



*Planung und Gestaltung
alles aus einer Hand!*

Klettern für Kinder donnerstags 15:30 – 16:30 Uhr in der Mahntehalle

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 unsere Hilfe können die Jungen und Mädchen 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. Wenn die Hände mal „schmerzen“ machen wir eine bewegte Pause. Mit dem ein oder anderen Spiel sind die Anstrengungen vom Klettern schnell vergessen. 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

Bilder vom 50. Juesseelauf



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**



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 ca. 20 Teilnehmern - aus ganz verschiedener Altersgruppe - die auch jeden Dienstagabend mehr oder weniger da sind. Nach einer kleinen Aufwärmseinheit 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.

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

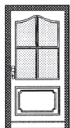
Wir beraten Sie gern.

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

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



Getränkhandel Hebestriet GmbH & Co. KG

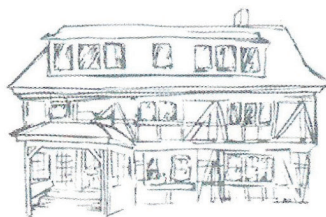
Wir beliefern Gastronomie, Hotellerie und Privat!

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



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

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

Termine 2026

20. März 2026
Freitag Jahreshauptversammlung, Alevitischer Kultur- und Solidaritätsverein in Herzberg, Hauptstr. 6

26. April 2026 51. Juesseelauf

01. Mai 2026 Maiwanderung

24. Mai 2026 Teilnahme am Festumzug des Schützenvereins

03. Juli 2026 Fest im Park

SOMMERFERIEN ***2. Juli bis 12. August 2026***

22. August 2026 Sieberaner Berg- und Panoramalauf

Jues in Flammen

03. Oktober 2026 MTV Wanderung

Dezember 2026 Herzberger Weihnachtstreff

Dezember 2026 Weihnachtsfeiern



Yin Yoga

montags 17:00 – 18:00 Uhr in der kl. OBS-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

Freitags, 16:30 – 17:30 Uhr | Große OBS-Sporthalle

2025 war ein aktives und fröhliches Jahr für unser Kinder-Ausdauertraining. Jeden Freitag verwandelte sich die große OBS-Sporthalle in einen Ort voller Bewegung, Motivation und gemeinsamer Erfolgserlebnisse. Die Kinder konnten sich austoben, Neues ausprobieren und Schritt für Schritt ihre sportlichen Fähigkeiten weiterentwickeln.

Mit abwechslungsreichen Lauf- und Fangspielen starteten wir jede Trainingseinheit und brachten die Kinder nach der Schulwoche in Schwung. Spielerisch lernten sie dabei ihr Tempo einzuschätzen und ihre Ausdauer zu verbessern. Anschließend sorgten vielseitige Parcours mit Hindernissen, Slalomstrecken und kleinen Herausforderungen für Abwechslung und förderten Koordination, Geschicklichkeit und Mut.

Ein besonderer Schwerpunkt lag auch in diesem Jahr auf dem Miteinander. Die Kinder unterstützten sich gegenseitig, feierten sich an und wuchsen als Team zusammen. Eigene Spielideen sind jederzeit willkommen und das Abschlusspiel wird gemeinsam ausgewählt.

Wir freuen uns über die positive Entwicklung der Kinder und blicken voller Energie nach vorne. Alle Kinder im Alter von 6 bis 16 Jahren sind herzlich eingeladen, Teil unseres Kinder-Ausdauertrainings zu sein.

Debora &
Donika Canaj



Krabbelturnen

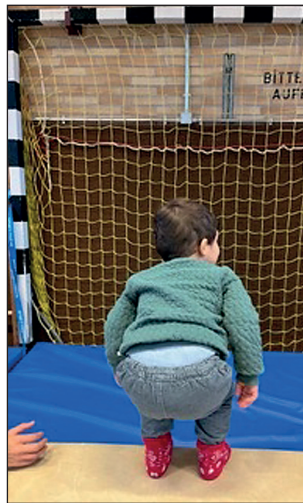
Montags 15:30 -16:30 Uhr in der kleinen OBS-Halle



In unserer Krabbelgruppe treffen sich regelmäßig etwa 15 bis 25 Kinder im Alter zwischen neun Monaten und zwei Jahren. Sie machen dort erste Bewegungserfahrungen, sensorische Erfahrungen und üben sich im Umgang mit anderen Kindern.

Die Eltern und teilweise auch Großeltern nutzen die Gelegenheit zum geselligen Kontakt. Die Kleinen hüpfen mit Hilfe der Eltern auf dem Trampolin, balancieren über die Balancierschleife, springen auf die dicke Matte und schaukeln in einer Mattenschaukel. Heiß umkämpft sind zwei Rutscheautos sowie die recht neue Rutsche. Bälle und Ringe üben eine natürliche Faszination aus. Die Kinder haben viel Spaß beim Herumtoben, singen gerne am Schluss im Sitzkreis und sind nach der Stunde meist ziemlich erschöpft.

Juliane Pokar und Christel Engelmann



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 auszuworken. 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 „ausworken“ lieben wir auch die Geselligkeit. Mal grillen, mal wandern und immer gehört ein „Selbstgemachter“ dazu. Ich freue mich schon auf 2026 mit euch.

Petra Börker

An advertisement for prooptik. It features a woman with curly brown hair and glasses, looking surprised with her mouth open. In the foreground, there is a pink piggy bank with glasses on its face. The background is a solid light purple color.

prooptik

Günstiger als die Konkurrenz erlaubt!

pro optik **Herzberg**, Marktplatz 2, Tel. 05521 854130

Leichtathletikjahr 2025

Gemeinsam stark im Domeyer-Stadion und bei den Kreismeisterschaften

Ein Jahr voller Bewegung, Teamgeist und sportlicher Erfolge liegt hinter uns! Mit viel Freude, Motivation und Zusammenhalt haben wir als Leichtathletikgruppe des MTV Herzberg das Trainings- und Wettkampfsjahr 2025 gestaltet. Ob auf dem Sportplatz, in der Halle oder bei Wettkämpfen – überall stand der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Erleben im Vordergrund.

Nach einer längeren Pause konnten wir ab dem 7. Mai endlich wieder im Domeyer-Stadion trainieren. Nach meinem Fußbruch hatte mich Judith Eckert acht Wochen lang großartig vertreten – an dieser Stelle noch einmal ein herzliches Dankeschön für ihren Einsatz!

Draußen im Stadion macht das Training einfach am meisten Spaß: Wir konnten die Sprunggrube testen, Laufübungen durchführen und uns bei Staffelspielen oder dem Memory-Lauf auspowern. Besonders schön ist es zu sehen, wie sich die Kinder gegenseitig motivieren und immer wieder anfeuern. Mir hat meine Gruppe sehr gefehlt – umso schöner, wieder gemeinsam auf dem Platz zu stehen, auch wenn die Beine anfangs noch etwas wackelig waren.



Teilnahme am Jueseeelauf

Nur wenige Tage nach unserem Trainingsauftakt stand schon das nächste Highlight auf dem Programm: Am 11. Mai nahmen mehrere Kinder unserer Trainingsgruppe am Jueseeelauf in Herzberg teil. Rund um den idyllischen Juesee liefen sie – je nach Altersklasse und Ausdauer – eine oder mehrere Runden und zeigten dabei großen Einsatz und viel Freude an der Bewegung. Der Jueseeelauf war nicht nur sportlich ein voller Erfolg, sondern auch ein schönes Gemeinschaftserlebnis für Kinder, Eltern und Trainerin.

Schützenumzug in Herzberg

Am 8. Juni nahmen wir mit unserer Leichtathletikgruppe am Schützenumzug in Herzberg teil – trotz strömenden Regens!



Mit Regenjacken, guter Laune und einer großen Portion Teamgeist marschierten die Kinder und Jugendlichen tapfer durch die Straßen. Der Zusammenhalt und die Begeisterung waren selbst vom Wetter nicht zu bremsen, und alle hatten sichtlich Spaß daran, den MTV Herzberg zu vertreten.



Hallen-Kreismeisterschaften in Osterode

Ein sportlicher Höhepunkt des Jahres waren die Hallen-Kreismeisterschaften am 15. Februar in Osterode. Der

MTV Herzberg war mit insgesamt zwölf Kindern und Jugendlichen in den Altersklassen W12 bis U18 vertreten. In den Disziplinen Hochsprung, Kugelstoßen, Sprint und Hürdenlauf zeigten alle Teilnehmenden tolle Leistungen. Besonders hervorzuheben ist die Staffel der Altersklasse W14, die sich über einen hervorragenden zweiten Platz freuen durfte.

Insgesamt konnten unsere Athletinnen und Athleten vier erste Plätze, vier zweite Plätze und drei dritte Plätze erreichen – ein großartiges Ergebnis, das den Trainingsfleiß und Teamgeist widerspiegelt. Die Stimmung war während des gesamten Wettkampfs sehr positiv, alle feuerten sich gegenseitig an und sorgten so für eine starke Gemeinschaft.



Kreismeisterschaften im neuen Jahnstadion

Ein weiterer Höhepunkt folgte im September, als die Kreismeisterschaften im Osteroder Jahnstadion stattfanden – diesmal unter freiem Himmel auf der runderneuterten und digitalisierten Anlage. Die neue Laufbahn und die modernisierten Sprunggruben boten optimale Bedingungen für tolle Leistungen. Es war beeindruckend zu sehen, mit wie viel Begeisterung und Einsatz alle Athletinnen und Athleten an den Start gingen. Die Kombination aus modernem Stadion, perfekter Organisation und bester Stimmung machte diesen Wettkampftag zu einem besonderen Erlebnis für alle Beteiligten.

Wir bedanken uns herzlich bei der LG Osterode für die hervorragende Ausrichtung beider Wettkämpfe – und natürlich bei allen Kindern und Jugendlichen, die mit Begeisterung, Ausdauer und Teamgeist das Leichtathletikjahr 2025 so besonders gemacht haben.

Unser Training findet weiterhin jeden Mittwoch von 17:00 bis 18:00 Uhr im Sommer im Domeyer-Stadion statt und ab den Herbstferien in der Halle des EMAG. Wer Lust hat, kann jederzeit vorbeikommen und einfach mal reinschnuppern!

Eure Freddy (Friederike Schwab)



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



Dance Fitness (Caribic Dance)

Jeden Montag treffe ich mich mit einer Gruppe von begeisterten Frauen in der Gymnasium Gymnastikhalle von 18:30 bis 20:00 Uhr, um Sport mit Spaß zu machen.

Ich nenne es Dance Fitness, weil wir keine Gruppe sind wo nur getanzt wird, sondern wir machen auch Fitness und Ausdauertraining mit einer Mischung aus Aerobic

und lateinamerikanischen Tanzelementen. Wir bewegen uns zu der Musik nach verschiedenen Choreographien, um ins Schwitzen zu kommen. Wobei jedes Lied seine eigene Choreographie hat und es um den Spaß an der Musik und der kreativen Bewegung geht. Wenn die Musik anfängt, haben wir Spaß am Tanzen, der Bewegung und Entspannung.

Wir sind eine Gruppe von Frauen unterschiedlichsten Alters und wir freuen uns auf neue Teilnehmer.

Alle Leute mit oder ohne Rhythmus, mit oder ohne Tanzerfahrung, Anfänger und Fortgeschrittene und die Spaß an der Bewegung zur Musik haben, sollten unbedingt mal reinschnuppern.

Erica Koch

Ü 75 – Die Junggebliebenen

donnerstags 10:00 – 11:00 Uhr im Bewegungscenter

Für Sport ist man nie zu alt – es kommt lediglich darauf an, für sich selbst die richtige Sportart und das angemessene Trainingsniveau zu finden. Dabei sollte es vor allem um Spaß an der Bewegung gehen und weniger der Leistungsgedanke im Vordergrund stehen.

Denn regelmäßige körperliche Bewegung hat für die meisten Menschen deutliche Vorteile für die Gesundheit und genau darum stärken wir unsere Muskulatur, Knochen, Herz und Gefäße und verbessern unsere Beweglichkeit und Ausdauer.

Diese Gruppe ist für mich besonders, denn ich habe in dieser Stunde liebenswerte ältere Frauen, die unterschiedlicher nicht sein können, aber beim Sport verfolgen sie alle das gleiche Ziel – noch ganz viele sportliche Donnerstage genießen zu können. Natürlich darf der Austausch nicht fehlen – schließlich sind es Frauen - aber auch das ist völlig okay, solange die Übungen nicht drunter leiden.

Berit Dannenberg



Wirbelsäulengymnastik

donnerstags 11:00 – 12:00 Uhr im Bewegungscenter

freitags 9:30 – 10:30 in der Mahntehalle

Bei der Wirbelsäulengymnastik geht es darum, die für die normale, physiologische Körperhaltung verantwortlichen Muskelgruppen zu stärken und zu dehnen. Aber auch die Gelenke zu stabilisieren und zu mobilisieren. Dieses Training ist unabhängig von Alter und Geschlecht. Aufgrund einer der negativen Folgen des modernen Lebensstils leiden viele Menschen an einer falschen Körperhaltung oder Wirbelsäulendeformität, wie Skoliose. Wenn Du das Glück hast, nicht an einer Wirbelsäulenerkrankung zu leiden, dann beuge den Beschwerden vor! Denn Wirbelsäulengymnastik ist eine ideale Heil- und Vorbeugungsmethode bei Wirbelsäulenproblemen. Ich betreue zwei Wirbelsäulengruppen seit Sommer des Jahres und ich bin sehr froh, so freundlich empfangen worden zu sein. Als „Die Neue“ ist es oft nicht leicht, eine bereits seit Jahren bestehende Gruppe zu übernehmen. Ich hatte Glück – der Übergang verlief sehr harmonisch und nach einem halben Jahr kann ich sagen, ich bin froh, diese TeilnehmerInnen betreuen zu dürfen.

Berit Dannenberg



Sport nach einer Krebserkrankung

montags 18:00 – 19:00 Uhr in der kl. OBS-Halle

Krebspatienten profitieren in fast jeder Krankheitssituation davon, körperlich aktiv zu sein oder sich sportlich zu betätigen – bei vielen hat angemessene körperliche Aktivität insgesamt einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität.

Wer sich bewegt fühlt sich seltener erschöpft und bleibt meist leistungsfähiger.

Zudem gilt: Man verringert das Risiko für einige Krankheits- und Behandlungsfolgen. Ob Bewegung oder Sport während oder nach einer Krebstherapie geeignet sind, sollte man immer mit seinem Arzt besprechen. Pauschalrezepte, wie viel und wie man sich bewegen muss, gibt es nicht. Ein Vorteil ist, in der Gruppe aktiv zu sein, durch die abwechslungsreiche Stundengestaltung die körperlichen Fähigkeiten zu verbessern und der Spaß ist ebenfalls ein wichtiger Baustein im Rehasport. Das Körpergefühl kann sich so wieder verbessern. Man lernt, wie man trotz möglicher körperlicher Einschränkungen oder einer noch verminderten Leistungsfähigkeit mobil und körperlich aktiv sein kann.

Berit Dannenberg

Tanzgruppe

Trainingszeiten: montags von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Trainingsort: kleine OBS-Halle

Seit März letzten Jahrs besteht unsere Tanzgruppe und seitdem haben wir gemeinsam viele unterschiedliche Tänze gelernt – ganz egal ob zu mitreißenden Rhythmen wie Apache oder zu Schlagern von Helene Fischer. Dabei stand der Spaß am Lernen der Choreografie immer im Vordergrund. Jede Probe ist geprägt von guter Laune, Motivation und Teamgeist. Wir freuen uns jederzeit über neue Gesichter, die Lust haben, Teil unserer Gruppe zu werden. Trainiert wird immer montags von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr in der kleinen OBS-Halle. Wir freuen uns auf Euch!

Marina Diedrich



Yoga

Das Jahr 2025 war geprägt von vielen Herausforderungen, Emotionen und wertvollen Erkenntnissen. Persönlich erlebte ich einige Umbrüche, doch das Schöne daran war, dass man dank Yoga und Spiritualität diese überwinden und gestärkt daraus hervorgehen konnte. Yoga wirkt nicht nur auf den Körper, sondern vor allem auf die mentale Gesundheit und die spirituelle Entwicklung. Man geht in die Tiefe und



findet sein wahres Selbst und wahres Glück, nicht in Äußerlichkeiten. Dankbarkeit, Wertschätzung und Liebe für alles helfen uns durch alle Schwierigkeiten und Herausforderungen und machen uns gesünder und glücklicher. Möge das Jahr 2026 uns zu besseren Menschen machen.

Jyotika Paust

Juesseelauf 2025

Der Juesseelauf hat im Jahr 2025 erneut gezeigt, welche große Bedeutung diese Veranstaltung für den MTV Herzberg und die Region hat. Bereits zum 50. Mal trafen sich laufbegeisterte Sportlerinnen und Sportler am Sonntag, dem 11. Mai 2025, bei bestem Wetter am Juessee.

Mit mehr als 240 Läuferinnen und Läufern, darunter viele Kinder und Jugendliche, herrschte eine rundum positive und familiäre Stimmung. Besonders erfreulich war wieder die starke Beteiligung des Nachwuchses, welche den größten Teil der Teilnehmenden stellte. Damit wurde einmal mehr unser Engagement für die Nachwuchsförderung deutlich.

Auch organisatorisch verlief die Veranstaltung reibungslos – dank des engagierten Einsatzes vieler Helferinnen und Helfer sowie der guten Zusammenarbeit aller Beteiligten.

Ergänzt wurde der Juesseelauf durch das Familienfest, das den sportlichen Teil perfekt abrundete. Die Besucherinnen und Besucher erwartete ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Mitmachaktionen, einer Vorführung der Cheerleading-Gruppe, einem Fitness-Check, einem Bastelangebot für Kinder sowie verschiedenen Verpflegungsständen. Für Jung und Alt war etwas dabei, sodass niemand hungrig oder durstig den Heimweg antreten musste.

Der Juesseelauf und das begleitende Rahmenprogramm machten deutlich, wie lebendig und vielseitig das Vereinsleben beim MTV Herzberg ist.

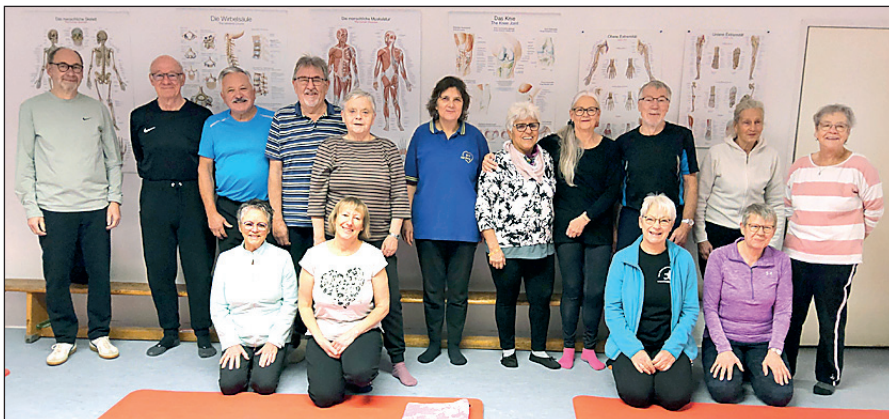
Ein herzlicher Dank gilt allen Helferinnen und Helfern sowie den Sponsoren, die diese gelungene Kombination aus Tradition, Sport und Gemeinschaft möglich gemacht haben.

Astrid Reupert



Funktionstraining

Mittwoch 08:15 – 09:00 Uhr Bewegungscenter



In dieser Stunde kommen die Teilnehmer mit einer Verordnung ihres Arztes um bewegt, gestärkt und mobilisiert zu werden. Kein Teilnehmer wird allein gelassen mit den Übungen, sondern durch gute Erklärungen und Anschauungen zum Erlernen der Bewegungsabläufe animiert. Die Teilnehmerzahl vergrößert sich immer mehr und ich freue mich auf die weitere Zusammenarbeit mit euch.

Petra Börker

Funktionsgymnastik

Mittwoch 09:30 – 10:15 Uhr Bewegungscenter

An dieser Stunde nehmen alle teil, die aus den Verordnungen raus sind und dem MTV als Mitglied weiter erhalten geblieben sind. Als Funktionsgymnastik oder funktionelle Gymnastik wird eine Form der Gymnastik bezeichnet, bei der Gelenke, Sehnen und Bänder nicht übermäßig belastet und gedehnt werden. Sie wird auch „anatomisch orientierte Gymnastik“ genannt. Wir bewegen gezielt und schonend bestimmte Körperpartien und Gelenke.

Petra Börker



Meyer

Uhren • Schmuck

Eigene Meisterwerkstatt

37412 Herzberg

Hauptstr. 22

Tel.: 05521 / 997 667

38700 Braunlage

Lederhecke 1

Tel.: 05520 / 706

Familienbetrieb
seit 100 Jahren



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



Das Judo-Jahr 2025 war für uns beim MTV ein Jahr der großen Erfolge und der kontinuierlichen Weiterentwicklung. Wir konnten sowohl im sportlichen Wettkampf als auch in der Trainer- und Nachwuchsarbeit wichtige Meilensteine setzen.

Ein absolutes Highlight war der herausragende Erfolg von Cathrine Büssing, die sich im Juni bei der Deutschen Einzelmeisterschaft der Veteranen in Bochum die

Goldmedaille in der Klasse bis 78 kg sicherte. Mit technisch sauberem Judo und konsequenter Kampfführung setzte sie sich souverän durch und holte einen bedeutenden Titel nach Herzberg. Dieser Erfolg ist ein starkes Signal für die gesamte Sparte.

Ein wichtiger Schritt für die Zukunft war die Qualifizierung unseres Nachwuchstrainers: Mathis Müller erwarb erfolgreich die Trainer-C-Lizenz im Judo. Sein Engagement und das erworbene Wissen in Trainingslehre, Methodik und Pädagogik sind eine wertvolle Bereicherung für die Arbeit mit der nächsten Generation von Judoka in Herzberg und der Region Südniedersachsen.

Auch die Gürtelprüfungen im Laufe des Jahres waren wieder erfolgreich. Zahlreiche Kinder und Erwachsene



stellten ihr Können unter Beweis und erreichten den nächsthöheren Gürtel. Im Oktober freuten wir uns besonders über sieben neue Gelbgurte, die nach intensiver Vorbereitung ihre Prüfung bestanden und nun bestens für kommende Turniere vorbereitet sind. Zuvor im April gab es ebenfalls Grund zur Freude, als Judoka bis zum orange-grünen Gürtel (4. Kyu) erfolgreich ihre Prüfungen ablegten.

Unsere Kinder und Jugendlichen sammelten in diesem Jahr wertvolle Erfahrungen bei Turnieren wie dem Fuchsturnier in Cremlingen, dem Eulenturnier in Einbeck und bei den Regionstrainings der Judo-Region-Süd-niedersachsen.

Neben den Erfolgen im Wettkampf und in der Ausbildung ist uns das ehrenamtliche Engagement weiterhin eine Herzensangelegenheit. Unsere Judoka engagieren sich nicht nur auf der Matte, sondern auch über Herzberger Grenzen hinaus im Vorstand



der Judo-Region Süd-niedersachsen.

Ein großer Dank geht an das Trainerteam, das mit seinem Einsatz und Teamgeist diese Erfolge erst möglich macht.

Möchtest du Teil unseres Teams werden? Wir laden alle Interessierten herzlich ein, den sanften Weg des Judo kennenzulernen.

Kinder trainieren dienstags und freitags von 17:00 bis 19:00 Uhr in der OBS-Gymnastikraum.

Erwachsene trainieren dienstags und freitags von 19:00 bis 21:00 Uhr (dienstags bis 22:00 Uhr) in der OBS-Gymnastikraum.

Mathis Müller und Mats Müller

Gerätturnen

mittwochs 16:00- 18:00 Uhr in der OBS-Halle

freitags 16:00- 18:30 Uhr in der OBS-Halle

Unser Turnjahr stand im Zeichen des Wandels. Die ersten drei Monate waren für die Kinder und Übungsleiter nicht einfach. Durch das Ende der Trainerzeit von Linnea Reupert hat es ordentlich gerumpelt in den Gruppen. Doch nach einiger Zeit haben sich die Turngruppen neu sortiert und das Trainingskonzept unserem Breiten-sportangebot angepasst. In der Mittwochsgruppe beginnen wir bei den Mädels den Grundstein für ein Turnen in der Freitagsgruppe zu legen. Angefangen von einer Rolle bis Handstand, Gleichgewichtsschulung (auch auf dem 10 cm-breiten Balken) und Übungen zur Kraft- Ausdauerverbesserung sind Bestandteil der Mittwochsgruppe.

Freitags sind die Turnansprüche schon etwas höher und diese setzt das Übungsleiter-team auch um. Gern gehen wir in der Gruppe auf die Wünsche der Turnerinnen ein, sollten diese in die Tagesplanung passen.

In beiden Gruppen stehen die Mädels an erster Stelle und sollten wir merken, dass ihre Konzentration oder Kraft nachlässt, dürfen sie sich gern durch ein Spiel / Tanz oder kleinem Wettlauf von den Anspannungen ablenken. Da wir keine Wettkampf-gruppen mehr sind, was uns Übungsleiterinnen die Planung der Stunden etwas erleichtert, stehen wir nicht mehr unter dem strengen Leistungsdruck.

Die Mädels wollten dennoch am Kinderturnfest im Juni teilnehmen, was sie wirklich sehr erfolgreich absolviert haben. An diesem Tag wurde nicht nur geturnt, sondern auch ein Dreikampf in der Leichtathletik bestritten. Der Tag war sportlich doppelt anstrengend und dann gehörte der Tag zum wärmsten im Jahr, was die Mädels ordentlich platt gemacht hat.

Im November stand dann noch die Hallenolympiade in Osterode an. Auch hier war die Turngruppe mit vielen Mädels erfolgreich am Start.

Ich möchte mich dabei gleich bei den Übungsleiterinnen Katrin Breuer, Merle Liebeau und ganz besonders bei der Turnerin Lea Ritter für ihre Unterstützung bedanken. Ohne Euch wären die Gruppen nicht so fest zusammengewachsen und nicht so erfolgreich bei den Wettkämpfen gewesen!

Im Laufe des Jahres wuchsen die Gruppen wieder fast auf das Niveau 2024 an. Darüber freuen wir uns natürlich sehr und wünschen uns, für das kommende Jahr viele schöne Turnstunden mit viel Spaß und Freude bei den Mädels, wenn mal wieder ein Element gelungen ist.

Berit Dannenberg



Stefan Grischke

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

LVM
VERSICHERUNG

Kinderturnfest in Hörden



Hallenolympiade Osterode



Verleihung des Sportabzeichens im Frühjahr 2025 in der Harzklausen



Die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens in den Leichtathletikdisziplinen war wieder für jeden ersten Mittwoch der Monate Mai bis Oktober vorgesehen. Zu Beginn der Saison herrschten jedoch erst einmal schlechte Platzverhältnisse (einmal stand die Laufbahn komplett unter Wasser), so dass Zusatztermine angeboten wurden. Die übrige Zeit herrschten dann einschließlich der Ferienzeit ideale Sportbedingungen, wenn man vom Zustand der etwas holprigen Bahn und Weitsprunganlage absieht. Hierzu soll demnächst Kontakt mit der Stadt aufgenommen werden.

2025 wurden insgesamt 36 Sportabzeichen erworben, davon nur 13 im Jugendbereich, wo die Teilnehmerzahl leider deutlich zurückgegangen ist. Grund war der Ausfall des Stadion-Sportfestes, an dem vor allem junge Sportlerinnen und Sportler auch außerhalb der Vereinszugehörigkeit teilgenommen und dabei das Sportabzeichen erworben hatten. Obwohl auch 2025 die Sportabzeichen-Disziplinen zum Teil wieder während des Leichtathletik-Jugendtrainings abgenommen werden konnten, war der Ausfall nicht zu kompensieren.

Das Ende der Saison schloss wie immer mit der gesonderten Abnahme der Rad- und Schwimmdisziplinen sowie dem Nordic Walking.

Für die Schwimmdisziplinen und der Schwimmfertigkeit wurde wie in den vergangenen Jahren das Hallenbad im Salztalparadies Bad Sachsa ausgewählt. Da jedoch jüngst die Eintrittspreise und Schwimmzeiten deutlich erhöht wurden, werden wir uns in Zukunft um eine Alternativlösung bemühen.

Die Termine 2026 werden wieder rechtzeitig im Harzkurier und vor allem auf der Homepage des MTV bekanntgegeben, wobei der erste Mittwoch der Monate Mai bis Oktober im Domeyer-Stadion bestehen bleibt. Auch der Juesselauf soll wieder die Möglichkeit bieten, die Ausdauerdisziplinen fürs Sportabzeichen anrechnen zu lassen.

Für das Sportabzeichen-Team
Hubert Gieseler

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

Wieder ist ein Jahr vergangen und der Trainingsbetrieb lief ganz normal ab. Erfreulicherweise haben wir immer wieder einige Neuzugänge, so dass sich Montagsabend immer so 20 Teilnehmer treffen, um sich maximal, nur mit Matte und ihrem eigenen Körper, zu bewegen und zu stärken. Unser Bestreben ist es, den Wochenanfang mit viel Bewegung und Spaß zu beginnen und so die Woche gut gerüstet auf uns zukommen zu lassen.



Petra Börker

Body-Fitness-Gruppe

Dienstag 19:00 bis 20:00 Uhr, Gymnasium-Sporthalle

Die Body-Fitness-Gruppe trifft sich regelmäßig **dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr** zu einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining. Die Übungsstunden zeichnen sich durch vielfältige Fitnessübungen aus, die sowohl Kraft, Ausdauer als auch Beweglichkeit fördern. Dabei wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet – alternativ kommen auch mal Sportgeräte wie Steppbrett, Hanteln, oder ähnliche Hilfsmittel zum Einsatz, um gezielt neue Trainingsreize zu setzen und die Übungen zu variieren.

In den Sommermonaten verlagern wir das Training nach draußen: Entlang der idyllischen Sieber absolvieren wir eine Walkingrunde, die durch gezielte Fitness-Stationen ergänzt wird. Diese Kombination aus Bewegung in der Natur und funktionellem Training sorgt für frische Motivation und ein ganzheitliches Fitnesserlebnis.



Die Gruppe freut sich über neue Mitmachende – unabhängig vom Fitnesslevel steht der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Training im Vordergrund.

Sportliche Grüße
Thomas John

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



Montagabend etwas Gutes für den Rücken tun, das ist unser Anliegen. Die Stunde beinhaltet ein Ausdauertraining, Muskelkräftigung, Beweglichkeitsübungen und Entspannung. Zu mehr oder weniger motivierender Musik versuche ich meine Teilnehmer einmal komplett durchzubewegen. Mit immer neuen und anderen Bewegungen versuche ich jeden Einzelnen an seine persönliche Grenze zu bringen und die meisten wissen nun, dass ihre persönliche Grenze immer höher wird. Zum Jahresabschluss wurde ich von „meinen Männern“ zum Essen eingeladen und bekam sogar noch eine kleine Aufmerksamkeit. Ich freue mich schon auf dieses Jahr mit euch.

Petra Börker

Hockergymnastik Mittwoch 10:45 – 11:45 Uhr Bewegungscenter

Ca. 25 immer noch sehr agile und vor allem fröhliche Senioren treffen sich am Mittwochvormittag für eine Stunde Hockergymnastik. Ziel ist es, durch Bewegung eine Verbesserung ihres Alltags zu erreichen. Bewegungsabläufe zur Verbesserung der Muskeltätigkeit, der Koordination und Beweglichkeit gehören zu jeder Stunde. Aber auch Anforderungen an das Denkvermögen werden gestellt, was dann auch zum Spaß führt. Auch die Stimme wird geschult, entweder beim Erzählen oder gemeinsamen Singen. Wenn alle beschwingt und fröhlich die Stunde verlassen und auf dem Nachhauseweg munter schwatzen, ist das Ziel der Stunde mehr als erreicht.

Petra Börker





**SALON
HAIRZLICH**

TEL.: 05521/3138
HINDENBURGSTR. 5
37412 HERZBERG AM HARZ



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

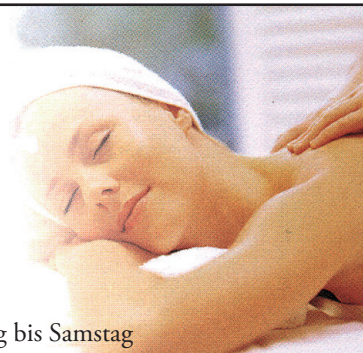
Büromöbel – Büromaschinen – Reparaturen von Büromaschinen aller Systeme

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



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

HSG oha

Die HSG oha blickt auf ein ereignisreiches Jahr 2025 zurück und freut sich gleichzeitig auf das Handballjahr 2026. An erster Stelle möchten wir uns für die Unterstützung im vergangenen Kalenderjahr bedanken. Danke an unsere Fans, Unterstützer*innen, Sponsoren und ganz besonders auch an unsere Helfer*innen, Trainer*innen und Stammvereine.

Im vergangenen Jahr war viel los bei unserer HSG oha – von den Jugendteams bis in den Erwachsenenbereich. Neben den sportlichen Erfolgen und Misserfolgen, die im Wettkampf genauso dazu gehören, haben wir auch außerhalb des geregelten Spielbetriebs weiterhin alles versucht, um den Handball in der Region attraktiv zu gestalten.

Da steht vor allem der Nachwuchs im Vordergrund. Das Trainingscamp mit dem Handballreferenten Klaus Feldmann – der übrigens die nötigen Lizenzen besitzt, um auch unsere Nationalmannschaften zu trainieren – gehört dabei schon fast zum traditionellen Programm der HSG oha. Auch 2025 fand das Camp wieder statt, dieses Mal für unsere „älteren“ Jugendteams aus der C- und B-Jugend. Das Ergebnis: Zwei anstrengende Trainingstage mit vielen neuen Perspektiven, ungewohnten Übungen und großem Spaß.

Für großen Spaß steht auch der Sparkassen Grundschulliga-Cup unserer HSG oha. Einmal im Halbjahr richten wir als Turnierorganisator das Handball-Grundschulliga-Turnier aus. Teilnehmende sind die Grundschulen, in denen wir auch die Handball-AGs durchführen. Es ist wirklich schön zu sehen, wie sich Kinder, die vorher noch nie einen Handball in der Hand hielten, in so kurzer Zeit entwickeln. Eltern und Fans bekommen dann echt guten Handball mit ehrgeizigen und lachenden Kindern geboten. An dieser Stelle möchten wir betonen, dass es uns durch die AGs auch immer wieder gelingt, neue Kinder für unsere HSG zu gewinnen. Daher: Unterstützen



lohnt sich! In 2025 fanden die beiden Turniere in der Röddenberghalle Osterode bzw. in der Mahntehalle Herzberg statt. Seriensieger Hattorf konnte auch im vergangenen Jahr niemand vom Thron stoßen.

Darüber hinaus zeigen wir auch bei ande-

ren Terminen Flagge und wollen Kinder für unseren Sport begeistern. Das Bewegungscamp im Osteroder Jahnstadion bietet dafür eine coole Möglichkeit. Auch für uns, um einen etwas anderen Blick auf den Umgang mit dem Ball zu werfen.

Blicken wir nun auf den Spielbetrieb und auf die jüngsten Entwicklungen im Verein. Aktuell haben wir 13 Teams im Spielbetrieb, darunter neun Jugendteams und drei Seniorenteams, hinzu kommt unser Männer-Kooperationsteam mit der HSG



Rhumetal, die Harz-Rhume Crocodiles. Nicht im Spiel-, aber dafür im Trainings- und Turnierbetrieb sind unsere drei Minimannschaften, die in unseren Stammvereinen angesiedelt sind.

Der Blick in den Frauen-Handball zeigt eine tolle Entwicklung auf. Nach einer relativ langen Suche haben wir im vergangenen Sommer einen Trainer für unsere zweite Damen gefunden. Alex Klein coacht das Team in der Regionsliga und befindet sich dort in einem Dreikampf um die Meisterschaft. Ganz so weit sollten wir bei der ersten Frauenmannschaft nicht gehen, doch auch hier gibt es fast ausschließlich positive Nachrichten.



Nachdem das Team von Frank Mai dem Abstieg aus der Verbandsliga nur hauchdünn entkommen ist, schloss die HSG die Hinrunde der neuen Saison auf einem sensationellen dritten Platz ab. Einziger Wehrmutstropfen: Das Verletzungspech. In der Rückrunde muss das Team dezimiert an den Start gehen und weiterhin um jeden Punkt kämpfen. Der Klassenerhalt sollte allerdings jetzt schon kaum noch zu nehmen sein.

Diesen haben unsere Männer in der Saison 2024/25 verpasst und spielen daher jetzt in der Regionsoberliga. Nach vielen Überlegungen und enger Zusammenarbeit mit dem Team selbst haben wir uns dagegen entschieden, das Team für die



Landesliga zu melden. Diese Möglichkeit hätte es gegeben. Wichtiger als dieser sportliche Status war für uns aber, dass die Männer und Jungs wieder Spaß am Handball zurückgewinnen. Mit Trainer Frank Reinholz ist das gelungen, sein Team spielt als Tabellenfünfter eine solide Saison.

Die hätte man bei unserem Kooperationsteam, den Harz-Rhume Crocodiles, vermutlich auch unterschrieben. In der Relegation und mit etwas Glück lösten die Crocos in letzter Sekunde noch das Ticket für die Oberliga und übertreffen dort nun alle Erwartungen. Nach einem leichten Stotterstart mischen die Jungs die Oberliga auf und haben realistische Chancen auf eine Top-Fünf-Platzierung. Am 21. März steigt das nächste Heimspiel in der Herzberger Mahnhalle.

Und das Beste zum Schluss: Unsere Jugendteams. Wir sind stolz, dass wir immer noch so viele Teams stellen können. 185 handballspielende Kinder und Jugendliche sind auf die neun Jugend- und drei Miniteams verteilt. Das ist eine Mega-Zahl. Gerade bei den jüngeren Mädels und Jungs steht dabei natürlich der Spaß und die Weiterentwicklung im Vordergrund. Dass sich das auch in Tore und Punkte ummünzt, zeigen die Ergebnisse auf der Platte. Spielberichte können dabei regelmäßig auf unserer Homepage nachgelesen werden. Je älter die Kinder, desto kompetitiver wird natürlich auch Handball gespielt. Dafür stellen wir auch die Weichen, damit wir nach einer jahrelangen Ebbe bald wieder einen stabilen Übergang vom vereinseigenen Jugend- in den Damen und Herrenbereich haben. Sowohl bei den Mädchen als auch den Jungs haben wir in der C- und B-Jugend überall Teams im Spielbetrieb, drei der vier Mannschaften spielen dabei in der Landesliga eine gute Rolle. Auch das unterstreicht, warum wir mit viel Zuversicht in die Zukunft blicken.

Simon Schmidt



Basketball			
Lüer	Jonas	37412 Herzberg	01714804608
Volleyball VTS			
Barke	Sophie	37412 Herzberg	0176 20053675
Steinmetzer	Malte	37412 Herzberg	0151 61425944
Fritzsche	Maik	37412 Herzberg	0171 7958958
Gesundheitssport			
Börker	Petra	37412 Herzberg	05521 3002
Dannenberg	Berit	37520 Osterode	0151 29661861
Paust	Jyotika	36520 Osterode	0160 85422214
Turnen			
Dannenberg	Berit	37520 Osterode	0151 29661861
Liebeau	Merle	37520 Osterode	0151 65166098
Pokar	Juliane	37412 Herzberg	0170 2168419
Kohl	Corinna	37412 Herzberg	0170 3175893
Quittschorr	Diana	37412 Herzberg	0170 3084301
Gerätturnen			
Dannenberg	Berit	37520 Osterode	0151 29661861
Liebeau	Merle	37520 Osterode	0151 65166098
Breuer	Kathrin	38700 Braunlage	
Gymnastik			
Börker	Petra	37412 Herzberg	05521 3002
Danneberg	Berit	37520 Osterode	0151 29661861
Rakebrandt	Silke	37412 Sieber	05585 416
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

Tanz			
Koch	Erica	37412 Herzberg	05521 72792
Diedrich	Marina	37412 Herzberg	0176 50052576
Canaj	Debora	37412 Herzberg	0155 66519328
Proksch	Friderike	37412 Herzberg	0178 2172448
Heine	Franziska	37412 Herzberg	0173 6964312
Leichtathletik			
Schwab	Friederike	37412 Herzberg	0151 68134778
Eckert	Judith	37412 Herzberg	0151 56161292
Koch	Michael	37412 Herzberg	05521 854265
Grobecker	Renate	37412 Herzberg	05521 1033
Jüncke	Renate	37412 Herzberg	0176 28588628
Fitness-Sport			
Börker	Petra	37412 Herzberg	05521 3002
Dannenberg	Berit	37520 Osterode	0151 29661861
Proksch	Friderike	37412 Herzberg	0178 2172448
Koch	Erica	37412 Herzberg	05521 72792
John	Thomas	37412 Herzberg	0175 4344435
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
Müller	Mathis-Malte	37412 Herzberg	0177 9072688
Karate			
Kühn	Lars	37412 Herzberg	
Klettern			
Dannenberg	Berit	37520 Osterode	0151 29661861
Bircan	Aylin	37412 Herzberg	05521 996888
Proksch	Paul	37412 Herzberg	0157 30061030
Badminton			
Schaumann	Laura-Julie	37412 Herzberg	julie.schm@gmail.com

Wir sind für Sie da!

APOTHEKE AM RATHHAUS

Marktplatz 36
37412 Herzberg a. H.
Telefon: 05521 / 99 20-0
e-mail: Aporat@schumo-online.de
www.apothekeamrathaus-herzberg.de

KINDER- TURNEN

für Kinder von
4 bis 6 Jahren



Für Sie in HERZBERG - Kompetenz mit Herz!

Hilfsmittel & Alltagshilfen für jede Lebenslage



Für Sie geöffnet:

Mo + Mi + Fr 8.00 - 13.00 Uhr

Di + Do 8.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr



Sanitätshaus RENI

Respektvoll Empathisch Nachhaltig Individuell

P Kostenlose Parkplätze direkt vor dem Eingang

Herzberg a. Harz • Ziegengasse 2 • ☎ 05521/ 851 66 0 • info@sh-reni.de

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-Wanderung - 1. Mai 2025

Am 1. Mai trafen sich 23 WanderInnen am Sparkassen-Parkplatz zur 12-km-Wanderung. Die Tour ging durch das Eichholz (am Tag vorher mussten wir Brombeerhecken kürzen) entlang der Bahnlinie und am Mühlenberg vorbei. Auf einem größeren liegenden Baumstamm machten wir Rast.

Durch den Hägersgrund Richtung Krankenhaus wanderten wir zurück nach Herzberg. Im Biergarten des Deutschen Kaisers war dann der Ausklang mit einem schönen Kaffeenachmittag.



MTV-Wanderung - 3. Oktober 2025

16 Wanderer trafen sich zur Fahrt nach St. Andreasberg. Parken war in der Schützenstraße angesagt. Von hier ging es los zu einer dreistündigen Wanderung rund um St. Andreasberg, zum Teil auf unbefestigten Wegen. An der Jordanshöhe war Pause und es wurde die mitgebrachte Rucksackverpflegung verzehrt. Der Rückweg führte durch das ehemalige Bergbaugebiet zum Ausgangspunkt.

Ludwig Eckl



Restaurant Dynasty
Di-Don 17:00-21:00Uhr Son auch 12Uhr bis 14Uhr
Hauptstr.2 37412 Herzberg 05521 9282920 tägl Buffet für 14€

MTV-Förderverein

Der MTV-Förderverein ist zwar ein kleines, aber sehr wichtiges finanzielles Standbein für den MTV-Stammverein. Die finanziellen Verhältnisse waren bzw. sind beim MTV immer sehr solide. Der finanzielle Rahmen ist aber bei besonderen Ausgaben sehr eng gesteckt. Hier hat es sich seit über 26 Jahren bewährt, vor allem bei Projekten im Jugendbereich, dass es den MTV-Förderverein gibt. Darüber hinaus hat der Förderverein diverse Aufgaben übernommen, um den Vorstand des Stammvereins zu entlasten.

Der MTV-Förderverein ist ein kleiner Verein, der aber in den vergangenen sechsundzwanzig 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
1. Vorsitzender

Reiner Holzapfel
2. Vorsitzender

Ulrich Gollmert
Kassenwart



**Zuhause ist der schönste Ort –
wir helfen, dass Sie dorthin zurückkehren.**

- Krankenhausentlassungen
- Wohnumfeldberatung
- Kompressionsversorgung
- Bandagen/Orthesen
- Alltagshelfer

Für Sie geöffnet:
Mo + Mi + Fr 8.00 - 13.00 Uhr
Di + Do 8.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr

Sanitätshaus RENI
Respektvoll Empathisch Nachhaltig Individuell





 Kostenlose Parkplätze direkt vor dem Eingang

Herzberg a. Harz • Ziegengasse 2 • ☎ 05521/ 851 66 0 • info@sh-reni.de

WICHTIG!!!

**Mein
Turn und Sportverein
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 in Ausbildung, ALG II
4. Erwachsene ermäßigt	8,00	Empf. auf Antrag

Vereinskonto: Sparkasse Osterode am Harz, Konto 5 31 65 (BLZ 263 510 15)

IBAN: DE06263510150000053165; BIC: NOLADE21HZB

Geschäftszeiten: Dienstag, 17.00 bis 19.00 Uhr.

Telefon 0 55 21 / 65 53

Internet: www.mtv-herzberg.de / Email: info@mtv-herzberg.de

Der Austritt aus dem MTV ist zu jedem Zeitpunkt mit einer Frist von 3 Monaten zum Monatsende möglich.

Die Austrittserklärung muß schriftlich beim Vorstand erfolgen.

Solange keine satzungsgemäße Abmeldung erfolgt, besteht Beitragspflicht.

Barzahler haben 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, 22. März 2024

Reiner Holzapfel, Vorstand Finanzen

Entdecke die Welt des Kletterns – bei uns im Verein!

Montag, 18:00 bis 20:00 Uhr, Mahnte-Sporthalle

Klettern bedeutet, die Schwerkraft zu überwinden, Höhen zu erobern und die eigenen Grenzen Schritt für Schritt zu verschieben. Ob du hoch hinaus möchtest oder lieber am Boden bleibst – bei uns findest du den perfekten Einstieg in die vertikale Welt. In der Mahnte Halle hast du zusätzlich die Möglichkeit zu bouldern und dich ganz ohne Seil in spannenden Bewegungsrätseln auszuprobieren. Bei uns erwarten dich regelmäßig neu geschraubte Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. So ist garantiert für jedes Alter und jedem Leistungsniveau etwas dabei. Vom ersten Griff bis zur anspruchsvollen Route begleiten wir dich auf deinem Weg nach oben! Natürlich gehen wir auch raus an den Felsen: In den vergangenen Jahren haben wir unter anderem die Burgruine Scharzfeld erklommen und zahlreiche nahegelegene Kletterhallen erkundet. Und das Beste: Auch im kommenden Jahr warten neue Abenteuer auf uns! Eine Neugestaltung unserer Kletterwand, spannende Touren zu Felsen und Hallen in der Umgebung und viele neue Herausforderungen stehen bereits auf dem Plan. Klettern erfordert Kraft, Geschick, Konzentration und Teamgeist – und genau das macht diesen Sport so einzigartig. Egal, ob du Einsteigerin, Einsteiger oder bereits erfahrener Kletterfan bist: Bei uns bist du herzlich willkommen!

Doch Klettern ist nicht alles – bei uns geht's auch am Boden sportlich weiter! Während der Trainingszeit bieten wir zusätzlich Akrobatik- und Bewegungsübungen an und du hast jederzeit die Möglichkeit, freie Fitnessübungen zu machen. Jede und jeder hat genügend Zeit, sich individuell auszuprobieren, zu trainieren und den eigenen Sport zu leben – ganz nach Lust und Laune. Wir freuen uns auf dich!

Paul & Aylin



Freies Training

- **Was ist das?**

Das sind 5 Sportangebote pro Woche, wo du selber entscheiden kannst, was du trainieren möchtest. Du kannst alleine oder in einer kleinen Gruppe trainieren.

- Erwarte nicht, dass dir jemand sagt was du machen sollst. **Du entscheidest selber was du trainierst.** Du kannst dich davon inspirieren lassen, was die anderen machen. Wenn du eine Übung erklärt haben möchtest, dann frag einfach.

- **Wann und wo ist das freie Training?**

Das freie Training läuft parallel zu unseren Sportangeboten **Parkour, Klettern / Bouldern** und **Powercircle**. Termine siehe Webseite.

- Beim Parkour und beim Klettern / Bouldern hast du eine völlig freie Zeiteinteilung für dein Training.
- Beim Powercircle haben wir ein festes Zeitraster 60s Übung / 10s Pause. Du kannst die Übungen machen die angesagt worden sind, aber du hast auch die Freiheit, an den Stationen andere Übungen zu machen.
- Wenn du beim Parkour oder beim Klettern / Bouldern bist, dann ist es gut möglich, dass du Lust bekommst, diese Sportarten auch mal auszuprobieren. Dem steht nichts im Wege! Du kannst jederzeit vom freien Training hinüber wechseln zum Parkour oder Klettern / Bouldern, oder wieder zurück wechseln zum freien Training.
- Bei allen Sportangeboten haben wir am Anfang ein **gemeinsames Aufwärmtraining**, und wir empfehlen daran teilzunehmen. Weil es sinnvoll ist und dadurch Verletzungen vermieden werden.
- **Für wen ist das freie Training geeignet?**
Du nimmst bereits an einem Sportangebot aus dem Bereich Gymnastik / Fitness / Krafttraining teil und weißt welche Übungen gut für dich sind. Aber einmal pro Woche ist dir zu wenig? Dann kannst du die gleichen Übungen beim freien Training nochmal wiederholen.
- Du weißt welche Übungen du machen möchtest, aber zu Hause kannst du es nicht machen weil du die Geräte nicht hast? Die Lösung: Freies Training.
- Du möchtest irgendwas zusammen mit ein paar Freunden trainieren, aber ihr wisst nicht wo ihr das machen könnt? Die Lösung: Freies Training.
- Draußen ist ein Mistwetter, aber du möchtest 30-60 Minuten Laufen, eventuell auch unterbrochen durch kurze Einheiten mit Gymnastik oder Krafttraining, oder Laufen mit Hindernissen? Das ist möglich beim Parkour oder beim Klettern / Bouldern, falls genug Platz vorhanden ist. Wir haben manchmal nur die Hälfte der Halle zur Verfügung, dann geht das nicht so gut.
- **Was kann ich beim freien Training machen?**
Das ist detailliert auf der Webseite beschrieben, siehe Sportangebot
--> Freies Training

Michael Koch

Rund um die Uhr günstig tanken in Herzberg!



- Mit Tankkarte, Girocard, Kreditkarte oder Geldschein
- An der Tankstelle in der Hebbelstraße auch mit SB-Waschanlage und Hermes Paketshop

Seit über
70 Jahren
in Herzberg



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



Volleyball

Der regionale Volleyballverein VTS blickt auf eine bewegte und ereignisreiche Saison zurück, die sowohl sportlich als auch strukturell einige Veränderungen mit sich brachte. Be-

sonders die beiden Damenteams sowie der Nachwuchsbereich standen im Fokus und sahen sich jeweils mit unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert. Die Damen 1, trainiert von Maik Fritzsche und Wilfried Richters, starteten ambitioniert in die Verbandsliga. Trotz großer Einsatzbereitschaft, intensiver Trainingsarbeit und geschlossenem Teamgeist gelang es der Mannschaft jedoch nicht, die Klasse zu halten. Die Saison war geprägt von personellen Engpässen und einigen unglücklichen Spielverläufen, die am Ende dazu führten, dass der Verbleib in der Verbandsliga nicht realisiert werden konnte. Parallel dazu behauptete die Damen 2 unter der Leitung von Malte Steinmetzer ihre Position in der Bezirksliga. Mit stabilen Leistungen, einer kontinuierlichen Weiterentwicklung über die gesamte Saison hinweg und konzentrierter Teamarbeit gelang es dem Team, die Liga erfolgreich zu halten und damit eine wichtige Grundlage für die zukünftige sportliche Ausrichtung zu schaffen.

Auch im Nachwuchsbereich gab es viel Bewegung. Die U20, trainiert von Frederike Steinmetzer und Sophie Barke, zeigte trotz ausbleibender großer Erfolge eine engagierte Saisonleistung, in der die Spielerinnen wertvolle Erfahrungen sammeln und ihre individuellen sowie mannschaftlichen Fähigkeiten verbessern konnten. Die U16 nahm an den Jugendmeisterschaften teil, musste sich jedoch in allen Begegnungen geschlagen geben. Trotz der Niederlagen bleibt das Team ein zentraler Baustein der Nachwuchsarbeit. Die U14 wurde aufgrund akuten Personalmangels aus dem Spielbetrieb zurückgezogen, was die Bedeutung einer langfristigen und nachhaltigen Nachwuchsförderung noch einmal verdeutlicht.

Nach dem Saisonabschluss folgten im Damenbereich wichtige strukturelle Veränderungen. Aus beruflichen und familiären Gründen wurde die bisherige Damen 1 aufgelöst. Der frei gewordene Ligaplatz wird nun von der Damen 2 übernommen, die in der kommenden Saison eine Liga höher antreten wird. Trotz der Auflösung bleibt der Kern der ehemaligen Damen 1 dem Verein eng verbunden: Viele Spielerinnen übernehmen Trainer- oder Vorstandsaufgaben und stehen der neuen Mannschaft weiterhin beratend und unterstützend zur Seite. Bei Bedarf sind sie zudem bereit, punktuell im aktiven Spielbetrieb auszuhelfen.

Mit Blick auf die neue Saison zeigt sich der Verein gut aufgestellt. Neben der Damen 1 startet die U20 mit guter Stimmung und einem starken Teamzusammenhalt in die neue Spielzeit. Sophie Schirmer und Sophie Barke sorgen dabei für eine lockere und motivierende Atmosphäre. Auch die U16 erfährt eine organisatorische Neuauf-

stellung und wird nun von Maik Fritzsche und Leif Behnke betreut. Während der Gesamtverein große Anstrengungen unternimmt, die Jugendarbeit weiter zu stärken und die positive Entwicklung aus dem Zuwachs an engagierten Trainerinnen und Ehrenamtlichen mitzunehmen. Hierzu haben sich aus der Damen 1 Marisa Gries und Alina Marwede die Nachwuchsarbeit zur Aufgabe gemacht und betreuen regelmäßig die U14. Ihre engagierte Arbeit ist besonders wichtig, um jungen Spielerinnen den Einstieg in den Volleyballsport zu ermöglichen und langfristig eine breite Basis für die zukünftigen Mannschaften zu schaffen.

Insgesamt blickt der VTS optimistisch in die Zukunft. Die Verbindung aus frischen Kräften, erfahrenen Spielerinnen und motivierten Trainerteams bildet eine solide Basis, um sportlich wie vereinsintern weiter zu wachsen und den eingeschlagenen Weg konsequent fortzuführen. Der Verein zeigt damit einmal mehr, dass Zusammenhalt, Engagement und kontinuierliche Weiterentwicklung im Mittelpunkt seiner Arbeit stehen.

Fünf Jahrzehnte Leidenschaft:

Volleyball-Trainer Wilfried „Winnie“ Richters verabschiedet sich in den Ruhestand. Wenn in Herzberg vom Volleyball gesprochen wird, fällt ein Name immer zuerst: Wilfried „Winnie“ Richters. Fünfzig Jahre lang hat er Generationen von Spielerinnen und Spielern begleitet, geprägt und begeistert. Nun verabschiedet sich der geschätzte Trainer, Mentor und Mannschaftsgeist in den wohlverdienten Ruhestand – und hinterlässt eine beeindruckende sportliche wie menschliche Spur. Winnie begann seine Trainerlaufbahn in Herzberg zu einer Zeit, als Volleyball in der Region noch als Rand- statt als Mannschaftssport betrachtet wurde. Mit unerschütterlicher Überzeugung, viel Geduld und einem enormen Engagement gelang es ihm, das zu ändern. Aus kleinen Trainingsgruppen formte er leistungsstarke Teams, aus Neugierigen entwickelte er leidenschaftliche Sportlerinnen und Sportler. Sein Wirken hat die Volleyballabteilung nicht nur aufgebaut, sondern zu einem festen Bestandteil des MTV-Vereinslebens gemacht. Was Winnie auszeichnete, war nie allein die fachliche Kompetenz – obwohl er davon reichlich hatte. Es war seine besondere Art zu motivieren. Mit seiner ruhigen, humorvollen und zugleich konsequenten Art schaffte er eine Atmosphäre, in der man sich entwickeln konnte: sportlich, aber auch menschlich. Unter seiner Leitung wurden zahlreiche sportliche Erfolge gefeiert: Turniersiege, Aufstiege und unvergessliche Spiele. Er organisierte Trainingslager, engagierte sich bei Vereinsfesten, kümmerte sich um Nachwuchsarbeit und war immer einer der Ersten der anpackte, wenn Hilfe gebraucht wurde. Nun, nach über 50 Jahren im Traineramt, tritt er einen neuen Lebensabschnitt an. Der Abschied fällt nicht nur ihm schwer, sondern auch all jenen, die mit ihm gelernt, gekämpft, gelacht und gefeiert haben. Der Volleyball in



Herzberg wird ohne ihn ein anderer sein – aber er wird weiterhin auf den Fundamenten stehen, die er geschaffen hat. Die gesamte Herzberger Volleyballgemeinschaft sagt daher: Danke, Winnie. Danke für fünf Jahrzehnte Einsatz, Begeisterung und Herzblut. Danke für all die Stunden in der Halle, auf dem Spielfeld, im Vereinsleben. Und danke dafür, dass du uns gezeigt hast, was es bedeutet, für einen Sport und eine Gemeinschaft zu brennen. Wir wünschen dir einen erfüllten, entspannten und glücklichen Ruhestand – wohlverdienter kann er nicht sein.

Trainingszeiten:

Damen I	Di	20:00- 22:00 Uhr Mahntehalle Herzberg
	Fr	19:00- 20:30 Uhr DGH Hattorf
U20	Mo	17:00- 18:30 Uhr Mahntehalle Herzberg
	Fr	17:30- 19:00 Uhr DGH Hattorf
U16	Mo	17:00- 18:30 Uhr Mahntehalle Herzberg
U14	Mo	16:00- 17:30 Uhr Mahntehalle Herzberg
	Do	15:30- 17:00 Uhr Mahntehalle Herzberg

Sarah Bender



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.

Bei uns zu Haus.



KREISWOHNBAU
Osterode am Harz/Göttingen GmbH

Wir machen
MIETER GLÜCKLICH!

- ✓ Servicebus
- ✓ Großes Beratungsangebot
- ✓ Postannahme
- ✓ Stadtteiltreffs
- ✓ Mietervorteile

KOSTENLOS

www.kreiswohnbau.de/service



2 Brillen wählen, nur 1 zahlen*

**2 Brillen
1 Preis***



**Kostenloser
Hör- oder
Sehtest!**

ROTTLER in Herzberg: Hauptstr. 69 | 05521 - 31 67 | rottler.de

*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-, 45Sun- oder Sunray-Kollektion in Ihrer Sehkraft kostenlos dazu – Andere Fassungen gegen Aufpreis möglich. Ohne Stärkenbegrenzungen und sogar bei Diersicht. 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 am Gymnasiumsparkplatz Sieberdamm, um gemeinsam zu walken. In der Sommerzeit starten wir um 18.30 Uhr, in der Winterzeit um 17 Uhr.

Bevor wir starten, besprechen wir kurz die Runde an diesem Tag. In der warmen Jahreszeit führen uns unsere Wege gerne durch den schattigen Wald rund um Herzberg. Wenn es geregnet hat, suchen wir uns trockene Strecken. Und im Winter genießen wir das Walken durch das festlich beleuchtete Herzberg – eine besondere Atmosphäre, die jedes Mal aufs Neue begeistert.

Über unsere WhatsApp-Gruppe bleiben alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer miteinander verbunden. Wir walken in einem Tempo, das für jeden angenehm ist.

Wer Lust auf eine Stunde Bewegung in geselliger Runde hat und Herzbergs Straßen und Wege einmal anders kennenlernen möchte, ist herzlich willkommen. Einfach vorbeikommen oder in der Geschäftsstelle anmelden.

Denn gemeinsam macht Bewegung einfach mehr Spaß.

Mechthild Bode

Fit ohne Geräte Mittwoch 17:00 – 18:00 Uhr Mahnte Halle

Ist eine gemischte Gruppe aus ganz unterschiedlicher Altersstruktur, die das Ziel haben, sich ganzheitlich zu bewegen und zu stärken.

Wir brauchen ein ausgewogenes Übungsprogramm für die nötige Fitness im Alltag, und das finden wir hier!

Petra bringt von ihren Fortbildungskursen immer wieder Neues mit, neue Methoden, aktuelle Trends. Auf dem Trainingsprogramm steht unter anderem: ein paar lockere Aerobic Übungen, Ausdauertraining, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen. Den Rücken und die Bauchmuskeln stärken wir insbesondere bei Übungen auf der Matte. Bei flotter Musik kommen wir echt in Schwung. Auch die Geselligkeit liegt uns am Herzen. Runde Geburtstage wurden nach der Übungsstunde „begossen“, und in den Sommerferien sind wir nach Scharzfeld mit dem Fahrrad gefahren, um im Harzer Hof zu einem Abendessen einzukehren. Wir freuen uns auf 2026 mit ebenso viel Spaß und Freude wie in 2025.

Petra Börker



Fitness Cardio



Dahinter verbirgt sich ein Ausdauertraining ohne Geräte zu pulsierender Musik, das dein Herz-Kreislaufsystem in Wallungen 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.

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.

Wir sind eine lustige und herzliche Truppe, und mit uns hast du immer Spaß.

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

Cheerleading MCS

**Training: mittwochs, 16:00-18:00 Uhr; freitags, 17:30-20:00 Uhr
in der großen OBS-Turnhalle**



Ende Februar startete beim MTV ein ganz besonderer neuer Sportkurs: Cheerleading! Eine völlig neue Sportart im Verein.

Cheerleading ist weit mehr als das Anfeuern anderer Teams. Im Training arbeiten wir an Bodenturnelementen, von der Rolle vorwärts bis hin zum Flick-flack und weiter. Außerdem

trainieren wir anspruchsvolle Stunts, bei denen Vertrauen und Teamarbeit das Wichtigste sind. Ergänzt wird dies durch Jumps sowie Tanz- und Choreografieelementen.

Innerhalb eines halben Jahres entwickelte sich unser Team von einem reinen Anfängerteam zu einem Level-1-Allstar-Cheerleading-Team mit dem Namen MCS – MTV Cheer Sparks.

Aktuell besteht unser Team aus 20 Cheerleadern:

Flyer: Yagmur Kurtulush, Amy Czerwonka, Malia Bischoff, Annemarie Schlote, Liv Hamacher

Bases: Zoe Kizio, Romy Pawletta, Amely Weber, Emilia Letizia Wagener, Emma Hänel, Franziska Haupt, Selina Schömon, Marie Seitz, Elena Schaumann, Emma Petrasch

Backspots: Emelie Käufner, Lea Czerwonka, Marie Weigelt, Amy-Sophie Baumbach, Mia Kerl

Unser erster Auftritt als frisch gegründetes Team fand beim 50. Juessee-Lauf am 11.05.2025 statt. Nach diesem gelungenen Debüt liefen wir am 08.06.2025 beim Schützenumzug als Team mit. Nach vielen intensiven Trainingseinheiten folgte am 23.08.2025 unser Auftritt beim Fest im Langen Tal in Lerbach, den wir ebenfalls erfolgreich meisterten.

Neben den Auftritten stärkten mehrere Cheer Days den Teamzusammenhalt. An diesen Tagen verbrachten wir viele Stunden gemeinsam, spielten (Vertrauens-spiele, schauten Filme, bestellten Pizza und wuchsen als Team noch enger zusammen.

Unser größtes Highlight des Jahres stand schließlich am 08.11.2025 an: der Showcase in der Harzlandhalle in Ilsenburg. Dort trafen wir erstmals auf andere Cheerleading-Teams. Gemeinsam mit neun weiteren Teams präsentierten wir unsere hart trainierte Routine. Es war ein unglaublich spaßiger Tag und vor allem eine wertvolle neue Erfahrung.

Am 06.12.2025 unterstützten wir außerdem die Basketballabteilung des MTV und waren sowohl beim Spiel der U16 als auch der U20 mit dabei.

Als nächstes großes Ziel steht unser erster Wettkampf an: die SpringCheerMasters am 18.04.2026. Darauf freuen wir uns besonders und hoffen auf ein gutes Ergebnis.

Rückblickend lässt sich sagen, dass wir in weniger als einem Jahr enorm viel erreicht haben: Unser Team ist ein Level aufgestiegen, hat zahlreiche Auftritte erfolgreich gemeistert und bereitet sich nun hochmotiviert auf den ersten großen Wettkampf vor.

Ein großes Dankeschön gilt allen Eltern der Cheer Sparks, die uns jederzeit unterstützen, sowie unseren Sponsoren. In diesem Jahr durfte sich unser Team über neue Teamjacken freuen. Unser besonderer Dank geht an das Team von HaMaTech Harzer Maschinenbautechnik sowie an Familie Weber und den Förderverein des MTV Herzberg, der uns im ganzen Jahr großzügig unterstützt hat. Ein herzlicher Dank gilt außerdem unserer Elternvertretung Ines Hamacher für ihr großes Engagement und ihre tatkräftige Unterstützung. Zudem danken wir Rebecca Hänel von Mary Kay für das Sponsoring von Make-up-Artikeln für unsere Cheerleader.

Wir freuen uns sehr darauf zu sehen, was das Jahr 2026 für unsere Cheer Sparks bereithält.

Wenn du jetzt auch Lust auf Cheerleading bekommen hast, laden wir dich ganz herzlich zu unserem Schnuppertraining ein!

Debora und Donika Canaj



Eltern-Kind-Gruppe

dienstags 15:30 – 16:30 Uhr in der Mahntehalle



Hindernisse zu erklimmen, von ihnen zu rutschen oder auf ihnen zu balancieren etc.

Berit Dannenberg



Aktives Dehnen montags 10:30 – 11:30 Uhr im Bewegungszentrum

Der unter älteren Menschen weit verbreitete Bewegungsmangel führt fast immer zu einer Bewegungseinschränkung der Gelenke. Diese bilden sich, wenn man andauernd im Sessel sitzt oder auch tagsüber oft auf der Couch oder auf dem Bett liegt.

Regelmäßiges Dehnen verbessert die Beweglichkeit. Die Muskeln werden elastischer, wodurch man den Arm höher heben, sich in der Hüfte tiefer bücken und das Knie besser biegen kann. Das heißt, der Bewegungsradius und die Schwingungsweite in den Gelenken werden durch ein Dehntraining größer.

Die Teilnehmerinnen und ein Teilnehmer fühlen sich wohl und auch wenn es mal zieht, starten sie mit einem besseren Körpergefühl in die Woche.

Berit Dannenberg

Badminton- gruppe

Bewegung, Begeisterung und Begegnung – so lässt sich das Jahr 2025 für die Badmintongruppe des MTV Herzberg wohl am besten zusammenfassen. Woche für Woche trafen sich Spielerinnen und Spieler in der Turnhalle, um gemeinsam zu trainieren, zu lachen



und den Federball über das Netz jagen zu lassen. Die wöchentliche Einheit findet immer ****mittwochs um 18 Uhr in der Sporthalle der Nicolai-Grundschule**** statt – ein fester Termin, auf den sich viele Mitglieder das ganze Jahr über freuen.

Besonders erfreulich: „In der Gruppe herrscht eine ausgewogene Mischung aus Männern und Frauen sowie aus Jung und Alt.“ Dieser bunte Mix sorgt nicht nur sportlich für Abwechslung, sondern prägt auch das kameradschaftliche Miteinander, das die Gruppe auszeichnet.

Einer der schönsten Momente entsteht immer dann, wenn Generationen aufeinandertreffen – ob Vater und Tochter im Einzel um jeden Punkt kämpfen oder sich im Doppel als eingespieltes Team beweisen. Diese Begegnungen zeigen eindrucksvoll, wie sehr Badminton verbindet und wie Sport Gemeinschaft über alle Altersgrenzen hinweg schafft.

Auch in diesem Jahr durfte sich die Badmintongruppe über einen spürbaren Mitgliederzuwachs freuen. Der Trend weist deutlich nach oben: Mehr Neuankömmlinge als Abgänge sind ein klares Zeichen dafür, dass das sportliche wie soziale Klima stimmt. Neue Gesichter werden herzlich aufgenommen und schnell Teil des vertrauten, lebendigen Trainingsbetriebs.

Mit dieser positiven Entwicklung im Rücken schaut die Badmintongruppe des MTV Herzberg optimistisch ins Jahr 2026. Ob ambitionierte Spielerinnen und Spieler oder Freizeitaktive – alle sind eingeladen, den Schläger zu schwingen und die Begeisterung für Badminton zu teilen.

Frederic Stackfleth

www.mtv-herzberg.de

Basketball



Die Saison 2024/2025 war für den MTV erneut ein Jahr voller sportlicher Highlights und erfreulicher Entwicklungen. Unsere Teams konnten in ihren Ligen überzeugende Ergebnisse erzielen und den positiven Trend der vergangenen Jahre fortsetzen.

Erfolge der Saison 2024/2025

U14:

Die Mannschaft zeigte über die gesamte Saison eine beeindruckende Entwicklung und sicherte sich verdient den 1. Platz. Die hohe Trainingsbeteiligung und der starke Teamgeist machten sich in jedem Spiel bemerkbar.

U18/20:

Auch unsere älteren Jugendlichen blieben ihrer Erfolgsspur treu und belegten erneut den 1. Platz. Durch konstantes Training und starken Zusammenhalt gelang es dem Team, an die Leistungen der Vorjahre anzuknüpfen.

Herren:

Die Herrenmannschaft erreichte einen sehr guten 2. Platz, der schließlich den Aufstieg in die Landesliga ermöglichte. Ein bedeutender Schritt für den Verein und der verdiente Lohn für die kontinuierliche Arbeit im Herrenbereich.

Vereinsentwicklung

Der MTV verzeichnet auch abseits der sportlichen Ergebnisse eine positive Entwicklung. Der Zulauf im Jugend- und Erwachsenenbereich bleibt stabil und das Gemeinschaftsgefühl im Verein wächst weiter.

Besonders erwähnenswert ist, wie stark sich unsere Mannschaften gegenseitig unterstützen. Sowohl beim Kampfgericht als auch im Schiedsrichterbereich helfen Spielerinnen und Spieler aus unterschiedlichen Teams zusammen, um den Spielbetrieb reibungslos zu gestalten. Diese gegenseitige Hilfe ist ein wichtiger Baustein unseres Erfolgs und stärkt den Zusammenhalt im gesamten Verein.

Ausblick auf die laufende Saison 2025/2026

Die gute Entwicklung setzt sich auch in der aktuellen Saison fort.

Die U14 knüpft an die Leistungen des Vorjahres an und spielt erneut in der oberen Tabellenregion.

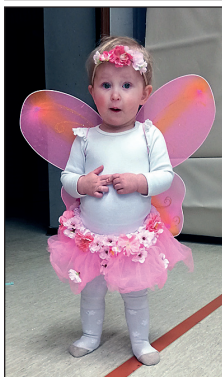
Die U18/20 präsentiert sich in guter Frühform und gehört weiterhin zu den Favoriten um die Spitzenplätze.

Die Herrenmannschaft hat sich nach dem Aufstieg in die Landesliga gut eingefunden und sammelt wertvolle Erfahrungen. Der Klassenerhalt ist das erklärte Ziel.

Auch unser Schiedsrichterteam wurde weiter verstärkt: Mit Johan Peters konnten wir einen weiteren engagierten Schiedsrichter gewinnen, der den Verein im Spielbetrieb zuverlässig unterstützt.

Jonas Lürer

Eltern-Kind-Turnen Fasching



Gesundheitssport/Allgemeines

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 das Funktionstraining 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

ACHTUNG

Zum Ende des Jahres 2025 haben wir uns für ein Aufnahmestopp entschieden, da unsere Gruppen ausgelastet sind.

Berit Dannenberg

Balance dienstags 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

Eure Kinos im Alt-Kreis Osterode!
Große Filmauswahl auf 3 Leinwänden!

www.kinowelt-online.de

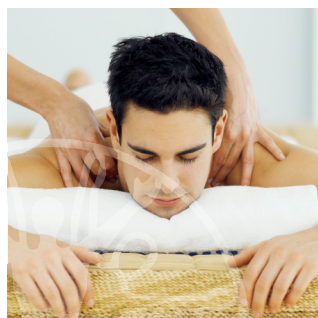
Kasse

KINOWELT

DIGITAL CINEMA
DOLBY 3D
HFR 3D

CENTRAL-LICHTSPIELE
Hauptstraße 42a (Fussgängerzone)
37412 Herzberg am Harz
☎ 05521 / 1012

CENTRAL-LICHTSPIELE
HERZBERG am HARZ



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!

W Praxis für Physiotherapie
EHMEYER
Gesundheit und Wellness

Marktplatz 33 · 37412 Herzberg am Harz
Fon 05521-72210

Nordic Walking



Schon Ende März mit Beginn der Sommerzeit starteten wir unser Nordic Walking. Die ersten Runden beginnen wir immer an der Mahntehalle, auch für eventuelle Neustarterinnen oder Neustarter!!

Das heißt montags 18:00 Uhr Start.

Danach treffen wir uns an unterschiedlichen Treffpunkten, die ich über unsere WhatsApp Gruppe bekannt gebe. Das sind Strecken zwischen 5 bis 7 km in und um Herzberg, auch mal Lonau oder Hörden, und Düna; die Rötzelrunde darf nicht fehlen.

Anfang Mai hatten wir eine Tour in Bad Grund im Weltwald, geführt von Herrn Marx von den Landesforsten, die sehr interessant durch die Informationen von ihm und die schönen Aussichten in den Wald mit den besonderen Bäumen war.

Eine schöne Runde liefen wir im Juli in Hörden, wo es zum Abschluss an einer privaten Hütte Getränke und einen leckeren Imbiss gab. Ebenso endete eine schöne Tour in Herzberg bei Beate im Garten mit Paella von ihrem Mann extra für uns lecker zubereitet. Das fördert ab und zu den Zusammenhalt und die Geselligkeit.

Auch eine Tour vom Mühlenberg ins Steinautal über den Kastanienplatz hat uns sehr gut gefallen, und nicht zu vergessen, der Heidelbeerweg ab Lonau Kirchtal.

Leider konnten wir ab Mitte Oktober nicht mehr walken und mussten vorzeitig die Saison beenden. Die schlechte Witterung mit starkem Regen ließ es nicht mehr zu.

Zu einem gemeinsamen zünftigen Abschluss trafen wir uns im Januar bei Mamma Mia und freuen uns dann schon auf die neue Saison im Frühling.

Renate Grobecker

Die Führungsmannschaft des MTV im Jahr 2025



Vorstand	Name
Vorsitzender	Holger Grotheer
Vorständin Sport	Astrid Reupert
Vorstand Finanzen	Reiner Holzapfel
Vorständin Medien & Öffentlichkeitsarbeit	Berit Dannenberg
Vorstand / Vorständin Sponsoring & Marketing	Vakant
Vorstand / Vorständin Veranstaltungsmanagement	Vakant

Beauftragte	Name
BA- Schriftführer	Oliver Hoffman
BA- Homepage	Michael Koch
BA- Newsletter	Friderike Proksch
BA-Facebook	Michael Koch
BA-Instagramm	Aylin Böttger
BA- Geräte	Josif Hum

Wir danken unseren
Inserenten und bitten
unsere Mitglieder
um Berücksichtigung



www.mtv-herzberg.de



Powercircle

Wir beginnen mit einem gemeinsamen Aufwärm-Training.

Danach beginnt das Zirkel-Training, bei dem an verschiedenen Stationen nacheinander

der unterschiedliche Übungen gemacht werden. Wir haben 60 Sekunden pro Station und dann 10 Sekunden Pause für den Wechsel zur nächsten Station. Meist sind es 8 bis 10 Stationen. Wenn alle Stationen einmal durchlaufen wurden, machen wir eine kurze Erholungspause. Pro Trainingseinheit machen wir meistens 3 Runden. Zum Schluss machen wir noch einige Minuten Dehnungsübungen.

Das Zeitraster wird fest vorgegeben, aber mit welcher Geschwindigkeit bzw. wieviele von den Übungen du machst, das kannst du selber bestimmen. Daher ist dieses Training für alle geeignet. Es liegt an dir, ob du es ruhig angehen lässt, oder ob du dich voll auspowerst. Beides ist hier möglich.

Du kannst oder möchtest eine bestimmte Übung nicht machen? Eine Übung ist dir zu schwierig oder zu einfach? Kein Problem. Beim Powercircle hast du die Freiheit die Übungen abzuändern oder auch ganz andere Übungen zu machen. Da kommt es immer wieder vor, dass man neue Übungen entdeckt, die man selber ausprobieren kann.

Wir hatten leider nach den Sommerferien einen ziemlichen Einbruch bei der Teilnehmerzahl und würden gerne wieder mehr werden! Komm einfach mal vorbei und probiere es aus.

Dienstag, 19:30 Uhr, Kleine OBS Sporthalle.

Michael Koch





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 · Lönstraße 34-36 · Tel. 05521/ 2436 · Fax 71556

E-Mail: heiner.riedel@web.de



hat uns auch nicht geschadet !

Friseur Matschke
Herzberg
Hauptstraße 51
055212904

MALUMA ★
Bar
Genießen
*** NEU hier in Herzberg ***
Herzberg am Harz · Pflingstanger 2

Bauch-Beine-Po



Puh... Naja... Was soll ich sagen? Diese Gruppe besteht seit vielen Jahren/Jahrzehnten. Und es ist so, wir erfinden das Rad (der Bewegung) hier nicht neu.

Sicherlich gibt es in den Sportwissenschaften immer wieder neue Trends und Erkenntnisse. Quintessenz scheint mir aber immer zu sein: Der Mensch braucht Bewegung! Der Mensch braucht soziale Interaktion!

Beides bekommst du bei uns.

Jeden Mittwoch treffen wir uns in der Sporthalle am Gymnasium von 20:00 bis 21:30 Uhr.

Häufig gibt es eine kleine Launeinheit, Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und zur Dehnung und häufig gibt es eine spielerische Einheit. Immer, ja wirklich immer, gibt es nach dem Training ein wohliges und zufriedenes Gefühl. Noch nie hat eine/einer der Teilnehmer*innen hinterher in der Umkleidekabine gesagt:

„Ach, wäre ich heute mal auf der Couch sitzen geblieben.“ Immer, ja wirklich immer, wird eher gesagt: „Gut, dass ich heute gekommen bin.“

Also: vorbeischaun-mitmachen-wohlfühlen.

Judith

Thomas
Philipps

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

Die MTV-Familie

Nachstehend stellen wir die im Jahre 2025 in den MTV aufgenommenen Mitglieder vor:

Reinhard Brunke, Fynn-Lias Holze, Till-Marco Felscher, Lounis Ahrend, Henri Zier, Jessica Ruhe, Salem Trilec, Chiara Härtel, Reinhard Füllgrabe, Dirk Fritsche, Julian Zimmer, Petra Wenzel, Gabriele Börger, Jan-Marvin Lüer, Olaf Leder, Melissa Käsehagen, Marc Braukhane, Levi Käsehagen, Laura Julie Schaumann, Isabel Rinke, Henning Rehren, Britta Kluwe-Rehren, Corinna Kohl, Maximilian Behnecke, Alex Zink, Marion Löbl, Veronika Skorokhod, Helmut Stolzenberg, Ah-sen Alparslan, Marie Masselot, Mia Kerl, Jonas Moor, Tom-Merlin Böttcher, Luisa Kaczmarek, Burkhard Ohnesorge, Elias Spillner, Lakumawathie Kulasegaram, Florian Stahl, Merle Müller, Amely Weber, Emilia Letizia Wagener, Amy-Sophie Baumbach, Marie Pauline Weigelt, Adrian Lossie, Finn Grösche, Nele Grösche, Elias Olimstoj, Magbula El Zein, Bashir El Zein, Khaula El Zein, Frieda Lehne, Tilda Ella-Emma Foth, Haidar Fardoos, Alper Ünsal, Finn-Luca Riedel, Ella Winokurov, Lucas Gerlach, Steffi Wilhelms, Sidra Abu Aridha, Razan Abu Aridha, Frederic Stackfleth, Sandra Zipfel, Theo Paul, Emil Renner, Ella Renner, Kornelia Gurlt, Michaela Schreiber, Saphia Feddeler, Marlon-Flinn Schneiders, Alina Neuhaus, Nancy Rehn, Yasemin Ünlü, Hamza Ünlü, Ravzanur Ünlü, Zeinab Ahmadi, Hailey Harenberg, Dominick Apel, Tammo Nachtwey, Sara Bulut, Ben Wegener, Saye Demirbas, Feux Nakonczy, Thea Kern, Erik Michael Hublitz, Malina Ristau, Ida Haupt, Tom Braasch, Yuma Otake, Per Röpcke, Birgit Westphal, Mali Stahlhut, Lana Klapproth, Jooni Zacharias Conrady, Jano Friedhoff, Farin Ratzke, Josephine Büschleb, Emilian Hinze, Janosch Buchholz, Samu Augustin, Leni Steinmetz, Liam Parcetic, Lana Depping, Loreen Marschinke, Sanna Theresa Röhler, Nikola Maravic, Levi Parcetic, Angela Langer, Kathrin Hinze, Jannik Hinze, Leonie Hinze, Emilie Hinze, Ava Köster, Zayn El-Zein, Issa El-Zein, Jan Junkel, Erik Junkel, Henning Junkel, Philipp Junkel, Johannes Junkel, Ben Junkel, Tim Junkel.



Linden
Apotheke

Linden-Apotheke OHG
Ina und Dr. Steve Minde
Von-Einem-Str. 2
37412 Herzberg
Tel.: 0 55 21 / 12 22
www.apothekeherzberg.de

Hüft- Knieschule

Dienstag 8:30 – 10:30 Uhr Bewegungcenter



Knie und Hüftschule heißen die beiden Gruppen am Dienstagmorgen im Bewegungcenter. Das Training findet auf Hockern sitzend statt. Es beinhaltet ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Hüfte und die Knie. Deswegen ist die Stunde auch für Hüft- und Knieprothesenträger sehr zu empfehlen. Beide Gruppen bestehen aus ca. 20 Teilnehmern, die nicht nur den Sport, sondern auch die Geselligkeit schätzen. So gibt es zu jedem Geburtstag eine „Runde Süßes“ und ein gemeinsames Lied.

Petra Börker



Karate Sparte des MTV-Herzberg von 1861

Das vergangene Jahr war durchaus ereignisreich für unsere Karate Sparte.



Wir konnten bei stabilen Mitgliederzahlen insgesamt 49 Gurtprüfungen ablegen. Elf erfolgreiche Prüfungen wurden am 11. Januar 2025 abgelegt, 20 Prüfungen am 24. Juni, 5 Prüfungen am 25. September und zuletzt 13 Prüfungen am 15. Dezember 2025.

An dieser Stelle nochmals herzlichen Glückwunsch an alle Prüflinge und herzlichen Dank unserem Prüfer Dirk Huttary für seinen unermüdlichen Einsatz. Im gesamten Jahr wurden vor allem von der Oberstufe Lehrgänge besucht und das erarbeitete Wissen an die Gruppe(n) weitervermittelt. Auch der Bereich Selbstverteidigung und Kyusho-Jitsu entwickelt sich stetig weiter. Wir konnten im vergangenen Jahr zumindest einmal im Monat das Kyusho-Jitsu Seminar in Essen besuchen und dadurch ein breites Spektrum an Kata-Anwendungen und Selbstverteidigungs-Drills erarbeiten. Im kommenden Jahr sind weitere Fortbildungen und Lehrgänge geplant, vor allem

für unsere Nachwuchs-Trainer Felix Quendler sowie Phineas und Leopold Pete. Ein Großes Lob und vielen Dank für ihr Engagement. Geplant ist zudem ein Crossover Training bzw. Lehrgang im Jahr 2026.





Des weiteren gab es zwei erfolgreiche Dan-Prüfungen im vergangenen Jahr. Wir gratulieren Dirk Huttary zum erfolgreichen 5.Dan, abgelegt bei Hideo Ochi und Thomas Schulze am 8. August 2025. Am 20.09.2025 legte Lars Kuehn bei oben genannten Prüfern die Prüfung zum 3. Dan ab.

Für 2026 werden wir das Unter- bzw. Mittelstufen-Training diversifizieren, um den Sportlerinnen bestmögliche Entwicklungen zu gewährleisten. Des weiteren ist geplant, zumindest einmal im Monat ein Kampfkunst, spezifisches Zirkeltraining, anzubieten. Wir arbeiten daran, dass sich

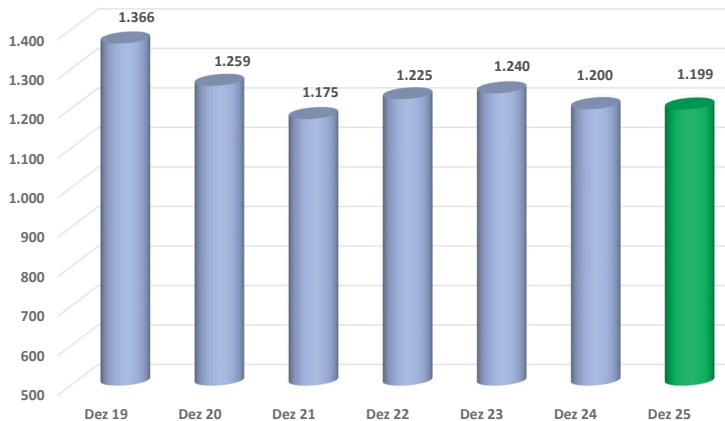
unsere Sparte weiterhin gut entwickelt und alle mit Spaß dabei sind. Oss!

Lars Kuehn



MTV-Statistik

Mitgliederentwicklung MTV Herzberg



Altersstruktur aller Mitglieder

	männlich	weiblich	Gesamt	%
Alter 00 - 06	71	58	129	10,87
Alter 07 - 15	106	150	256	21,57
Alter 16 - 19	40	22	62	5,22
Alter 20 - 29	40	27	67	5,64
Alter 30 - 65	122	230	352	29,65
Alter 66 - 99	95	226	321	27,04
Gesamt	474	713	1187	100,00

Sportartenstruktur

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

	2025			2026		
	männlich	weiblich	Gesamt	männlich	weiblich	Gesamt
Badminton	8	5	13	7	7	14
Basketball	46	2	48	42	0	42
Gesundheitssport	16	28	44	15	30	45
Handball	27	9	36	22	8	30
Judo	17	19	36	21	18	39
Karate	18	8	26	16	10	26
Leichtathletik	6	12	18	13	11	24
Turnen/Gymnastik	331	617	948	344	623	967
Volleyball	1	17	18	1	16	17
Gesamt	470	717	1.187	481	723	1.204

Als **Telekom-Exklusiv-Partner** in Ihrer Region bieten wir alles aus einer Hand: Vom **Vertrag** bis zum **Technik-Support** nach dem Kauf!

Gut vernetzt und immer erreichbar mit Mobilfunk-, Festnetz- und Internettarifen

Egal, ob Sie einen neuen Vertrag für Mobilfunk, Telefonie oder Internet abschließen wollen oder mit den Leistungen Ihres aktuellen Tarifs unzufrieden sind: Sprechen Sie die Tarif-Experten in unserem Fachgeschäft in Herzberg an. Wir vergleichen Einzeltarife und Komplettlösungen der Telekom und Congstar, um das ideale Angebot und die richtigen Geräte für Sie zu finden.

Moderne Smartphones, Telefone und Router

Die passenden Produkte – unter anderem aktuelle Smartphones, moderne Festnetz-Telefone, leistungsstarke Router und vielfältiges Zubehör – finden Sie ebenfalls in unserem Fachhandel. Falls wir ein Produkt nicht vorrätig haben, besorgen wir es gerne für Sie.

Mobilfunk, Festnetz und Internet auf einen Blick

- Beratung durch unsere Experten – wir nehmen uns Zeit für Sie
- Beratung bei Ihnen zu Hause (Personal Shopping kostenpflichtig)
- Erstellung von auf Ihre Anforderungen abgestimmten Angeboten
- Auf Wunsch Installation
- Garantieverlängerung
- Finanzierung möglich
- Beschaffung nicht vorrätiger Produkte

EP:Pahl
ElectronicPartner

www.ep-pahl.de

Inh. Fred Pahl
37412 Herzberg, Hauptstr. 61
E-Mail: info@ep-pahl.de
Telefon 05521 85450



Smurfit Westrock

1.270 Euro bereits im ersten Ausbildungsjahr!

Voll Bock auf Zukunft?

Als größter Vollpappe-Produzent Deutschlands sind wir einer der sichersten, innovativsten Arbeitgeber im Landkreis Göttingen.



Wir bilden dich aus als:

Packmitteltechnologie (m/w/d)

Papiertechnologie (m/w/d)

Industriemechaniker (m/w/d)

Medientechnologie Druck (m/w/d)

Industriekaufleute (m/w/d)

Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)

Maschinen-/ Anlagenführer (m/w/d)

Alle Vorteile unter



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