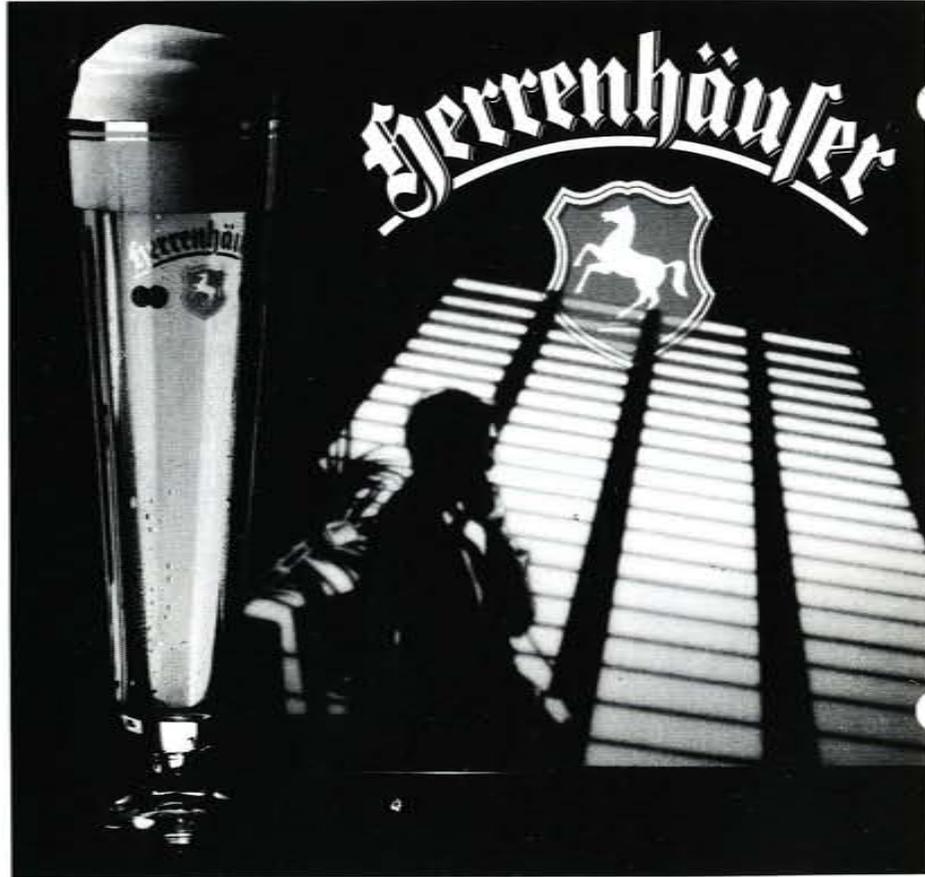


EINE KLASSE FÜR SICH



EINES DER BESTEN BIERE SEINER ART

*Tennstedt*

# Der MTV'er

## VEREINSNACHRICHTEN

Nr. 3/III. Quartal 1991



# MÄNNER- TURNVEREIN HERRENHAUSEN

MTV Herrenhausen, Am Großen Garten 3, 3000 Hannover 21  
H 5679 F  
MTV-HERRENHAUSEN gegr. 1893 \* Am Großen Garten 3 \* 3000  
Herrn  
Peter Tennstedt  
Morgensterweg 4  
8000 Hannover 21

**brillen  
shop**

**hörgeräte  
institut**

**martin blecker**

Hörgeräteakustiker-Meister  
Staatl. gepr. Augenoptiker  
Augenoptiker-Meister

Herrenhäuser Straße 64 • 3000 Hannover 21 • ☎ 79 60 69  
Mo.-Fr. 08.30-13.00, 15.00-18.00 Uhr, Mi.+Sa. 08.30-13.00 Uhr

Mit uns sparen Sie schon beim Kaufen.  
Und danach.

Große Auswahl wirtschaftlicher Opel-Fahrzeuge. Sondermodelle mit interessanten Preisvorteilen. Günstige Finanzierung.

Individuelle Leasing-Angebote. Faire Eintauschpreise. Ein Service, der die Wirtschaftlichkeit Ihres Opel auf Jahre sichert.



**harry thiele**  
...der Opel-Händler

3008 Garbsen 1  
Auf der Horst 78 - 80  
Tel. (05137) 7 30 53-54

Leichtathletik  
Handball  
Tennis  
Tischtennis  
Turnspiele



Gymnastik  
Ballett  
Turnen  
Volleyball

**MTV HERRENHAUSEN gegr. 1893 e.V.**

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

Öffnung der Geschäftsstelle:

Mittwoch 15.00 - 19.00 Uhr, Donnerstag 9.30 - 12.30 Uhr

Beitragskonten: Stadtparkasse Hannover, Zweigstelle Meldaustraße  
Girokonto: 272 647 - Postgiro: Hannover 404 03-302

Diese Nachrichten erscheinen vierteljährlich;  
Bezugs- und Zustellgebühr sind im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Vereinsanschrift: Männerturnverein Herrenhausen, Geschäftsstelle 3000 Hannover 21,  
Am Großen Garten 3, Postfach 21 03 26, Telefon 75 06 56  
1. Vorsitzender: Peter Gehrke, Süntel 5 a, 3000 Hannover 21, Telefon 75 64 26  
2. Vorsitzender: Birgit Böttcher, Mänelshofstraße 2A, 3000 Hannover 21, Telefon 75 54 18  
Schatzmeister: Friedhelm Kollmann, 3000 Hannover, An Mußmanns Haube 5, Telefon 79 45 33  
Herausgeber: Männerturnverein Herrenhausen  
Schriftleitung: Hermann Brune Anderlensche Wiese 10, 3000 Hannover 1, Telefon 15297  
Druck: KDS-Infotex, Trappentreustr. 1, 8000 München 2  
Monatsbeiträge: für Erwachsene 15,- für Familien 32,- für Jugendliche 9,- für Kinder 8,- DM

**Ihr Berater in Grabmalfragen**



**KARL NACKE**

Inh. F. Hapke, Steinmetzmeister

Stein- u. Bildhauerei · Grabmalwerkstätten

**3000 HANNOVER-HERRENHAUSEN**  
Fuhsestraße 4 (Am Stöckener Friedhof)  
Telefon 79 24 96

Lieferung nach allen Friedhöfen

# Stockleben GmbH

SANITÄRE INSTALLATION  
HEIZUNGSBAU · BAUKLEMPNEREI

Hegebläch 32 · 3000 Hannover 21 · Tel. (05 11) 79 59 91

## TERMINE - TERMINE

Redaktionsschluß für den "MTVer" Nr. 4 IV. Quartal 91 ist der 15.11.1991.

## TERMINE---TERMINE---TERMINE---TERMINE---TERMINE---TERMINE-TERMINE

Schon jetzt weist der MTV auf sein Stiftungsfest 1991 hin. Es findet am 9. November in der Gaststätte "LEINESCHLOSS" statt. Zum Tanz wird die Kapelle Bernd-J. Zucknik spielen.

Da maximal 160 Personen Platz finden wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten. Der Preis wird ca. DM 28,- betragen und sollte möglichst im voraus in der Geschäftsstelle oder beim Vereinswirt entrichtet werden.

Eine Einladung mit verbindlichen Informationen ergeht rechtzeitig an alle Mitglieder.

Hauptvertrieb  Fadgingen

Gern auch Ihr Lieferant für:  
Tafelwässer, Limonaden, Fruchtsäfte, Biere



## BRUNNENHAASE

Mineralbrunnen OHG  
Entenfangweg 11, 3000 Hannover 21  
Tel. 75 70 51



## Fritz Tadge wurde 80 Jahre alt

Zum 19.8. hatte Fritz Tadge zahlreiche Freunde zur Feier seines '80.' ins Vereinsheim geladen. Von dieser Stelle aus sagt der MTV nochmals herzlichen Glückwunsch und alles Gute für die Zukunft. Gleichzeitig sei dem Geburtstagskind aber auch ein ganz großes Dankeschön gesagt für all das, was er in über siebenjähriger Vereinszugehörigkeit dem MTV Herrenhausen gegeben hat; - an zeitlichen und auch materiellen Opfern.

Seine größten sportlichen Erfolge errang Fritz als Handballer. Spiele um die Deutsche Meisterschaft in den dreißiger Jahren und Berufungen in die hannoversche Stadtauswahl waren dabei die Höhepunkte. Als Schiedsrichter und Lehrwart war er zudem ein zuverlässiger Mitarbeiter.

Mehr noch aber hat sich Fritz als ehrenamtlicher Mitarbeiter für den MTV arrangiert. Seit 1938 hat er den Verein über 35 Jahre lang als 1., 12 Jahre als 2. Vorsitzender mitgeführt. Unermüdet hat er am Wiederaufbau des Vereinsheims nach dem Krieg, am Ausbau unserer Platzanlage mitgewirkt, hat mit Hand angelegt und die zuständigen Stellen von notwendigen Investitionen auf unserem Gelände überzeugt. So hat der Jubilar über fast vier Jahrzehnte das Gesicht des MTV Herrenhausen mit geprägt, hat die in den Sitzungen häufig auftretenden Differenzen mit ruhiger überzeugender Sachlichkeit schnell beigelegt und im Vorstand ein angenehmes Arbeitsklima geschaffen; - immer das Wohlergehen des Vereins im Auge. Daß der MTV heute optimistisch in die Zukunft sehen kann, ist mit Sicherheit auch ein Verdienst von Fritz Tadge.

Bei soviel selbstlosem Einsatz hat es natürlich nicht an verdienten Ehrungen gefehlt: Der Verein hat Fritz 1968 zum Ehrenvorsitzenden ernannt.

Der Niedersächsische Handballverband und der HV Hannover Stadt zeichneten ihn mit der Silbernen Ehrennadel bzw. mit der Bezirksurkunde aus. Der Deutsche Turnerbund würdigte 1968 die Verdienste mit der Verleihung des Ehrenbriefes des DTB.

Der Landessportbund Niedersachsen belohnte das Engagement von Fritz zunächst mit der Verleihung der Silbernen, 1976 gar mit der Verleihung der Goldenen Ehrennadel.

Noch heute nimmt Fritz Tadge als Ehrenvorsitzender an den meisten Vorstandssitzungen teil. Sein fachlich, sachlicher Rat wird gern von den jüngeren Mitgliedern des Vorstandes gehört und genutzt; denn er ist immer zum Wohle des MTV Herrenhausen. Möge der Jubilar noch viele Jahre in geistiger und körperlicher Frische am Vereinsleben teilhaben können.

H.B.

## LEICHTATHLETIK

### Sabine Verch in Misburg erfolgreich

Das Kugelstoßen mit 7,94 m und das Diskuswerfen mit 23,04 m gewann Sabine bei einem Schülersportfest in Misburg. Beim Speerwerfen landete sie auf Rang 2. Gratulation zu diesen schönen Erfolgen!

Wintertraining Di., 16.30 Uhr in der Wendlandhalle.

Beginn: Nach den Herbstferien.



### Günter Kroll ELEKTROMEISTER

Ausführung sämtlicher Elektroinstallationen und Reparaturarbeiten — reichhaltige Auswahl von Beleuchtungskörpern und Elektrogeräten aller Art.

3000 Hannover 21, Stöckener Str. 195, ☎ (05 11) 79 42 52

**Das Sportheus mit  
den vielen Möglichkeiten**

*für die ganze Familie*



**Gösch** Sportheus

Am Misburger Wasserturm - Tel. 57 21 42  
Hannoversche Straße · 3000 Hannover - Misburg

## Handballabteilung

### 1. Damenmannschaft (Bezirksklasse)

Das Eröffnungsturnier bei der HSG/TUS schwarz-weiß Garbsen konnte unsere 1. Damenmannschaft ganz souverän für sich entscheiden. Wir wollen alle hoffen, daß es mit der Damenmannschaft weiter aufwärts geht, dann kann man sagen, daß das Trainingslager in Osnabrück nicht umsonst war.

### 1. Herrenmannschaft (Bezirksklasse)

Bei der 1. Herrenmannschaft kann Herr Hubert Rudart als neuer Trainer begrüßt werden. Für ihn und seine Mannschaft alles Gute und eine hervorragende Zusammenarbeit.

### Herrenhäuser - Cup

Am 25.08.91 fanden in der Sporthalle Wendlandstraße heiße Handballspiele statt. Erst spielten die A-Jugend-Mannschaften (Kreisliga). Hierbei konnte unsere A-Jugend mit 6:0 Punkten den 1. Platz für sich sichern, wobei unsere Herrenmannschaft (Bis 1. Kreisklasse) leider nur den 4. Platz belegen konnte.

### Ernst-Engelke-Gedächtnis-Turnier

Bei diesem Turnier belegten unsere Herren den 2. Platz nach dem Titelverteidiger TUS Vinnhorst. Es folgten die Mannschaften vom MTV Idensen, TUS Bothfeld und VfL Bad Nenndorf.

### Männliche Jugend A (1. Kreisklasse)

Die männliche Jugend A führte unter Leitung ihres Trainers Kosmas Steinke ein hartes Trainingslager durch. Dieses Trainingslager wurde von allen sehr positiv aufgenommen. Ganz besonders hob Trainer Steinke die hervorragende Disziplin der kompletten Mannschaft hervor.

Da die Sommerpause hinter uns liegt, kann im Moment nicht allzu viel von der Handballabteilung berichtet werden. Dieses wird sich in der kommenden Saison wohl ändern. Was mir als Pressewart der Handballabteilung ganz besonders am Herzen liegt ist folgendes: In allen Mannschaften wird Nachwuchs gesucht. So wäre es doch ganz angebracht, wenn alle Mitglieder der Handballabteilung intensiv Werbung im Freundes- und Bekanntenkreis betreiben würden. Das gleiche gilt für alle Heimspiele unserer Mannschaften. Wünschenswert wäre es, wenn wir noch viel mehr Zuschauer, vor allem auch aus den eigenen Reihen begrüßen könnten. Für alle Mannschaften in der kommenden Saison alles Gute und viel Erfolg.

Manfred Kampe



**horst neumann**

sanitär-heizungstechnik gmbh

3 Hannover 21 Herrenhäuser Str. 88

☎ **0511/795125**

## Bericht Tischtennisabteilung

Nach Abschluß der Punktspielserie 1990/91 im Mai, möchte ich im einzelnen auf die Tabellenstände der Mannschaften eingehen.

Eine großartige Leistung zeigten die Damen in der Kreisklasse. Sie konnten ihren 2. Tabellenplatz aus der Hinrunde verteidigen und sind somit in die Kreisliga aufgestiegen. Dieser Erfolg ist der Mannschaft Susanne Darwisch, Tanja Loebart, Petra Heinbuch, Tanja Fischer, Regina Menzel und Sabine Timpf zu verdanken. Ich hoffe, daß die Mannschaft trotz Ausscheidens einer Spielerin einen Tabellenplatz in der oberen Tabellenhälfte erreichen wird.

Auch unsere 1. Jungen in der Aufstellung Markus Ort, Florian Urbanek, Mark Wrecziona und Alexander Klönne konnten ihren 2. Tabellenplatz verteidigen. Damit sind auch sie in die Kreisliga aufgestiegen und haben somit ihr Ziel erreicht. Jetzt können sie sich auch in der Kreisliga wieder ein Ziel setzen, nämlich der Aufstieg in die Bezirksklasse.

Unsere 1. Herren konnten ihren Mittelplatz in der Tabelle doch noch erreichen. Man kann sicher sein, daß sie in der kommenden Saison die Tabellenspitze anstreben werden. Mit Verstärkung durch einen neuen Spieler sollte das kein Problem sein.

Die 2. Herren konnten sich in der Rückrunde von ihrem 7. Tabellenplatz auf den 6. Platz verbessern.

Da sie durch einen Spieler aus der 1. Mannschaft verstärkt werden, wird es in der kommenden Saison bestimmt eine Verbesserung geben.

Die 3. Herren konnten sich trotz Abstiegssorgen vom 7. auf den 5. Platz hochspielen. Damit sind die Sorgen abgelegt und sie können sich ohne Bedenken weiter nach oben spielen.

Sogar unsere 2. Jungen konnten sich nach anfänglicher Nervosität doch noch um einen Platz verbessern. In der Rückrunde gingen sie nicht mehr mit ganz so wackeligen Knien an den Tisch.

Ich wünsche ihnen von ganzen Herzen, daß sie die Tabelle in der kommenden Saison von hinten aufräumen.

Nun noch ein kurzer Bericht von den Vereinsmeisterschaften im Mai.

Bei großer Beteiligung haben wir auch dieses Jahr wieder einen neuen Pokalsieger

### **Alexander Buschmann**

Er besiegte Jörg Raveling eindeutig im Finale mit 3:0.

Hier die Ergebnisse in den einzelnen Klassen.

#### **Herren**

1. Alexander Buschmann
2. Jörg Raveling
3. Goran Zovak

#### **Damen**

1. Susanne Darwisch
2. Petra Heinbuch
3. Tanja Fischer

#### **Jungen**

1. Florian Urbanek
2. Alexander Klönne
3. Branko Perkovic

#### **Mädchen**

1. Tanja Plachta
2. Yvonne Fuchs
3. Nicole Cohrs

Zum Schluß möchte ich mich persönlich bei meinem Vater Horst Heinbuch bedanken, der jetzt schon lange Jahre die Tischtennisabteilung leitet und sich für die Abteilung immer aufopferungsvoll eingesetzt hat.

Ich hoffe, daß er die Abteilung noch viele Jahre weiterleiten wird.

i.A.

Petra Heinbuch

## TENNISABTEILUNG

Die Freiluftsaison ist wieder einmal viel zu schnell zu Ende gegangen. Auf Grund des schönen Wetters war sehr reger Betrieb auf allen Plätzen. Unsere Anlage war in diesem Jahr, wie sonst auch immer, dank des Arbeitseinsatzes und Herrn Baumeister in einem tadellosen Zustand.

### **Punktspielbetrieb**

Bei den punktspielenden Mannschaften hatten wir leider keinen Aufsteiger. Den Klassenhalt schafften die 1. Damen, die Senioren und die 2. Jungseniorenmannschaften. Abgestiegen sind leider die 1. Herren, die 2. Herren, die 1. Jungsenioren, die 2. Senioren und die Seniorinnenmannschaften. Dies war kein großer sportlicher Erfolg und wir hoffen, daß es im nächsten Jahr besser wird. Erfreulich ist dagegen das Erreichen des Halbfinals von Dirk Tennstedt bei den Kreismeisterschaften der Stadt Hannover.

### **Vereinsmeisterschaften**

Bis auf das Damen- und Herrendoppel waren zum Redaktionsschluß des MTVers alle Disziplinen ausgespielt. Es gab folgende Sieger und Plazierte.

#### **Herren**

1. Ralf Zwerschke
2. Dirk Tennstedt
3. Louis Eilers
4. Jan Spitzkowski

#### **Trostrunde**

1. Torsten Tennstedt
2. Mirco Bass

#### **Jungsenioren**

1. Ulrich Uhrbach
2. Lutz Nothdurft
3. Axel Beyer
4. Manfred Kowol

#### **Trostrunde**

1. Alfons Meckel
2. Harry de Cuyper

#### **Damen**

1. Hilke Püll
2. Ira Rudolph
3. Christine Ammermann
4. Astrid Stach

#### **Trostrunde**

1. Nicole Gehrke
2. Waltraud Decker

#### **Senioren**

1. Manfred Kowol
2. Rolf Abel
3. Harald Müller
4. Alfons Meckel

#### **Trostrunde**

1. Günter Helmke
2. Wilfried Meyer

Bei den kleinen Vereinsmeisterschaften muß der 1. Platz zwischen Marko Nothdurft und Marc Blumberg noch ausgespielt werden.

#### **Trostrunde**

1. E. Wallmann
2. Peter Blume

Ein Bericht über die Jugend folgt im nächsten MTVer.

Der Sportausschuß

## Wann wird Breitensport gesund?

(DSB PRESSE) Der Alltag der Menschen ist längst nicht mehr heil. Zahlreiche Faktoren – von Ernährungsfehlern und Schadstoffemissionen über Arbeitslosigkeit, Streß und Wertewandel bis hin zum Bewegungsmangel – gefährden das Wohlbefinden, summieren sich zur „Risikogesellschaft“. Früher, zunehmend auch mehrfach auftretende chronische Erkrankungen mit komplexen psychosomatischen Hintergründen stellen neuartige Herausforderungen an das Individuum. Der Breitensport verspricht in vielfältiger Form Gesundheit, gerät deshalb zunehmend auch stärker in das Fadenkreuz sportmedizinischen Engagements. Experimentell, kasuistisch, klinisch und statistisch werden die wohltuend-präventiven Wirkungen regelmäßiger und präzise dosierter sportlicher Aktivität für Kreislauf und Stoffwechsel, Muskeln und Hormone bestätigt. Kaum noch ein Therapieprogramm für Infarktpatienten, Krebsoperierte und Bandscheibengeschädigte verzichtet auf gezieltes Bewegungstraining. Gegen Depressionen wird es ebenso induziert wie bei Übergewichtigkeit und Schlafstörungen.

Bewegung tut not – sportliche Aktivität wird zur alltäglichen Selbstverpflichtung stilisiert. Von manchen Beobachtern wird nach Spitzensport und Breitensport als dritte große Säule der gegenwärtigen Bewegungskultur ein „Gesundheits-sport“ identifiziert, werden Vereine im Sog der dynamischen Bugwelle von Gesundheitskassen als Beiboote geortet, breiten sich Volkshochschulen und Bildungswerke mit Körpermeditation und bewegender Entspannung in der Gesundheitsszene aus. Die Forderung nach „Sport auf Krankenschein“ ist bereits formuliert.

Doch ist Sport schon gesund, wenn er nur jedwedes Erkrankungsrisiko vermeidet? Gerät beim Aussitzen auf dem Home-Trainer Motivation nicht zur Monotonie, wird beim befristeten Hochpuls auf den Meßwert 130 der Sport nicht eher herzlos? Und fühlt sich der Laufbewegte, der seinen ersten Marathon wagt und damit Gelenke und Sehnen extremen Torturen unterzieht, nicht dennoch gesund, weil er gewissermaßen vor der eigenen Haustür zur Himalaya-Expedition aufgebrochen ist und zum Reinhold Messner des Büros aufstieg? Die oft apostrophierte Definition der Weltgesundheitsorganisation, wonach Gesundheit als umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden aufzufassen ist, beinhaltet mit dem Wortteil „finden“, daß das gesunde Leben eben aktives Suchen, ständiges Erproben bedeutet. Selbstorganisation und Kreativität als lebenslanger Prozeß und permanente Herausforderung. Und Bewegung beinhaltet notwendigerweise auch immer Verlassen des bisherigen Standortes, Entdecken von Unbekanntem und Auseinandersetzung mit Fremden.

Beim kürzlich an der Universität Bremen durchgeführten Kongreß „Gesundheit in Bewegung“, wo erstmals auf breiter Ebene Gesundheitswissenschaftler aus verschiedenen Disziplinen mit Sporttheoretikern zusammentrafen und wo Gesundheitsberater mit Sportorganisatoren vielfältige praktische Konzepte austauschten, wurden solche Fragen nachdrücklich gestellt. Die Grundlage hierfür bildete die These von „Gesundheit als konkreter Utopie des Lebendigen“ (so die Pädagogin Annelie Keil), die der Psychologe Wolfgang Jantzon mit vielfältigen naturwissenschaftlichen und kulturwissenschaftlichen Resultaten für eine

„Theorie der Lebendigkeit“ absicherte. Der Arbeitsmediziner Rainer Müller konstatierte extrem einseitige Belastungen am Arbeitsplatz und Bewegungslosigkeit im Verkehr, lehnte gleichwohl eine Kompensation durch Fitneßtankstellen und Bewegungszoo ab. Als Sportwissenschaftler insistierte Peter Weinberg auf der konstruktiven Bedeutung der menschlichen Motorik für die Lebendigkeit und plädierte für eine „bewegliche Gesundheit“.

In den zahlreichen „Gesundheitswerkstätten“ des Kongresses wurde sichtbar, daß in traditionellen Sportarten ebenso wie in modernen Körpertherapien oder ausdauernden Natursportarten bereits vielfach Aufbruchstimmung herrscht, die Chancen zur lebendigen Ausgestaltung des Alltags schon wahrgenommen werden. „Im Breitensport“, so der Kongreßvorsitzende Schulke, „läßt sich Gesundheit bestimmen als ständiges und erfolgreiches Ausbalancieren zwischen belastenden gesellschaftlichen Herausforderungen und den individuell gewünschten Möglichkeiten sportlicher Freizeitgestaltung im Alltag.“

Inzwischen weiß man also: Der Sport muß sein Gesundheitsverständnis neu durchdenken, die Gesundheitswissenschaft die menschliche Beweglichkeit systematisch berücksichtigen. Und der Breitensport wird – in Abwandlung des Wortes von Bertolt Brecht – erst dann schön lebendig und bewegend gesund, wenn dort Chancen zum riskanten Handeln eröffnet und ausgeschöpft werden.

Uwe Fietze



... heben Sie mit uns ab -

egal wohin -  
wir haben auch  
IHR Traumziel

**m** Reisebüro  
**Mertins**

☎ 79 50 79

Stöckener Str. 35, 3000 Hannover 21

# LUDOLF MARKGRAF

Gartenbaubetrieb · Blumengeschäft

3000 HANNOVER-HERRENHAUSEN

Am Fuhrenkampe 6  
Fernruf (05 11) 75 39 46

## Sportstättenbau – Angebot und Nachfrage

Wer war zuerst da? Die Henne oder das Ei? Die alte Frage nach Ursache und Wirkung läßt sich auch auf den Sport übertragen. Sind Sportwünsche Anlaß zum Bau von Sportanlagen oder regt erst das Angebot von Sportstätten zum Sporttreiben an?

Bislang mußte man sich mit der intellektuellen Einsicht trösten, daß wohl beide Erklärungsansätze etwas für sich haben. Mehr Licht in die Angelegenheit bringt nun eine neue Erhebung über den Sportstättenbestand in unseren Städten, die im statistischen Jahrbuch deutscher Gemeinden 1990 erschienen ist und alle Gemeinden mit mehr als 20 000 Einwohnern in den alten Bundesländern zum Stichtag 1. 1. 1990 berücksichtigt.

Dort wird deutlich, daß das Angebot an Sportanlagen immer dünner wird, je größer eine Stadt ist. Zwischen der Pro-Kopf-Ausstattung mit Sportplätzen, Hallen, Bädern oder Tennisplätzen der kleineren Städte und der Metropolen liegen beinahe schon Welten. Da wundert es auch nicht mehr, daß der Anteil der Sportvereinsmitglieder unter der Bevölkerung in den großen Städten weit unterm Durchschnitt liegt.

Das Defizit an Sportanlagen vor allem in den Großstädten muß auch vor dem Hintergrund des bekannten Mangels an Gelegenheiten für Spiel, Sport und Bewegung außerhalb der Sportstätten gesehen werden. Durch das Vorherrschen des Straßenverkehrs, die Allgegenwart der parkenden Autos, die dichte Bebauung und den häufig nur schlecht erreichbaren Stadtrand sind dem Bewegungsdrang der Großstädter auch außerhalb der Sportanlagen enge Grenzen gesetzt. Die Folge ist nur zu oft, daß die Bewohner gezwungen sind, die Stadt zu verlassen, wenn sie Sport treiben oder sich erholen wollen. Verbesserte innerstädtische Angebote könnten diesen, vor allem an Wochenenden teilweise lawinenartigen Exodus mindern. Gerade in Großstädten muß daher versucht werden, die Wohnumgebung nicht nur fürs Auge attraktiver zu machen, sondern dort Sport, Spiel und Bewegung zu ermöglichen. Denn auch dadurch wird bekanntlich die Lebensqualität erhöht.

Dr. Hans Jägemann

**Berücksichtigen Sie  
bei Ihrem Einkauf  
unsere Inserenten**

### Einzugsermächtigung

#### die "feine Art" der Beitragszahlung

Sie sind freiwillig im MTV Herrenhausen und zahlen Ihre Beiträge noch durch Überweisung oder Dauerauftrag? Dann ist es an der Zeit, dieses kostengünstige Verfahren zu ändern. Am besten bei der nächsten Beitrags-Rechnung, der eine "Einzugsermächtigung" beiliegt, mit der dann künftig Ihr Beitrag pünktlich von Ihrem Bank- oder Postgirokonto abgerufen wird. Eventuelle Änderungen in der Beitragszahlung werden außerdem - im Gegensatz zu Änderungen beim Dauerauftrag - kostenlos durchgeführt. Sie sparen also Geld, werden entlastet und wir profitieren in gleicher Weise. Und ein Risiko besteht auch nicht, denn selbstverständlich können Sie die Einzugsermächtigung jederzeit widerrufen. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

## Fleisch — ideale Kost für Sportler

### Ausgewogene Ernährung mit Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen

Ernährungswissen, wenn auch nicht wissenschaftlich untermauertes, hatten schon unsere Urväter. Das beweisen zum Beispiel Zeichnungen an den Höhlenwänden unserer Vorfahren. Sie ernährten sich zunächst von dem, was sie in freier Natur fanden — von Beeren, Pflanzen und Kleingetier. Aber kaum war das Feuer zur Hand, steckten sie auch Fleisch auf die Spieße. Das war sozusagen die Geburtsstunde des Ochsen am Spieß. Noch heute erfreuen wir uns dieses archaischen Grillgenusses.

So oder ähnlich hat man sich auch bei mittelalterlichen Gelagen Fleisch einverleibt. Und damit wurde Kraft getankt — für die anschließenden Ritterspiele, die ja eine Art Sport waren.

Fleisch enthält unentbehrliche Nähr- und Wirkstoffe, auf die der Mensch nicht verzichten kann, allen voran das biologisch hochwertige Eiweiß. Eiweiß ist verantwortlich dafür, daß die Körpersubstanz erhalten bleibt und die menschlichen Zellen, von denen wir eine kaum zählbare Menge besitzen, sich ständig erneuern. Eiweiß fördert Ausdauer, Schnelligkeit, Konzentration und Kraft, und es ist unentbehrlich für die Bildung und den Erhalt einer kräftigen Muskulatur, die insbesondere Sportler brauchen. Darüber hinaus liefert Fleisch wichtige Vitamine und Mineralstoffe, ohne die der menschliche Organismus nicht funktionieren kann.

Die Ernährung gerade der Spitzensportler ist heute eine wichtige, wissenschaftlich fundierte Aufgabe der Sportmedizin, und darin spielt Fleisch eine große Rolle. Fleisch ist eine ideale Sportlerkost. Ein ausgewogener Anteil von Fett ist dabei notwendig. Denn Sportler brauchen — neben dem Baustoff Eiweiß — auch Brennstoffe, also Energielieferanten.

Sicherlich ist es ein guter Rat, Fett in Verbindung mit dem wichtige Eiweiß — wie es das Fleisch liefert — zu konsumieren, anstatt sich einer Nahrung mit überhöhtem Anteil an Kohlehydraten zu bedienen. Beispiele von Spitzensportlern aus der Vergangenheit verdeutlichen das.

Aber auch für Nichtsportler ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Denn verständlicherweise führt bei dieser Konsumentengruppe oder bei Freizeitsportlern ein Überhang von Kohlehydraten zu Übergewicht. Insbesondere unsere Hochleistungssportler können das gar nicht gebrauchen: Kraft, Muskeln und Energie sind da gefragt. Geistige wie körperliche Leistungen sind — neben all den anderen Dingen, die einen Spitzensportler auszeichnen — nur durch eine optimale Ernährung, bei der die Fleischmahlzeit eine wichtige Rolle spielt, zu erzielen.

# ÜBUNGSPLAN

## Turnabteilung

### KINDERTURNEN

#### Gemischte Gruppen 5(4)-8 Jahre

Mo.	15.00-16.00 Uhr	OS Entenfangweg
Mo.	16.30-17.30 Uhr	Meldauschule
Mi.	17.30-18.30 Uhr	Haltenhoffstr.
Fr.	17.00-18.00 Uhr	Meldauschule

#### Gemischte Gruppen ab 9 Jahre

Mo.	16.00-17.00 Uhr	OS Entenfangweg
-----	-----------------	-----------------

#### Mädchen 9-14 (16 Jahre)

Mi.	18.30-19.30 Uhr	Haltenhoffstr.
Fr.	18.00-19.30 Uhr	Meldauschule

#### Jungen 9-14 (16) Jahre

Mi.	18.30-19.30 Uhr	Haltenhoffstr.
Do.	18.30-19.30 Uhr	Meldauschule

#### Kleinkinder 2 1/2 - 5 Jahre

Mi.	16.30-17.30 Uhr	Haltenhoffstr.
Fr.	16.00-17.00 Uhr	Meldauschule

#### Mutter und Kind (ab 1 Jahre)

Mi.	15.30-16.30 Uhr	Wendlandstr.
-----	-----------------	--------------

### JERMANN-TURNEN

#### Männer/Jugend

Do.	19.30-22.00 Uhr	Meldauschule
-----	-----------------	--------------

### KUNSTTURNEN

#### "Minis" 7-10 Jahre

Di.	16.30-18.30 Uhr	Meldauschule
Do.	16.30-18.30 Uhr	Meldauschule

## Tischtennisabteilung

### Trainingszeiten

Dienstag	17.00-19.00 Uhr	Jugend	Goetheschule
	19.00-21.30 Uhr	Damen/Herren	Goetheschule
	20.30-21.30 Uhr	Damen/Herren	Goetheschule vordere Halle
Freitag	17.00-19.00 Uhr	Jugend	Goetheschule
	19.00-21.30 Uhr	Damen/Herren	

### GYMNASTIK

#### Frauen

Allgem. Gymnastik	
Mo.	18.30-19.30 Uhr Meldauschule
Di.	19.30-20.30 Uhr Goetheschule

#### Konditionsgymnastik (Aerobic)

Mo.	19.30-20.30 Uhr	Meldauschule
-----	-----------------	--------------

#### Ältere Frauen

Mo.	17.30-18.30 Uhr	Meldauschule
-----	-----------------	--------------

#### Jazz-Gymnastik f. Anfänger

Mi.	19.30-20.30 Uhr	Haltenhoffstr.
-----	-----------------	----------------

#### Gymnastik u. Jazz-Gymnastik f. Anfänger/Jgdl.

Di.	18.00-19.00 Uhr	Meldauschule
-----	-----------------	--------------

#### Konditionsgymnastik (Aerobic)

Damen und Herren		
Mi.	20.30-21.30 Uhr	Haltenhoffstr.

#### Jazz-Gymnastik für Fortgeschrittene

Mi.	20.30-21.30 Uhr	Meldauschule
-----	-----------------	--------------

#### Mädchen, Jungen, Jugend

Di.	16.30-18.30 Uhr	Meldauschule
-----	-----------------	--------------

## Volleyballabteilung

### Trainingszeiten:

Montag	20.00-22.00 Uhr	I. und II. Herren	Wendlandhalle
	20.00-22.00 Uhr	Hobbygruppe II	Haltenhoffstr.
Dienstag	17.00-18.30 Uhr	B/C-Jugend m/w	Goetheschule
	18.30-19.30 Uhr	A-Jugend m/w	Goetheschule
Donnerstag	16.30-18.00 Uhr	A/B/C-Jugend und jünger	Goetheschule
	18.00-20.00 Uhr	I. und II. Herren	Goetheschule
	20.00-22.00 Uhr	Hobby-Allgem.	Goetheschule
	20.00-22.00 Uhr	Hobby-Mixt. I	Haltenhoffstr.

## Beginn der Volleyballsaison 1991

Am 21. September beginnt für die I. Herrenmannschaft die Punktspielrunde, für die sie sich eine Menge vorgenommen hat.

Die Mannschaft wurde durch zwei neue Spieler (Russell Gomersall und Andreas Käse) enorm verstärkt. Dieses Mal soll der Aufstieg in die Bezirksklasse unbedingt geschafft werden.

Die II. Herren beginnen ihre Saison am 05. Oktober.

Auch für diese noch sehr junge Herrenmannschaft gilt es, im oberen Tabellenbereich der Kreisklasse mitzuspielen.

Bei gutem Trainingseifer ist dieses Saisonziel mit großer Sicherheit erreichbar.

Am 14. und 15. September findet die erste Runde des Kreispokals statt. Hier müssen die I. Herren gegen die Mannschaften von Badenstedt II, sowie die vierte Mannschaft von Altwarmbüchen antreten.

Es bestehen gute Chancen die zweite Runde zu erreichen.

Die zweiten Herren spielen gegen den letzten Pokalfinalisten Bison Springe, sowie gegen CVJM Bennigsen/Lüdersen.

Ich hoffe, daß beide Mannschaften einen guten Saisonstart haben werden und sich vielleicht auch mal ein paar Zuschauer zu den Spielen einfinden werden, denn der Volleyballsport im MTV ist im Kommen!!!

gez. Thorsten Ahrens

### Spieltermine

I. Herren	
15.09.1991	Kreispokal in Linden mit MTV I./Badenstedt II./Altwarmbüchen IV. 10.00 Uhr
05.10.1991	Punktspiel in der Lutherschule MTV II./TSV Stelingen II./TC Bissendorf II. Spielbeginn 15.00 Uhr

## WANDERN!

Am 26. Mai 1991 hatten wir unsere erste Radwanderung. Es ging um 10.00 Uhr vom Vereinshaus los in Richtung Lönsee bei strahlendem Wetter; mit Pausen am Lönsee und in Wiechendorf, dort wurde ein Imbiss eingenommen. Danach ging es wieder zurück nach Herrenhausen, insgesamt waren es 54 km. Es war wieder viel Spaß und Harmonie vorhanden. Die nächste Wanderung am 18. August war erneut mit dem Rad und ging westlich von Hannover in Richtung Lenthe - Kirchwehren - Dedensen - Blauer See - Marienwerder. Unser Wanderfreund Harald Rickerts hatte dafür eine romantische Tour ausgesucht. Es ging durch kleine Wälder und an Flüssen vorbei, dabei wurden interessante geschichtliche Stellen entdeckt, die einige von uns noch nicht kannten. Selbst ein zweimaliger Regenguß konnte uns den schönen Tag nicht vermiesen. 61 km waren es und keiner war müde.

Unsere nächsten 2 Wanderungen für dieses Jahr gehen einmal in Richtung Steinhuder Meer und die andere in die Fuhrberger Gend "per Fuß".

W.P.



## Vitamin Laden

Inh.: Bir. Fritz

*Obst und Gemüse  
aus aller Welt!*

Meldastr. 20 · Tel. 75 04 46

FOTOSTUDIO  
WERNER

Industrie-,  
Reportagen-,  
Hochzeitsaufnahmen

3000 Hannover 21  
Meldastraße 22 · Telefon 79 45 54

Recht Elektro-Anlagen REEA



- Elektrische Licht-, Kraft- und Heizungsanlagen für Gewerbe und Haushalt
- Kommunikationstechnik
- Elektro-Technik und Klimaanlage
- Antennen-, Kabel- und Satellitentechnik
- Elektrofachgeschäft

Stöckener Straße 29  
3000 Hannover 21  
Telefon (05 11) 79 27 49  
und 79 31 41



*Kordula Lindner*

Herrenhäuser Straße 63 · Telefon (05 11) 75 18 63 · 3000 Hannover 21

## ARNO FRANKE

MALEREIBETRIEB

Gerhard & Clemens Franke  
Malermester

Ausführung sämtlicher  
Maler- u. Anstricharbeiten  
Spezialist für  
Armierungsanstriche

Fußbodenverlegung  
und Lieferung

Goslarsche Straße 29 - 3000 Hannover 21 (Herrenhausen)

Telefon: 0511/75 06 98

Allen Mitgliedern, die in den Monaten Juli, August und September Geburtstag hatten und haben werden, übermitteln wir unseren herzlichen Glückwunsch und die besten Wünsche für die Zukunft!

**Juli**

- 2.7. Marga Döhler
- 11.7. Günter Helmke
- 11.7. Karl-Heinz Spintge
- 12.7. Ilse Pech
- 14.7. Rolf Fischer
- 23.7. Hans Müller
- 26.7. Dieter Müller
- 28.7. Hans Busse
- 29.7. Renate Toedt
- 30.7. Gerhard Franke

**August**

- 2.8. Hans-H. Priesemann
- 13.8. Peter Becher
- 14.8. Peter Schmager
- 17.8. Helma Eggers
- 17.8. Marlies Jordan
- 18.8. Friedrich Haberkamp
- 22.8. Erwin Kastner
- 29.8. Marianne Benecke
- 30.8. Josef Schmotz
- 30.8. Hans Schärting

**September**

- 4.9. Lothar Lawin
- 5.9. Annemarie Böttcher
- 8.9. Dorothee Faubel
- 15.9. Gisela Röske
- 19.9. Wolfgang Schnieder
- 22.9. Dieter Meyer
- 24.9. Anneliese Kotzur
- 25.9. Bernd Schulz
- 28.9. Annemargret Rost
- 28.9. Gertrud Copey
- 29.9. Gertrud Hunger
- 12.9. Waltraud Jünke

**50 Jahre**

- 22.8. Frauke Shahrokny
- 6.9. Hans-Jürgen Gohse
- 20.9. Margaret Dornow

**60 Jahre**

- 21.7. Manfred Hunger
- 26.8. Hannelöre Seyderhelm

**70 Jahre**

- 6.8. Ursula Kraus

**80 Jahre**

- 19.8. Friedrich Tadge

**NEUGÄNGE**

Sebastian Ambros, Hartmut Boeckler, Wolfram Franke, Rainer Genilke, Peter Hartmann, Moritz Harzendorf, Thomas Heidemann, Anke Kollmann, Thomas Kreft, Stephan Krüger, Melchior Kuzenko, Thomas Oetzmann, Manfred Riesch, Inger Schuir, Tobias Staack, Dietrich Steincke, Ira Stillfried, Gerald Voigt.

IHR  
HERRENFRISEUR

*Herbert Jordan*

ELBESTRASSE 6  
TEL.: 79 29 55

**Fernsehklinik  
BECKMANN**

Tel. 79 36 78  
u. 74 88 37

**Video·Fernsehen·HiFi**  
Reparaturen & Verkauf

**schnell — preiswert**

**Hannover Herrenhäuser Str. 62  
Langenhagen Fichtenstraße 21**



**OHNE UNS LÄUFT IN HANNOVER NICHTS**

Wir arbeiten seit 166 Jahren in dieser Stadt und sind ihr eng verbunden.  
Ihrem Sport, ihrer Kultur und vielen anderen Bereichen.

Stadtparkasse Hannover

*naheliegend*



Beim Todesfall wenden Sie sich vertrauensvoll an

*Unbescheiden*

**Bestattungen • Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten**

Hannover-Ahlem, Richard-Lattorf-Straße 7  
Tag- und Nachtservice ☎ 0511 - 48 00 17

Wir erledigen für Sie sämtliche Formalitäten