



Newsletter des MTV Herzberg e.V.

Fit durch die Sommerferien

Ausgabe Nr. 9 – Juni 2026

Liebes MTV-Mitglied,

die Hälfte des Jahres ist schon fast rum und es gibt viele Neuigkeiten. Daher ist es an der Zeit, wieder einen Newsletter zu versenden.

Sportangebote in den Ferien

Die Sommerferien müssen keine Trainings-freie Zeit sein. Wir können die Hallen nicht nutzen, aber wir haben das Bewegungszentrum in der Hauptstraße 14, und wir können draußen Sport machen. Während der Ferien bieten wir mehr als 60 Sportangebote an: <https://mtvherzberg.de/ferien-sportangebote/>

Fit durch die Sommerferien

Im Anhang zu diesem Newsletter findest du das "Fit durch die Sommerferien" Blatt. Wie funktioniert das? Ganz einfach:

Du druckst das Blatt aus und hängst es da hin, wo du es jeden Tag siehst. Am Frühstückstisch, am Kühlschrank, an der

Wohnungstür, am Arbeitsplatz. Wenn das Blatt nur irgendwo in der Ecke liegt, dann funktioniert es nicht.

Dein Blick muss jeden Tag drauf fallen. Du kannst jeden Tag sehen, was du schon gemacht hast, und was du noch machen könntest. Es ist ein gutes Gefühl, wenn du gegen Ende der Ferien viele abgehakte Punkte auf deinem Blatt siehst. Es gibt nichts zu gewinnen. Es ist nur für deine eigene Motivation. Viele scheitern schon beim ersten Schritt und schaffen es nicht, das Blatt an einer gut geeigneten Stelle aufzuhängen.



MTV Herzberg

Fit durch die Sommerferien (2. 7. 2026 – 12. 8. 2026)

Drucke dieses Blatt aus und hänge es da hin, wo du es jeden Tag siehst (z.B. am Frühstückstisch, am Kühlschrank, an der Wohnungstür). Hake ab, was du bereits erledigt hast.

Name:

Kyusho-Jitsu

Kyusho-Jitsu ist das Wissen um die „Vitalpunkte“ im menschlichen Körper und keine eigenständige Kampfkunst. Es handelt sich gewissermaßen um ein Add-on zu jeder beliebigen Kampfkunst und basiert unter anderem auf den Prinzipien der TCM und des Akupunktur Systems. Vorerfahrung ist hilfreich aber nicht unbedingt erforderlich. Das Training richtet sich an alle interessierten mit und ohne Vorerfahrung (Karate, Judo , Jiu-Jitsu, WingTsun...etc...) . Wir versuchen jeden mitzunehmen. Die Trainingsinhalte bestehen aus Kuatsu, (Selbstverteidigungs) Drills, Hebel Techniken und Anwendungen (Karate Kata oder Formen aus anderen Kampfkünsten). Das Angebot richtet sich an alle ab 16 Jahren.

Weitere Details findest du hier: <https://mtvherzberg.de/karate/#Kyusho-Jitsu>

Wanderwart gesucht

Wer hat Spaß daran, die MTV-Mitglieder durch die schöne Natur der nahen Umgebung zu führen und dieses zu organisieren? Die Wanderung am 3. Oktober ist konkret zu planen. Wenn sich mehrere Personen dafür interessieren, könnten wir ein auch kleines Organisationsteam bilden. Dadurch gibt es mehr Ideen und die Vorbereitungen können auf mehrere Schultern verteilt werden. Wir würden uns freuen, wenn sich 3 bis 4 Personen in der Geschäftsstelle oder bei Holger Grotheer spontan direkt melden würden.

Freies Training

Was ist das? Das sind fünf Sportangebote pro Woche, wo du selber entscheiden kannst was du trainieren möchtest oder welche Übungen du machst. Du kannst alleine oder in einer kleinen Gruppe trainieren. Hier sagt dir niemand, was du machen sollst. Du kannst dich davon inspirieren lassen, was die anderen machen. Wenn du eine Übung erklärt haben möchtest, dann frag einfach den/die Übungsleiter/in. Das freie Training findet parallel statt zu den Sportangeboten Parkour, Klettern / Bouldern und Powercircle. Weitere Details findest du hier: <https://mtvherzberg.de/freies-training/>

MTV Herzberg – Sieberstraße 3 – 37412 Herzberg

Unsere Geschäftsstelle ist Mittwoch 9:00 - 12:00 Uhr und Donnerstag 17:00 - 18:30 Uhr besetzt.

☎ 05521- 65 53

info@mtv-herzberg.de

www.mtvherzberg.de

Insta: @MTVHERZBERG

Aqua-Fitness

Vom 15. Juni bis zum 22. Juli 2026 bietet der MTV Herzberg in Kooperation mit dem Freibad Freunde Sieber e.V. zweimal pro Woche Aqua-Fitness an. Das ist gelenkschonende Bewegung am und im Wasser für alle die Spaß haben sich im Wasser zu bewegen und Neues auszuprobieren. Abhängig vom Wetter kann es eventuell ab dem 10. August noch weitere Termine geben. Die Termine sind Montag 19:00 Uhr und Mittwoch 12:30 Uhr, Dauer jeweils 30 Minuten.

Judith Eckert bittet um eine vorherige Anmeldung.

Weitere Details findest du hier: <https://mtvherzberg.de/fitness-und-sonstiges/#Aqua-Fitness>



Neuer Hauptsportwart

Auf der Jahreshauptversammlung wurde Heiko Börker einstimmig als neuer Hauptsportwart gewählt. Er löst damit Astrid Reupert ab, die nicht noch einmal zur Wahl angetreten ist. Zu den Aufgaben des Hauptsportwarts gehören u.a. die Koordination des gesamten Sportbetriebs, die Hallenplanung im Verein, die Organisation von Sportveranstaltungen, er ist Ansprechpartner für alle Übungsleiter/innen und er ist Vorstandsmitglied.

Neue Eltern-Kind Gruppe

Weil die bestehende Eltern-Kind Gruppe schon ziemlich überfüllt ist, werden Fabienne Seker und Merle Liebeau nach den Ferien zusätzlich eine zweite Eltern-Kind Gruppe betreuen. In einer fröhlichen und bewegungsreichen Atmosphäre können 2- bis 4-jährige Kinder gemeinsam mit Mama, Papa oder einer anderen Begleitperson die Welt des Turnens entdecken. Spielerische Bewegungslandschaften, kleine Übungen und abwechslungsreiche Spiele fördern Motorik, Koordination und Selbstvertrauen – und machen dabei jede Menge Spaß. Ab dem 13. August 2026 immer Donnerstags von 15:30 bis 16:30 Uhr in der Mahnte-Sporthalle.

Trainingsläufe für den Sieber Berg- und Panoramalauf (SBUP)

Der "Harzer Berglauf", der zuletzt im Jahr 2012 stattgefunden hat, soll in diesem Jahr am 22. August wiederbelebt werden und wird jetzt

"Sieber Berg- und Panoramalauf" heißen. Der MTV hat die Schirmherrschaft für den Lauf übernommen.

Wir bieten jeden Samstag einen Trainings-Berglauf an. Der Startpunkt ist abwechselnd in Herzberg oder in Sieber und wir laufen zwischen 12 und 17 km, mit vielen Höhenmetern.

Die Termine und Laufstrecken findest du hier: <https://mtvherzberg.de/leichtathletik/#Crosslauf>

**Höhenmeter,
Herzschlag, Harz.**

Der Berg ruft. Sieber läuft!

Kürzere Laufstrecken für Einsteiger

Auch wenn du dich noch nicht an einen 12 bis 25 km Berglauf herantraust, haben wir Lauf-Angebote: Beim Fitness-Training am Mittwoch Abend laufen wir zu Beginn 2 bis 3 km zum Aufwärmen. Dort gibt es unterschiedlich schnelle Gruppen. Das ist ideal geeignet für Lauf-Einsteiger. Weitere Details findest du hier:

<https://mtvherzberg.de/fitness-und-sonstiges/#Bodymix>

Beim Crosslauf-Training am Donnerstag laufen wir in einer Stunde 5 bis 8 km auf wechselnden Strecken. Manchmal machen wir zwischendurch auch einige Fitness-Übungen. Die Uhrzeit wird je nach Jahreszeit angepasst, so dass wir immer zurück kommen bevor es dunkel wird. Die aktuelle Uhrzeit findest du hier:

<https://mtvherzberg.de/leichtathletik/#Crosslauf>

Wir wünschen euch schöne Sommerferien und würden uns freuen wenn wir euch bei den Ferien-Sportangeboten sehen!

Viele Grüße, dein MTV-Team.

MTV Herzberg – Sieberstraße 3 – 37412 Herzberg

Unsere Geschäftsstelle ist Mittwoch 9:00 - 12:00 Uhr und Donnerstag 17:00 - 18:30 Uhr besetzt.

☎ 05521- 65 53

info@mtv-herzberg.de

www.mtvherzberg.de

Insta: @MTVHERZBERG