



# Infoblatt

MTV Germania Fliegenberg von 1909 e.V.

Ausgabe 01/2020

## Neuer Vorstand beim MTV

Bei der Jahreshauptversammlung am 28. Februar wurde ein neuer Vorstand gewählt. Neben der 1. Vorsitzenden Maren Sievers, Kassenswartin Jule Tinkl und Schriftwartin Waltraut Eckhoff ist nun auch Britta Lühr Teil des geschäftsführenden Vorstandes. In den erweiterten Vorstand wurden Annika Gollers, Katrin Lohkemper und Christiane Anspach-Schreiber neu aufgenommen. Reiner Clausen (Bild rechts) wurde aufgrund seines langjährigen ehrenamtlichen Einsatzes zum Ehrenmitglied ernannt. Ausführliche Informationen zur Mitgliederversammlung auf unserer Website [mtv-germania-fliegenberg.de](http://mtv-germania-fliegenberg.de)



Das gesamte neue MTV-Team (v.l.n.r. André Loose - Internetbeauftragter, Klaus Gollers - Gleichstellungsbeauftragter, Christiane Anspach-Schreiber - Sportabzeichen-Beauftragte, Jule Tinkl - Kassenswartin, Maren Sievers - 1. Vorsitzende, Britta Lühr - Sportwartin, Annika Gollers - Sozialwartin, Christian Kläring - Geräte- und Platzwart, Katrin Lohkemper - Jugendwartin, Waltraut Eckhoff - Schriftwartin)

## Erfolgreich laufen! Der Workshop

**Schneller, weiter und gesünder laufen mit der Pilates Methode!**

Sie haben sich vorgenommen mit dem Laufen zu beginnen? Sie bereiten sich auf Ihren ersten 5km, 10km, Halbmarathon oder Marathon vor? Sie wollen schneller und weiter laufen? Sie möchten Beschwerden und Verletzungen vermeiden?

Dieser Workshop ist für Sie! Läufer aller Level und jeden Alters verbindet die traurige Tatsache, dass sich im Schnitt 30-50% von Ihnen jedes Jahr

verletzen. Grund sind anatomische Fehlhaltungen und zu hohe Belastungen im Training. Darüber hinaus kostet jede anatomische Fehlhaltung Energie und lässt Sie langsamer laufen.

Dieser Workshop vermittelt Ihnen das grundlegende Wissen um Fehlhaltungen zu erkennen und abzubauen sowie die Anzeichen von Übertraining und Überlastung wahrzunehmen. Erlernen/ Erleben Sie die Pilates Methode als den perfekten Partner um ihr Lauftraining zu unterstützen. Machen Sie sich fit um erfolgreich zu laufen!

### Workshop am Samstag den 06.06.2020 von 14 - 18 Uhr

- Dauer: 4 Stunden in der Sporthalle vom MTV Fliegenberg
- Mitzubringen: Sportsachen und Getränk
- Zielgruppe: Läufer und Menschen, die vorhaben mit dem Laufen zu beginnen
- Kosten: 20 € für Mitglieder vom MTV Fliegenberg, 30€ für Nichtmitglieder
- Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich bei Christiane Anspach-Schreiber 0170-9007561 oder [christiane.anspach@web.de](mailto:christiane.anspach@web.de)

### Ablauf:

- Theorie: etwa 90 Minuten
- Test der Grundfähigkeiten und Übungsbeispiele diese zu erreichen
- Übungen für elastischen Faszien und Kadenz
- Beispiel Gruppenstunde: Pilates für Läufer

### Über Christian Lutz

Christian ist Bewegungsexperte aus Hamburg. Seit über 20 Jahren lehrt er Menschen sich gesund und funktionell zu bewegen. Er betreibt sein eigenes Pilates Studio „Pilatespeople“ in Hamburg, veranstaltet unter dem Namen „PilatesAhoi“ Reisen zu verschiedenen Themen aus dem Bereich Bewegung, ist Referent und Buchautor. In seiner Freizeit ist Christian ein begeisterter Läufer und Surfer.



## Andreas Rimer ist Vereinsmeister 2020

Der Vereinsmeister 2020 im Tischtennis ist in diesem Jahr Andreas Rimer. Er hat sowohl in den Doppel-Spielen die häufigsten Ballgewinne geschlagen, als auch im Einzel das meiste Glück. Zwar hat er gegen Jelle Block im Endspiel verloren, doch Jelle ist außer Konkurrenz gestartet. Herzlichen Glückwunsch Andreas!

## Ortsentscheid der Tischtennis Mini-meisterschaften in Fliegenberg

Am diesjährigen Ortsentscheid nahmen insgesamt 14 Mädchen und Jungen im Alter von 8 bis 13 Jahren teil. Bedingt durch die Teilnehmeranzahl wurde in drei Gruppen gespielt. In der Altersklasse 2, in welcher die meisten Teilnehmer an den Start gingen, wurde der Sieger erst in einem Endspiel ermittelt. Die Zuschauer konnten sich über zahlreiche lange und spannende Ballwechsel freuen. In einem Duell auf Augenhöhe besiegte schließlich Jasse Kuhl den Vorjahressieger Matti Schmeling mit 3:1 Sätzen.

Die Sieger ihrer Altersklasse durften sich über einen schönen Pokal freuen. Zudem gab es wieder tolle Sachpreise für alle teilnehmenden Kids.



Ein Dank gilt daher unseren Sponsoren, nämlich der Haspa in Winsen, dem Tischtennis-Shop Jürgen Buschart sowie dem MTV Germania Fliegenberg, welche das Turnier nunmehr bereits seit 4 Jahren unterstützen. 10 Teilnehmer des Turniers werden am 22.3. in Jesteburg beim Kreisentscheid um die Teilnahme am Bezirksentscheid kämpfen. Am Ende freuten sich alle Anwesenden über eine rundum gelungene Veranstaltung.



## Ehrenamt überrascht: Silvia Holländer

Seit 4 Jahren leitet Silvia die „Räubertöchter und Rabaukenkerle“ dienstags nachmittags. Und möchte dafür keine Bezahlung haben! Das war ein triftiger Grund für den Vorstand vom MTV und den Kreissportbund, bei ihr einfach mal DANKE zu sagen und sie zu überraschen. Und die ist gelungen! Silvia war sprachlos und freute sich sehr über einen Präsentkorb, eine Überraschungstasche und viele Luftballons. Danke, dass du für uns tätig bist, Silvia!

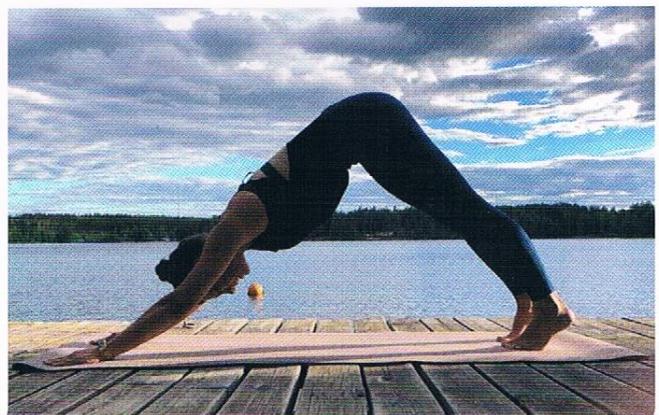


**NEU IM MTV**

Aufgrund der hohen Nachfrage gibt es einen weiteren **Pilates Kurs**. Freitags von 13.15 bis 14.15 Uhr freut Sandra sich auf alle, die in einem ganzheitlichen Mattentraining ihre Körpermitte kräftigen wollen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – Frauen und Männer! Infos und Anmeldungen unter 0151-22669143

Ab 15. April 2020 um 19 Uhr startet ein neuer **Laufen für Anfänger** Kurs mit Christiane. Infos und Anmeldungen unter 0170-9007561

**Zwergenturnen** ist ein Sportangebot für die Kleinsten (10 Monate bis 24 Monate) mit ihren Müttern oder Vätern. Singen, erkunden, ausprobieren und Kontakte knüpfen stehen im Vordergrund. Immer Mittwochs um 9.15 Uhr. Infos über [Kontakt@mtv-germania-fliegenberg.de](mailto:Kontakt@mtv-germania-fliegenberg.de)



Interesse an weiteren Sportangeboten? Wir haben erstmals eine **Sport-Broschüre**, in der sich alle Sportgruppen in Fliegenberg vorstellen. Sie liegt in der Sporthalle und bei „Schreiben und Lesen Lünsmann“ in Stelle aus und ist anzufordern unter [Kontakt@mtv-germania-fliegenberg.de](mailto:Kontakt@mtv-germania-fliegenberg.de)