

Hann. 21

Torsten Tennstedt  
Morgensternweg 4

**tip-top**

5679

## Chem. Reinigung + Wäscherei

Fertigwäsche · Naßwäsche · Haushaltswäsche · Trockenwäsche  
Lederreinigung · Schneiderdienst

Hannover-Herrenhausen  
Vinnhorster Weg 13  
Telefon 79 60 55

Haltenhoffstraße  
Ecke Weirauchstraße  
Münzreinigung  
Telefon 79 60 55

Stöckener Straße 121  
gegenüber dem 2. Eingang  
Friedhof Stöcken

Norheimer Wende 9  
Ecke Stöckener Straße  
Telefon 79 60 55

Harzburger Straße  
im Hochhaus  
Telefon 79 60 55

Annahmestelle:  
Mönkeberg  
Alte Herrenhäuser Straße 45  
Telefon 79 37 21

\_\_\_\_\_

Filialen  
in allen Stadtteilen

\_\_\_\_\_

*Tennstedt*

H 5679 F

## Der MTV'er VEREINSNACHRICHTEN



# MÄNNER- TURNVEREIN HERRENHAUSEN



5/75



## Ihr Fachbetrieb in Herrenhausen

Heizungsanlagen aller Art  
Sanitäre Anlagen, Klima-  
anlagen, Berechnungen,  
Planungen  
Schwimmbadbeheizungen  
Öl- und Gasbrenner-  
Kundendienst

Reparatur-Schnelldienst  
Beste handwerkliche  
Ausführung zu angemesse-  
nen Preisen!  
Ich freue mich auf Ihren  
Anruf



# Jürgen Schlierf

Heizungs- und Lüftungsbaumeister  
Herrenhausen, Im Heckenweg 2  
Telefon 79 13 39



Gasheizgeräte-Werkskundendienst

Leichtathletik  
Handball  
Tennis  
Tischtennis  
Prellball



Gymnastik  
Faustball  
Ballett  
Turnen  
Volleyball

MTV HERRENHAUSEN gegr. 1893 e. V.

Sportplatz und Vereinsheim: Hann.-Herrenhausen, Am Großen Garten 3, Ruf 79 49 00  
Turnhallen in den Schulen: Meldaustraße, Wendlandstraße; Goetheschule, Franziusweg;  
Anne-Frank-Schule, Eichsfelder Straße; Sporthalle Mecklenheider Straße

Konten: Sparkasse der Landeshauptstadt Hannover, Zweigstelle Meldaustraße  
Girokonto: 272 647 - Postscheck: Hannover 404 03

Diese Nachrichten erscheinen in jedem 2. Monat; Bezugs- und Zustellgebühr sind im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Vereinsanschrift: Männerturnverein Herrenhausen, Geschäftsstelle, Hann.-Herrenhausen, Hegebläich 14  
Telefon 79 40 79  
Herausgeber und Verleger: Männerturnverein Herrenhausen, Geschäftsstelle, Hann.-Herrenhausen,  
Hegebläich 14, Telefon 79 40 79  
1. Vorsitzender: Fritz Tadge, 3051 Haste, Dorfstraße 21, Fernruf (0 57 23) 57 32  
Kassenwart: Joachim Lampe, 3 Hann.-Herrenhausen, Hegebläich 14, Telefon 79 40 79  
Beitragskassierer: Siegfried Riedel, Hann.-Herrenhausen, Spargelstraße 28, Fernruf 79 46 28  
Sozialwart: Harald Niemeyer, Vereinshaus, Am Großen Garten 3, Fernruf 79 49 00  
Schriftleitung: Hermann Brune, 334 Wolfenbüttel, Westring 6, Fernruf (0 53 31) 2 78 79  
Druck: Hoffmann & Kaune Verlag, 3 Hannover-Waldheim, Liebrechtstraße 63a, Fernruf 83 45 72 und 79 77 38

Ausgabe September/Oktober 1975  
INHALTSVERZEICHNIS

Stiftungsfest .....	Seite 2
Tennis .....	Seite 4
Terminkalender .....	Seite 6
Leichtathletik .....	Seite 8
Übungsplan .....	Seite 12

Ihr Berater in Grabmalfragen

## KARLNACKE

Inh. F. Hapke, Steinmetzmeister

Stein- und Bildhauerei · Grabmalwerkstätten

3 HANNOVER-HERRENHAUSEN

Fuhsestraße 4 (Am Stöckener Friedhof) · Tel. 79 24 96

Lieferung nach allen Friedhöfen



NATURSTEIN  
MEISTERBETRIEB

Wir würden uns freuen, Sie mit Ihren Angehörigen und Bekannten zu unserem

Stiftungsfest

am 1.11.1975 um 18.30 Uhr in der Brauerei-Gaststätte in Herrenhausen begrüßen zu dürfen.

Zum Tanz und zu Ihrer Unterhaltung spielt die Cony-Peare-Sound-Band.

MTV Herrenhausen

Menü

Pilzsuppe Diana

Schweinebraten „Pikante Art“

Leipziger Allerlei

Petersilienkartoffeln

Citronencreme

Unkostenbeitrag 17,50 DM.

Anmeldungen im Vereinsheim, Ruf 79 49 00.

**Neue Statistik des HVN weist auf:**

**Im Handball Zuwachsrate von 6,1 Prozent**

Der Handball-Verband Niedersachsen hat für den Winter 1974 und den Sommer 1975 aufgrund aller gemeldeten Mannschaften eine neue Statistik erarbeitet. Sie weist aus, daß der HVN wieder einen Schritt nach vorn gemacht hat. Aufgrund der erstmaligen Erfassung der Kleinfeld-Mannschaften gab es 1973 mit 9,0 Prozent eine außergewöhnliche Zuwachsrate, die im nächsten Jahr zwangsläufig nur auf 3,9 Prozent zurückging. Der Knick in der Kurve ist beseitigt: für 1975 konnte schon wieder eine Zuwachsrate von insgesamt 6,1 Prozent erzielt werden.

Der Rückgang der Großfeld-Mannschaften wurde von der ansteigenden Zahl der Hallen- und Kleinfeldteams mehr als wettgemacht. Zwar gingen die Großfeld-Mannschaften nach der letzten Statistik von 241 auf 199 zurück, aber eine Abschwächung dieser Tendenz ist dennoch deutlich zu erkennen. Waren es 1973/74 noch 67 Teams weniger, sind es für den Zeitraum 1975/76 nur noch 42. Das deutet auf eine Stabilisierung der Großfeld-Mannschaften in vielen Bezirken des HVN hin.

Einen erheblichen Sprung nach vorn machten die auf Kleinfeld spielenden Teams. Gegenüber 1973/74 (58 Mannschaften mehr) war eine Zunahme von 210 Mannschaften von 2.725 auf 2.935 Teams zu verzeichnen, was einem Plus von 7,5 Prozent entspricht. Auch in der Halle kamen 6,7 Prozent mehr Mannschaften dazu. Bei etwa 700 Vereinen im NHV sehen die Gesamtzahlen nah ihrer Aufschlüsselung so aus: 3.518 Teams spielen in der Halle (+6,7 Prozent), 2.947 auf Kleinfeld (3 7,5 Prozent) und 199 auf Großfeld (- 17,4 Prozent)

Die Steigerung der Hallenmannschaften ist vor allem auf das Anwachsen der Jugendteams zurückzuführen, zumal mit der D-Jugend (Minis unter zehn Jahren) eine ganz neue Klasse eingeführt wurde. Allein bei der weiblichen D-Jugend gibt es 26 (!) neue Mannschaften. In den Kreisen und Bezirken stieg die Zahl der hallenspielenden Teams von 3.228 auf 3.458, insgesamt gab es eine Aufstockung von 3.282 auf 3.518 Teams (+ 236), da die Männer-Oberliga von 10 auf 12 und die beiden Staffeln der Jugend-Oberliga von je 8 auf 10 erhöht wurden.

Insgesamt darf man feststellen, daß die Zahlen in der Halle und auf Kleinfeld in allen Bezirken leicht ansteigen, während ein Rückgang der Großfeld-Mannschaften abgeschwächt werden konnte.

Raimund Holle

# Herrenkleidung



HANNOVER · GR. PACKHOF - ECKE HEILIGERSTR. · U. IHME-ZENTRUM  
NORD- U. WESTDEUTSCHLANDS GRÖSSTES SPEZIALHAUS



Wir stellen vor:

**Hermann Fritsch – der helle Herrenhäuser**

Nicht nur das helle Herrenhäuser Bier, nein, auch der helle Kopf von Hermann Fritsch hat in Herrenhausen schon manches ins Rollen gebracht.

Der Kaiser hatte noch über 20 Regierungsjahre vor sich, als Hermann 1896 das Licht der Welt erblickte. 1911 trat er dem MTV Herrenhausen bei, ihm ist er bis heute, 64 Jahre lang, treu geblieben. Als aktiver Sportler und als umsichtiger Mann in der Verwaltung hat er so ziemlich alle nur möglichen Posten im Verein bekleidet: Spielführer der Schlagballmannschaft, Spiel- und Jugendwart

(1919 - 1927), Sportwart, Pressewart, Kassenprüfer, Geschäftsführender Vorsitzender und schließlich von 1935 - 1938 auch 1. Vorsitzender. In den sechziger Jahren machte man sich nochmals die geistige Beweglichkeit von Hermann zunutze. Von 1962 - 1967 arbeitete er als kommissarisches Vorstandsmitglied, als 1. bzw. 3. Vorsitzender und als Schriftleiter der Vereinszeitung. Seit 1967 hat er als Mitglied des Ältestenrates geholfen, so manches Problem für den Verein aus der Welt zu schaffen. Ebenso ist er bis heute darum bemüht, die Altherrenschaft im MTV mit zusammenzuhalten und den Senioren in aufgelockerter Clubhausatmosphäre fröhliche Stunden zu bereiten.

Auch im Verband hat Hermann jahrelang seinen Mann gestanden: Er war Beisitzer im Spelausschuß des Bezirks Hannover Stadt, Kassierer, Spielwart, Obmann des Städtespielausschusses, Handballobmann im Gau Hannover, Gauspielwart und Mitglied des Spelausschusses des 6. Kreises der DT, Faust- und Handballschiedsrichter.

Wer 64 Jahre als vorbildlicher Repräsentant des Sports in vorderster Linie steht, dem werden natürlich die verdienten Ehrungen und Anmerkungen nicht vorenthalten.

Am 31.12.1933 Ehrenbrief des 6. Kreises (Hannover-Braunschweig)  
19.01.1937 zum Ehrenmitglied des Vereins ernannt.  
05.02.1941 Ehrenbrief des Reichsbundes für Leibesübungen.  
28.10.1950 Goldene Ehrennadel des MTV.  
03.10.1953 Ehrennadel und -urkunde des Handballverbandes.  
07.11.1954 Ehrenurkunde des MTV.  
01.11.1968 Ehrennadel und Ehrenbrief des DTB.  
29.12.1971 Ehrenurkunde als Alterspräsident des MTV.  
09.11.1973 Ehrenurkunde und Silberne Nadel des LSB.

Mit 64 Mitgliedsjahren vereinsältester MTVer, fast immer in führenden Positionen tätig, da ist es für einen so wendigen Mann selbstverständlich, daß er hier und da bleibende Akzente gesetzt hat. Schon 1922, als junger Hüpfen also, hat Hermann mit den Spitzen der Stadt am Verhandlungstisch gesessen und für den Verein an der Dorotheenstraße einen Sportplatz gepachtet. Dieser wurde später an den MTV Leinhausen abgetreten. 1934 wurde von ihm zum zweitenmal an der Dorotheenstraße ein Sportplatz mit Clubhaus erworben. Zuletzt hat sich Hermann jahrelang für die Erstellung der großen Sporthalle an der Wendlandstraße stark gemacht. Wer weiß, ob die Halle heute stehen würde, wenn Hermann nicht dauernd durch seinen persönlichen Einsatz, durch Eingaben, durch zähes Verhandeln die Stadtväter an ihre Versprechungen erinnert hätte. Leider ist der Vorschlag, die Sporthalle „Hermann-Fritsch-Halle“ zu nennen nicht weiter diskutiert worden.

Schließlich sei noch erwähnt, daß Hermann Fritsch 1953 zur 60-Jahr-Feier die Vereinsgeschichte geschrieben hat. Zum 75-jährigen Stiftungsfest hat er sie überarbeitet und sich damit im Verein ein weiteres bleibendes Denkmal gesetzt.

Von dieser Stelle aus vielen Dank, lieber Hermann! Vielen Dank Dir und Deiner Gattin, die sicher oft auf Dich warten mußte, wenn Du für den Sport, für den MTV, für Herrenhausen unterwegs warst. Aber Du bist auch belohnt worden: der Sport hat Dich körperlich und geistig fit gehalten. Du bist jung geblieben! Dein Wort hat heute noch Gewicht! Du genießt überall die Anerkennung und die Achtung, die Du verdienst, obwohl Du nie davor zurückschrecktest, auch unangenehme Wahrheiten zu sagen, unpopuläre Maßnahmen zu treffen, ein unbequemer Mahner und Partner zu sein. Daher wünschen wir uns, daß Du noch lange ein geschätzter Ratgeber und Mitarbeiter im MTV bleiben kannst und noch viele Jahre bei bester Gesundheit im Clubhaus singen kannst „Oh Herrenhausen, du bist so wunderschön ...!“

## Tennis-Abteilung

Rückblick auf unsere Sommersaison 1975.

Dieses Jahr kann als das bisher turbulenteste bezeichnet werden. Es wurde zweimal der Tenniswart sowie Sportausschuß gewählt. Dieser setzt sich z. Zt. wie folgt zusammen:

- a) Tenniswart: Peter Tennstedt
- b) Jugendwart: Waltraut Decker
- c) Damenwartin: Brigitte Helmke
- d) Vergnügungswart: Burkhard Blödorn
- e) Spielwart: Karl-Heinz Krüger

Die Geselligkeit ist nicht zu kurz gekommen. Hierbei erinnere ich an den hervorragend organisierten Saisonöffnungsabend, Spargelessen, Meisterschaftsfeier und die herrlichen Abende und Nachmittage auf der Terrasse, sowie den Saisonabschluß.

In unserer Abteilung wurde aber auch guter Tennissport von allen Aktiven gezeigt. Hierzu muß aufgeführt werden:

1. Jugendvereinsmeisterschaften und Punktspiele
2. Damenvereinsmeisterschaften und Punktspiele
3. Herrenvereinsmeisterschaften und Punktspiele
4. Seniorenvereinsmeisterschaften
5. Damen- und Herrenförderungsspiele

Placierung der Punktspiele:

- |                                    |              |
|------------------------------------|--------------|
| 1. Jugend (Jahrgang 1961 und 1962) | 2 : 6 Punkte |
| 2. Damen                           | 6 : 4 Punkte |
| 3. Herren 1. Mannschaft            | 4 : 4 Punkte |
| 4. Herren 2. Mannschaft            | 4 : 6 Punkte |
- (kein Auf- und kein Absteiger)

# Sie wohnen feiner durch möbel-steiner

3 mal in Hannover!

Hauptgeschäft: 3 Hannover-Herrenhausen – Herrenhäuser Str. 53 – Tel. 79 55 85

Große Auswahl – günstige Finanzierung!

Placierung der Vereinsmeisterschaften:

- |                   |   |                                     |                    |                 |                     |                       |                                     |                           |
|-------------------|---|-------------------------------------|--------------------|-----------------|---------------------|-----------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| I. Jugend         | 1. Dirk Stach                           | 2. Torsten Tennstedt                | 3. Michael Spintje | 4. Gerd Decker  | 5. Christian Kleine | 6. Uwe Petersen       | 7. Dirk Tennstedt                   |                           |
| II. Damen-Einzel  | 1. Waltraut Decker                      | 2. Gabi Westphal                    | 3. Antje Becker    | 4. Heide Homt   |                     |                       |                                     |                           |
| III. Damen-Doppel | 1. Waltraut Decker und Gabi Westphal    | 2. Heide Homt und Antje Becker      |                    |                 |                     |                       |                                     |                           |
| IV. Herren-Einzel | 1. Emil Maco                            | 2. Peter Tennstedt                  | 3. Ulli Uhrbach    | 4. Peter Becker |                     |                       |                                     |                           |
| V. Herren-Doppel  | 1. Peter Tennstedt und Burkhard Blödorn | 2. Joachim Raether und Peter Becker |                    |                 |                     |                       |                                     |                           |
| VI. Senioren      | 1. Herr Spintje                         | 2. Herr Grosche                     | 3. Herr Städler    | 4. Herr Busse   | 5. Herr Kotzur      | VII. Trostrd.-Damen   | 1. Brigitte Helmke                  | 2. Hanne Homes            |
|                   |   |                                     |                    |                 |                     | VIII. Trostrd.-Herren | 1. Lutz Nothdurft                   | 2. Günter Helmke          |
|                   |   |                                     |                    |                 |                     | IX. Mixed             | 1. Antje Becker und Joachim Raether | 2. Heide- und Günter Homt |

Sämtliche anderen Teilnehmer welche sich nicht placieren konnten, wünsche ich für das nächste Jahr mehr Erfolg.

Da unsere Tennisabteilung auch im Winter etwas zusammengehalten werden soll, weise ich nochmals auf den 1. Freitag eines jeden Monats hin, an dem wir uns im Clubheim um 20.00 Uhr treffen wollen.

Für die Hallensaison wünsche ich allen, die Stunden in den Hannoverschen-Hallen belegt haben viel Freude, damit sie im Frühjahr gut vorbereitet in die neue Saison gehen können.

## Ackermann-Bauer- Bestattungen

3 Hannover  
Auf dem Loh 12  
Sammelruf: 71 21 29

Nebenstellen:  
Stöckener Straße 21  
Charlottenstraße 67



Bier- und  
Mineralwasser-Großhandlung

## Gerhard Maul

Getränkevertrieb

Hannover-Herrenhausen  
Hansteinstr. 13 – Telefon 79 46 52



Fassadenfarbe  
Tapeten, Teppichböden,  
Hobby-Artikel und ... Ideen!  
Denn Fachleute beraten Sie!

**BURKHARD  
SCHUMACHER**  
FARBEN – TAPETEN  
BODENBELÄGE

Immelnmannstraße 17A /  
Meyenfeldstraße  
Telefon 79 18 00



# MTV-TERMINKALENDER

### Hallentrainingszeiten der Leichtathleten !!!

Montags:	Goetheschule 17.00 – 18.15 Uhr 18.15 – 19.30 Uhr 19.30 – 21.30 Uhr	Schülerinnen/Schüler Jugend Männer und Leistungsjugend
Dienstags:	Große Sporthalle 19.00   21.30 Uhr	Männer/Jugr (Leistungsklasse)
Donnerstags:	Goetheschule 18.00 – 19.30 Uhr 19.30 – 21.30 Uhr	Jugend Männer/Leistungsjugend

Die Trainingszeiten für Lauf und Gewichtheben werden nach Absprache mit den Aktiven noch bekanntgegeben!

Karl Ochs

Redaktionsschluß für die Ausgabe November/Dezember ist der 15. November 1975

Transportprobleme modern gelöst!  
Ihr Umzugsberater



**Transport  
MÜLLER**

Möbeltransporte · Umzüge  
Möbel-Ab- und Aufbau  
Eildienst · Kleintransporte  
Spezial-Automöbelwagen  
mit Fahrgastkabine

3 Hannover-Herrenhausen  
Spargelstraße 4  
**Tel. (0511) 79 35 35**

## Gemütliche Atmosphäre im Herrenhäuser Eis-Café

Inhaber Werner Stauß

**Außer-Haus-Verkauf**  
Spirituosen und Flaschenbier

**Geschäftszeiten:**  
10.00–13.00 Uhr – 16.00–24.00 Uhr  
**Sonnabends und sonntags:**  
ab 17.00 Uhr geöffnet

3000 Hannover-Herrenhausen – Rieckenbergstraße 1/  
Ecke Markgrafstraße – Telefon 79 51 94  
Montag Ruhetag!

Zentralheizungsbau  
Gas- und  
Ölfeuerungsanlagen



Ausführung sämtlicher  
Arbeiten

Langenhagen  
Schapdamm 6A  
Fernsprecher 73 46 32

Fleisch-, Wurstwaren  
und Spezialitäten



*Herzmann Gischel*  
*Fleischermeister*

Hannover-  
Herrenhausen  
Herrenhäuser Str. 69  
Fernruf 79 53 93  
Filiale: Dangerstr. 2



**Fahrschule  
Herrenhausen**  
**Hans Georg Krahtz**

Herrenhäuser Straße 57  
Telefon 0 51 31 / 22 28 ● 75 24 53

Anmeldung  
Mittwoch 16.30–17.30 Uhr  
Freitag 16.30–17.30 Uhr

**— VW + Opel —**



## Die „Hannover-Messe“

Die nächste Messe beginnt zwar erst im April 1976, allein ein Vortrag unseres Freundes **Hermann Vaje** beim September-Treffen der **Altherrenschaft** hat so begeistert, daß wenigstens die wichtigsten Daten dieser größten Industrie-Messe der Erde allen MTV'ern vor Augen geführt werden sollen. Übrigens, die lebendige Art, wie Hermann uns das Entstehen und die Entwicklung dieser Schau vermittelte, verdient besonders hervorgehoben zu werden. Als aktiver Sänger wählte er Gesangsvorträge des Männerchor „Laetitia“ als Einleitung und Ausklang seines Vortrages. Der Chor war zwar nicht persönlich bei uns (das kann die Altherrenschaft finanziell nicht tragen); ein Band war der Vermittler. Eingangs erklang eine Parodie auf Don-Kosaken-Art „Russischer Salat“, zwei Lieder der Berge: „Bella bimba“ und „La montanara“ waren der Abschluß dieser interessanten Information. Nachstehend aufgeführte Zahlen sind ein kleines Beispiel der Größe der „Hannover-Messe“.

Gesamtes Messegelände	= 969.500 m <sup>2</sup>	nutzbare Hallenfläche	= 370.000 m <sup>2</sup>
nutzbares Freigelände	= 250.800 m <sup>2</sup>	Aussteller	= 5.400 Firmen,
Eltversorgung pro Tag	= 500.000 kWh,	während der gesamten Messedauer	6.1 Mio. kWh.

54 Gaststätten mit mehr als 22.200 Sitzplätzen haben eine tägliche Kapazität von ca. 90.000 warme Essen.

An Müll fallen etwa 30.000 m<sup>3</sup> an, das entspricht ungefähr dem Jahresaufkommen einer mittleren Stadt.

**Parkplätze:** auf 1.100.000 m<sup>2</sup> für insgesamt ca. 50.000 Kraftfahrzeuge.

**Polizei:** rund 1.700 Polizeibeamte, davon etwa 1.000 unmittelbar für die Verkehrslenkung.

**Telefon:** zur Verfügung stehen 1.500 Amtsleitungen und 5.000 Nebenanschlüsse.

Es ist doch wirklich nicht uninteressant, die Größen zu kennen; Hermann Vaje Dank für seine Aufklärung.

Vielleicht gibt dieser Artikel weiteren MTV'ern Anstoß, sich der Altherrenschaft anzuschließen. Wir treffen uns regelmäßig: zur Pflege der Geselligkeit jeden 3. Dienstag im Monat um 16.00 Uhr im Vereinsheim (sind spätestens 20.00 Uhr wieder bei Mutttern). Am 1. Dienstag jeden Monats wandern wir in die nähere und auch weitere Umgebung Herrenhausens (Fußmarsch von 1 bis 2 Stunden).

Na, wie ist's. Wer macht noch mit?

Fri.

## Natürlicher Spieltrieb

Der heranwachsende junge Mensch bestimmt selbst Maß und Form seiner Leibesübung, die aber nur dann biologisch richtig ist, wenn sie das natürliche Bewegungsspiel des Kindes beinhaltet. Eine besondere Aufgabe kommt dabei den schulischen Leibeserziehern und den MTV-Übungsleitern zu, die die körperliche und geistige Entwicklung bewußt lenkend beeinflussen können. Das gilt besonders für die Jugendlichen, die als Volksschüler abgehen und sich einen Beruf suchen wie für die jungen Menschen, die ihren Bildungsweg vorläufig mit dem Abitur abschließen. Sie sind im Beruf einer völlig einseitigen körperlichen und geistigen, in der Schule – vor allem in den oberen Klassen – einer überwiegend geistigen Belastung ausgesetzt. Die Folgen sind Haltungsverfälschungen, denen nur durch Leibesübung abgeholfen werden kann.

In den speziellen Fragen der Hinführung zur Leibesübung sind Übungsleiter nötig, die den charakteristischen Drang des Jugendlichen zu einem allzu frühen Spezialistentum hinauszögern und den abseits stehenden jungen Menschen die Leibesübung schmackhaft zu machen versteht. Der Sinn von Turnen, Spiel und Sport ist begründet in der Freude am Spiel und an der Bewegung. Sie erziehen den Heranwachsenden im Sinne der menschlichen Gemeinschaft und helfen ihm ein Leben zu meistern, das von der Kontaktunfähigkeit bedroht ist.

Aus den Vereinsnachrichten des MTV Wolfenbüttel

## Meinung des Sportarztes:

### Sportverletzungen vermeiden!

Die Sportverletzungen und Sportschäden nehmen durch eine ständig zunehmende Trainingsintensität und durch das Vorverlegen des Trainings in frühere Lebensabschnitte zu.

Sportverletzungen treten durch ein akutes, direktes oder indirektes Trauma auf, die Sportschäden entwickeln sich langsam, besonders am Bewegungsapparat durch extreme sportliche Tätigkeit. Man spricht dann auch von Überlastungsschaden oder Aufbruchschaden. Weiterhin treten Sportschäden als Folge nicht ausgeheilte Sportverletzungen auf.

Als allgemeine Vorbeugungs- und Verhütungsmaßnahme von Sportschäden und Sportverletzungen sind zu beachten:

- o Die ordnungsgemäße Beschaffenheit von Sportanlagen und Sportgeräten.
- o Die Beachtung der physischen und psychischen Konstitution des Sportlers.
- o Die Vermeidung des Übertrainings (Überschreitung des persönlichen Optimums).
- o Die Vermeidung von plötzlichen Überanstrengungen ohne vorhergehendes Training.
- o Die Vermeidung der Übermüdung des Sportlers.
- o Die Verbesserung der Technik der Bewegungsabläufe.
- o Die optimale Sicherung durch Hilfestellung.
- o Vermeidung von Unfällen durch Ungeschicklichkeit.
- o Vermeidung von Verletzungen durch Überschreitung der Spielregeln.
- o Vorbeugung von Verletzungen durch richtige Einsatzbereitschaft.
- o Wiederzulassung zum Training erst nach vollkommener Ausheilung von Erkrankungen und Verletzungen.
- o Vermeidung von Überlastungen durch Berücksichtigung der klimatischen Bedingungen und der entsprechenden Sportkleidung.
- o Berücksichtigung der richtigen Sporternährung.

Wenn diese Punkte berücksichtigt werden, lassen sich die Sportverletzungen und Sportschäden optimal vermeiden.

Dr. Gerhard Schwarz  
Sportarzt der SJN

Wissen Sie, wer das Handballspiel im  
MTV Herrenhausen eingeführt hat, und in  
welchem Jahr das geschah?

Antwort: Hermann Fritsch, 1922!

## » SEANG - SCHUH «

Karl Seffer, jun.

Alte Herrenhäuser Straße 32  
Ecke Böttcherstraße

Schuhgeschäft und Schuhreparatur

Zum Weltspartag der Sparkassen  
am 30. Oktober.

# Wer spart, gewinnt.



Zinsen fürs  
Ersparte  
und Sicherheit  
bei unvorher-  
gesehenen Ausgaben. Wie Sie  
am bequemsten sparen können  
sagen Ihnen unsere Fachleute.

Stadtsparkasse



# ÜBUNGSPLAN

Gültig ab 1. Februar 1975

## Turnen, Gymnastik, Hallenspiele

### Turnen für Mutter und Kind

Kleinkinder ab 2 1/2 Jahre

Freitag Meldauschule 16.15-17.00 Uhr

### Turnen für Kleinkinder 3-6 J., Jungen u. Mädchen

Montag Meldauschule 15.30-16.30 Uhr

Dienstag Goetheschule 17.00-17.45 Uhr

### Turnen für Mädchen 6-9 Jahre

Montag Meldauschule 16.30-17.30 Uhr

Dienstag Wendlandstraße 16.00-17.00 Uhr

Dienstag Goetheschule 17.45-18.30 Uhr

Freitag Meldauschule 17.00-18.00 Uhr

### Turnen für Mädchen 10-14 Jahre

Montag Meldauschule 17.30-18.30 Uhr

Dienstag Goetheschule 18.30-19.30 Uhr

Freitag Meldauschule 18.00-19.00 Uhr

### Turnen für weibliche Jugend und Frauen

Dienstag Meldauschule 17.00-19.00 Uhr

Freitag Meldauschule 19.00-22.00 Uhr

### Kunstturn-Leistungstraining

Turner, Turnerinnen, Jugend

Dienstag Meldauschule 17.00-19.00 Uhr

Donnerstag Meldauschule 19.30-22.00 Uhr

Freitag Wendlandstraße 18.00-22.00 Uhr

Sonntag Meldauschule 17.00-20.00 Uhr

Sonntag Meldauschule 10.00-13.00 Uhr

### Kunstturn-Talentschulung

Jungen und Mädchen 6-10 Jahre

Dienstag Meldauschule 15.30-17.00 Uhr

Donnerstag Meldauschule 16.45-20.00 Uhr

### Ballett-Unterricht

Anfängerinnen

Donnerstag Meldauschule 14.15-15.00 Uhr

Fortgeschrittene

Donnerstag Meldauschule 15.00-15.45 Uhr

Kunstturnerinnen

Donnerstag Meldauschule 15.45-16.30 Uhr

### Gymnastik für Mädchen ab 12 Jahre

Montag Meldauschule 18.30-19.30 Uhr

### Gymnastik für weibliche Jugend und Frauen

Montag Meldauschule 20.15-21.30 Uhr

Dienstag Goetheschule 19.30-20.30 Uhr

### Gymnastik für ältere Turnerinnen (über 50 J.)

Montag Meldauschule 19.30-20.15 Uhr

### Wettkampf-Gymnastik und Vorführgruppe

Mittwoch Wendlandstraße 16.00-18.00 Uhr

Freitag Meldauschule 19.00-22.00 Uhr

#### Auskunft erteilt:

G. Schwägermann Tel. 79 46 57 (Turnen)  
Karl Ochs Tel. 40 39 03 (Leichtathletik)  
Friedh. Kollmann Tel. 79 93 67 (Handball)

### Turnen für Jungen 6-9 Jahre

Montag Wendlandstraße 16.00-17.00 Uhr

Freitag Goetheschule 17.00-18.00 Uhr

### Turnen für Jungen 10-14 Jahre

Montag Wendlandstraße 17.00-18.00 Uhr

Freitag Goetheschule 18.00-19.00 Uhr

### Turnen und Hallenspiele für männliche Jugend und Männer

Dienstag Goetheschule 20.00-21.30 Uhr

Donnerstag Meldauschule 20.00-22.00 Uhr

Freitag Wendlandstraße 20.00-22.00 Uhr

### Volleyball

Jungen / Mädchen

Montag Wendlandstraße 16.00-18.00 Uhr

Damen, Herren, Ehepaare, Jugendliche

Montag Wendlandstraße 20.00-22.00 Uhr

Prellball / Faustball

Freitag Wendlandstraße 20.00-22.00 Uhr

### Leichtathletik

Schüler / Schülerinnen

Montag Goetheschule 18.00-19.00 Uhr

Männliche und weibliche Jugend

Montag Goetheschule 19.30-20.45 Uhr

Männer Leistungsklasse

Montag Goetheschule 20.45-21.30 Uhr

Alle Leistungsklassen

Freitag Wendlandstraße 20.00-22.00 Uhr

Sonntag MTV-Platz 10.00-12.00 Uhr

### Tischtennis

Freitag Wendlandstraße 19.00-21.30 Uhr

### Handball

Herren

Dienstag Wendlandstraße 20.00-22.00 Uhr

Donnerstag Am Lindener Berge 20.00-22.00 Uhr

A-Jugend

Dienstag Mecklenheldestraße 19.15-20.30 Uhr

B-Jugend

Dienstag Wendlandstraße 16.00-18.00 Uhr

Jungen 9-14 Jahre

Montag Wendlandstraße 18.00-20.00 Uhr

Dienstag Mecklenheldestraße 17.30-18.45 Uhr

Mädchen 9-14 Jahre

Mittwoch Wendlandstraße 16.00-18.00 Uhr

Jungmädchen 14-17 Jahre

Freitag Wendlandstraße 21.00-22.00 Uhr

Frauen

Dienstag Anne-Frank-Schule 19.30-20.30 Uhr

**duma** immer preiswert · immer aktuell

**SCHUHE**

SCHUHHANDELS GMBH & CO. KG

Hannover-Stöcken, Stöckener Straße 217

Telefon (05 11) 79 35 50

Uhren

Schmuck

Bestecke

**WILHELM UNFRIED**

Ihr Uhrmachermeister

In Stöcken Telefon 79 22 46

3 HANNOVER - Stöckener Straße 176

