



Neues Trainingskonzept gegen Rückenschmerzen beim MTV Soltau



Liebe Mitglieder, liebe Soltauer, liebe Interessierte,

herzlich willkommen zur ersten Ausgabe unseres neuen Newsletters! Sport ist ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft – er fördert das soziale Miteinander, erhält die Gesundheit und stärkt das Immunsystem. Gerade in Zeiten wie diesen ist Sport wichtig wie nie. Der MTV Soltau bietet mit seinen 18 Sparten eine breite Vielfalt an sportlichen Möglichkeiten – für jeden Geschmack und für jede Altersklasse. Künftig möchten wir Euch und alle die sich für uns interessieren regelmäßig kurz und kompakt über Neuigkeiten in unserem Verein informieren: Termine Angebote, Veranstaltungen. Außerdem wollen wir kurz über besondere Ereignisse oder spezielle Themen informieren.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen!

Vorstand und Geschäftsführung des MTV Soltau

Ein Teil des five-Zirkels im Sport- und Gesundheitszentrum am Stubbendorffweg 8

Wer kennt das nicht, der Rücken und die Gelenke schmerzen und einfache Alltagsbelastungen fallen einem schwerer. Hierfür gibt es im neuen Sport- und Gesundheitszentrum des MTV Soltau ein neues Trainingskonzept.

Regelmäßige Schmerzen in Gelenken und Rücken führen zu einer Schonhaltung. Andere Gelenke werden dadurch überbelastet, der Körper gerät ins Ungleichgewicht und die Schmerzen verstärken sich. Nun bringt das neuartige Trainingskonzept jedoch Hoffnung für diese Schmerzpatienten. Die Übungen an den Geräten des „Five-Zirkels“ sollen mit verschiedenen Übungen den Körper voll funktionsfähig, geschmeidig und beweglich machen und erhalten.

Erste Ergebnisse deuten seit dem Start des Sport- und Gesundheitszentrums im September auf

hervorragende Ergebnisse hin. Die Schmerzen vieler Teilnehmer haben nach den ersten Monaten deutlich nachgelassen, was zu einem völlig neuen körperlichen Wohlbefinden führt. Die Mitarbeiter des Sport- und Gesundheitszentrums sind sich einig: Beweglichkeit ist für einen gesunden Körper genauso wichtig wie Kraft und Ausdauer und die Geräte des „Five Rücken- und Gelenkzirkels“ unterstützen den Trainierenden dabei optimal.

Probetrainings können bereits für die Zeit nach dem Lockdown vereinbart werden. Die Geschäftsstelle ist auch aktuell täglich besetzt. (Tel.: 05191-3502)

Corona-Sportpause im November 2020

Liebe Mitglieder,

leider gilt seit dem 2. November für den organisierten Sport ein zweiter Lockdown. Hiervon ist der MTV Soltau stark betroffen. Vorerst bis zum 30.11. sind alle öffentlichen Sportanlagen und unser Sport- und Gesundheitszentrum am Stubbendorffweg geschlossen. Es ist nur noch erlaubt, allein, zu zweit oder mit Mitgliedern des gleichen Hausstands Sport zu treiben. Das trifft uns sehr hart, zumal wir es nach dem ersten Lockdown geschafft haben, finanziell durch Einsparungen einigermaßen über die Runden zu kommen. Trotzdem haben wir im Jahre 2020 wahrscheinlich Verluste durch fehlende Eintritte und auch mehr Austritte von ca. 20.000 Euro zu verkraften. Jetzt einen weiteren Monat im Lockdown zu sein, wird für uns sehr schwer und nur zu verkraften sein, wenn wir auf die Solidarität unserer Mitglieder - also auf Euch vertrauen können -

auch wenn wir einen Monat lang keinen Sport anbieten können.

Beitragseinzug zum 15. November

Als Verein sind wir eine Solidargemeinschaft. Mitgliedsbeiträge dienen der satzungsmäßigen Förderung des Vereinszwecks und fallen nicht unter das Prinzip Leistung – Gegenleistung, wie es bei kommerziellen Anbietern der Fall ist. Eure Mitgliedsbeiträge sind DIE tragende Säule unserer Vereinsfinanzierung und für das Funktionieren unserer großen Sportgemeinschaft unabdingbar. Eine Rückzahlung bzw. Aussetzung des Beitragseinzuges widerspricht den gesetzlichen Regelungen sowie unserer Vereinssatzung und würde die Gemeinnützigkeit gefährden.

Wir verfolgen ausschließlich gemeinnützige Zwecke und hoffen, dass ihr nach der Corona-

Krise unseren leistungsfähigen Sportverein mit der gewohnten Vielfalt und Qualität vorfindet.

Wir bedanken uns weiterhin ganz herzlich für Eure Solidarität, setzen weiterhin auf Euer Verständnis und sagen von ganzem Herzen: Vielen Dank!

Euer Vorstand



Impressum

MTV Soltau von 1864 e. V.
Stubbendorffweg 8
29614 Soltau
www.mtv-soltau.de/Info@mtv-soltau.de
1. Vorsitzender: Ralf Westermann
Verantwortliche i.S.d.P: Petra Kurtz
Redaktion: Geschäftsstelle



Wir wünschen allen Mitgliedern, Freunden und Unterstützern eine geruhsame Weihnachtszeit und ein guten Start in ein gesundes Jahr 2021!

Engagiert für den Handball in Soltau



Beruf: Verwaltungswirt

Funktion beim MTV/Bereich Handball: Trainer männliche A-Jugend (Landesliga), Jugendkoordinator, Referent Trainerausbildung beim HVN

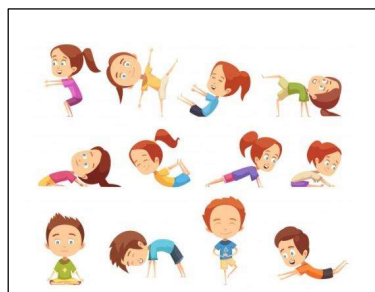
1. Wie lautet dein Motto? „Der Spaß steht im Vordergrund.“
2. Wann und wie bist du zum Handball gekommen? "1978, weil Fußball keinen Spaß mehr gemacht hat."
3. Warum engagierst du dich? "Aus Spaß an der Freude und es hält jung!"
4. Was ist dir neben Handball noch wichtig? "Gesundheit, meine Enkeltochter, Verreisen mit meiner Ehefrau"
5. Was wünschst du dir für den Handball in Soltau? "Dass nicht jeder nur sich und seine Mannschaft sieht, sondern die Sparte im Auge hat!"
6. Was möchtest du noch loswerden? "Das sage ich den Personen persönlich."

Handball. In der Regel berichten wir in erster Linie von unseren Mannschaften und ihren Spielen. Der Spielbetrieb ist jedoch nur möglich, weil es Menschen gibt, die in ihrer Freizeit als Trainerinnen und Trainer oder in anderer Verantwortung für uns aktiv sind. Einige von ihnen stellen wir euch in den nächsten Wochen und Monaten in Form eines kleinen Interviews vor. (weitere auf der Homepage) Heute sagen wir DANKE an:

Stefan Witthöft

Alter: 53 Jahre

Familienstand: verheiratet, zwei Kinder, ein Enkelkind



Jetzt NEU – Kinderyoga

Ab sofort bieten wir jeden Mittwoch Yoga für Kinder in unserem Clubhaus am Stubbendorffweg an, für Kleinkinder im Alter von 3-6 Jahren um 15:10 Uhr und für Schulkinder 6-11 Jahren um 16:00 Uhr.

Yoga kann das Wohlbefinden aller positiv beeinflussen, so auch bei Kindern. Beim Yoga für Kinder werden durch Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen sowie Bewegungsspiele die Körper- und Sinneswahrnehmungen verbessert. Die Muskulatur wird gedehnt und gestärkt, die Kinder werden kräftiger und flexibler. Meditations- und Achtsamkeitsübungen fördern ihre Konzentration.



Anna Lütjen nicht zu stoppen

Leichtathletik - Ein Rennen der Superlative lieferte die junge Wietendorferin im Trikot des MTV Soltau bei den Landesmeisterschaften der Jugend U20 und U18 in Oldenburg ab. Im 3000m-Lauf wurden die starken Läuferinnen beider Altersklassen in einem Lauf zusammengefasst, so dass Anna, erst 15 Jahre alt und auf dieser längsten Mittelstrecke noch nicht sehr erfahren, mit sechs teilweise vier Jahre älteren Läuferinnen um den begehrten Landesmeistertitel kämpfte. Anna war lange Zeit 2., setzte sich 500 m vor dem Ziel an die Spitze und kam mit einer absoluten Fabelzeit von 9:45.01 Minuten ins Ziel.

Nicht nur national darf diese Leistung als überragend eingestuft werden. Anna baute ihren Vorsprung in der aktuellen deutschen W15-Bestenliste auf satte 23 Sekunden gegenüber der zweitbesten Läuferin Vanessa Mikitenko aus und rückte zudem in der aktuellen Europäischen Jugendrangliste U18 auf Rang 8 vor. In ihrer Altersklasse W15 hat sie bis dato sogar die beste Leistung des Jahres in Europa erzielt.

Förderung durch Krankenkassen

6 Wochen an unserem milon Kraft-Ausdauer-Zirkel trainieren mit zertifiziertem Präventionskurs

Der Kraft-Ausdauer-Zirkel von milon ermöglicht eine völlig neue Art des Gesundheitstrainings.

Egal, ob man Muskeln aufbauen, Gewicht reduzieren, die Figur straffen oder Schmerzen loswerden möchten - das vielseitige Training in unserem brandneuen milon Kraft-Ausdauer-Zirkel führt jeden ganz spielerisch zum Erfolg. Alle Geräte stellen sich dank der innovativen Technik perfekt auf den jeweiligen Nutzer und seine



SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM DES MTV SOLTAU

milon

Ziele ein. Neu im Angebot des Sport- und Gesundheitszentrums ist seit kurzem ein krankenkassengeförderter Präventionskurs. Der Kurs „Aktiv-Ganzkörper Kraftausdauer“ geht über 12 Einheiten in 6 Wochen. Die Teilnehmer werden individuell betreut und können die Trainingszeitpunkte selbst wählen. Die theoretischen Inhalte werden den Teilnehmern anhand kleiner Videos vermittelt. Die Krankenkassen übernehmen in der Regel 80 – 100 % der entstehenden Kosten. Als „Bonbon“ erhalten die Teilnehmer auch eine Einweisung in den „Five Rücken- und Gelenkzirkel“ (s. Seite 1) und einen Cardioscan zur Messung der Herz- und Körperwerte. Der Kurs bietet die Möglichkeit, das Angebot des Gesundheitszentrums ganz unverbindlich auszuprobieren. Anmeldungen nehmen die Mitarbeiter des MTV – natürlich für die Zeit nach dem Lockdown – schon jetzt gerne entgegen. (Telefon 05191-3502)

Zu Wanderführern ausgebildet

Wandern liegt aktuell im Trend. Menschen aller Altersklassen schnappen sich ihren Rucksack und machen sich auf in die Natur. Noch mehr Spaß macht wandern in der Gruppe. Aus diesem Grund haben sich Willy Schröder und Petra Kurtz, die Leiter der Wandergruppe des MTV Soltau, die seit dem Frühjahr 2019 besteht, jetzt beim Niedersächsischen Turnerbund im Rahmen einer Übungsleiter C -Ausbildung zu Wanderführern ausbilden lassen.

An 8 Schulungstagen wurde vielfältiges Wissen über Tourenplanung, die Nutzung von Kompass und modernen Medien sowie Ausrüstung und Wetter vermittelt. Coronabedingt sind aktuell keine weiteren Wandertermine festgelegt. Willy und Petra hoffen aber, im Januar oder Februar nächsten Jahres die nächste Wanderung anbieten zu können. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.



Freiwilliges soziales Jahr beim MTV

Annika Mayer und Max Eickhoff seit Beginn des Schuljahres im Dienst

Annika, die quasi seit Geburt Vereinsmitglied und in den Sportarten Turnen, Leichtathletik und Handball aktiv ist, ist vormittags am Gymnasium und unterstützt dort beim Sportunterricht und - bedingt durch die besonderen Umstände in diesem Jahr - beim Online-Unterricht. Außerdem übernimmt sie die Hausaufgabenbetreuung. Freitags unterstützt sie in der Geschäftsstelle und im Sport- und Gesundheitszentrum des MTV. Max kommt aus Oerbke und seine Sportarten sind Basketball und Tanzen. Er arbeitet in der Geschäftsstelle und im Sport- und Gesundheitszentrum mit. Beide unterstützen außerdem einige Übungsleiter im Verein. Sie möchten das Jahr beim MTV nutzen, um einen Einblick in den Sport als Arbeitsfeld zu bekommen.

