VEREINS**JOURNAL**

FRÜHLING **2021**

Ehrungen für langjährige Kegler:innen

14

2 Jahre Kendo Ingolstadt

16

18

Panther im Lockdown

26

Wir tanzen auch im „Lockdown“

Online auf Facebook &

www.tsv-nord.de

Nachhaltigkeit heißt,

der Region etwas zurückzugeben und einen Mehrwert zu schaffen.

Nachhaltigkeit beginnt für uns um die Ecke. **Wir sind stolz darauf, als öffentlich-rechtliches Kreditinstitut bedeutender Arbeitgeber, Steuerzahler und Partner der Wirtschaft zu sein, der erheblich zur Wertschöpfung und zum Wohlstand der Region beiträgt.**

In Form von Spenden, Sponsoring, Gewinnausschüttungen und einer Stiftung, unterstützen wir unterschiedlichste Projekte und Organisationen in der Region – angefangen von dem Bereich Bildung, über Kultur, Soziales, Sport bis zum Thema Umwelt.

Nachhaltigkeit.
Der Rede wert.

Weil unser Morgen ein Hier und Jetzt braucht.

Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt

Der letzte Arbeitstag für Johanna Beier

Vorwort

Mit Hoffnung in das Jahr 2021

Liebe Vereinsmitglieder,
sehr geehrte Damen und Herren,

das Jahr 2020 war für den Sport und für die Vereine kein gutes Jahr. Die Corona-Pandemie bringt die Gesellschaft an ihre Grenzen, aber trotzdem blicken wir mit Zuversicht in die Zukunft. Wir sehnen uns nach dem Vereinsleben und freuen uns wenn wir uns alle wieder persönlich sehen können. Ich glaube so geht es vielen unserer Mitglieder. Wir hoffen, dass wir bald wieder mit dem Sportbetrieb beginnen können. Auch wenn wir mit besonderen Auflagen und Hygienekonzepten starten müssten, würden wir diese Chance nutzen und uns danach ausrichten. Der Lockdown ist auch in der Mitgliederbewegung zu spüren. Wir haben mit Abschluss des Jahres eine Vielzahl von Kündigungen erhalten und natürlich nehmen wir ohne laufenden Sportbetrieb keine neuen Mitglieder auf. Ganz im Gegenteil: viele Mitglieder begründen ihren Austritt mit ihrer persönlichen finanziellen Lage und dass zudem noch kein Sportbetrieb möglich ist. Keine einfachen Zeiten, aber umso wichtiger ist es, dass wir nach dem Lockdown unser Vereinsleben wiederbeleben. Dazu brauchen wir die gewohnte Motivation unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Ich bin mir sicher wir können uns auf euch verlassen.

Verlassen hat uns eine besondere Mitarbeiterin. Ende des Jahres ist Johanna Beier in den wohlverdienten Ruhestand übergegangen. Sie war knapp zwei Jahrzehnte das „Gesicht" der Geschäftsstelle und sie war die gute Seele im Büro. Mit ihrer Zuverlässigkeit konnten wir uns immer auf sie verlassen. Für Johanna war es nicht nur ein „Job" sondern es war und ist ihr Verein der ihr am Herzen liegt, und das konnten wir immer wieder spüren. Wir sagen herzlichen Dank liebe Johanna und wir freuen uns wenn wir dich regelmäßig im TSV-Nord sehen!

Ich hoffe, dass ich in meinem nächsten Vorwort in der nächsten Vereinszeitung darüber berichten kann, dass der Sportbetrieb wieder anläuft. Bis dahin bleibt gesund!

Euer

Christian De Lapuente
Vorstandsvorsitzender

Wir alle sehnen uns die Momente herbei, wie wir sie vor der Pandemie in unserem Sportverein erlebt haben. Damit nicht in Vergessenheit gerät, wie vielseitig unser Verein ist, sollen uns diese Bilder erinnern lassen.

Capoeira - Geschichte

Capoeira ist mehr als nur Sport.
Capoeira ist Kultur, Musik aus Gesängen und Instrumenten, Geschichten aus der Vergangenheit, Entwicklung und letzten Endes die Verbindung von Kampf/Tanz/Körperkunst

An dieser Stelle möchten wir euch gerne etwas über die Historie dieser Sport-Kultur weiter geben. Es ist unmöglich die Geschichte genau wiedergeben zu können, da die meisten Schriften zur Zeit der Abschaffung der Sklaverei in Brasilien verbrannt wurden...Man wollte verhindern, dass die Nachwelt erführe wie grausam die Sklaven behandelt wurden!
Also erfährt man Facetten der Geschehnisse über die noch wenig lebenden Zeitzeugen oder einzelne Schriften existieren....und vor allem von den unzählig vielen Capoeira Liedern, die über dieses grausame Kapitel in der Weltgeschichte berichten.

Ein kleiner Überblick von dem was wir in Erfahrung gebracht haben:
Ein Teil der afrikanischen Bevölkerung wurde in das damals (ca 1500) kolonisierte Brasilien geschifft um in den Plantagen zu arbeiten. Da man ihnen alles genommen hatte, gestand man ihnen ein bisschen ihrer Religion, Musik und Kultur zu.... so war das Risiko eines Aufstandes etwas geringer, meinten die Plantagenbesitzer. Nun nutzten die Sklaven einen alten Tanz aus ihrer Heimat um eine Kampfsportart zu kreieren, denn andere Waffen als ihr Körper blieb ihnen nicht mehr.

Sie stellten sich in ihren Pausen so dicht gedrängt im Kreis auf, so dass niemand von außen sehen konnte was in Ihrer Mitte so geschah. Dort ließen sie etwas Platz frei, damit zwei zusammen ihre Kräfte messen und entwickeln konnten, im Kampf miteinander.
Begleitet durch die Musik der Trommeln und des Berimbaus. Kamen die Aufseher vorbei änderte sich schlagartig der Rythmus und aus dem Kampf wurde ein Tanz, bevor die Augen der berittenen Sklaventreiber dies erkennen konnten !

Des Nachts in ihren Katakomben wo sie zum schlafen untergebracht waren, trainierten sie tödliche Kombinationen und stählten sich als Vorbereitung zur Befreiung. Da ihre Hände gefesselt wurden, resultierten viele Kicks und sehr wenig Hand-/Faustkombinationen – Deshalb werden in der Capoeira hauptsächlich die Beine benutzt !

Mit Hilfe von lauten Trommelrythmen konnten sie sich mit den anderen Plantagen absprechen und organisierten so zeitgleiche Aufstände auf mehreren Orten. Sie schafften es in einer beachtlichen Zahl zu entkommen (sie konnten damals mit ihren Füßen allein durch einen Sprung den Kopf des Reiters treffen) und verschlugen sich in die Wälder. In denen kannten sie sich hervorragend aus – ganz im Gegensatz zu den Aufsehern die sich nie um die Wälder geschert hatten.

Von dort organisierten sie den Wiederstand, der noch lange andauerte um viele Ihrersgleichen zu retten und den Plantagenbesitzern das Leben schwer zu machen.

Fortsetzungen folgen ;)

GESCHÄFTSSTELLE

***Dienstags** von **14.00 – 18.00 Uhr** &*
***Mittwochs** von **14.00 – 18.00 Uhr** geöffnet!*

Unsere Mitarbeiterinnen Heidi Graßl (Büroleitung/Mitgliederverwaltung) und Liane Buchholz (Buchhaltung) sowie die Mitglieder des Vorstands stehen Ihnen in dieser Zeit für Ihre Fragen zur Verfügung.

+49 841 / 545 57
mail@tsv-nord.de
www.tsv-nord.de

Wir sind für Sie vor Ort erreichbar!

REDAKTIONSSCHLUSS

für Heft 2/2021 **18.04.2021**
Bitte per E-Mail an: **medien@tsv-nord.de**

Sportgaststätte
TSV Ingolstadt-Nord

Wirffelstraße 25, 85055 Ingolstadt
Familie Domino

Tel.: (08 41) 5 47 57
sportrestaurant@tsv-nord.de

Gepflegte Gastlichkeit in urgemütlichen Räumen.
Für jeden Anlaß die passenden Räumlichkeiten (30-250 Personen).
Großer Parkplatz – Ideal für Busgesellschaften
Nähe Autobahnausfahrt Ingolstadt-Nord

Montag Ruhetag
Dienstag ab **15 Uhr**
Mittwoch - Sonntag ab **10 Uhr**

Nachruf

Josef Demmer

Am 10.01.2021 verstarb nach langer Krankheit Josef Demmer im Alter von 81 Jahren.

Er gründete 1969 die Abteilung Gewichtheben und war 30 Jahre lang Abteilungsleiter und Pressesprecher. Danach war er noch bis 2015 als Gewichtheber aktiv.

Unsere Anteilnahme möchte wir hiermit zum Ausdruck bringen.

Wir werden ihn in Gedanken behalten.

Klaus Seitz

Du hast einen grünen Daumen? Dann bewirb Dich jetzt!

Tätigkeit:
Betreuung und Neubepflanzungen rund ums Vereinsheim sowohl im Innen- als auch Außenbereich.

Aufwand:
Im Sommer höher als im Winter.

Minijob:
Bezahlung nach Stunden und Aufwand.

Bei Interesse: **Mail:** mail@tsv-nord.de **Tel.:** 0841/54557

Feines Frühstück, leckere Rustica, Kaffee und Kuchen
Sonntag von 7.00 bis 17.00 Uhr geöffnet
IN, Lessingstrasse 61

Handwerklich, nachhaltig, einfach schön.

LORENZ HACKNER
Bau- und Möbelschreinerei

Möbel - Innenausbau - Bauelemente
85296 Rohrbach • Telefon 0 84 42 / 96 96 4 96 • www.schreinerei-hackner.de

Sehr geehrte Sportfreunde,

in der Jugendfußballabteilung bleiben mal wieder seit dem 01.11.20 unsere Fußbälle unberührt, die Trainingstaschen und Trainingsutensilien sind im Schrank gut verpackt und einge-lagert und unsere Leidenschaft zur Spielaktivität jener Bewegungssportart bleibt bis auf weiteres erstmal auf der Datenbank liegen. Es ist aktuell nicht einfach weder für uns Funktionäre noch für die akribischen Betreuer unseren Sprösslingen mittzuteilen das wir trotz unserer wunderschönen Anlage keinen Fuß auf das Gelände setzten dürfen.

Noch weitaus schwieriger gestaltet sich, was das Verdeutlichen und das begreiflich machen der aktuellen Situation für unsere spielfreudigen Kinder betrifft, das Glaskugelschauen in eine noch unvorhersehbare Zukunft. Mittlerweile stoßen unsere Betreuer auch an Ihre physischen Belastungsgrenzen hinsichtlich Ihrer andauernden motivierenden Durchhalteparolen bezüglich der Kinderanfragen, die mit viel Zuversicht und Vereinsloyalität gepaart und gepflegt sind.

Rückblickend haben wir die Herbstsaison 2020 mit einem positiv stabilen Betreuer- und Jugendgerüst abschließen können. Noch bis zum erneuten Lockdown Anfang November haben wir wiedermal ein deutliches Plus an neuen Mitgliedern zulegen können die sich dann auch sehr Zeitnah als potenzielle und quantitative Verstärkungen in unseren Junio-renmannschaften nahtlos etablieren konnten. Aktuell sind wir noch in der glücklichen Lage und das ist zurückzuführen sowie basierend auf den einfallsreichen und intensiven sowie kommunikativen Umgang der Betreuer gegenüber den Kids, 2x F-Jugend, 2x E-Jugend, 2x D-Jugend, 1x C-Jugend und eine B-Jugend stellen zu können.

Liebe „Nordler“ ich weiß leider auch nicht wie lange wir noch warten müssen bis wieder einigermaßen Normalität in unserer Gesellschaft Platz einnimmt, ich kann Euch auch nicht mitteilen wann wir uns wieder uns auf unserem Vereinsgelände über den Weg laufen und wir wieder Fußfassen können aber eins weiß ich gewiss, wenn uns die „Nordler-Mentalität“ nicht verlässt und dementsprechend treu bleibt, werden wir uns schon bald wiedersehen.
In Namen der Fußballabteilung wünsche ich Euch und Euren Familien für die anstehenden Wochen viel Kraft und vor allem viel Gesundheit.

Anbei entsende ich Euch noch ein paar schöne Impressionen aus der Vergangenheit.

Euer Markus

Liebe Karateka, liebe Eltern

ich hoffe, dass ihr Alle einen guten Start in das neue Jahr hattet, auch wenn die Feiertage und der Jahreswechsel bestimmt etwas ungewohnt verliefen.
Leider hat sich in sportlicher Hinsicht bisher nichts geändert und wir werden wohl noch viel Geduld brauchen, bis wir uns wieder im Training sehen dürfen.
Versucht trotzdem ein wenig von den Aufgaben und Tipps, die euch Max immer wieder gegeben hat, im Alltag einzubauen. Umso leichter fällt uns Allen der Start ins Training, wenn es wieder los geht.
Eine Terminplanung ist momentan noch nicht möglich, denn auch wenn die Sportstätten irgendwann wieder öffnen, werden wir erst mal mit uns beschäftigt sein, um wieder ins Trainingsgeschehen einzusteigen.
In den Medien wird ja ständig aktuell berichtet, wie der Stand der Dinge in Bezug auf den Sport ist. Sobald sich da Änderungen ergeben, werden wir diese selbstverständlich sofort auf unsere Homepage stellen, um euch zu informieren.
Bitte schaut einfach ab und zu drauf. Ihr dürft mich auch gerne persönlich kontaktieren, wenn Bedarf besteht.
Und damit auch das Gehirn nicht einrostet haben Max und ich ein kleines Rätsel für euch gestaltet. Viel Spaß beim lösen und ihr könnt es ja vielleicht vorher kopieren und einen kleinen Wettbewerb in der Familie machen, wer die Lösung am schnellsten hat ;) Ihr dürft die Lösung auch gerne in Whats App einstellen, wir sind schon neugierig, wer die oder der Schnellste ist ;)

Trainingstipps für Zuhause von Sensei Max:

- Macht jeden Tag ein paar Dehnungsübungen
- Wenn ihr nur wenig Zeit habt nur drei oder vier Karatetechniken
- Übt eure Kata (wenn es auch im Sitzen ist mit geschlossenen Augen, einfach im Kopf) oder im Springen
- Zieht gerne den Gi dabei an, um euch besser zu fühlen

Wer Fragen hat, oder Anregungen braucht darf mich gerne auf Whats App anschreiben.

Mit einem herzlichen Kiai
Heidi und Max, im Namen des ganzen Teams!
WIR VERMISSEN EUCH SO SEHR!!!!!!

Weigart SEIT 1920
• Teppichböden • Parkett
Regensburger Str. 238
85055 Ingolstadt
Tel. 0841 36669
www.weigart-fussboeden.de

Shotokan Kata

Finde die Kata, die Wörter können auch von oben nach unten, rückwärts oder diagonal versteckt sein

U	G	N	A	D	N	A	S	N	A	I	E	H	I	Z	K	I	P	M	E
N	S	O	R	Z	G	C	Y	S	H	H	C	U	S	M	V	Q	E	R	J
S	H	K	J	M	X	N	Q	N	I	I	J	R	D	H	C	X	X	S	T
U	H	A	A	U	E	H	D	R	S	R	V	Z	K	U	U	M	V	S	D
B	E	W	N	N	S	I	B	F	T	E	K	K	I	S	H	O	D	A	N
F	I	E	A	G	K	H	K	A	L	W	P	M	Q	E	S	H	J	T	B
N	A	H	U	N	E	U	I	Y	P	F	J	L	J	S	O	C	H	I	N
N	N	E	S	T	K	T	S	O	O	F	Z	J	A	N	U	Q	E	Y	C
K	G	I	B	M	U	A	S	H	D	A	J	C	R	D	T	N	P	U	S
A	O	A	W	R	M	A	N	U	O	A	B	E	F	C	U	C	V	G	N
N	D	N	F	I	T	H	Y	K	X	R	I	Q	K	L	N	X	M	M	P
K	A	N	T	I	D	W	F	B	N	A	D	N	A	S	I	K	K	E	T
U	N	I	O	Q	P	Q	H	E	I	A	N	S	H	O	D	A	N	H	A
D	U	D	X	D	S	N	O	H	S	I	A	S	S	A	B	E	Z	M	P
A	R	A	K	K	C	H	I	N	T	E	G	K	E	U	Y	C	U	M	O
I	Z	N	Y	L	S	E	T	E	K	K	I	N	I	D	A	N	G	C	F
D	B	M	O	H	S	O	I	H	S	U	J	O	G	L	G	N	M	N	R
C	M	X	J	I	S	H	X	Z	H	E	I	A	N	Y	O	N	D	A	N
G	M	W	E	I	L	A	X	C	T	K	H	D	J	G	A	F	S	P	S
D	I	Y	X	Y	T	G	T	Y	S	S	S	A	X	B	P	P	P	N	W
Z	E	V	K	L	V	T	L	Q	Q	T	R	U	K	A	G	N	A	G	X
D	N	W	T	J	J	O	E	P	S	F	Q	M	C	I	J	O	R	X	R
R	F	U	F	G	I	M	G	N	B	A	S	S	A	I	D	A	I	C	E
K	A	C	T	E	R	O	Y	K	A	N	K	M	I	B	K	X	N	R	F
F	N	M	S	I	A	H	N	Z	F	O	H	I	H	S	U	J	I	N	Y

Diese Wörter sind versteckt:

HEIANSANDAN BASSAISHO UNSU KANKUDAI TEKKINIDAN
WANKAN HEIANSHODAN KANKUSHO TEKKISANDAN
GOJUSHIODAI MEIKYO HEIANYONDAN EMPI JIIN
GOJUSHIOSHO BASSAIDAI HANGETSU JION GANGAKU
JITTE NIJUSHIHO SOCHIN TEKKISHODAN HEIANGODAN
HEIANNIDAN CHINTE

Kostenlos eigene Suchsel erstellen auf SUCHSEL.net

TSV INGOLSTADT-NORD
KARATE DO
info@karate-ingolstadt.de
www.karate-ingolstadt.de

空手道

Heidi Graßl
Mitterweg 17
85055 Ingolstadt
Tel.: 0841 / 6 15 77
Mobil: 0175 5980959
Heidi.Grassl@t-online.de

Thomas Brunner

Hilde Kummer

Maria Stang

Liebe Keglerinnen und Kegler, liebe Leser,

diesmal wird es ein recht kurzer Bericht. Die Saison 2020/2021 wurde in allen Ligen vorzeitig abgebrochen, da eine Besserung der Lage Anfang Januar nicht absehbar war. Somit entschieden die Verantwortlichen, die Saison zu streichen und im September 2021 mit der neuen Runde zu starten.
Hoffen wir das Beste!

Ehrungen

Im letzten Jahr erhielten drei unserer Keglerinnen und Kegler eine besondere Auszeichnung für Ihre lange Mitgliedschaft. Die Ehrung wird vorgenommen, sobald Treffen in einem geeigneten Rahmen wieder möglich sind.

Allen voran Thomas Brunner, der für seine 60-Jährige Mitgliedschaft im DKB die Ehrennadel mit Jahreszahl verliehen bekommt. Herzlichen Glückwunsch, lieber Thomas!

Für 25-Jährige Treue erhält Hilde Kummer DKB-Nadel mit Silberkranz und eine Ehrenurkunde des Sportkeglervereins Ingolstadt. Weiter so, für die nächsten 25!

Trotz Ihres jungen Alters ist auch Maria Stang bereits 15 Jahre beim SKV Ingolstadt und erhält dafür die Ehrenurkunde! Super, Maria, herzlichen Glückwunsch!

So, liebe Keglerinnen und Kegler, die Pause ist natürlich sehr lang und für die meisten ist es doch recht ungewohnt, so lange nicht auf der Bahn zu stehen und sich nicht regelmäßig zu sehen. Jetzt müssen wir noch ein bisschen durchhalten, bis wir wieder den Duft des Wachses atmen dürfen und die Kugeln zum Rollen bringen dürfen.

Das wichtigste in dieser Zeit: Bleibt's gsund!
Eure Raphaela

KEGELN

sprit sparen

Treibstoff fürs Auto oder Kurzurlaub für Sie? Mit dem Job-Ticket bleibt mehr für die schönen Dinge im Leben. Infos unter www.invg.de

INVG INGOLSTÄDTER VERKEHRS-GESELLSCHAFT

SCHILDER · STEMPEL · POKALE

STEMPEL-SERVICE GÄRTNER
- Stempel
- Lasergravuren
- Industriegravuren
- Pokale
- Vereinsbedarf
- Bierkrüge
- Zinnwaren
- Dartzubehör

SCHILDER GÄRTNER
- Schilder
- Digitaldruck
- Folienbeschriftung
- Fahrzeugbeschriftung
- Wegleitsysteme
- Pylone
- Transferdruck
- Fototassen u. -Krüge

Unsere zwei Filialen:

Stempel-Service Gärtner
Gaußstraße 2
85057 Ingolstadt
Tel. 0841 - 45 45
info@stempelservice-gaertner.de

Schilder Gärtner
Gutenbergstraße 19
85080 Gaimersheim
Tel. 08458 / 603 88 90
info@stempelservice-gaertner.de

www.stempelservice-gaertner.de

2 Jahre Kendo Ingolstadt

Selbst im Lockdown sollte man Feste feiern, wie sie fallen. Pünktlich zum 27. November gab es eine kleine Überraschungskiste für die Kendokas des TSV Ingolstadt Nord. Gemeinsam haben wir dann eine eigens für uns bedruckte Tasse in einem virtuellen Umtrunk eingeweiht.
Da haben wir zusammen auf zwei Jahre Kendo und dem Erreichten zurückgeschaut und Ideen gesammelt, was wir für die nächsten Jahre umsetzen wollen. Somit können wir nun in ein neues Jahr starten und hoffentlich im Sommer wieder zu Normalität zurückkehren.

TENGLER
WERBEMANUFAKTUR

Werbeartikel & Drucksachen
Finden Sie Ihre perfekte Werbelösung – komplett aus einer Hand.

Echte Momente.

www.tengler-werbemanufaktur.de

Adidas, Derbystar, Dunlop, Erima, Errea, Jako, Kempa, K-Swiss, Masita, Nike, Puma, Reusch, Spalding,Stanno, Uhlsport

Alles für den
TSV Ing.-Nord

SPORT-HÜTTE
Manchinger Str. 129

Ingolstadt
www.sporthuette.net

Hinter den Ingolstadt Panthers liegt nun schon fast ein Jahr ohne Ligaspiele und Turnierbetrieb. Auch wenn das Lacrosse-Training im Sommer und Herbst in kleiner Runde und mit strengen Hygieneauflagen stattfinden konnte, fehlen dem Team das regelmäßige Training, der persönliche Austausch und auch der Wettkampf mit anderen Teams.
Wie verbringen die Panther die Zeit im Lockdown? Um fit zu bleiben, trainieren die Damen und Herren weiter gemeinsam online von Zuhause – mittlerweile sogar zwei Mal die Woche mit einem abwechslungsreichen Programm von Kraft- und Ausdauerübungen. Und statt Weihnachtfeier gab es im letzten Training des Jahres ein Workout zu Weihnachtsmusik und anschließendes Punsch-Trinken per Videokonferenz. All das kann den persönlichen Kontakt im Training aber nicht ersetzten. Deshalb freuen sich die Spielerinnen und Spieler auf das Frühjahr und darauf, hoffentlich bald wieder zusammen auf dem Kunstrasen beim TSV zu stehen und zu spielen.

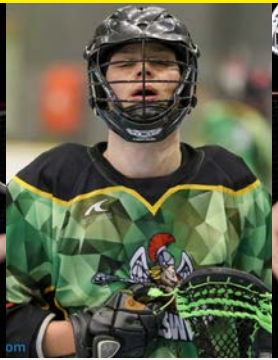
Alexander Hesse

Was fehlt dir am meisten?
Am meisten fehlt mir, dienstags und donnerstags abends wirklich etwas vorzuhaben. Die Tasche zu packen, zum Platz zu fahren, Teamkameraden und Freunde zu sehen und zusammen Lacrosse zu spielen. Gerade als jemand, der erst seit relativ kurzer Zeit in Ingolstadt wohnt, ist es vor allem die soziale Komponente an einem Mannschaftssport wie Lacrosse, die mir fehlt.

Worauf freust du dich am meisten, wenn es wieder losgeht?
Auf den Moment, wenn es nicht mehr notwendig ist, eine Maske zu tragen, die Unbeschwertheit, nicht an mögliche Risiken denken zu müssen und letztlich einfach auf dem Platz zu stehen und sich nur auf das Spiel konzentrieren zu können.
Wie verbringst du die Zeit ohne Lacrosse?
Glücklicherweise haben wir sehr engagierte Teammitglieder, die sich jede Woche die Mühe machen, Online-Trainings abzuhalten. So können wir immer noch als Mannschaft zusammen Sport machen und sind fit, wenn die Saison und Spiele wieder losgehen.

Lars Swiontek

Was fehlt dir am meisten?
Für mich ist der Verein und damit das Lacrosse-Team der Ort, an dem ich meine Freunde treffe und mich nach der Arbeit auspowere und abreagiere. Das bleibt jetzt leider ein wenig auf der Strecke und ich merke, wie ich unentspannter und fauler werde.
Worauf freust du dich, wenn es wieder losgeht?
In die Gesichter alle Teammitglieder zu sehen und wieder das Teamgefühl zu spüren. Sich gemeinsam für die Spiele und Turniere vorzubereiten und dann alle zusammen das Beste zu geben, um möglichst viel zu erreichen.
Wir verbringst du die Zeit ohne Lacrosse?
Ich versuche viel Sport zu treiben, entweder allein oder virtuell mit dem Lacrosse-Team. Hin und wieder schaue ich im Keller sehnsüchtig die Ausrüstung an und ansonsten lohnen sich jetzt wenigstens die Netflix- und DAZN-Accounts.



Elena Zielgmeier

Was fehlt dir am meisten?

Am meisten fehlt mir das regelmäßige Training draußen im Team. Alleine und zu Hause macht es einfach nicht so viel Spaß und es ist manchmal schwer, sich zu motivieren.

Worauf freust du dich, wenn es wieder losgeht?

Ich freue mich am meisten darauf, endlich wieder einen Stick in den Händen zu halten und alle Teamkollegen/innen wiederzusehen!

Wie verbringst du die Zeit ohne Lacrosse?

Ich versuche es mir zu Hause so schön wie möglich zu machen. Wir haben uns einen Sportraum im Keller eingerichtet, damit wir nicht ganz auf Sport verzichten müssen.

Kevin Schubert

Was fehlt dir am meisten?

Mir fehlt vor allem die Zusammenkunft zwischen den Leuten im Verein. Zusammen auf dem Platz zu stehen und sich im Training zu verausgaben. Gemeinsam auf Turniere fahren, Lacrosse spielen, Spaß haben und neue Leute kennen lernen.

Worauf freust du dich, wenn es wieder losgeht?

Gemeinsam wieder Zeit am Stick verbringen. Die Leute wieder im Training zu sehen und sich gegenseitig zu motivieren. Hoffentlich bald wieder Turniere und Liga spielen.

Wie verbringst du die Zeit ohne Lacrosse?

Mit Training daheim, zwei Mal die Woche über Online-Meetings mit dem Lacrosse-Team.

Saskia Lexen

Was fehlt dir am meisten?

Die Bewegung und der Sport mit dem Team an der frischen Luft und das Gefühl, sich richtig verausgabt zu haben.

Worauf freust du dich, wenn es wieder losgeht?

Wenn ich vom Training mit dem Fahrrad nach Hause gefahren bin, war ich meistens zwar total ausgepowert und fertig – aber glücklich. Auf dieses Gefühl freue ich mich wieder.

Wir verbringst du die Zeit ohne Lacrosse?

Mit dem Online-Workout von unserem Trainer Lars und mit Yoga oder ich gehe draußen joggen. Leider merke ich aber tatsächlich schon, dass ich nicht mehr so fit bin wie noch vor einem Jahr.

INGO-SEIL
Seile und Hydraulik

INGO-SEIL GmbH · Willibald-Schwab-Str. 10 · 85055 Ingolstadt
Tel.: 0841 55555 · Fax: 0841 25925 · info@ingo-seil.de

an kommen

Auf dem Weg zur Arbeit erst nochmal entspannt ausschlafen? Unser Jobticket machts möglich.

INVG
INGOLSTÄDTER VERKEHRS-GESELLSCHAFT

SPEISEN
ZUM ABHOLEN

TSV 1897 1913 INGOLSTADT-NORD

SPEISEN TO GO

Gulaschsuppe mit Brot	5,20 €
Kürbiscremesuppe mit Kernöl	4,90 €
Jägerschnitzel mit Waldpilzen, Spätzle und Salat	15,90 €
Schnitzel „Wiener Art" mit Kartoffelsalat und Beilagensalat	12,50 €
Gekochtes Ochsenfleisch mit Meerrettich, Gemüse, Butterkartoffeln und Salat	15,50 €
Ungarisches Rindergulasch mit Semmelknödel und Salat	14,90 €
Gefüllte Mast-Ente mit Bratapfel, Blaukraut und Kloß	15,90 €
Schweinebraten mit Blaukraut und Kloß	12,50 €
Sauerrahmbraten mit Blaukraut und Kloß	15,90 €
Gemischte Filets mit Pfeffersoße, Gemüse, Spätzle und Salat	18,90 €

Jetzt bestellen!

Freitag und Samstag
Bestellungen **ab 12 Uhr**
Abholung von **16-21 Uhr**

Sonn- & Feiertage
Bestellungen **ab 8 Uhr**
Abholung von **11-20 Uhr**

Tel.: 0841 / 54757
Mail: bestellung@tsv-nord.de
Vorbestellung via Mail 24 h / 7 Tage

Wirffelstraße 25 | 85055 Ingolstadt
#SUPPORTYOURLOCAL

Liebe Tischtennisfreunde,

Das abgelaufene Jahr war nicht gerade freundlich für unseren „Hallensport“, den wir nur spontan austragen durften. Hoffentlich wird sich die Situation in diesem Jahr zu positiven wenden, und wir können unserem Hobby nachgehen.

Wenn alles wieder ein wenig lockerer wird, sind auch neue Mitglieder willkommen heißen!

Also bis bald, eurer TT-Abteilungsleiter

Marek Uhlir
Abteilungsleiter

love your hair

Wanted

Wir suchen:
Friseurin/Friseur
Vollzeit & Teilzeit
Bewerbungen bitte an:
info@loveyourhair.de
oder
P&T GmbH
Am Westpark 6
85057 Ingolstadt
Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

www.loveyourhair.de

Newsletter

Liebe Mitglieder der Turnabteilung,

in diesen schweren Zeiten, möchten wir Euch mit einem kleinen Rätsel ein bisschen vom Alltag ablenken. Nebenstehend findet ihr ein Buchstabenrätsel. In dem Buchstaben-Kuddelmuddel sind 11 Wörter aus allen Bereichen der Turnabteilung versteckt. Habt ihr alle 11 Wörter gefunden, müsst ihr aus den Anfangsbuchstaben ein Wort aus dem Bereich Geräteturnen finden. Wer die Lösung gefunden hat, kann sein Wort an **turnen@tsv-nord.de** schicken. Der Erste, welcher das richtige Wort schickt, gewinnt einen 15 € Gutschein für die Vereinsgaststätte.

Viel Spaß beim Rätseln!

Vorschläge:
Gerne könnt ihr uns Vorschläge oder Wünsche für die trainingsfreie Zeit oder die kommenden Trainingsstunden, für alle Bereiche schicken. Unsere Turnmädels können uns gerne eine kleine Zusammenfassung ihrer, leider schon längeren, turnfreien Zeit schicken und uns ihre turnerischen Fortschritte von zuhause mitteilen. Videos gehen auch.
Bitte alle Nachrichten an die oben genannte Email Adresse. Wir hoffen euch allen geht es gut und freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.

Bleibt gesund!
Eure Turnabteilung

Liebe Grüße an alle meine Gymnastikdamen

Schade, dass wir so lange keine Gymnastik machen durften und können. Ich hoffe Euch fehlt die wöchentliche Gymnastik und unser persönlicher Kontakt miteinander genauso wie mir. Leider ist auch unsere alljährliche Weihnachtsfeier Corona bedingt ausgefallen. Sobald wie möglich werde ich mit Euch ein Treffen zum gemütlichen Beisammensein organisieren.

Ich hoffe ihr seid und bleibt von diesem Virus verschont und ich kann Euch bald wieder zur Gymnastik begrüßen. Bleibt gesund und haltet durch bis zum hoffentlich baldigen Wiedersehen.

Mit sportlichen Grüßen
Eure Gisela

Rätsel-Spaß mit der Turnabteilung

N	Z	W	S	O	N	N	E	N	G	R	U	ß
L	O	T	X	C	L	O	H	H	Y	M	M	I
D	V	R	H	X	J	K	A	Q	M	Z	S	A
I	T	O	D	L	V	M	N	U	N	S	C	K
N	R	L	B	I	S	U	D	D	A	E	H	E
D	O	L	T	P	C	X	S	S	S	M	W	Q
O	F	E	J	E	K	W	T	T	T	Y	U	B
O	S	W	C	M	A	I	A	D	I	L	N	I
R	P	O	R	I	Z	M	N	L	K	N	G	H
V	B	K	A	L	E	S	D	U	K	W	A	L
C	H	A	C	H	A	O	I	K	E	I	S	V
L	X	Y	P	R	I	T	S	C	H	E	N	T
S	C	H	W	I	M	M	N	U	D	E	L	G

IT-LÖSUNGEN
DATEV-SYSTEMPARTNER
DRUCK CLOUD KOPIE
TELEFONANLAGEN
RECHENZENTRUM
DMS DATEV-LÖSUNGSPARTNER
MEDIENTECHNIK SERVICE
reitzner
Gut. Gerne. Gemeinsam.

www.reitzner.de

Wir tanzen auch im „Lockdown“

Seit September 2013 leite ich die wöchentlichen Zumba Stunden im TSV Nord. Immer mittwochs von 19.30 bis 20.30 Uhr steigt die Party zu Reggaeton, Cumbia, Salsa oder Merengue. Zumba ist ein Ganzkörpertraining und kombiniert die klassischen Tanzstile mit Aerobic Elementen wie zum Beispiel: Kniebeugen oder Ausfallschritten.

Neben unserem wöchentlichen Training gibt es seit drei Jahren, immer wieder gemeinsame Veranstaltungen mit verschiedenen Zumba Trainer*innen aus Ingolstadt und Umgebung. “Zumba am Donaustrand”. Leider hat auch uns der “Lockdown” im letzten Jahr hart getroffen. Wir waren sehr froh und dankbar im Juni 2020 wieder starten zu können und haben die Stunden überwiegend im Freien durchgeführt. Seit Oktober befinden wir uns wieder in der gleichen Situation. Es ist kein Training möglich. Da wir derzeit keine “live” Stunden abhalten können, gibt es die Stunden seit Dezember online. Immer mittwochs von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr schwitzen wir jetzt via Zoom und können gemeinsam unserer Leidenschaft nachgehen.

Wer Lust hat,es einmal ganz bequem von zu Hause aus auszuprobieren, kann sich gerne unter folgender Adresse melden: **Simone-Werner-in@t-online.de.**

Die Zugangsdaten werden dann weitergeleitet.

Hier ein paar Stimmen, wie sich die Teilnehmerinnen nach einer Zumba Stunde fühlen:

Nach der Zumba Stunde fühle ich mich,.....

“glücklich und fit” ***(Johanna)***

“ausgepowert und gut gelaunt” ***(Sabine)***

“voller Energie und positive Gedanken ***(Marina)***

“leicht und gut gelaunt” **(Victoria)**

“voll Freude und neuer Energie” ***(Franziska)***

“gut gelaunt und motiviert” ***(Quendresa)***

“Mega” ***(Daniela)***

“ausgeglichen, ausgepowert und glücklich ***(Kerstin)***

“als könnte ich Bäume ausreißen” ***(Anette)***

“ausgepowert, gut gelaunt und ich sollte echt öfter mitmachen” ***(Lisa)***

Sportliche Grüße und bleibt gesund!

Simone Werner
Zumba Trainerin

Online Zumba Kurs TSV Nord Ingolstadt

Wir treffen uns wieder zum Zumba Kurs via Zoom!!!
ab 13.01.21
immer mittwochs von
19.30 bis 20.30 Uhr

Die Zugangsdaten bekommt ihr unter:

Simone-Werner-in@t-online.de

ZUMBA® fitness

Hier könnte Ihre Werbung stehen!

Unterstützen Sie den Sport, unseren Verein
und damit die Menschen in Ihrer Umgebung.

mail@tsv-nord.de

PRINT
WEB
VIDEO

www.**plattformpathos**.com

Voller Energie

Natürlich. Von hier. Für Sie.

65 % Erneuerbare im Strommix. Wir sind aktiv für Umwelt und Klima.

100 % Leistung aus der Region. Damit Ihr Geld in Ihrer Heimat bleibt.

50.000 Std./Monat stecken wir in sichere Versorgung und Ihre Freizeit.

Besser ganz nah.
Mehr Infos unter
0800 / 8000 230
www.sw-i.de

SWI
STADTWERKE
INGOLSTADT

Der Qualität
und des Preises
wegen

Fleisch und Wurst
aus Ihrer

METZGEREI BEYER

Arndtstraße 26 • Ingolstadt

BÜROSERVICE
KARL SKRON

10
2006 – 2016

Inh.: Karin Götz

Druck/Kopie/Stempel
Textilveredelung
Aussenwerbung
Fahrzeugbeklebung
Karten/Geschenke
u.v.m.

Hauptstraße 92
85123 Karlskron
Telefon: 0 84 50 92 44 940
Fax: 0 84 50 92 44 939
www.bueroservice-karlskron.de
Büroservice Karlskron

ANSPRECHPARTNER

Vereinsanschrift
TSV Ingolstadt-Nord 1897/1913 e.V.
Wirffelstrasse 25, 85055 Ingolstadt
Tel.: 0841 / 545 57, Fax 0841 / 587 57
Sportgaststätte: Tel.: 0841 / 547 57
www.tsv-nord.de, mail@tsv-nord.de

Geschäftsstelle
Dienstag 14:00 - 18:00 Uhr, Mittwoch 14:00 - 18:00 Uhr

VORSTAND

Vorstandsvorsitzender	Christian De Lapuente, *Pestalozzistr. 6a, 85055 Ingolstadt, 0151/21765928*
Sportkoordinatoren	Peter Kucharski, *Fontanestr. 25, 85055 Ingolstadt, 0173/8052252*
	Heidi Graßl, *Mitterweg 17, 85055 Ingolstadt, 0841/61577*
Objektverwalter/Technik	Gerhard Graßl, *Mitterweg 17, 85055 Ingolstadt, 0841/61577*
Schatzmeister	Dieter Beer, *Eigenheimstr. 9, 85051 Ingolstadt, 0162/7411171*
Geschäftsführerin/Verwaltung	Raphaela Heinz, *Schubertstraße 40, 85098 Großmering, 0173/9167409*
Ehrenvorsitzende	Wolfgang Seitz, Klaus Beier
Vorstandsmitglied Jugend	Ines Oberle, *Lenaustraße 6, 85055 Ingolstadt, 0841/25229*
Vorstandsmitglied Öffentlichkeitsarbeit	Franz Gmelch, *Ringstraße 12, 85077 Manching, 0176/66881387*
Vorsitzender Wirtschaftsauschuss	Thomas Mayr, *Am Mailinger Moos 141, 85055 Ingolstadt, 0176/52973472*
Schriftführer	Markus Ingrisch, Herschelstraße 1, 85057 Ingolstadt
Vorsitzender Ältestenrat und Ehrenausschuss	Thomas Brunner, *Stömmerstr. 15, 85055 Ingolstadt, 0841/53066*
Mitglieder Ältestenrat und Ehrenausschuss	Gerda Beer, Siegbert Hübner, Karl-Heinz Lindner, Erich Schneider
Rechnungsprüfer	Uwe Schäfer, Harry Dräger

ABTEILUNGSLEITER

Billard	Franz Gmelch, *Ringstraße 12, 85077 Manching, 0176/66881387*
Karate	Heidi Graßl, *Mitterweg 17, 85055 Ingolstadt, 0841/61577*
Kegeln	Herbert Kummer, *Sartoriusstr. 25, 85055 Ingolstadt, 0151/64957298*
Fußball	Oliver Ziegler, *Lentinger Str. 2, 85092 Kösching, 0176/46579510*
Gewichtheben	Klaus Seitz, *Fauststr. 29, 85051 Ingolstadt, 0841/9713650*
Tischtennis	Marek Uhlir, *Deisenhofener Str. 4, 85055 Ingolstadt 0163/1334718*
Schach	Ernst Frey, *Prinz-Franz-Str. 12, 85051 Ingolstadt, 0841/59269*
Bergsport	Michael Hoffmann, *Uhlandstraße 8, 85055 Ingolstadt, 0172/7574115*
Tai-Chi	Bernhard Meier, *Köllnerstr. 3, 85055 Ingolstadt, 0841/31965036*
Tennis	Siegbert Hübner, *Lessingstraße 9, 85055 Ingolstadt, 0171/3705275*
Turnen	Michaela König-Hancerli, *Haunwöhrer Str. 102, 85051 Ingolstadt, 0841/9518660*
Amateurfunk	Hermann Buxeder, *Kronprinz-Rupprecht-Str. 1, 85051 Ingolstadt, 0841/75479*
Lacrosse	Michael Niebler, *Guttenbergstraße 4, 85101 Lenting, 0172/5765075*
Capoeira	Jose Lisanel De Oliveira Junior, *Schubertstr. 19, 85057 Ingolstadt 0162/1094982*
Kendo	Anja König, *Am Mailinger Moos 7, 85055 Ingolstadt, 0176/21027441*
Ultimate Frisbee	David Beier, *Kastanienweg 7, 85098 Großmehring, 0151/44634453*

HERAUSGEBER
TSV Ingolstadt-Nord 1897/1913 e.V.
Verantwortlich TSV Ingolstadt-Nord 1897/1913 e.V.
Druck Tengler Hebbelstraße 57, 85055 Ingolstadt 0841 954770
Gestaltung Werbeagentur Plattform Pathos, 85129 Oberdolling
Erscheinungsweise Vierteljährlich - Auflage: 2.000 Stück
Der Preis für das Vereinsjournal ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Elektromobilität der neuesten Generation erleben

Endlich ist es so weit: Ab sofort können Sie als einer der Ersten den ID.4 1ST bestellen. Vereinbaren Sie am besten noch heute einen Termin bei uns, um Ihre Registrierung zu einer verbindlichen Bestellung zu machen. Wir freuen uns auf Sie und auch darauf, Sie ein Stück weit auf Ihrem Weg in die vollelektrische Zukunft begleiten zu können.

* Stromverbrauch des neuen ID.4 1ST, kWh/100 km: kombiniert 16,2/CO_2-Emissionen, g/km: kombiniert 0. Effizienzklasse A+. Stromverbrauch des neuen ID.4 1ST Max, kWh/100 km: kombiniert 16,2/CO_2-Emissionen, g/km: kombiniert 0. Effizienzklasse A+. Stromverbrauch des neuen ID.4 Pro Performance, kWh/100 km: kombiniert 16,9–16,2/CO_2-Emissionen, g/km: kombiniert 0. Effizienzklasse A+.

Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Bildliche Darstellungen können vom Auslieferungsstand abweichen. Stand 10/2020. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Ihr Volkswagen Partner in der Region

VOLKSWAGEN ZENTRUM INGOLSTADT
HOFMANN&WITTMANN
Ein Unternehmen der HWGruppe.

Autohaus Hofmann & Wittmann GmbH
Manchinger Str. 80, 85053 Ingolstadt
Tel. 0841 9640 01, Fax 0841 9640 119

Gebraut nach dem Reinheitsgebot von 1516

Gutsbräu
Oberhaunstadt
Hell

- ursprünglich
- bayerisch
- süffig

www.gutsbraeu-oberhaunstadt.de

www.facebook.com/gutsbraeu

Einfach a guads Bier.