

MTV v.1848 Hildesheim e.V.

Mein Verein



September 2024

Wieder Deutscher Meister



Foto: r.

Herzlichen Glückwunsch!

- **DM-Titel für Speedskater**
- **Skater-Nachwuchs**
- **Neue Rubrik: VereinLeben**
- **Krafttraining im AZ**
- **Saisonbeginn Volleyball**
- **Sportabzeichen-Tag 2024 auf unserer Platzanlage**
- **Tennis Sommerfest**



AZH Ambulantes Zentrum Hildesheim
für ganzheitliche und psychiatrische Begleitung GmbH

Berg-Apotheke
M. Rebenitch
bergapo24.de

ULRIKE BRANDENBURG
Exam. Physiotherapeutin
Manualtherapeutin

Ulrike Brandenburg
PHYSIOTHERAPIE-PRAXIS

In der Schratwanne 55 - 31141 Hildesheim
Tel. 0 51 21 - 8 45 45 - Fax: 0 51 21 - 92 27 600
info@brandenburg-physiotherapie.de
www.brandenburg-physiotherapie.de



Ihr Partner für Energie

***fraupauls**
BÜRO FÜR GRAFIK DESIGN

DR. GIESECKE & PARTNER GbR
RECHTSANWÄLTE - FACHANWÄLTE

HEIDELBERG
CAFÉ | BAR | RESTAURANT

AM HEUSTÄDTER MARKT | HI. MACH MAL PAUSE.

HEIDELBERG-HI.DE
FACEBOOK.DE/HEIDELBERG-HI MIRKA DOKTOR
PHONE 05121 / 93 26 517 MARKUS HEIDELBERG

Liedtke
Haustechnik mit Herz und Intelligenz

Möbeltischlerei
Marcus Münter
M.M.M.

PauXino
RESTAURANT - PIZZERIA - BAR - GELATO

beratung
installation
kundendienst
verkauf
pellets
solartechnik
brennwertheizung
sanitär

olaf sander
heizung
sanitär
solar

H. Schröter
GebäudeDienste
seit 1934

ZAHNARZTPRAXIS
Dr. Walter und Björn
Seeland

T: 05121 81032
E: info@zahnarzt-seeland.de www.zahnarzt-seeland.de

Sparkasse
Hildesheim Goslar Peine

Süßmann Tischlerei
Planung · Beratung · Fertigung
Fenster · Haustüren · Zimmertüren · Ganzglastüren
Wintergärten · Innenausbau · Reparaturen

Goschenstraße 51 Telefon 1 02 09 70
www.tischlerei-suessmann.de

rehazentrum
HILDESHEIM

VGH
Frank Brinkop

ZANDER & GERLACH
BAUELEMENTE GMBH



Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

am 28.08.2024 wurde die neue Dreifeldsporthalle Marienburger Höhe offiziell durch Oberbürgermeister Dr. Ingo Meyer eröffnet. Die Halle wird die neue Heimspielstätte unserer 1. Volleyball-Damenmannschaft, die wie ihr wisst in der 2. Bundesliga Nord spielen, werden. Der Hallenboden hat ein abgetrenntes Volleyballfeld, die Halle verfügt über eine Tribüne mit 200 Plätzen. Die Volleyballsaison 2024/25 hat bereits begonnen. Allen Teams wünsche ich viel Erfolg!

Die Speedskater haben bei der Team DM in Groß Gerau wieder einen starken Auftritt hingelegt. Sie konnten zwei Deutsche Meister stellen und weitere Podestplätze erobern. Und auch der Nachwuchs hat sich wieder stark präsentiert.

Mit der Universität Hildesheim, Fachbereich Sport, Gesundheit und Leistung, soll die Zusammenarbeit intensiviert werden.

Hier besteht vielleicht die Möglichkeit Studenten zu motivieren als Übungsleiter und Übungsleiterinnen im Verein tätig zu werden.

Unser Kooperationspartner und Nachbarverein PSV hat ein großes Interesse an mehr Trainingszeiten auf unserer Platzanlage. Dem wollen wir gern nachkommen, allerdings haben unsere Übungszeiten Priorität. Hier müssen wir mit dem PSV noch ein paar Gespräche führen.

Nachdem der Sportabzeichen-Tag im vergangenen Jahr ein voller Erfolg war, wird am 22.09.2024 wird in der Zeit von 11 bis 16 Uhr auf unserer Anlage zum zweiten Mal ein Sportabzeichen-Tag durchgeführt. Vielleicht hat ja der eine oder andere Leser Lust und Spaß hierbei mitzumachen.

Ich wünsche allen noch schöne Spätsommertage. Vor allem: bleibt gesund.

Hans-Jürgen Rückert, 2. Vorsitzender

Unterstützung gesucht

Es werden weiterhin helfende Hände für verschiedene für die folgenden Projekte gesucht:

- Pflege der Sportanlage / des Clubhauses
 - Hecken/Büsche schneiden (ab Oktober)
 - Baumfällung (ab November)
 - Wartungs- und Reparaturarbeiten
- Renovierung der Geschäftsstelle
 - Demontage- und Maurerarbeiten
 - Verlegung von Fliesen
 - Verkleidung von Rohrleitungen
 - Malerarbeiten
 - Umzugsarbeiten
- Aufbau des neuen Archivs
 - Sichten, Sortieren und Einräumen
- Redaktion
 - Mitarbeit an der Vereinszeitung
 - Schreiben von Berichten
 - Hilfe bei der Pflege der Homepage
 - Auswertungen des Online-Auftritts

Meldet Euch bitte unter info@mtv48hildesheim.de;
redaktion@mtv48hildesheim.de;
2.vorsitzender@mtv48hildesheim.de

Unsere Sponsoren und Partner	2	Inhaltsverzeichnis
Grußwort, Inhalt	3	
Terminübersicht Aktivitäten 2024	4	
VereinLeben	5	
Sportabzeichen-Tag 2024	6 – 8	
Krafttraining im Aktivzentrum: Interview mit Iris Ohse	9 – 11	
Inliner-Abteilung.	12 – 14	
Leichtathletik.	15	
Ski-Abteilung	16	
Tanz-Abteilung.	17	
Tennis-Abteilung	18 – 19	
Volleyball Saisonstart.	20 – 25	
Übungszeiten Abteilungen und Aktivzentrum, Impressum	26 – 28	



Datum	Aktivität/Veranstaltung
27.04.2024	Tennis: Platzeröffnung und Kuddelmuddel-Turnier Volleyball: Arbeitseinsatz Beachanlage
28.04.2024	Wedekind-Lauf
01.05.2024	Tennis: Saisonbeginn Punktspiele
25.05.2024	Ski-Abteilung: Rennsteiglauf
13.06.2024	Auftakt der Skate-by-Night Veranstaltungen in Hildesheim
18.06.2024	Sportabzeichen-Tag mit der Grundschule Itzum
22.-26.07.2024	Olympia-Camp (Unterstützung Inliner + Volleyball)
28.07.2024	Ski-Abteilung: Rad-Tour
09.-17.08.2024	Tennis: Vereinsmeisterschaften
17.08.2024	Tennis: Sommerfest
21.09.2024	Volleyball: Saisonbeginn 2. Bundesliga Damen
21.09.2024	Start der Sportwoche für Alle – Inklusive Sportveranstaltungen
22.09.2024	Sportabzeichen-Tag auf unserer Anlage
23.09.2024	Start der Europäischen Woche des Sportes (Be Active)
November 2024	Delegiertenversammlung – Wahlen zum Vorstand
November 2024	Tag des Kinderturnens
November 2024	Ski-Abteilung: Bosseln
Dezember 2024	Sportabzeichen: Ehrungen

Zum Teil sind die genauen Termine noch nicht bekannt.

Liebe Mitglieder,

es gibt sie doch noch, die Heinzelmännchen. Natürlich auch in der weiblichen Form. Es sind tolle Menschen, die anfassen und tun, ohne zu fragen. Doch wie ihr wisst, arbeiten sie versteckt. Das wollen wir mit dieser neuen Rubrik ändern. Mit „VereinLeben“ holen wir sie ans Tageslicht. Und natürlich gehen wir davon aus, dass sie nach dieser Veröffentlichung bleiben. Denn wir glauben an sie.

VereinLeben

Gudrun und Ellen

MTV 48

„Irgendetwas muss es doch geben, was wir machen können. Möglichst an der frischen Luft.“ Mit diesen Gedanken in der Coronazeit fing alles an. Heute ist es ein gemeinsamer, regelmäßiger Termin: einmal die Woche, meistens mittwochs, für 2 bis 3 Stunden. Und was machen die Beiden? Sie kümmern sich in dieser Zeit intensiv um die Pflege unserer Platzanlage. Da wird zum Beispiel Unkraut entfernt: vor den Sporthallen, vor dem Clubhaus, auf den Zuwegungen, um die Pflanzringe. Irgendwo schaute immer ein solches heraus. Doch nicht nur dort. Aktuell sind die Beiden dabei, die Tribüne ansehnlich zu machen. Dazu gilt es auch, Kippen und Kronkorken einzusammeln. Schade, dass das nötig ist. Doch auch Spinnweben und Schmutz aus Fenstern und Ecken entgeht ihren Blicken nicht. Sie machen halt alles, was anfällt und auffällt. Und warum machen sie dies? Weil sie finden, dass unsere Sportanlage gepflegt aussehen soll. Hinzu kommt, wie das bei Heinzelfrauen und Heinzelmännern üblich ist, sie machen es beide gerne und haben dabei so ihren Spaß.

Text + Fotos: Jan-Peter Linde



Sportabzeichen-Tag 2024 auf unserer Platzanlage: Wieder ein schöner Erfolg!

Am 22.09.2024 fiel auf unserer Sportanlage um 11:00 Uhr der Startschuss zu unserem diesjährigen Sportabzeichen-Tag. Wir waren voller Elan und guter Dinge. Denn es gab vier Glücksmomente, die uns positiv stimmten:

- viele Helferinnen und Helfer hatten sich gemeldet, die mit Hand anlegen wollten,
- mit den Stadtwerken Hildesheim und dem Landessportbund hatten wir finanzielle Unterstützer für unseren Tag gewinnen können,
- die Wetterprognose deutete auf einen schönen Spätsommertag hin,
- Unser Wirt Edi sich bereit erklärt, mit seinem La Gondola-Team für Speisen und Getränke zu sorgen.

Alle Glücksmomente erfüllten sich. Die Sonne begleitete uns den ganzen Tag. Fast war es, gerade für den 3.000 Meter Lauf, ein wenig zu warm.



Alle Helferinnen und Helfer fanden sich pünktlich um 10:00 Uhr ein. Der Aufbau der Sportstationen, der Zelte und Partiegarnituren sowie der Verpflegungspunkte ging Hand in Hand, so dass wir überpünktlich fertig wurden.

Das Kuchenbuffet wurde mit leckeren Kuchen unserer Vereinsmitglieder bestückt, alle als Spende für den guten Zweck. Edi hatte sich ins Zeug gelegt, so dass schon früh alles für den knurrenden Magen oder die trockene Kehle bereitstand.

Und natürlich waren alle Stationen für die Abnahme des Sportabzeichens besetzt. Das war auch gut so, denn bereits zum Startzeitpunkt um 11:00 Uhr waren die ersten Aktiven da.



Es bildeten sich schnell kleine Gruppen beim Laufen, Springen, Werfen Und so ging es den ganzen Tag weiter, mit einem großartigen Ergebnis. Insgesamt wurden 71 Sportabzeichen vollständig erfüllt. 20 Sportabzeichen sind begonnen worden.

Und es war der erhoffte Mix: Mitglieder und Nichtmitglieder, alle Altersgruppen von 6 bis 88 Jahre, Einzelpersonen sowie Sportgruppen und Familien. Bewundernswert war die Leistung aller: ob die unseres ältesten Sportbegeisterten, ob die des Großvaters mit seinen beiden Enkeln – alle drei haben das Sportabzeichen erfüllt –, ob die unserer Jüngsten, ob die jedes Einzelnen. Was wünschen wir uns mehr, als dass ein 6-jähriger, der mit seiner Familie und seinem Freund zum „einfach einmal Zuschauen“ gekommen war, gemeinsam mit seinem Freund mal eben das Sportabzeichen abgelegt hat.



Fortsetzung: Sportabzeichen-Tag 2024 auf unserer Platzanlage

So ließe sich noch die ein oder andere wunderbare Geschichte erzählen. Was uns darüber hinaus als Veranstalter richtig freut ist, dass wir durchweg die Botschaft hörten: eine großartige Veranstaltung, wir sind nächstes Jahr mit dabei.

Dieses schöne Ergebnis konnte gelingen durch unsere gesamten Helfer-Teams, durch unsere Unterstützer – die Stadtwerke Hildesheim und den Landessportbund –, durch unsere Kuchenbäckerinnen und Kuchenbäcker, durch Edi und seinem Team des La Gondola, vor allem jedoch durch die großartigen Sportlerinnen und Sportler.

Wir sagen ganz herzlich DANKE. Zudem versprechen wir, beeindruckt von dem positiven Zuspruch, dass es im nächsten Jahr wieder einen Sportabzeichen-Tag bei MTV 48 geben wird.

Ein wenig im Hintergrund und doch ganz besonders: wir haben aus dem letzten Jahr ein Versprechen eingelöst. Wir hatten anlässlich unseres Jubiläums – 175 Jahre MTV 48 – verkündet, dass wir aus allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die erfolgreich das Sportabzeichen erfüllt haben, eine Gewinnerin, einen Gewinner „ziehen“, der ein kleines Geschenk erhält.

Hans-Jürgen Rückert übergab dieses an Maja Lattacz. Er gratulierte Maja sehr herzlich und beschrieb, wie Maja in einer Beiratssitzung per Zufallsgenerator von 134 Teilnehmenden als Gewinnerin ausgelost wurde. Maja freute sich über dieses „Glück“. Anschließend zeigte sie gleich sportlichen Einsatz und erfüllte die Bedingungen für ihr Sportabzeichen 2024.

Jan-Peter Linde (Text + Fotos)



Auch die 3000 Meter werden geschafft.
Herzlichen Glückwunsch!



Fortsetzung: Sportabzeichen-Tag 2024 auf unserer Platzanlage

Ohne unsere vielen Helfer ist die Vorbereitung, die Durchführung, der Abbau und die Nachbereitung einer solchen Veranstaltung nicht möglich!



Nach getaner Arbeit: das Helfer-Team bei der „Nachbereitung“.

Text + Fotos : Jan-Peter Linde

Und die Vorbereitung war wegen der Hitze und der Sonneinstrahlung echt hart. Das Helfer-Team war an mehreren Tagen stundenlang im Einsatz um zumindest die Innenbahn unkrautfrei und eben zu machen. Vielen Dank für euren Einsatz!



Text: Jan-Peter Linde, Fotos: r.

Sag mal, Iris: Warum sollten wir mehr Krafttraining machen? Ein neues Trainingskonzept im Aktivzentrum

Seit einem Jahr läuft im Aktivzentrum ein neu konzipiertes Trainingsangebot. Es nennt sich „Kraft, Koordination, Beweglichkeit“ und dauert nicht mehr 60, sondern 90 Minuten. Entstanden ist es aus den Kursen „Fett weg!“ und „Stretching“. Erstmals angeboten haben wir es im Rahmen des Ferienprogramms 2023. Ein Gespräch mit Iris Ohse, der Übungsleiterin.

Hallo Iris, wie lange hat es die „Fett weg!“- und Stretching-Stunden eigentlich gegeben?

„Fett weg!“ ist eine Kombination aus Cardio- und Krafttraining und mit leichten Modifikationen schon seit den 90ern im Angebot. Das Stretching haben wir 2016 ins Programm aufgenommen. Auch aus der Erkenntnis heraus, dass eine verbesserte Beweglichkeit den Teilnehmenden zu erheblichen Verbesserungen auch und gerade im Alltag verhilft. Und dazu noch zur Vorsorge von Muskelverletzungen beiträgt.

Warum dann das neue Konzept „Kraft, Koordination, Beweglichkeit“?

Das Wissen um die Notwendigkeit des Krafttrainings für die Muskulatur hat sich in den letzten Jahren stark vergrößert, es sind einige neue Studien veröffentlicht worden. Sie zeigen, dass gerade das Muskeltraining von entscheidender Bedeutung für ein verlangsamtes Alterwerden des Körpers ist.

Unser altes Konzept sah vor, die beiden Stunden hintereinander ablaufen zu lassen. Besonders um den Teilnehmenden die Möglichkeit zum ausgiebigen Dehnen zu geben. Wir haben dabei festgestellt, dass zwei Stunden zu lang sind und viele nicht mehr zum Stretching geblieben sind.

Was wurde mit dem neuen Konzept verändert?

Auf den ersten Blick natürlich die Dauer der Übungseinheit: 90 statt 120 Minuten. Aber es steckt natürlich noch viel mehr dahinter.

Die „Fett weg!“-Einheit bestand immer aus drei Elementen: Aufwärmen, kombinierte Cardio-/Kraft-Einheit, Dehnung/Entspannung. Der letzte Teil umfasste dabei etwa 10 bis 15 Minuten. Nach einer kurzen Pause folgte dann das Stretching mit einer Dauer von 60 bis 70 Minuten.

Bei „Kraft, Koordination, Beweglichkeit“ folgt nach dem Aufwärmen eine 25 bis 30 minütige Krafteinheit, die

aber durchaus auch Cardio-Elemente enthalten kann. Danach folgt dann 45 Minuten das dauernde Stretching.

Das sind aber 15 bis 25 Minuten weniger Stretching-Zeit. Ist das ausreichend?

Wir können natürlich nicht das komplette Dehnungsprogramm durchführen. Da die Übungen aber ganz spezifisch auf die vorherigen Belastungen abgestimmt ist, erreichen wir die gewünschten Verbesserungen gerade in Bezug auf die Beweglichkeit und die Förderung der Belastbarkeit der trainierten Muskelgruppen auch in den zur Verfügung stehenden Zeit.

Und einmal im Monat biete ich anstelle der 45 Minuten den kompletten Stretching-Durchgang mit 60 bis 70 Minuten an. Es ist natürlich kein Zwang, jeder kann zwischendurch abbrechen.

Du hast mir in der letzten Zeit einige Artikel und Veröffentlichung zum Thema Krafttraining zukommen lassen. Inwiefern hat sich die Sicht auf die Trainingsmethodik zu diesem Thema geändert?

Das Ausdauer-Training ist sehr wertvoll, aber Krafttraining sollte nicht vergessen werden, es ist vor allem im Alter wichtig. Und: „Wer im Alter weiterhin mobil, fit und gesund bleiben will, tut gut daran, am besten heute mit Muskeltraining zu beginnen“, sagt der Sportwissenschaftler Stephan Geisler aus Düsseldorf. „Muskeltraining hat auch einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System“, sagt Geisler und verweist auf Studien. „Wer regelmäßig Krafttraining macht, reduziert den Blutdruck, verbessert die Durchblutung und steigert seine maximale Sauerstoffaufnahme. Man wird insgesamt fitter und verbessert seine Kondition.“

Gibt es weitere positive Effekte?

Laut Stephan Geisler lassen sich günstige Effekte nachweisen, dass die Wahrscheinlichkeit für das Erkranken an Diabetes Typ II mit entsprechendem Training abnehmen kann. „Die Rechnung ist ganz einfach – mehr Muskulatur führt zu einer besseren Verstoffwechslung von Zucker“.

Karsten Köhler, Professor für Bewegung und Ernährung an der Technischen Universität (TU) München sagt zu diesem Thema: „Der Skelettmuskel ist ein sehr stoffwechselaktives Organ. Ein Muskel, der gerade trainiert wurde, nimmt viel mehr Nährstoffe auf als ein untrainierter – das wirkt sich positiv auf Blutzuckerspiegel und Blutfette aus.“

→

Fortsetzung:

Ein neues Trainingskonzept im Aktivzentrum

Somit kann -auch Krafttraining- vor Diabetes und anderen Stoffwechselerkrankungen schützen.“ Da Hormone und Stoffwechselfaktoren, die das Muskelwachstum anregen, auch die Knochen stimulieren, kann das Krafttraining das Osteoporose-Risiko reduzieren, indem es den Knochen stärkt.

Köhlers Fazit: Nahezu alles, was die Muskeln trainiert, trainiert auch die Knochen.

Wer sollte denn überhaupt ins Krafttraining einsteigen und wann?

Na ja, wie wir alle wissen – und merken - lässt die körperliche Leistungsfähigkeit mit den Lebensjahren nach. Ein schleichender Prozess. Der beginnt aber schon im Alter von etwa 35 Jahren! Und er wird lange nicht bemerkt.

Der Muskelverlust im Alter selbst ist ein großes Problem. Mit ihm fällt die Bewegung immer schwerer und das Sturzrisiko steigt. Rechtzeitiges Muskeltraining hilft dem vorzubeugen und verlangsamt den Alterungsprozess. Und es hilft unsere kognitiven Fähigkeiten länger zu erhalten.

Die Antwort auf die gestellte Frage: Jeder, und das möglichst früh! Also ganz klar, nicht erst im Rentenalter anfangen sondern schon mit Anfang 30. Und: Dranbleiben, dranbleiben, dranbleiben! Wer wieder aufhört verliert seine gewonnenen Fähigkeiten in sehr kurzer Zeit.

Wieviel und wie oft sollte man überhaupt trainieren?

Krafttraining selbst sollte zwei Mal in der Woche gemacht werden. Zusammen mit einer Ausdauerinheit kommt man dann auf die drei Sporteinheiten, die als optimal gelten. Und mit dieser Zusammenstellung trainiert man alle für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit wichtigen körperlichen Fähigkeiten.

Klar ist aber auch: Mit zunehmendem Alter brauchen wir immer mehr Krafttraining, der Anteil an dem individuellen Sport-Mix muss also steigen.

Fitness-Studio ja oder nein?

Das ist nicht so einfach. Wer über wenig Freizeit verfügt muss natürlich anders planen. Das Studio lässt sich einfacher in den Alltag integrieren, also sehr individuell. Allerdings ist man dann sehr auf sich allein gestellt und hat wenig bis gar keine Anleitung.

Dadurch können sich dann auch Haltungsfehler bei der Ausführung der einzelnen Übungen einschleichen. Und die können dann zu Verletzungen und Folgeschäden führen.

Darüber hinaus muss man mental schon sehr stark sein um seinen „inneren Schweinehund“ zu überlisten. Das ist in einer Trainingsgruppe deutlich einfacher.

Den Trainingseffekt bei unseren Angeboten schätze ich für Personen ab 35/45 Jahren gleich bis höher ein – je nachdem was man in welcher Kombination nutzt.

Was die Koordination und die Beweglichkeit angeht sind unsere Angebote denen von reinen Fitness-Studios deutlich überlegen. Hinzu kommt natürlich, dass man in unserem Verein für den Beitrag und den Zusatzbeitrag eben noch viele weitere Angebote nutzen kann.

Viele stehen dem Training mit Langhantel und/oder Gewichten skeptisch bis ablehnend gegenüber. Was sagst du dazu?

Das Heben von Gewichten ist nicht gefährlich, wir erleben das Heben und Tragen von Gewicht tagtäglich im ganz normalen Alltag. Sei es der Wocheneinkauf in schweren Kisten oder Beuteln und natürlich auch Rucksäcke und Handtaschen. Die können auch durchaus 5 Kilo und mehr wiegen.

In unserem Angebot trainieren wir nie mit Gewichten, die so hoch sind dass man Hilfe von anderen braucht, um sie anzuheben. Und auch die Intensität ist mehr an unsere tägliche Realität angelehnt als an die von Profisportlern. Und keine Angst, Muskelberge baut keiner bei uns auf.

Gerade Frauen haben es sehr viel schwerer als Männer nennenswerte Muskelmasse aufzubauen. Bei Frauen führt das Training mit höheren Gewichten eher zu einer Reduktion des Specks über den Muskeln, dadurch wirkt der Anblick dann gestrafter.

Es bringt auch nichts sich durch Übungen zu quälen die zu intensiv ist. Andererseits soll man die Muskeln auch nicht unterfordern, man muss also zusätzliche Reize schaffen. Das ist eine schwierige Abwägung, die uns aber wie ich denke ganz gut gelungen ist. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden ist sehr positiv.

Aber ganz wichtig ist dabei natürlich auch, ehrlich zu sich selbst zu sein.

→

Fortsetzung: Ein neues Trainingskonzept im Aktivzentrum

Und abschließend: Zwei Faktoren bestimmen, wie schnell wir altern. Der persönliche Lebensstil und Umweltfaktoren machen der aktuellen Forschung zufolge dabei über 90% aus. Der Anteil unserer Gene sind dabei nicht mal mit 10% dabei.

Also überwinde deinen eigenen inneren Schweinehund - und tu´ was für dich und deinen Körper!

Zurück zu unserem Angebot: Was können die Leute erwarten?

Die Stärkung nicht nur einzelner Muskeln oder kleiner Muskelgruppen, sondern ganzer funktionaler Muskelketten. Inklusive deren Beweglichkeit und Dehnung. Unsere Übungen mit Gewichten sind überhaupt nicht mit dem klassischen Krafttraining zu verwechseln: wir arbeiten vor allem mit dem eigenen Körpergewicht, nutzen aber auch Hilfsmittel wie zum Beispiel leichte Hanteln, Bänder und/oder das Stepboard um die unterschiedlichen Muskelgruppen anzuregen und zu fordern.

Die Stretching-Elemente selbst sind auf die vorher ausgeführten Kraftübungen abgestimmt. Das ergibt eine hochinteressante Mischung, die für jede Menge Spaß und Motivation sorgt.

Wir achten immer sehr auf die bewusste Ausführung der einzelnen Bewegungen in Verbindung mit gezielter Atmung. Die einzelnen Übungselemente werden immer in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten, so dass sowohl "Anfänger" als auch "Fortgeschrittene" auf ihre Kosten kommen. Und sie sind für alle Alters- und Leistungsgruppen geeignet.

Iris, vielen Dank für das Gespräch und weiterhin viel Erfolg und Spaß am Training.

Das Gespräch mit Iris Ohse führte Gerhard Hofmeister

Zur Person:

Iris Ohse gehört schon sehr lange als Übungsleiterin zu unserem Aktivzentrum. Angefangen hat sie allerdings Mitte der 90er Jahre als ganz normale Teilnehmerin an den Kursen von Dagmar und Ute. Danach hat sie dann selbst Stunden übernommen und sich mit den sehr erfolgreichen Kursen wie „Bikini-Fit“ und „Fett weg!“ ihren Ruf als „First Drill Sergeant“ wirklich hart erarbeitet. Das Konzept für ihr aktuelles Angebot „Kraft, Koordination, Beweglichkeit“ hat sie für uns erarbeitet.

Men-only und der Olympische Gedanke



Auch die Men-only Gruppe konnte sich den Olympischen Spielen nicht entziehen. Ein ausgewählter –weil stark dezimierter- Kreis kämpfte sich technisch und ziemlich punktuell bei der Senioren-Boccia-Qualifikation zum Halbfinale durch. Gewonnen hat das Team Herbert Heineke und Elmar Loos, die sich durch einen Matchball den Sieg holten... Herzlichen Glückwunsch! *Text und Fotos: Anja Hennecke*

Speedskater verteidigen Titel bei Team DM

Erneut machte sich das Hildesheimer Masterteam der MTV Speedskater auf, um um die Medaillen bei der Team DM, dieses Mal in Groß Gerau bei Frankfurt, zu kämpfen. Bei der Veranstaltung, die sich über zwei Tage erstreckte, fanden die Skater ganz unterschiedliche Voraussetzungen vor.

Bei den ersten Rennen auf der 200m Bahn – dem Teamsprint und der Teamverfolgung – herrschten sehr heiße Temperaturen, die den Sportlern alles abverlangte. Im Teamsprint gehen über drei Runden drei Skater an den Start, wobei nach jeder Runde einer ausscheidet. Die Hildesheimer treten traditionell als reines Vereinsteam gegen die Landesverbände an, da sie einer der wenigen Vereine in Deutschland sind, die eine ausreichende Anzahl an ähnlich starken Sportlern an den Start bringen können. Leider mussten sie den Ausfall ihres stärksten Fahrers Philipp Deppe kompensieren, der kurzfristig absagen musste. Aber auch mit Ersatzfahrer Hendrik Osterbuhr, der die erste Runde des Teamsprints anzog, bevor dann Jürgen Markfeld die zweite Runde Vollgas gab, und Dennis Lattacz die letzte Runde bestritt, reichte es zu einem starken zweiten Platz hinter dem favorisierten Team aus Sachsen und vor dem Team aus Hessen.



Neben der Silbermedaille konnten sich im Anschluss die 48er noch über eine Bronzemedaille in der Teamverfolgung freuen. Hier haben sie das Finale knapp verpasst und wurden über 7 Runden und somit 1400 m als drittes Team gestoppt.

Am nächsten Tag stand noch das Teamzeitfahren über 10 km auf dem Programm, welches grundsätzlich ein Straßenrennen ist, hier aber auch auf einer 300m Runde ausgetragen wurde, und so ähnlich wie bei einem Bahnrennen viele Kurven zu bewältigen waren. Dies war für die Hildesheimer kein Vorteil, da sie zum Trainieren keine Bahn zur Verfügung haben, im Gegensatz zur Konkurrenz. Weiterhin regnete es in Strömen, so dass die Strecke auch trotz des Einsatzes der Regenrollen rutschig war.

Das Hildesheimer Team ging als erste an den Start, die Konkurrenz folgte in 10 Sekunden Abstand und hatte den Vorteil die MTVer immer gut im Blick zu haben. Team Hessen war mit 6 Skatern am Start und konnten sich so die Kraft gut einteilen. Trotz der schlechten Voraussetzungen konnten Dennis Lattacz und Jürgen Markfeld wieder in Bestbesetzung mit Philipp Deppe antreten.

Sie machten zu Anfang trotz des Regens ordentlich Druck und setzten sich ab. Nach wenigen Runden waren die Hessen schon eingeholt, und es entwickelte sich ein Zweikampf um den Titel. Der Abstand zum Favoriten Sachsen wechselte immer um 1 oder 2 Sekunden. Zur Mitte des Rennens baute sich der Vorsprung der Hildesheimer leicht aus, den die Sachsen aber zum Ende wieder wett machen konnten. So kam es auf die letzte Runde an, in dem die Hildesheimer noch mal alles gegeben haben. Kurz vorm Ziel kam der dritte Skater des Team Sachsen noch zu Sturz, so dass der Meistertitel wie in den letzten Jahren nach Hildesheim ging.

Maja Lattacz / Fotos: r.



Zwei deutsche Meistertitel für Speedskater

Bei den diesjährigen deutschen Meisterschaften im Einzel konnten die Hildesheimer Speedskater wieder einige Podestplätze einfahren. Nachdem auf der Marathonstrecke vor zwei Wochen in München Jürgen Markfeld und Dennis Lattacz in ihren Altersklassen jeweils die Silbermedaille gewinnen konnten, gab es nun auf der Halbmarathonstrecke sogar zwei Meistertitel zu bejubeln.

Auf dem Fahrsicherheitszentrum in Laatzen haben die besten Speedskater aus Deutschland auf der ca. 1,5 KM langen Runde, die 14 Mal durchlaufen werden musste, beste Bedingungen und eine anspruchsvolle Strecke vorgefunden.

Zunächst gingen die Männer an den Start. Für den MTV starteten Philipp Deppe, Dennis Lattacz und Jürgen Markfeld. Deppe und Lattacz setzten sich gleich in der Spitzengruppe fest, und hatten ihre Konkurrenten, genauso wie Markfeld in der Verfolgergruppe im Blick. Deppe und Lattacz hängten ihre Verfolger um die Medaillen dann schon früh ab, so dass sie jeweils die Goldmedaille in der M35 und M50 ungefährdet einfahren konnten. Deppe wurde insgesamt 12. in 35:57 vor Lattacz als 13. in 37:28 Minuten. Markfeld hatte seine Widersacher in der M60 in seiner Gruppe und musste um die Plätze im Sprint kämpfen. Um 21 Hundertstel verpasste er als Zweiter die Goldmedaille denkbar knapp. Kurz dahinter konnte sich der 48er Hendrik Osterbuhr auch noch die Bronzemedaille in der M35 sichern.

Auch bei den Damen waren drei MTVerinnen am Start, hatten aber insbesondere in der Jugend und Aktivenklasse starke Gegnerinnen. Maja und Nike Lattacz fuhren lange zusammen in einer Verfolgergruppe und kamen gut mit der Strecke zurecht. Maja Lattacz wurde beachtliche 6. in der Aktivenklasse, ihre Schwester behauptete sich ebenfalls als 7. in der Jugendwertung unter den ersten 10.

Karin Breyther musste sich im Endspurt nur knapp ihrer Dauerkonkurrentin geschlagen geben, konnte aber trotzdem die Bronzemedaille in der W60 erspurten.

Der Nachwuchs des MTV 48 konnte mit einer großen Gruppe und zahlreichen guten Ergebnissen für die Gesamtwertung des Kidscups punkten.

Ella Schnitger und Gesine Siems konnten ihre Doppelführung durch ihren 2. und 3 Platz bei den Kadettinnen festigen und fahren zuversichtlich zum Finale in Rethem am nächsten Wochenende.

Luisa Boochs wurde trotz Sturz bei den Schülerinnen B noch zweite und verteidigte ebenfalls ihre Führung.

Malte Ziebell wurde guter Zweiter bei den Kadetten.

Text: Maja Lattacz / Fotos: r.



Starkes Finale des Speedskater-Nachwuchses in der Jugend challenge

Nachdem insbesondere in der Coronazeit der Nachwuchs der Speedskater in den Vereinen in Niedersachsen stark gesunken ist, und es kaum noch Rennen gab, hat die in diesem Jahr erstmals wieder statt gefundene Rennserie viele Teilnehmer an die Startlinie gelockt. Auch die MTVer haben dazu beigetragen, dass im Finale in Rethem fast 90 Skater an den Start gingen. Mit 11 gemeldeten Skatern, die auch schon teilweise die Rennen in Gifhorn, Lechtingen, Borsum und Laatzen in Angriff genommen haben, ging es auf die Jagd nach den letzten und entscheidenden Punkten.

Über drei Strecken, Parcour, Sprint und Massenstart galt es die Konkurrenz hinter sich zu lassen. Die jüngsten Hildesheimerinnen der Schüler C Justine und Hannah zeigten gleich beim Parcour, dass sie viel geübt haben, und wurden hier 1. und 2., und auch in den beiden letzten Rennen lief es rund, so dass sie sich über einen Doppelsieg freuen konnten. Für Hannah reichte es in der Gesamtwertung der Jugendchallenge sogar zu einem Podestplatz, und sie konnte den Pokal für die Drittplatzierte mit nach Hause nehmen.

Bei den stark besetzten Klasse der Schüler B zeigte Ela beherzte Rennen und konnte hier gegen die Konkurrenz, die schon seit längerer Zeit dabei ist, sehr gut mithalten und Fünfte werden. Diesen Platz belegte sie auch in der Gesamtwertung.

Die Altersklasse Schüler A bei den Mädchen ist ebenfalls stark besetzt gewesen, und hier konnte sich Luisa über die Saison hinweg die meisten Punkte erkämpfen, und wurde hier ganz starke Erste in der Gesamtwertung. Sie konnte es sich es sogar leisten, im letzten Rennen aufgrund einer Erkrankung nicht an den Start zu gehen. Selma, Sophie und Ivy waren zum ersten Mal bei einigen Rennen dabei und konnten hier auch gute Erfahrungen machen, und wurden in der Gesamtwertung 6., 9., und 10.

Bei den Kadettinnen entwickelte es sich über die Saison ein Vierkampf zwischen den Hildesheimerinnen Ella und Gesine und ihren beiden Konkurrentinnen vom SuS Buer.

Ella hat hier überlegen die meisten Punkte geholt, und hatte insbesondere auf den Langstrecken die Nase vorn. Gesine profitierte von ihrer Sprintstärke besonders in der Halle und rettete ihren Vorsprung ins Finale und wurde tolle Zweite. Erneut ein Doppelsieg für die Hildesheimer.



Als einziger männlicher Vertreter der 48er zeigte Malte, dass er bei den Kadetten gut mithalten kann. Hier wurde er starker Zweiter in der Gesamtwertung.

Nach der Saison ist vor der Saison: Das Training beginnt, so dass die Erfolge in der nächsten Saison bestätigt und gesteigert werden können.

Maja Lattacz / Fotos: r.



Trainingszeiten:

Kinder

Aktiv Zentrum
Mi. 17.00-18.00 Uhr,
Inliner für Kids Fun&Action
Mi. 18.00-19.00 Uhr,
Inliner für Kids Fortgeschritten
Mi. 19.00-20.00 Uhr,
Inliner für Kids Speed

Inline Freizeit/Skatetraining für alle

Di. und Fr., ab 18.30 Uhr
wechselnde Orte nach Absprache
Fr. 19.30-22.00 Uhr, Skatetraining,
Sporthalle Renataschule in Ochtersum
(zwischen Herbst- und Osterferien)
Kontakt (E-Mail):
dennis@speedskater-hildesheim.de

Inline Hockey

Mo. 21.00-22.30 Uhr,
Heinrich-Engelke-Halle
Di. 20.00-21.30 Uhr,
Hockey für alle Aktivzentrum
Fr. 18.30-21.00 Uhr,
Heinrich-Engelke-Halle

Erfolgreicher Saisonabschluss der Leichtathleten des MTV 48

Nach einigen Wettkämpfen nach den Sommerferien in Brunkensen, Göttingen und Sarstedt stand am 14. September unser Saisonabschluss in Sarstedt bei den Kreismeisterschaften im 3-Kampf an.

Mit kleiner Mannschaft ging es - aufgrund der recht kalten Temperaturen zum Glück - mittags ausgeschlafen nach Sarstedt, um zu sehen, mit welchen Leistungen die Saison abgeschlossen werden konnte.

Und das Ergebnis konnte sich sehen lassen: Tobias verbesserte seine 50 m Sprintzeit auf 9,03 und zeigte in der 3-Kampfkombination die beste Punktzahl der Saison, was für ihn Platz 8 in der Kreiswertung bedeutete.

Jonas verbesserte sich in allen drei Disziplinen, konnte erstmals über 3 Meter springen und seine 3-Kampf-Punktzahl um 110 Punkte steigen, so dass er Platz 5 im Kreis Hildesheim erreichte.

Auch für Vion reichte es für den 8. Platz. Da er beim Werfen sehr mit dem Wind zu kämpfen hatte, konnte er leider nicht an seine starke Sprintform anknüpfen.

Antonina absolvierte ihren einzigen Wettkampf in dieser Saison, überzeugte im Wurf und konnte vor allem ihr selbst gesetztes Ziel, weiter als 4 m zu springen mit 4,01 m erreichen – am Ende bescherte ihr das Platz 3 ihrer Kreismeisterschaft.

Stark trumpfte Olivia auf: in ihrer ersten Leichtathletiksaison kämpfte sie sich im Saisonfinale auf einen starken 4. Platz. 8,95 sek. im 50 m Sprint, starke 3,30 m im Weitsprung und 22,50 m im Ballwurf brachten ihr insgesamt 951 Punkte ein.

Neben den Kreismeisterschaften war der Wettkampf in Sarstedt auch der 4. Wettkampf für den Kreis-Schülercup, bei dem 3 von 4 Dreikämpfen absolviert werden müssen. Auch hier konnten sich einige unserer Athleten platzieren: Mila als Siebenjährige in der W8 auf Platz 5, Tobias in der M9 auf Platz 7 und Olivia in der W11 auf Platz 7.



Herzlichen Glückwunsch für diese großartigen Leistungen!

Nach den Herbstferien starten wir dann in die Hallensaison, um den Grundstein für die nächste Saison zu legen.

Text und Foto: Carsten Welz

Unterstützung gesucht!

Euer Verein braucht Euch und Eure Talente. Wir brauchen dringend tatkräftige Hilfe bei vielerlei Aufgaben. Die Spanne reicht von handwerklichen und gärtnerischen Tätigkeiten über organisatorische Mitarbeit bis hin zum Aufbau einer neuen Redaktion für die Öffentlichkeitsarbeit (Mein Verein, Internetauftritt, Pressearbeit). Wenn ihr Interesse und Zeit habt, gebt Euch einen Ruck und meldet Euch. Kontakt unter info@mtv48hildesheim.de; redaktion@mtv48hildesheim.de; 2.vorsitzender@mtv48hildesheim.de

Trainingszeiten:

Sommersaison

Mi. 17.30-19.30 Uhr MTV48 Sportanlage

Wurftraining (Februar bis September)

Fr. 15.30-16.30 Uhr bis einschl. 11 Jahre

Fr. 16.45-18.45 Uhr ab 12 Jahre, MTV48 Sportanlage

Wintersaison (nach den Herbstferien)

Fr. 15.30-16.30 Uhr, Kinder bis 12 Jahre

Fr. 16.45-18.45 Uhr, Kinder ab 12 Jahre

Sporthalle der Oskar-Schindler-Schule,
Bromberger Straße

Ab durch die Börde: Die Skiabteilung auf Radtour

Die diesjährige Radtour der Skiabteilung fand am 28.07. statt. Gudrun und Bernd Krawietz hatten zusammen mit Olaf Sander eine gemütliche Runde durch die Hildesheimer Bördelandschaft bis in den Landkreis Peine und die Region Hannover vorbereitet. Die Radler trafen sich an der Von-Kettler-Straße im Gewerbegebiet Harsum.

Von hier aus ging es zunächst zur Bruchgrabenbrücke zwischen Borsum und Bründeln und dann weiter nach Hohenhameln. Über Ohlum erreichten die Radler die Markuskirche in Equord. Diese Dorfkirche, die auf Geheiß des Freiherrn von Hammerstein erbaut und 1710 fertiggestellt wurde, ist ein Beispiel italienischer Barockbaukunst in Niedersachsen und wird deshalb auch „Kleiner Petersdom“ genannt. Nicht eingeplant war eine kleine Führung durch ein Mitglied des Kirchenvorstandes, der im Haus gegenüber wohnt. Er sah die Radlerinnen und Radler vor der Kirche, hatte einen Schlüssel und bot sich für eine kleine Führung an.



Nach der Besichtigung ging es weiter über den Mittellandkanal am ehemaligen Kraftwerk Mehrum vorbei nach Hämelerwald, wo das Organisationsteam einen schönen Pausenplatz am Hainwald gefunden hatte.



Gut gestärkt führte die Strecke dann durch den eigentlichen Hämeler Wald und das freie Feld zum Gutshof Rethmar. Hier musste etwas Slalom um die Pfützen gefahren werden, die der Regen am Vortag und in der Nacht hinterlassen hatte. Im Gutshof Rethmar war schon alles vorbereitet. Der Kuchen stand bereit und der Kaffee war gekocht, denn das Organisationsteam hatte die Radler angemeldet. So konnte man sich in gemütlicher Runde noch etwas austauschen oder auch mal das ganze Guts Gelände in Augenschein nehmen.

Nach ausgiebiger Pause führte Olaf die Gruppe bis nach Sehnde am Mittellandkanal entlang. Dort ging es über den Kanal und weiter über Lühnde und Algermissen zum recht neuen Aussichtspunkt am renaturierten Bruchgraben, wo nochmals eine kleine Pause eingelegt wurde.

Insgesamt hatten Gudrun, Bernd und Olaf wieder eine Radtour mit einigen interessanten Programmpunkten vorbereitet. Und das Wetter hat auch mitgespielt.

Text: Rolf Pfeiffer, Fotos: Bernd Krawietz



Wir können auch Neues: Stepptanz

Wenn wir bislang bei uns im Verein vom „Tanzen“ gesprochen haben, dann ging es um Standard- und Lateintänze oder Formationstanz.

Das ist jetzt anders. Denn seit einem Jahr ist ein neuer Tanzstil dazugekommen: der Stepptanz. Das Schöne ist, dass wir ein wirklich großartiges Team und eine großartige Trainerin gewonnen haben. Doch der Reihe nach.

Es gab eine Stepptanz-Gruppe, die sich 2015 gefunden hatte und mit Freude und Leidenschaft trainierte. Vor zwei Jahren passierte dann etwas weniger Schönes. Die Gruppe verlor ihre Trainings-Räumlichkeiten. Die Suche nach geeigneten neuen Möglichkeiten gestaltete sich sehr schwierig. Eigentlich hatten alle die Hoffnung schon aufgegeben, ein neues „zu Hause“ zu finden. Dann öffnete sich eine Tür. Wo? Beim MTV 48! Das gesamte Team hat sich riesig gefreut. Das lässt sich heute daran ableiten, dass alle dabeigeblichen und jetzt MTV 48-iger sind (das finden wir super!). Zudem war zu erfahren, dass alle sich sehr gut aufgenommen fühlen, dass die Gespräche mit anderen Sportlerinnen und Sportlern vor und nach der Stepptanz-Zeit zugewandt und freundschaftlich sind, dass die „neuen“ Räume klasse sind.

Jetzt kommt das Wichtigste. Was findet jeden Dienstag in der Zeit von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr statt? Es wird fleißig nach irischen sowie amerikanischen Stil-Elementen trainiert. Darüber hinaus fließen in die Choreografie Elemente aus Klassik, Chart-Musik, Hits aus der Werbung ein. So ist für alle etwas dabei.



Bleibt noch eines: wer ist diejenige, die hinter allem steckt?

Es ist Susanne Kiesel, die die Fäden in der Hand hält. Sie steppt mit einigen aus dem Team bereits seit 1991. 1999 hat sie begonnen, Unterricht im Stepptanz zu geben und war bis heute in verschiedenen Tanzschulen erfolgreiche Trainerin.

Zum Stepptanzen selbst sagt sie: Stepptanz ist speziell.

Text + Fotos: Jan-Peter Linde



Aufstieg der Herren 70-Mannschaft

Mit starken Ergebnissen aus den ersten Punktspielen konnte die Mannschaft der Tennis-Herren 70 den Grundstein für einen möglichen Aufstieg aus der Bezirksklasse in die höhere Bezirksliga legen. Im letzten Punktspiel trafen die bislang siegessicheren 70er auf den ebenfalls bislang ungeschlagenen VfV Hildesheim, wobei die Mannschaft des MTV 48 verletzungs- und urlaubsbedingt geschwächt in das Duell gehen musste.

Der Spieltag versprach also spannend zu werden und war zusätzlich noch durch hitzige Temperaturen beeinflusst. Unter den Augen mehrere Zuschauer, insbesondere der Hobbyrunden der Damen und Herren, konnte man sich über die zwischenzeitliche 3:1-Führung nach Einzeln freuen. Diese wurde vor allem durch die souveräne Einzelleistung von Wolfgang Liepelt und die unermüdliche Ruhe Achim Huschbecks geprägt, der den Tiebreak des zweiten Satzes bei Stand 2:5 noch zu seinen Gunsten drehen konnte.

Die Ausgangssituation für die Doppel war nun klar auf Sieg zu spielen und so stellte man die Paarung Huschbeck/Liepelt ins zweite Doppel. Umso schwerer hatten es nun Regi Lautensack und Volker Rhode in ihrem Doppel, wo sie sich ein enges Match mit ihren Gegnern lieferten. Den ersten Satz holten sich dabei die MTVer knapp und auch der zweite ging nach hart umkämpften Punkten im Tiebreak an die Lokalmatadore. Am Ende stand ein 5:1-Erfolg auf dem Papier, der den Aufstieg für die Herren 70 bedeutete.



Der Aufstieg wurde im Anschluss neben Grill und Getränken mit Blitz und Donner gefeiert! Dabei ging es so feuchtfröhlich zu, dass die Tennisplätze nach einem starken Schauer sogar für den Rest des Tages zu einer Art „MTV Seenplatte“ wurden.

Positive Zwischenergebnisse lassen sich auch bei den Herren 30 vermelden, die nach zwei Siegen und zwei Unentschieden nur noch durch die Mannschaft des SV Rot-Weiß Ahrbergen von Platz 1 der Tabelle zu verdrängen sind. Die Herren 60 und die Doppelrunde der Herren 65 sind derzeit im Mittelfeld platziert und schauen positiv nach vorne. Einzig die Herrenmannschaft der offenen Klasse befindet sich aktuell auf Abstiegskurs, wobei in der zweiten Saisonhälfte noch entscheidende Spiele im Abstiegskampf anstehen.

Allen Punktspielmannschaften weiterhin viel Erfolg für die restliche Saison und Gratulation an die Herren 70 zu ihrem Aufstieg mit weißer Weste!

Text und Fotos: Hans-Jürgen Blasig



Sommerfest der Tennisabteilung

Das traditionelle Sommerfest der Tennisabteilung fand diesmal am 11. August auf unserer schönen Parkanlage statt. Nach einigen Vorgesprächen entschloss sich der Vorstand, wieder den bewährten, kleinen Rahmen in und vor der Tennishütte zu wählen. In die Zeit der Vorbereitung fiel dann leider auch der überraschende Rücktritt des Abteilungsvorsitzenden Gilbert Aust.

So begrüßte der 2. Vorsitzende Manfred Lüdtkke an diesem Sommerabend ca. 30 aktive und passive Mitglieder. Regina Aust vom Vergnügungsausschuss und Platzwart Daniel Bauche hatten für das leibliche Wohl der Gäste gesorgt. Daniel war dabei gleichzeitig Ideengeber, Hauptorganisator und schließlich auch Grillmeister. Dafür ganz herzlichen Dank! Mit vielen interessanten Gesprächen und guter Musik, die einige auch zum Tanzen animierte, erlebten die Anwesenden einen stimmungsvollen Abend. Wenn dann auch alle mit anpacken und nicht nur auf die Bedienung warten, kann man eine schöne und unterhaltsame Zeit mit viel Teamgeist verbringen!

Text und Fotos: Hans-Jürgen Blasig



Frischer Wind in Hildesheim: Team 48 bereit für die neue Bundesliga-Saison!



Das Team: Raphael Kirchfeld, Harald Thiele, Inga Thiele, Ann-Christin Quade, Dana Lichtendonk, Anna Felser, Nele Adams, Julika Hoffmann, Nele Schmitt, Finja Ziegenmeyer, Matthias Keller (hintere Reihe v.l.), Nina Laudien, Lena Onnen, Magdalena Dudek, Alena Mehwald, Leonie Rothbarth, Sandy Fankhänel (vorne v.l.), es fehlt Annika Hein.

Die erste Damenmannschaft des Team 48 Hildesheim steht in den Startlöchern für ihre zweite Saison in der 2. Volleyball Bundesliga. Nach einem intensiven Sommer haben sich sowohl die Spielerinnen als auch Trainer Matthias Keller schnell in der neuen Halle eingelebt. Die letzten Wochen vor dem Saisonstart am 21.09. waren geprägt von einem straffen Vorbereitungsprogramm, das unter anderem zwei Turniere beim BBSC Berlin und der TSG Markkleeberg sowie zusätzliche Trainingseinheiten am Wochenende umfasste.

Besonders spannend: Das Team hat sich auf einigen Positionen verstärkt. Erfahrene Spielerinnen aus Aligse bringen wertvolle 2. Liga-Erfahrung mit, während frische Angriffspower aus Aachen und Braunschweig das Team zusätzlich aufmischt. Die neuen Spielerinnen haben sich hervorragend in die Mannschaft integriert, und der Teamgeist ist auf dem Punkt: „Die Stimmung ist großartig, das Trainingsniveau hoch – wir sind bereit!“, so Coach Keller.

Ein weiteres Highlight: Neben Harald Thiele hat das Trainerteam Verstärkung durch Co-Trainer Raphael Kirchfeld bekommen, der mit frischen Impulsen unterstützt. Ein echter Gewinn für die Mannschaft!

Während bei den Vorbereitungsturnieren die Platzierung nebensächlich war, ging es primär darum, viele Ballkontakte zu sammeln und sich als Team auf dem Feld einzuspielen. Ziel: Den aktuellen Entwicklungsstand festzustellen und bestmöglich in die Saison 24/25 zu starten. Die Chemie stimmt, die Motivation ist groß – was kann da noch schiefgehen?

Am 21.09. geht's los! Im ersten Spiel trifft Team 48 auf Blau-Weiß Dingden, die in der vergangenen Saison den vierten Platz belegten. Ein spielstarkes Team, das vor allem in der Abwehr Präsenz zeigt. Doch Hildesheim ist heiß und bereit, die Herausforderung anzunehmen.

Text: Nele Adams, Foto: Finja Krinke

Frischer Wind in Hildesheim: Team 48 bereit für die neue Saison!

Wir haben unsere erste Saison in der 2. Liga gemeistert und konnten die Klasse erhalten. Diese Saison heißt es, die Platzierung zu verbessern. Wir mussten viele Abgänge verkraften, konnten aber auch viele neue Spielerinnen dazugewinnen. Jede Spielerin trägt sowohl sportlich als auch sozial enorm viel zu dem Team bei und wir konnten in der Vorbereitung bereits zusammenwachsen und die neuen Charaktere kennenlernen. In zwei Vorbereitungsturnieren konnten wir uns sogar in realen Spielsituationen auf dem Feld kennenlernen und bei einem Mannschaftsabend auch außerhalb der Halle. Sogar das Trainerteam ist gewachsen und wir dürfen neben Harald Thiele auch Raphael Kirckfeld als Co-Trainer begrüßen. Wie vor jeder neuen Saison steigt die Aufregung, aber auch vor allem die Vorfreude auf die neue Reise. Hinter den Kulissen ist wie immer viel passiert und wir freuen uns, das Ergebnis mit euch teilen zu dürfen. Durch den Umzug in die neue Halle freuen wir uns umso mehr, euch in unserem neuen zuhause begrüßen zu dürfen und hoffen, dass ihr wie jede Saison so fleißig mitfiebert und uns auf unserer Reise begleitet.

Text: Sandy Fankhänel, Foto: r.



Fünf, der insgesamt sechs Neuzugänge des Zweitligisten MTV 48 Hildesheim; von links: Leonie Rothbarth (Außen/Annahme), Nina Laudien (Außen/Annahme), Dana Lichtendonk (Mittelblockerin), Nele Adams (Mittelblockerin) und Wiedereinsteigerin Sandy Fankhänel (Außen/Annahme).

Foto: Werner Kaiser



Heimspiele

Saison 24/25

21.09.24	16:00	DINGDEN
19.10.24	13:00	HÖRDE
16.11.24	15:00	EMLICHHEIM*
30.11.24	16:00	MÜNSTER II
21.12.24	16:00	BONN
25.01.25	16:00	COTTBUS
08.02.25	16:00	OSTBEVERN
22.02.25	15:00	SORPESEE*
15.03.25	16:00	SCHWERIN II
29.03.25	16:00	POTSDAM II
30.03.25	16:00	VCO BERLIN
26.04.25	19:00	STRALSUND

* Spiele finden in der Volksbank-Arena statt

Diese Saison: Oberliga! Saisonstart auch für unsere 2. Damenmannschaft

Nachdem die 48er-innen sich an ihrem letzten Heimspieltag in der Saison nicht nur 6 Punkte, sondern auch den Meistertitel in der Verbandsliga sicherten, bot sich erstmalig genug Zeit dies zu feiern. Jedoch war allen klar, dass nun eine intensive Saisonvorbereitung auf sie wartete. Viel Zeit für Pause war nicht, denn in der kommenden Saison soll genauso viel Gas gegeben werden um den Hätetest „Oberliga“ erfolgreich meistern zu können. Da waren sich die 2. Damen einig.

Somit gab es lediglich zwei kurze Pausen im April und Juli. In der Zwischenzeit hieß es: Trainieren, Trainieren, Trainieren. Bis Ende Juli wurde noch ein wenig das gute Sommerwetter genutzt, sodass ein Training der Woche auf unserer Beachanlage stattfand. Aber auch dort wurde die Truppe von Trainer Halim Nouali nicht geschont. Denn bevor es in den Sand ging, standen erstmalig einige Runden Laufen an.

Derweil formte sich der Kader der 2. Damen auch noch ein wenig. Zwei unserer Energiebündel stehen schweren Herzens diese Saison nicht mit auf dem Feld.

Unsere Kapitänin Flora Piening wird uns vorübergehend leider nicht unterstützen können. Sie wurde im August an der Schulter operiert, die ihr schon so lange Kummer bereitete, um nächste Saison wieder mit Vollgas dabei sein zu können.

Auch für unsere Zuspielderin Annika Mader hieß es leider Abschied nehmen, denn sie zieht, bedingt durch ihr Studium, in eine andere Stadt.

Somit muss für die 2. Damen ein neues Zuspiel her. Dieses haben sie glücklicherweise in Julia Schutzmann aus Giesen gefunden, die sich super schnell ins Team einfand und mit ihrer Schnelligkeit absolut überzeugt. Darüber hinaus gibt es neue, tolle Unterstützung auf der Libera-Position, durch Tine Wendland, ebenfalls aus Giesen zum MTV gewechselt. Außerdem neu diese Saison für die gesamte 2. Damen: Spielen auf dem Zentralfeld der Robert-Bosch Gesamtschule. Ab September dürfen die Mädels sich dort nun eingewöhnen.

Die Oberliga Staffel 2 ist mit 9 Teams recht groß, dadurch ergeben sich 4 Heimspiele und 8 Auswärtsspiele innerhalb der Saison für die 2. Damen. Die weitesten Strecken, die es zu bewältigen gilt sind dabei zum TuS Zeven, SVG Lüneburg und SG Karlshöfen/Gnarrenburg. Die Saison geht dieses Jahr besonders früh los – schon Anfang September haben die 48er-innen das erste Punktspiel, aufgrund einer Spielverlegung noch vor dem Pokal. Dementsprechend heißt es am 08.09. beim Polizeisportverein Hannover dann wieder „eins rauf!“

Text: 2. Damenmannschaft, Foto: r.



Das Team für die neue Saison:

Lara Bartel, Alida Birke, Josefine Birke, Kim Laura Goldt, Annika Hagemann, Maja Kesting, Alina Klingelhöfer, Finja Krinke, Alexa Lentz, Julia Schutzmann, Carina Sundermeyer, Christine Wendland.
Trainer ist Halim Nouali.

Die Heimspiele in der Saison 2024/2025

Datum	Uhrzeit	Gegner
28.09.2024	15:00 Uhr	SG Karlshöfen/Gnarrenburg TK Hannover II
16.11.2024	15:00 Uhr	Weserbergland Volleys SV Nienhagen
11.01.2025	15:00 Uhr	PSV Hannover USC Braunschweig II
15.03.2025	15:00 Uhr	TuS Zeven SVG Lüneburg

Alle Spiele finden in der Sporthalle der Robert-Bosch-Gesamtschule statt.

Volleyball-Saison 2024/2025 - Die Damenteams

3. Damen - Landesliga

Die dritte Damen-Mannschaft des MTV 48 Hildesheim spielt weiterhin in der Landesliga 8. Trainer Patrice Fankhänel und Co-Trainer Simon Franke müssen dieses Jahr leider einige Abgänge verkraften, womit die Ambitionen für die kommende Saison als "eher zurückhaltend" zu bezeichnen sind. "Wir wollen Spaß haben und gleichzeitig unsere Leistung aufs Parkett bringen", berichtet Coach Patrice. Wir freuen uns über jede Spielerin, die zu uns kommt und Lust auf Volleyball hat!



Das Team für die neue Saison:

Djamila Al-Dalati, Finja Berssen, Angelina Dell, Beeke Dommel, Johanna Hilzendecker, Lara Jokiel, Jasmin Lange, Maja Lattacz, Rabea Lüders, Emilie Magdalena Mang, Ramona Mayer, Helen Nachtigall. Trainer sind Patrice Fankhänel und Simon Franke.

Die Heimspieltermine

Datum	Uhrzeit
16.11.2024	15:00 Uhr
07.12.2024	15:00 Uhr
25.01.2025	15:00 Uhr
15.03.2025	15:00 Uhr

Alle Spiele finden in der Sporthalle der RBG statt.

4. Damen - Bezirksklasse



Das Team für die neue Saison:

Nedin Bedoui, Greta Dervedde, Luisa-Marie Eichmann, Mona Farih, Mona Haas, Anne Katrin Heinemann, Anna Magdalena Janka, Gesa Jeschke, Lara Kahle, Carolina Kunth, Anna Löhr, Aenna Meyer, Alyssa-Pia Nolte, Lisa Pentzek, Emely Roth, Patricia Weber, Hope Weingold, Hanna Wente, Sophie Maria Wilken. Trainer ist Mirco Ernst.

Die Heimspieltermine

Datum	Uhrzeit
21.09.2024	15:00 Uhr
23.11.2024	15:00 Uhr
08.02.2025	15:00 Uhr

Alle Spiele finden in der Sporthalle der RBG statt.

Volleyball-Saison 2024/2025 - Die Damenteams

5. Damen gegründet

Am 1. November 2023 war es endlich soweit: Die „5. Damen“ wurden gegründet. Eine bunte Mischung aus sportbegeisterten Menschen kam zusammen, um eine eigene Mannschaft ins Leben zu rufen. Der Traum unseres Trainer war es seine Spielerinnen in ein einer Profiligas zu sehen und zu sagen „, die haben bei mir angefangen“, gemeinsam auf dem Platz zu stehen und sich mit anderen Teams zu messen, sollte endlich Wirklichkeit werden.

Zu Beginn waren wir nur paar Mädchen die beim Jugendtraining mitgemacht hatten. Mit viel Begeisterung, aber wenig Erfahrung, machten wir uns daran, die Grundlagen des Spiels zu lernen und uns als Team zusammenzufinden. Es war nicht immer einfach, doch mit jedem Training wuchs unser Zusammenhalt. Nach und nach schlossen sich uns weitere Spieler an, die unsere Mannschaft verstärkten. Der letzte Neuzugang war Mariam, die mit ihrer Energie und ihrem Talent frischen Wind in unser Team brachte.

Unser größtes Ziel war es, uns irgendwann auf einem Turnier zu beweisen. Dieser Traum wurde schließlich am 10./11.08 2024 wahr: Das Turnier in Vechelde stand an. Für uns war es das erste Mal, dass wir uns mit anderen Mannschaften messen konnten. Die Nervosität war groß, doch wir gingen mit einem Lächeln auf den Platz und gaben unser Bestes.

Der erste Sieg ließ lange auf sich warten, doch am Ende konnten wir stolz verkünden, dass wir den 14. von 16 Plätzen belegten. Für ein neues Team, das erst vor wenigen Monaten gegründet wurde, war das ein großer Erfolg. Wir waren unglaublich stolz auf uns. Mit jedem Spiel, das wir absolvierten, sammelten wir wertvolle Erfahrungen. Unser neuer Trainer half uns dabei, aus Fehlern zu lernen und unser Spiel zu verbessern. Wir merkten, dass wir immer besser zusammenspielten, unsere Taktiken verfeinerten und vor allem als Team wuchsen. Obwohl wir noch einen langen Weg vor uns hatten, waren wir bereit, diesen gemeinsam zu gehen.

Ein besonderes Merkmal unserer Mannschaft war die laute, mitreißende Musik, die bei jedem Training aus unseren Lautsprechern dröhnte. Sie gab uns Energie und half uns, den Spaß am Spiel nie zu verlieren. Das Leben in der „5. Damen MTV“ Mannschaft war laut, bunt und voller Freude – genau so, wie wir es uns vorgestellt hatten.

So gehen wir unseren Weg weiter, mit dem Ziel, uns stetig zu verbessern und dabei nie den Spaß aus den Augen zu verlieren. Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Erlebnisse, Siege und vor allem darauf, unsere Geschichte weiterzuschreiben.

Text: 5. Damenmannschaft, Foto: r.



Volleyball-Saison 2024/2025 - Die Männerteams

1. Herren - Landesliga

Die 1. Herren besteht ab dieser Saison aus einem recht neuen und teils noch unerfahrenen Kader. Der erste Spieltag war ein guter Start in die Saison: Der erste Sieg wurde einfahren - und sie haben alle Lust auf mehr.



Das Team für die neue Saison:

Felix Beyrich, Justin Bröckl, Leon Kabzinski, Jonas Kortum, Robin Krinke, Yannik Kupecek, Carsten Loeck, Dustin Loss, Torsten Schohl, Dennis Schwartze, Florian Stelloh, Jacob Werschke, Carsten Wittkopp.

Die Heimspieletermine

Datum	Uhrzeit
28.09.2024	15:00 Uhr
23.11.2024	15:00 Uhr
11.01.2025	15:00 Uhr
22.02.2025	15:00 Uhr

Alle Spiele finden in der Sporthalle der RBG statt.

2. Herren - Bezirksliga



Das Team für die neue Saison:

Yilrim Arslan, Christopher Otto, Nino Brandt, Peter Cs Nagy, Okko Garrelts, Luke Hamann, Henri Huchthausen, Nikita Iljenko, Felix Otto, David Naotarou Polle, Moriz Röben, Nick Schmelzer, Florian Schütz, Vivian Senge, Aaron Steffens, Marvin Stünkel.

Die Heimspieletermine

Datum	Uhrzeit
21.09.2024	15:00 Uhr
23.11.2024	15:00 Uhr
08.02.2025	15:00 Uhr

Alle Spiele finden in der Sporthalle der RBG statt.



Badminton

Jugendliche/Erwachsene
Mo. 19.00-22.00 Uhr,
Mi. 19.00-22.00 Uhr,
Didrik-Pining-Schule, Zeppelinstraße
(mittwochs nur vom 01.04. – 30.09.)

Ballsport Mädchen (14 – 19 Jahre)
Fr. 17-18.30 Uhr, Scharnhorst Sporthalle

Basketball für Jugendliche

weiblich + männlich
Di. 18.00-20.00 Uhr (12 bis 16 Jahre),
Sporthalle der Geschwister-Scholl-Schule
Do. 19.00-21.00 Uhr (12 bis 16 Jahre),
Sporthalle der Oskar-Schindler-Schule,
Bromberger Weg
Infos unter Tel. 0170/2289695 M. Nouali

Boule

Mi. 17.00 bis ..., MTV48 Sportplatzanlage
(nicht bei Regen) Ostern bis Herbst

Cheerleading

(3-6 Jahre) TigersKrümel
Fr. 16.00-17.00 Uhr, Aktivzentrum
(6-10 Jahre) TigersJellies
Fr. 17.00-18.00 Uhr, Aktivzentrum
ab 11 Jahre Tiger Fire + Sparkle
Fr. 18.00-20.00 Uhr, Aktivzentrum

Fußball

in Kooperation mit dem PSV
Infos Tel. 12674 (AB)

Gymnastik

Bleib fit-Gymnastik
ab 50 Jahren und mehr ...
Mo. 08.30-09.15 Uhr, Aktivzentrum
Fit in die Woche 60+
Mo. 10.00-11.00 Uhr, Aktivzentrum
Bleib fit 60+
Do. 18.00-19.00 Uhr, Aktivzentrum
Rücken Fit Kurs
Mo. 19.00-20.00 Uhr,
Heinrich-Engelke-Halle
Senioren – aktiv und beweglich –
(mit Handicap)
Di. 10.00-11.00 Uhr,
Aktivzentrum Halle 2

Handball

Herren
Trainingszeiten und Trainingsorte
zu erfragen bei Christian Zenker,
Tel.: 0171 7264699

Inlineabteilung

Kinder
Aktiv Zentrum
Mi. 17.00-18.00 Uhr,
Inliner für Kids Fun&Action
Mi. 18.00-19.00 Uhr,
Inliner für Kids Fortgeschritten
Mi. 19.00-20.00 Uhr,
Inliner für Kids Speed

Inline Hockey

Mo. 21.00-22.30 Uhr, Heinrich-Engelke-Halle
Di. 20.00-21.30 Uhr, Hockey für alle Aktivzentrum
Fr. 18.30-21.00 Uhr, Heinrich-Engelke-Halle
Inline Freizeit/Skatetraining für alle
Di. und Fr., ab 18.30 Uhr
wechselnde Orte nach Absprache
Fr. 19.30-22.00 Uhr, Skatetraining,
Sporthalle Renataschule in Ochtersum
(zwischen Herbst- und Osterferien)
Kontakt (E-Mail):
dennis@speedskater-hildesheim.de

Kindersport

Geräteturnen
5-10 Jahre
Di. 16.00-17.00 Uhr, Heinrich-Engelke-Halle
8-12 Jahre
Di. 17.00-18.00 Uhr, Heinrich-Engelke-Halle
Ab 10 Jahren
Di. 17.40-19.00 Uhr, Heinrich-Engelke-Halle
Kinder in Bewegung + REHA Kids 2.0 8-12 Jahre
Do. 16.00-17.00 Uhr, Aktivzentrum
Rope Skipping 8-12 Jahre
Di. 16.00-17.00 Uhr, Aktivzentrum
Integrationssport in Zusammenarbeit
mit dem Mehrwertstadteilbüro Nord
Do. 15.30-16.30 Uhr, (4-8 Jahre)
Do. 16.30-17.30 Uhr, (Familiensport)
Infos Tel. 12674 (AB)

Leichtathletik

Sommersaison
Mi. 17.30-19.30 Uhr MTV48 Sportanlage
Wurftraining (Februar bis September)
Fr. 15.30-16.30 Uhr bis einschl. 11 Jahre
Fr. 16.45-18.45 Uhr ab 12 Jahre,
MTV48 Sportanlage
Wintersaison (nach den Herbstferien)
Fr. 15.30-16.30 Uhr, Kinder bis 12 Jahre
Fr. 16.45-18.45 Uhr, Kinder ab 12 Jahre
Sporthalle der Oskar-Schindler-Schule,
Bromberger Straße

Ski-Abteilung

Skigymnastik
Winter: Oktober – März
Do. 18.00-19.00 Uhr, Aktiv-Zentrum
(nicht in den Herbst- und Weihnachtsferien)
Laufgruppe
Sommer: April – Oktober
Mo. + Do. 18.30 Uhr, MTV48 Clubhaus
Winter: Oktober - März
Mo. 18.30 Uhr, Lauftraining MTV48 Clubhaus
Ganzjährig:
Sa. 14.00 Uhr, MTV48 Clubhaus
Nordic Walking Gruppe
Sommer: April – Oktober
Mo. + Do. 18.00 Uhr, MTV48 Clubhaus
Sa. 14.00 Uhr, MTV48 Clubhaus
Winter: Oktober – März
Sa. 14.00 Uhr, MTV48 Clubhaus

Sportabzeichen

Mai bis Oktober
06. Mai, 03. Juni, 01. Juli, 05. August,
02. September, 07. Oktober.
Mo. 17.00-19.00 Uhr,
MTV 48-Sportplatzanlage

Tanzsport

Erwachsene
Formationstanz
Do. 19.00-20.15 Uhr, Aktivzentrum
Standard und Latein
Do. 20.15-21.45 Uhr, Aktivzentrum

Tennis

Training für Kinder und Jugendliche
zu erfragen unter Tel. 12674 AB
Weitere Auskünfte:
Carsten Weymann, Tel. 0157 30435721
E-Mail: carsten.weymann@icloud.com

Tischtennis

in Kooperation mit dem PSV
Kinder u. Jugendliche
Mi. u. Fr. 17.00-18.30 Uhr,
Turnhalle Pfaffenstieg
Erwachsene
Mi. u. Fr. 18.30-22.00 Uhr,
Turnhalle Pfaffenstieg

Volleyball

- 1. Damen (2. Bundesliga)
Mo. 17.30 – 19.30 Uhr, RBG
Di. 18.30 – 21.00 Uhr, RBG
Do. 18.30 – 21.00 Uhr, Stadtmitte
- 2. Damen (Verbandsliga)
Di. 18.45 – 20.45 Uhr, RBG
Do. 18.30 – 20.45 Uhr, RBG
- 3. Damen (Landesliga)
Di. 17.00 – 19.00 Uhr, RBG
Do. 17.00 – 19.00 Uhr, RBG
- 4. Damen (Bezirksklasse)
Di. 16.30 – 18.30 Uhr, RBG
Fr. 16.00 – 18.00 Uhr, RBG
- 1. Herren (Landesliga)
Mi. 18.00 – 20.00 Uhr, RBG
Fr. 18.00 – 20.00 Uhr, RBG
- 2. Herren (Bezirksliga)
Mi. 18.00 – 20.30 Uhr, RBG
Fr. 18.00 – 20.30 Uhr, RBG
- Kinder/Jugendliche
Mi. 16.00 – 18.00 Uhr, RBG
Fr. 16.00 – 18.00 Uhr, RBG
- Oldies
Do. 20.00 – 22.00 Uhr, RBG
- Hobbys
Mi. 20.00 – 22.00 Uhr, RBG

Wassersport

Schwimmen:
Seepferdchen/Fortgeschrittene
Di. 18.00-19.00 Uhr, 6-10 Jahre
Susanne Henking, Tel. 05127 5110
Hallenbad Gehörlosenzentrum,
Silberfundstraße 23,
in Kooperation mit dem PSV,
Infos Tel. 12674 AB

Gesundheitssport

Atemwegssport REHA *)

Do. 10.30-11.30 Aktivzentrum

Do. 11.30-12.30 Aktivzentrum

Funktionstraining *)

Di. 09.45-10.15 Aktivzentrum

Di. 10.15-10.45 Aktivzentrum

Di. 10.45-11.15 Aktivzentrum

Di. 16.30-17.00 Aktivzentrum

Di. 17.00-17.30 Aktivzentrum

Do. 17.00-17.30 Aktivzentrum

Do. 17.30-18.00 Aktivzentrum

Haltung + Bewegung **)

Di. 17.00-18.00 Aktivzentrum

Kinder in Bewegung REHA

Version 2.0

Do. 16.00-17.00 Aktivzentrum

pAVK Sport *)

periphere arterielle Verschlusskrankheit

Di. 11.45-12.45 Aktivzentrum

Do. 13.00-14.00 Aktivzentrum

REHA- Sport

Wirbelsäule + Gelenke

Mi. 10.30-11.30 Aktivzentrum

Senioren sport (mit Handikap)

Di. 10.00-11.00 Aktivzentrum

Bewegung + Quatschen für Senioren *)**

Di. 13.30-14.30 Aktivzentrum

Fitness

Allround Fitness

Mi. 09.30-10.30 Aktivzentrum

Do. 17.00-18.00 Aktivzentrum

Beckenbodengymnastik

Fr. 09.00-10.00 Aktivzentrum

Bodyforming + Pilates

Mo. 09.30-10.30 Aktivzentrum

Haltung + Bewegung

Di. 17.00-18.00 Aktivzentrum

Kraft, Koordination, Beweglichkeit

Mi. 18.00-19.30 Aktivzentrum

Fr. 17.30-19.00 Aktivzentrum

Marma Yoga

Di. 08.00-09.30 Aktivzentrum

Do. 08.00-09.30 Aktivzentrum

Pilates

Mo. 17.00-17.55 Aktivzentrum

Mo. 18.00-19.00 Aktivzentrum

Step + BOP

Di. 18.00-19.00 Aktivzentrum

Fr. 10.00-11.00 Aktivzentrum

Stretching (softes Dehnen)

Mi. 16.30-17.30 Aktivzentrum

Dance Fitness

Mo. 17.00-18.00 Aktivzentrum

*) Mit Verordnung + Anmeldung

**) Kurs: Kostenbeteiligung Krankenkasse möglich

***) Kurs: Zuzahlung erforderlich

Alle anderen Angebote nur nutzbar mit Vereinsmitgliedschaft + Zusatzbeitrag oder Mehrfachkarte



Impressum

Herausgeber

MTV von 1848 Hildesheim e. V.
 Marienburger Straße 90b
 31141 Hildesheim
 Telefon: 0 51 21-1 26 74
 Fax: 0 51 21-13 26 41
 E-Mail: info@mtv48hildesheim.de
 Internet: www.mtv48hildesheim.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Mo. und Mi. 9–10.30 Uhr, Mo. und Di. 18–19 Uhr
 nicht während der Ferien

Bankverbindung

Sparkasse Hildesheim Goslar Peine
 IBAN DE19259501300000005005
 BIC NOLADE21HIK

Mitarbeiter

Gerhard Hofmeister, Jan-Peter Linde, Hans-Jürgen Rückert, Maja Lattacz

Berichte bitte an: redaktion@mtv48hildesheim.de

Aktivzentrum: Gesundheitssport + Fitness

23.09.2024		Telefon: 05121/12674		info@mtv48hildesheim.de		Marienburger Str. 90b, 31141 Hildesheim			
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Große Halle	Kleine Halle	Große Halle	Kleine Halle	Große Halle	Kleine Halle	Große Halle	Kleine Halle	Große Halle	Kleine Halle
8:30 - 9:15 Fit ab 50			8:00 - 9:30 Marma-Yoga				8:00 - 9:30 Marma-Yoga		9:00 - 10:00 Beckenboden- gymnastik
9:30 - 10:30 Bodyforming + Pilates	10:00 - 11:00 Fit in die Woche	10:00 - 11:00 Senioren-sport mit Handikap	9:45 - 10:15 Funktionstraining 5 * 10:15 - 10:45 Funktionstraining 6 * 10:45 - 11:15 Funktionstraining 7 *	9:30 - 10:30 Allround-Fitness		9:30 - 10:25 private Gruppe	10:30 - 11:30 REHA * Atemwegs-sport 1		10:00 - 11:00 Step + BOP
10:30 - 11:30 private Gruppe				10:30 - 11:30 REHA Ws + Gelenke			11:30 - 12:30 REHA * Atemwegs-sport 2		
		11:45 - 12:45 pAVK							
		13:00 - 14:00 private Gruppe				13:00 - 14:00 pAVK			
									15:00 - 15:45 * Inklusiver Kindertanz
		16:00 - 17:00 Rope Skipping	16:30 - 17:00 Funktionstraining 1 *		16:30 - 17:30 Stretching Softes Dehnen	16:00 - 17:00 REHA Kinder in Bewegung 2.0			16:00 - 17:00 Cheerleading * "Krümel" 3-6J
17:00 - 18:00 Dance Fitness	17:00 - 17:55 Pilates	17:00 - 18:00 Haltung + Bewegung	17:00 - 17:30 Funktionstraining 2 *	17:00 - 18:00 Inliner für Kids		17:00 - 18:00 Allround-Fitness	17:00 - 17:30 Funktionstraining 3 * 17:30 - 18:00 Funktionstraining 4 *	17:00 - 18:00 Cheerleading "Jellys" 6-10J	17:30 - 19:00 Kraft, Koordination, Beweglichkeit
18:00 - 19:00 Pilates	18:00 - 19:00 private Gruppe	18:00 - 19:00 Step 1 + BOP	18:00 - 19:00 Men-Only	18:00 - 19:00 Inliner für Kids	18:00 - 19:30 Kraft, Koordination, Beweglichkeit	18:00 - 19:00 Ski-Gymnastik	18:00 - 19:00 Bleib Fit ab 60+	18:00 - 20:00 Cheerleading "Fire" + "Sparkle" 10- 99J	
19:00 - 20:00 private Gruppe		19:00 - 20:00 Rückensport	19:00 - 20:00 Stepptanz Fortgeschrittene	19:00 - 20:00 Inliner für Kids		19:00 - 20:15 Tanzen Formation Hildesheimer Rosen			
		20:05 - 21:30 Inline-Hockey Hobbygruppe				20:15 - 21:45 Tanzen Standard + Latein			

Die Nutzer dieser Programme zahlen 7,00 Euro pro Monat als Kursgebühr zusätzlich zum Vereinsbeitrag.
 Diese Angebote sind für Mitglieder des MTV 48 Hildesheim kostenlos.

* Anmeldung erforderlich
 *** nicht für Personen mit HKL-Problemen, Osteoporose, künstlichen Gelenken
 Alle Angebote können beliebig oft, nacheinander und zu jeder Zeit genutzt werden!

MTV v.1848 Hildesheim e.V.

1848

Hildesheims ältester Sportverein

2024