



# Infoblatt

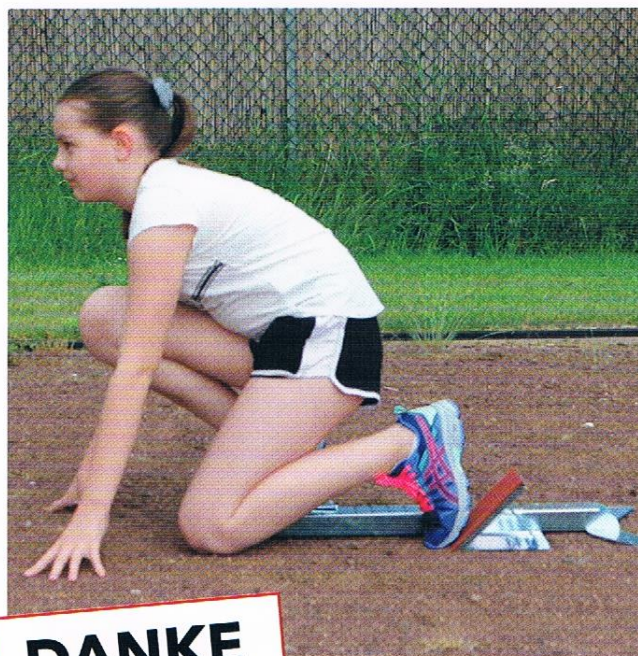
MTV Germania Fliegenberg von 1909 e.V.

Ausgabe 02/2020

## NEUE STARTBLÖCKE FÜR LEICHTATHLETIK

Herzlichen Dank sagen unsere Leichtathleten an die Sparkasse Harburg-Buxtehude für die Unterstützung ihrer Sparte. Der MTV Fliegenberg freut sich über 3 neue Startblöcke für die Kurzstrecke und wird sie sowohl beim Training der Erwachsenen (mittwochs ab 19 Uhr) und der Kinder und Jugendlichen (donnerstags ab 16.15 Uhr in Fliegenberg bzw. montags 15.30 Uhr in Stöckte) einsetzen.

Die Sparkasse Harburg-Buxtehude unterstützt uns jedes Jahr mit neuem Equipment für das Sportabzeichen. Zurzeit kann natürlich für das Sportabzeichen trainiert werden, doch fällt das alljährliche Sportfest wegen der Corona-Einschränkungen in diesem Jahr leider aus.



**DANKE**

Sparkasse   
Harburg-Buxtehude

## AUS DER PAUSE ZURÜCK

Folgende Sportangebote haben nach der Corona-Pause ihre Angebote wieder aufgenommen und trainieren durch die Sommerferien: Fußball (Jugend bitte nachfragen), Tanzen (Kraft und Koordination), Leichtathletik Erwachsene, Fit und Fun, Laufen, QiGong. Alles selbstverständlich unter den vorgegebenen Hygiene- und Abstandsregeln. Vielen Dank für euer Engagement und die Geduld!

- **FUSSBALL**
- **TANZEN**
- **LEICHTATHLETIK**
- **FIT UND FUN**
- **LAUFEN**
- **QIGONG**

# DANKE MATT'N!



Der MTV Fliegenberg trauert um sein Ehrenmitglied Matthias Bahn. Er wurde 88 Jahre alt. Matt'n Bahn war ein Herzblut-Fußballer. Er liebte den HSV und seine SG Elbdeich.

Er spielte selbst mit über 40 Jahren noch beim MTV Fliegenberg / SG Elbdeich mit. Während seiner aktiven Zeit hat er sich zusätzlich im Spielausschuss engagiert. 1966 war Matt'n maßgeblich bei der Gründung der SG Elbdeich beteiligt. Er hat mit dem MTV Hoopte die Verhandlungen geführt, 1987 kam der HSV Stöckte dazu. Bis vor wenigen Jahren war er als treuer Fan der SG Elbdeich bei allen Heimspielen und bei vielen Auswärtsspielen immer mit voller Hingabe dabei und ist Spielern, Trainern und Schiedsrichtern in bleibender Erinnerung.

Wir werden ihm immer ein ehrendes Andenken bewahren. Unser tiefes Mitgefühl gilt der Familie und seinen Angehörigen.

## EIN DORF HÄLT ZUSAMMEN!

Der MTV Fliegenberg unterstützt gerne die Aktion „Ein Dorf hält zusammen“. Der Erlös von jedem verkauften T-Shirt geht an die Tochter von Jörn Engelke, der mit nur 49 Jahren verstarb. Er war ein Unterstützer unseres Vereins. Die „Luhe Stickerei“ in Winsen hat die T-Shirts gedruckt und können über Bernd Schulenburg (Tel. 0151-15940024) für 15 € gekauft werden. Familie Engelke bedankt sich herzlich für die große Anteilnahme.

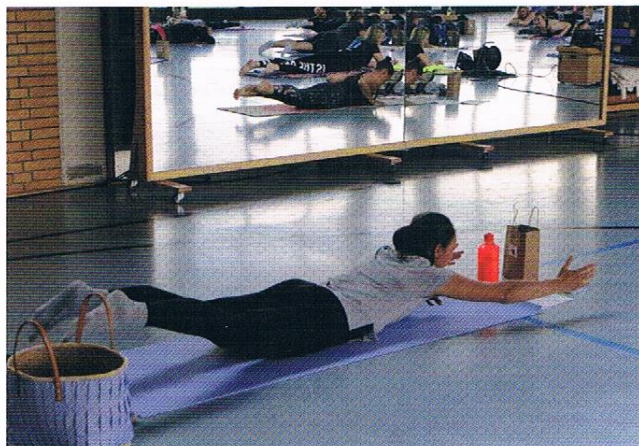
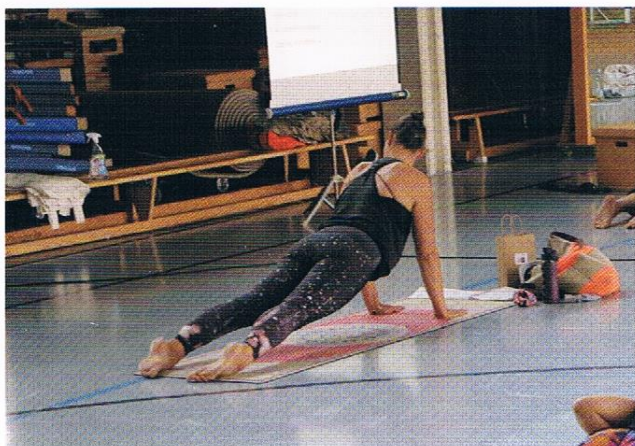
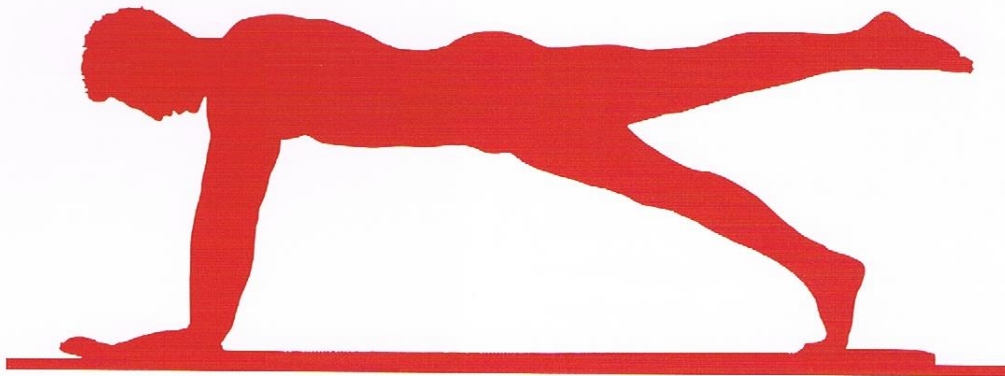
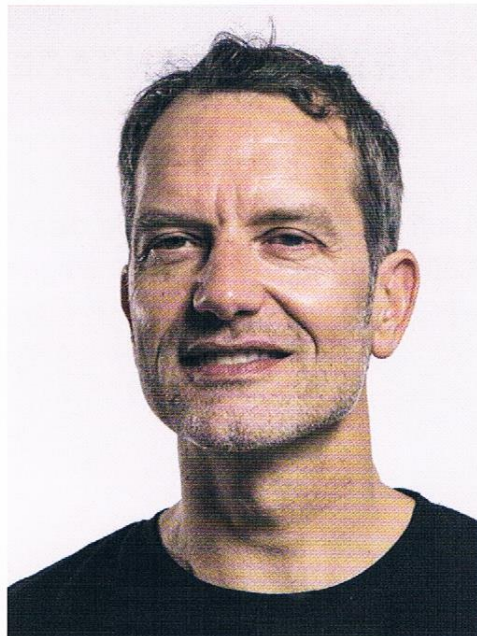


## PILATES UND LAUFEN? GEGENSÄTZE ZIEHEN SICH AN?

Nein, Pilates und Laufen gehören zusammen!

Das konnten jetzt 25 Teilnehmer des Workshops in der Fliegenberger Sporthalle kennenlernen. Christian Lutz von PilatesPeople in Hamburg hat viel über richtige Haltung durch Pilates und dadurch viel leichtere Lauftechnik erzählt. Dazu gab es reichlich Infos zu Dehnung, Laufschuhen und richtigem Gehen und damit auch Prävention vor Verletzungen beim Laufen. Bei dem Workshop wurden selbstverständlich Abstands- und Hygienerichtlinien in der Sporthalle eingehalten.

Vielen Dank an Christian Lutz für die Infos und herzlichen Dank an Christiane für die tolle Vorbereitung. Wir wünschen allen Läufern eine verletzungsfreie Saison!



## SPORTABZEICHEN-TAGE IN FLIEGENBERG

Auch wenn das Sportfest in diesem Jahr nicht stattfinden darf, kann jede/r zeigen, was in ihm steckt! Unsere beiden neuen Sportabzeichen-Prüfer Christiane und Nicole bieten an den 4 Samstagen im September die Möglichkeit, sich in Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit messen zu können.

Da in diesem Jahr der MTV Fliegenberg 111 Jahre alt (oder jung?!) wird und leider durch die Pandemie in vielen Ideen ausgebremst wurde, gibt es (bei der Verleihung im nächsten Jahr) für jedes geschaffte Abzeichen ein nützliches Geschenk. Traut euch und probiert aus, was es an Neuerungen gibt: Die **Ausdauer**-Übungen kann man im 3000 m Lauf absolvieren, oder 7,5 km Walken oder 20 km Radfahren oder 800 m Schwimmen. Für die **Kraft**-Übungen gibt es Möglichkeiten in Kugelstoßen, Medizinballweitwurf oder als Standsprung. **Koordination** kann man in Weitsprung, Hochsprung, Seilspringen oder Schleuderballwerfen ablegen. Und die **Schnelligkeit** kann man im Schwimmen, Radfahren oder Laufen zeigen.

Wir bieten alles an, jeder kann es ausprobieren. Viele Krankenkassen vergeben Bonuspunkte für das Sportabzeichen, da zahlt sich der Sport auch geldlich oder in tollen Prämien aus.

**Sei stärker als deine stärkste Ausrede!**



### DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

#### Wer darf mitmachen?

Jede/r ab 6 Jahre, auch Nicht-Mitglieder sind willkommen!

#### Wann wird das Sportabzeichen abgenommen?

Jeden Samstag im September von 15 bis 17 Uhr

#### Kann vorher trainiert werden?

Kinder können donnerstags ab 16.15 Uhr außerhalb der Sommerferien bei Marion und Bernd trainieren, Erwachsene mittwochs ab 19 Uhr bei Reiner und Bianka.

#### Was kostet das?

Nichts! Keine Startgebühr. Vielleicht kostet es etwas Schweiß...aber du bekommst dafür mehr Sportlichkeit und tolle Erfolgserlebnisse.

#### Wo bekomme ich weitere Infos?

[www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de) oder bei Christiane unter 0170-9007561