



# Der **MTV** im **Blickpunkt**

**MÄNNERTURNVEREIN von 1862 MORINGEN e.V.**

TURNEN  
BASKETBALL

LEICHTATHLETIK  
VOLLEYBALL

HANDBALL  
BEHINDERTENSSPORT

TISCHTENNIS  
WANDERN

**MTV ? ? ? MTV ? ? ? MTV ? ? ? MTV ? ? ?**

Wir hatten alle Freunde des MTV-Moringen und Mitglieder aufgerufen, unserem Vereinsblatt einen Namen zu geben. Jetzt hat die Jury entschieden!

Unter zahlreichen Einsendungen wurde der Name:

**Der MTV im Blickpunkt**

von der Jury ausgewählt.

Den wertvollen Sportbildband erhält:

**Carola Fahlbusch**





## HANDBALL

### Handball-Pokal-Turnier

Männliche C-Jugend

am 27.8. 1983, um 14.00-18.00 Uhr

in der KGS-Sporthalle

Teilnehmende Mannschaften:

TSV Angerstein, SG Schoningen/Wiensen,  
TSG Uslar, SSV Nörten und MTV Moringen.

### Handball-Pokal-Turnier

am 28. 8. 1983

9.00 - 17.30 Uhr in der KGS-Sporthalle

Teilnehmende Mannschaften:

TSV Schwiegershausen, TSV Gillersheim,  
Torpedo Göttingen, Göttingen 05, MTV Gro-  
ne, SSV Nörten, SVG Einbeck, TSV Unterlüß,  
Grün-Weiß Parenden und MTV Moringen.

Die Handball-Punktspielserie beginnt am  
Wochenende 10./11. 9.1983.

## RAUS AUS DEN SESSELN !

### Bewegungsmangel begünstigt Krankheiten

„Trimm dich“, mit diesem Slogan begann der Deutsche Sportbund (DSB) im Jahre 1970 seine erfolgreiche Kampagne für den Breitensport. Freizeitsport wurde zum größten Wachstumsphänomen der siebziger Jahre.

In zwölf Jahren stieg die Zahl derer, die sich zumindest gelegentlich sportlich betätigen von rund 26 Prozent auf 50 Prozent. Sicherlich ein beachtenswertes Resultat, aber damit geben sich die Breitensportexperten des DSB noch lange nicht zufrieden.

Die Trimm-Aktion tritt in eine neue Phase, in deren Mittelpunkt Sport und Gesundheit steht. Deshalb ist insbesondere die Ärzteschaft aufgerufen, die Kampagne zu unterstützen, „Sport zu verschreiben“. Maßvolle und richtig dosierte Bewegungsaktivitäten ist von hohem Nutzen für Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Das haben die modernen medizinischen Wissenschaften eindeutig herausgefunden, und genau das ist das Anliegen der neuen Aktion.

Der Grundgedanke ist, einerseits die Leistungen gering zu halten, so daß Ungeübte nicht überfordert werden und die geforderte Leistung nicht als unüberwindbare Hürde empfinden, andererseits aber doch ein fühlbarer und meßbarer Trainingseffekt erreicht wird.

Hierzu ist in der Regel eine Pulsfrequenz von 130/Min. notwendig, die kontinuierlich für 10 bis 15 Minuten auf dieser Höhe gehalten werden muß.

Trimming 130 bewirkt einen idealen Trainingsreiz. Jürgen Palm, der Leiter der Abteilung Breitensport im DSB, erklärte dazu anlässlich einer Vorstellung der Aktion „Trimming 130“ in Sonthofen: „Die Trimm-Aktion beginnt eine neue Phase. Sie spricht ihre Zielgruppe mit neuen Argumenten an, ermutigt die Zögernden, bremst die Ehrgeizlinge. Sie präzisiert, was gesund ist am Sport.“

Zum Messen brauchen Sie nur eine Uhr mit Sekundenzeiger. Legen Sie Zeige- und Mittelfinger an die Hand- oder Halsschlagader und zählen Sie 10 Sekunden lang die Schläge Ihres Herzens. Diese Zahl nehmen Sie mit 6 mal und errechnen so den Minutenwert Ihres Pulses. Messen Sie zunächst einmal Ihren Puls im Sitzen, dann bewegen Sie sich, laufen z.B. im Zimmer auf der Stelle und heben dabei leicht die Knie, und messen wieder Ihren Puls. Wenn Sie es richtig gemacht haben, werden Sie feststellen, daß er gestiegen ist. Nach einigen Versuchen dieser Art macht das Pulsmessen keine Schwierigkeiten mehr. Günstig ist es, wenn man sich während des Messens langsam weiterbewegt, denn der Puls fällt beim Stehen sehr schnell ab.

Während des Trimmens sollten Sie den Puls nach 3 — 5 Minuten messen. Reduzieren Sie dabei die Belastung, indem Sie z.B. vom Laufen zum Gehen überwechseln. Bei einer gemessenen Pulszahl unter 120, müssen Sie schneller laufen, liegt Ihre Pulszahl dagegen bereits über 140, ist es notwendig, langsamer zu laufen, um die Idealzahl 130 zu erreichen.

Lassen Sie sich nicht beirren, wenn Sie überholt werden!

Trimmen hat nur dann Erfolg, wenn es regelmäßig geschieht. Es geht nicht darum, besser zu sein als andere, wichtig ist vielmehr, daß Sie sich überhaupt bewegen. Dabei ist es vollkommen falsch, nur dann Sport zu treiben, wenn man gerade „seinen Anfall hat“, weil z.B. die Badezimmerwaage steigendes Körpergewicht signalisiert, mit hochrotem Kopf und heraushängender Zunge durch die Gegend zu rasen. Erstens überfordern Sie sich, denn der Puls liegt dann bestimmt nicht mehr bei 130, und Ungeübte, die es zu sehr übertreiben, schädigen den Ruf des Sports u.U. damit, daß sie gar irgendwann zusammenbrechen. Zweitens bleibt der Trainingseffekt für Herz, Kreislauf und Muskulatur aus. Dieser tritt nämlich nur ein, wenn mindestens zweimal pro Woche eine halbe Stunde für Trimming 130 aufgebracht wird, besser ist drei- bis viermal oder auch täglich 10 Minuten.

Trimming 130 wendet sich hauptsächlich an die 30-60jährigen, da in diesem Alter die sportliche Aktivität allgemein nachläßt. Neutrimmern ab 35 Jahren, die vorher nie sportlich betätigt gewesen sind, und im Zweifelsfalle auch anderen, insbesondere wenn sie unter einer chronischen Krankheit leiden, wird empfohlen, sich vor Trainingsaufnahme von ihrem Hausarzt untersuchen zu lassen.

Je älter ein Mensch ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, daß er bereits unter degenerativen Veränderungen leidet. Wer einen Herzfehler hat, eine Überfunktion der Schilddrüse, zu hohen Blutdruck oder dergl.

darf sich nicht überanstrengen. Beachten Sie ggf. die Ratschläge Ihres Arztes!

Der menschliche Organismus ist, wie Dr. med» Reinhard Uhlig vom Deutschen Sportärztebund ausführte, auf Adaptionen (Anpassungen) an Belastung eingestellt. Das bedeutet, daß der Körper sich an ständiges Training gewöhnt, die gleiche Leistung fällt nach einer gewissen Zeit der Übung längst nicht mehr so schwer wie am Anfang. Das bedeutet aber auch, daß nun die Leistung gesteigert werden muß, will man einen erneuten Trainingsreiz erreichen. Ungeübte haben bei der gleichen Tätigkeit einen wesentlich höheren Puls als Sportler.

„Sie können schon nach 2 — 3 Wochen Trimming besser, d.h. mit weniger Anstrengung, mit weniger Energieeinsatz, mit weniger Belastung für den gesamten Kreislauf mehrere Treppen steigen — das gesamte Herz-Kreislauf-System (Herzschlag, Blutdruck, Sauerstoffaufnahme, Coronardurchblutung) arbeitet ökonomischer.“ Trainierte sind in allen Lebenslagen besser belastbar; auch seelisch, da ihr Adrenalin Spiegel niedriger liegt.

Haltungsschäden, Stoffwechselkrankheiten und vieles andere lassen sich durch Sport günstig beeinflussen. 64 Mrd. sollen nach Schätzungen die durch Bewegungsmangel verursachten Krankheiten pro Jahr in der Bundesrepublik an Kosten verursachen, Arbeitsausfall, Krankenhauskosten, Rehabilitation und Rente eingerechnet. Krankheit bedeutet auch immer persönliches Leid, lohnt es sich da nicht, zusammengerechnet wenigstens eine Stunde pro Woche zu opfern? Denn „am Ball bleiben“ müssen Sie allerdings; wird das Training abgebrochen, geht die Adaptation (Anpassung) wieder verloren. Daher ist „Trimming 130“ ein Dauer-Programm. Sagen Sie aber bitte nicht, daß Sie dafür keine Zeit haben, 10 Minuten Training täglich sind schon ausreichend, und die finden sich bestimmt auch noch in einem vollausgestopften Terminkalender.

Sigrid Oldendorf

S o n n t a g , 28. August 1983 - 9.00-17.30 Uhr

in der S P O R T H A L L E - An der Burgbreite

## *Hallenhandball* - POKAL - TURNIER,

Teilnehmende Mannschaften:

TSV Schwiegershausen, TSV Gillersheim, Torpedo Göttingen,  
Göttingen 05, MIV Grone, SSV Nörten, SVG Einbeck,  
TSV Unterlüß, Grün-Weiß Parnsen und MIV Moringen.



## LEICHTATHLETIK

### Kreismeisterschaften am 8. 5.

Hier noch die restlichen Ergebnisse der Schülerinnen und Schüler.

Christian Müller Platz 4 über 100 m in guten 13,6 sec. Marko Rubrecht und Sven Möhle belegen über 3000 m die Plätze 3 und 5 in 11.38,8 min. bzw 13.09,6 min. Petra Möhle wird vierte im 2000 m-Lauf in 8.41,3 min.

### Vierkampf KM am 14. 5.

Nur vier MTVer beteiligten sich an den KM im Vierkampf. Die anderen waren z.B. durch Freizeiten verhindert.

Achtbar als Siebter zog sich Bertin Pajung aus der Affäre. Im Hochsprung stellte er mit 1,44 m eine neue pers. Bestleistung auf. Als 14. beendete Sven Möhle den Wettkampf. Weit 3,45 m, Ball 32,50 m. Martina Barnkothe warf den Schlagball erstmals auf 40,00 m, sprang 1,19 m hoch und wurde schließlich mit dem 6. Platz belohnt. Katrin überwand auch 1,19 m und sprintete die 75 m in 12,3 sec.

### Sportfest am 25. 5.

Weiter im Aufwind befinden sich die Trainingsfleißigen. Beim Sportfest in Kalefeld gab es wieder eine Reihe von Bestleistungen und Wepperkorde.

Silvia Hutter verbesserte über 200 m den VR auf 28,5 sec. Mathias Jahn steigerte sich gleichfalls über 200 m auf 24,7 sec. Christian Müller sprintete die 100 m in 13,5 sec. Nach mehreren Jahren startetß wieder eine 4 X 100 m-Staffel der Schülerinnen A in der Besetzung Petra Möhle-Sandra Domröse-Katrin Müller und Martina Barnkothe und lief 58,9 sec.

Den VR halten seit dem 15. 9. 1974 in 58,2 sec. A. Bahder-A. Deppen-R. Dettmer-M. Gropp. Ob er das Jahr 1983 übersteht??? Michael Kuhn reiste aus Hildesheim an. Nach starken 300 m kam er über 400 m auf 54,0 sec.

Friederike Fischer sprang 4,08 m weit. Andrea Hilke lief die 200 m in 29,9 sec. Jürgen Schulz ging nach langer Zeit wieder mal an den Start über 5000 m, seine Endzeit: 19.20,8 min. Ralf Metje testete seine Grund-schnelligkeit über 400 m: 59,1 sec. Sandra Domröse sprang 1,40 m und Mathias Jahn 1,55 m hoch. Marko Rubrecht scheiterte

nochmals an der 4 m-Marke: 3,96 m. Petra Möhle geht wieder auf die 4 m zu: jetzt bereits 3,91 m. Martina Barnkothe lief die 75 m in 11,5 sec. (BL) und Katrin Müller scheiterte knapp an der 12 sec.-Grenze: 12,0 sec.

### Bezirks-Meisterschaften am 29. 5.

Gute Leistungen und Plazierungen gab es für die Weperaner in Braunschweig, trotz der widrigen äußeren Umstände durch Wind, Kälte und Regenschauer.

Bezirks-Vizemeisterin wurde Sandra Domröse über 2000 m in 7.55,0 min. Petra Möhle belegte in neuer pers. Bestzeit den 4. Platz in 8.28,3 min. Eine kämpferisch starke Leistung bot Harald Aust im 800 m-Lauf. Der Lohn: ein hervorragender 4. Platz und neue BZ in 2.04,3 min. In 64,9 sec. wurde Mathias Jahn siebter über 400 m Hürden. Marko Rubrecht konnte nicht über seinen Schatten springen. Erst in der letzten Runde über 3000 m machte Marko Tempo. Was könnte er laufen? Er verbesserte sich auf 11.31,0 min. (VR).

### Dreikampf in Bodenfelde

Ausgezeichnete Leistungen und gute Plazierungen gab es für die LG bei den Dreikämpfen am 4. Juni in Bodenfelde. Bei guten Bedingungen sprang u.a. Friederike Fischer 4,55 m weit, Anke Keil stieß die 4 kg Kugel auf 9,05 m, Mathias Jahn (mit gestärkten Armmuskeln vom Maschine-tragen) kam mit der 6,25 kg Kugel auf gute 8,71 m, Michael Kuhn wuchtete die 7,24er auf 8,37 m. Sandra Domröse gewann den Dreikampf mit u.a. 4.07 m im Weitsprung, Petra Möhle wurde Dritte mit genau 4,00 m im Weitsprung. Im Dreikampf der B-Schülerinnen siegte Martina Barnkothe mit u.a. 36 m mit dem Schlagball, Katrin Müller erreichte Platz vier und sprang dabei 3,37 m weit. Einen unangefochtenen Sieg gab es für Gerte Pajung. Gerte warf den Ball 19,00 m, die Plätze zwei, drei und vier belegten die A-Schüler Christian Müller, Bertin Pajung und Marko Rubrecht. Christian lief die 100 m in 13,7 sek., Bertin sprang 4,36 m weit und Marko warf den 200g-Ball 38 m weit. Mit seinem bisher besten Sprung landete Sven Möhle auf 3,70 m, im Dreikampf wurde Sven Dritter. Arne Bauermann, Carsten Domröse, Jörn Otto und Alexander Weide erreichten die Plätze 2 — 5 im Dreikampf der Schüler D. Arne hatte seine beste Einzelleistung im Weitsprung mit 2,44 m, Carsten warf den Ball auf 20 m, Jörn sprang gute 2,30 m und Alex warf den Ball 15,5 m.

## Kreismeisterschaften

Mathias Jahn konnte sich bei den Kreis-Meisterschaften über die 400 m Hürden-Strecke um 1,5 sek. verbessern und siegte in 62,4 sek. Etwas schneller mit 62,2 sek. war Michael Kuhn bei den Männern. Michael belegte den dritten Platz.

Die Ergebnisse vom Kalefelder Sportfest bringen wir im nächsten Blickpunkt.

## Die Leichtathleten radelten nach Delliehausen

Am 19. Juni 1983 war es endlich soweit:

Die seit langem geplante und mit viel Liebe vorbereitete Fahrradtour der LG Weper fand einen riesigen Anklang. Um 10 Uhr startete am Sonntagmorgen eine Gruppe von 30 Radfahrern, Eltern und Aktive aus Hardegens und Moringen, in Richtung Fernsehturm. Diese Strecke verlangte unseren Jüngsten, ganze 7 Jahre alt, eine Menge Kräfte ab, aber alle hielten tapfer durch. Am Fernsehturm gab es dann eine flüssige Erfrischung, die dank der Hilfe unserer Trainerfrau Heidi Halm und 2 weiteren treuen Elternpaaren mit Autos für uns bereit gestellt wurden.

Ziel der Radtour war die Köhlerhütte in Delliehausen, 13 Kilometer von Moringen entfernt. Als wir nach 2 Stunden hungrig dort ankamen, waren die ersten Koteletts und Würstchen bereits gegrillt. Das Wetter war prima. Ein Bach in der Nähe der Hütte sorgte für Abkühlung. Auf der gegenüberliegenden Wiese wurden die Frisbeescheiben, Federballschläger und der Fußball ausgiebig stapaziert. Die Stimmung erreichte ihren Höhepunkt beim Fußballspiel Hardegens gegen Moringen. In dessen Verlauf konnten die wenigen Zuschauer, die nicht am Spiel teilnahmen, kräftig lachen, denn der unebene Boden erlaubte es manchem Spieler nicht, während eines Zweikampfduells auf den Füßen zu bleiben.

Nach schönen Stunden radelten wir um 17 Uhr nach Moringen zurück. Dank der guten Planung und disziplinierten Fahrweise aller Radfahrer, endete die Fahrradtour für alle glücklich gegen 18 Uhr in Moringen. Wir gingen in dem Gefühl auseinander, einen wunderschönen Tag verbracht zu haben und in der Hoffnung, daß unser Trainer die Mühe nicht scheut, und uns wieder zu einem ähnlichen Erlebnis einlädt.

Eine Radfahrerin

## Mit dem Rad nach Ertinghausen

Strahlender Sonnenschein, blauer Himmel und ein mit Bratwürstchen und Getränken vollgepackter VW-Bus warteten am 26. Juli auf die Teilnehmer der MTV-Radtour. 13 Interessierte radelten am Dienstag um 12 Uhr in Richtung Lutterhausen, ohne zu vergessen, sich vorher den Pressefotographen zu stellen. Leider war die Badeanstalt an diesem Tag ein größerer Anziehungspunkt als die Fahrradtour. Allerdings fehlte es an erfrischendem Wasser auch bei uns nicht. Schon nach 30 Minuten war Hardegens erreicht, und Frau Otto konnte der Einladung eines Wassertretbeckens nicht widerstehen, und brachte alle dazu, sich zu erfrischen. Ange langt am Ziel der Radtour, der Pohlsburg in Hardegens, wurden wir von unseren Provinzmeistern Herrn Otto und Herrn Fischer nach einer Stunde Fahrt mit Bratwürstchen und Getränken versorgt. Kühlung brachte ein kleines Bächlein. Nach einer Stärkung wurde der Spielsack ausgepackt, der allerlei Überraschungen beinhaltete. Danach gab es eine große Wasserschlacht, allen voran unser erster Vorsitzende W. Panknin und Herr Otto, die sich pitschnasse Hosen einhandelten. Auch die anderen Teilnehmer konnten sich über eine nasse Überraschung nicht beklagen. Gut getrocknet machten wir uns gegen 16 Uhr wieder auf den Heimweg, diesmal am Fernsehturm vorbei nach Nienhagen. Unterwegs hatte der VW-Bus noch eine kühle Überraschung bereit, sodaß wir nach einer dreiviertel Stunde wieder glücklich in Moringen ankamen. Besprochen wurde, daß die nächste Jugendversammlung am Mittwoch, den 10. August, bei schönem Wetter an der Specke stattfinden soll. **Andrea Hilke**



## Training

ab 29. 3. beginnt das feste Sommertraining auf dem Sportplatz

Dienstag

von 18.00 Uhr bis ca. 19.30 Uhr

Mittwoch

von 18.00 Uhr bis ca. 19.30 Uhr

Freitag

von 17.30 Uhr bis ca. 19.00 Uhr

am Sonnabend wird wie bereits in den vergangenen Jahren nach Rücksprache beim Training am Freitag eine zusätzliche Einheit durchgeführt.

Ohne den gewissen Ehrgeiz in der Wettkampfvorbereitung läuft den ganzen Sommer über nichts. Um unsere Erfolge aus der Vergangenheit zu sichern, bedarf es unserer aller Anstrengung um auch in der kommenden Wettkampfsaison 1983 bestehen zu können.

### Wer braucht Trikots .. Pullis .. Spikes usw.?

Bitte beim Training melden, damit wir eventuell wieder eine Sammelbestellung durchführen können.



## TURNEN

### Prüfung absolviert

3 Jugendturnerinnen haben mit Erfolg die Kreis-Turn-Schule absolviert und haben durch eine Prüfung ihr Vorturnabzeichen erworben.

Wir gratulieren Anke Feyerabend, Meike Grebe und Friederike Fischer.

### Das Angebot für Frauen

Die Gymnastik- oder Turnstunde der Frauen sind immer vielseitig. Dazu gehören vor allem Gymnastik, Tanzen, Spielen.

Das Bewegen nach Musik motiviert zu intensivem Mittun, oft ohne daß dies ausdrücklich bewußt wird.

Es gibt Angebote für alle Altersstufen und für die unterschiedlichsten körperlichen Voraussetzungen.

Beispiele für die Angebote sind in der Gymnastik: die Gymnastik mit und ohne Handgeräten, Gymnastik nach modernen Rhythmen, Jazz-Gymnastik, Organ- und Atemgymnastik; beim vielfältigen Tanzen: deutsche u. internationale Tanzfolklore, Tanzen nach moderner Musik wie Beat und Pop, Jazz-Tanz und dann selbstverständlich die vielen kleinen und größeren Spiele. Nicht zu vergessen ist das Wandern.

Die Vorzüge unserer Angebote:

Sie sind vielseitig — sie machen Spaß und steigern die Lebensfreude — sie dienen der Gesundheit und dem körperlichen Wohlbefinden — sie fördern die Beweglichkeit und kräftigen Herz und Kreislauf — sie bieten einen Ausgleich zum oft einseitigen Alltag, und sie locken aus den eigenen vier Wänden heraus, zu anderen Menschen und zum Verein.

Der Verein bietet Möglichkeiten zur Gemeinsamkeit wie bei den Geselligkeiten, Festen und Feiern im Jahreslauf, den kulturellen Angeboten (Theater, Konzert, Galerie, Museum), den Wanderungen und Fahrten und schließlich durch die Kontakte mit Menschen aller gesellschaftlichen Schichten in kleinen und großen Gruppen, für einzelne und für die ganze Familie.

Näheres erfahren Sie beim

### Männerturnverein v. 1862 Moringen e.V.

— Geschäftsstelle —

oder bei der zuständigen Frauenturnwartin  
Ursula Albrecht, Lustgartenweg 7, Telefon 0 55 54 - 18 02

### MTV - Kinderturngruppen unternehmen Fahrten

Die Mutter- und Kind-Gruppe (2-5jährige) unternahmen am 30.5. eine Fahrt in den Zoo. Dieser Tag war ein voller Erfolg, denn das Wetter war schön und nach dem Zoobesuch konnten die Kinder auf dem nahegelegenen Spielplatz "Vakitu" so richtig herumtollen. Für die Muttis gab es natürlich Kaffee und Kuchen.

Die Gruppe II 6-9jährigen unternahmen am 30.8. eine Überraschungsfahrt. Wohin, berichten wir im nächsten MTV-Blickpunkt. Gruppe III, 10-14jährigen, fuhr am 13.8. zu den Karl-May-Festspielen nach Elspe. Es gab der "Ölprinz". Für alle Kinder ist es jedesmal wieder ein tolles Erlebnis, denn es spielte "Piere Price" aus der Fernsehserie mit.

Habt ihr Lust in so einer Gruppe mitzumachen?

Jeden Dienstag:

Gruppe II: 6-9 Jahre  
14.30 Uhr - 15.30 Uhr

Gruppe I: Mutter und Kind  
2-5 Jahre  
15.30 Uhr - 16.30 Uhr

Gruppe III: 10-14 Jahre  
17.00 Uhr - 18.30 Uhr

Näheres ist zu erfahren bei der Kinderturnwirtin Karin O t t o , Moringen. Breitesteinstraße 19, Telefon. (0 55 54) 82 73.

## **Sport und Gesundheit im Turnverein**

Das Angebot für Kinder, Frauen und Senioren, aber auch für Jugendliche und Männer

### **Aktiv sein = selbst tun**

Gesundheit ist ein Kapital-Geschenk der Natur. Dieses Kapital will aber erhalten und gesichert sein, indem der Mensch gefordert wird.

Zur Gesundheit gehört körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden; so sagt es die Weltgesundheitsorganisation. Sinnvolle und altersgerechte Bewegung ist ein Beitrag zur Gesundheit, nicht nur zur körperlichen; denn vielseitige Bewegung im Turnverein tut man mit mehreren, in der kleinen oder größeren Gruppe. Das macht Spaß und Freude und gibt schon den Anstoß zur Geselligkeit, die oft genug über die Turnstunde hinaus gepflegt wird.

In unserem Land haben in den letzten Jahren viele Menschen Zugang zu Turnen, Spiel und Sport im Verein gefunden.

Dennoch ist die Zahl derer, die immer noch abseits stehen, erschreckend hoch, allein bei den Frauen noch an die 85% und bei den Kleinkindern über 90%!

Das hat den Deutschen Sportbund auf den Plan gerufen, mit einer Kampagne „Sport und Gesundheit“ auch die letzten Bewegungsmuffel hierzulande vom Erlebnis- und Gesundheitswert regelmäßiger Bewegung zu überzeugen.

### **Der MTV v. 1862 Moringen e.V. will in die Speichen greifen.**

Mit seinem vielfältigen, lebensbegleitenden Angebot ist der MTV Moringen in besonderer Weise in der Lage, neue Menschen anzuspre-

chen und sie zu ihrem Bewegungsglück zu verführen.

Der Deutsche Turner-Bund hat mit seinem Aktionsprogramm SPORT UND GESUNDHEIT IM TURNVEREIN die Schwerpunkte Kinder, Frauen, Senioren, aber auch für Jugendliche und Männer gesetzt, weil diese Personengruppen in den Vereinen besonders unterrepräsentiert sind. Der Männerturnverein v. 1862 Moringen e.V. möchte auch seinen Beitrag leisten, damit „Sport für alle“ verwirklicht wird.

Er verfügt über gut ausgebildete und bereits recht erfahrene Übungsleiter, so daß die Gewähr für sinn- und freudvolles Bewegung allemal gegeben ist.

Näheres erfahren Sie beim

**Männerturnverein v. 1862 Moringen e.V.**  
— Geschäftsstelle —  
**oder beim zuständigen Oberturnwart und Kassenwart Manfred Fischer, Lange Straße 33a, Telefon 0 55 54 - 23 03**

### **Einladung zum Senioren-Treffen 1983 in Northeim**

#### **Liebe Turnfreunde,**

wir möchten die Senioren-Gruppen der Vereine im Turnkreis Northeim/Einbeck herzlich einladen zu einer gemeinsamen Veranstaltung, die in diesem Jahr die Turngemeinde Northeim v. 1848 im Rahmen ihrer Veranstaltungen zum 135jährigen Vereins-Bestehen in Zusammenarbeit mit dem Turnkreis ausrichtet.

Alle interessierten Senioren-Gruppen senden bitte den ausgefüllten Meldebogen baldmöglichst, spätestens aber bis zum 6. 9. 83, an die Geschäftsstelle der Turngemeinde Northeim, Einbecker Straße 52, 3410 Northeim 1.

Anreise und Verzeehr sind von den Teilnehmern selbst zu finanzieren.

Über eine rege Beteiligung — auch der männlichen Senioren — würden wir uns sehr freuen. Auch Freunde, Nachbarn und Bekannte sind herzlich willkommen.

Näheres finden Sie unter der Rubrik

Veranstaltungen

# Ihr Fitness-Test: Das Sportabzeichen '83



Aus jeder der aufgeführten Gruppen ist eine Übung nach freier Wahl im Laufe eines Kalenderjahres zu erfüllen.

Weitere Auskünfte erteilt der MTV Moringen.

## Abnahme- Termine:

Jeden  
Montag,  
Dienstag,  
Mittwoch,  
Donnerstag,  
Freitag,

Gruppe	Übung	Männer						
		Bronze	Silber	Gold				
Alter		von 18 - 31	von 32 - 39	von 40 - 44	von 45 - 49	von 50 - 54	von 55 - 59	ab 60
1	200-m-Schwimmen	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30
2	Hochsprung	1,35	1,35	1,25	1,10	1,00	0,95	0,90
	Weitsprung	4,75	4,50	4,30	4,00	4,00*	4,00*	4,00*
	Standweitsprung	—	—	—	—	2,00	1,90	1,80
3	50-m-Lauf	—	—	—	8,2	8,2*	8,2*	8,2*
	75-m-Lauf	—	—	11,0	11,0	11,0*	11,0*	11,0*
	100-m-Lauf	13,4	14,0	14,5	16,5	18,0	19,0	20,0
	400-m-Lauf	68,0	70,0	72,0	74,0	74,0*	74,0*	74,0*
	1000-m-Lauf	—	—	—	—	5:00	5:30	6:00
4	Kugel, Männer	8,00 (7,25 kg)	8,00 (7,25 kg)	7,50 (7,25 kg)	7,00 (7,25 kg)	7,00 (6,25 kg)	7,00 (6,25 kg)	7,00 (5 kg)
	Steinstoß (15 kg li. und re.)	8,00	9,00	8,50	8,00	8,00*	8,00*	8,00*
	Schleuderball (1,5 kg)	35,00	35,00	33,00	33,00	30,00	28,00	26,00
	100-m-Schwimmen	1:40	1:45	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30
5	3000-m-Lauf	—	—	15:00	17:30	19:00	20:00	21:00
	5000-m-Lauf	23:00	25:00	28:00	31:00	34:00	36:00	38:00
	20-km-Radfahren	45:00	45:00	50:00	55:00	60:00	65:00	70:00
	1000-m-Schwimmen	24:00	25:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00
	15-km-Skilanglauf	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	99:00

jeweils

um

18.00 Uhr

Sportplatz  
Burgbreite

Gruppe	Übung	Frauen						
		Bronze	Silber	Gold				
Alter		von 18 - 27	von 28 - 34	von 35 - 39	von 40 - 44	von 45 - 49	von 50 - 54	ab 55
1	200-m-Schwimmen	7:00	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30
2	Hochsprung	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80
	Weitsprung	3,50	3,40	3,20	3,00	3,00*	3,00*	3,00*
	Standweitsprung	—	—	—	—	1,60	1,50	1,40
3	50-m-Lauf	—	—	—	9,2	9,2*	9,2*	9,2*
	75-m-Lauf	12,4	12,6	13,0	13,0	13,0*	13,0*	13,0*
	100-m-Lauf	16,0	16,5	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0
	1000-m-Lauf	—	—	—	6:40	7:00	7:20	7:50
4	Kugel, Frauen 4 kg	6,75	6,50	6,25	6,00	5,75	5,50	5,25
	Schlagball (80 g)	37,00	35,00	33,00	31,00	29,00	27,00	25,00
	Schleuderball (1 kg)	27,00	26,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00
	100-m-Schwimmen	2:00	2:10	2:20	2:35	2:50	3:15	3:40
5	2000-m-Lauf	12:00	12:40	13:20	14:00	15:00	16:00	17:00
	5000-m-Gehen	—	50:00	52:30	55:00	55:00	55:00	55:00
	20-km-Radfahren	60:00	65:00	70:00	70:00	75:00	80:00	85:00
	1000-m-Schwimmen	29:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00
	10-km-Skilanglauf	54:00	57:00	61:00	65:00	70:00	75:00	81:00



Übung	Männliche Jugend			Weibliche Jugend			Schüler		Schülerinnen	
	Bronze	Br. m. Si.	Silber	Bronze	Br. m. Si.	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber
Alter	13/14	15/16	17/18	13/14	15/16	17/18	8/9/10	11/12	8/9/10	11/12
50-m-Schwimmen 200-m-Schwimmen	- bei Zeit	7:30 -	6:30 -	- bei Zeit	8:30 -	7:30 -	in beliebiger Zeit		in beliebiger Zeit	
Hochsprung Weitsprung s. d. Abaprungr. Weitsprung	1,15 3,75	1,25 -	1,30 -	1,00 3,20	1,05 -	1,10 -	0,85 2,90	1,00 3,30	0,80 2,80	0,95 3,00
50-m-Lauf 75-m-Lauf 100-m-Lauf	- 12,0 15,5	- -	- -	- 12,8 16,4	- 12,6 16,2	- 12,4 16,0	9,4 -	8,9 12,7	9,7 -	9,2 13,1
Kugel Schlagball (80 g) Wurfball (200 g) Vollball (800 g) Schleuderball (1 kg) 100-m-Schwimmen	7,00 (4 kg) 40,00 32,00 -	7,50 (5 kg) -	7,50 (6,25 kg) -	4,50 (3 kg) 25,00 20,00 12,00 20,00	5,50 (4 kg) 30,00 -	6,00 (4 kg) 35,00 -	- 25,00	- 32,00 26,00	- 14,00	- 17,00
600-m-Lauf 800-m-Lauf 1000-m-Lauf 1500-m-Lauf 2000-m-Lauf 3000-m-Lauf 20-km-Radfahren 400-m-Schwimmen 600-m-Schwimmen Skiatlanglauf	4:30 -	- 9:00	- -	6:00 -	5:00 -	- 9:00	in beliebiger Zeit		in beliebiger Zeit	
	18:00 32:00	17:30 46:00	17:00 52:00	35:00 (5 km)	32:00 (5 km)	30:00 (5 km)	in beliebiger Zeit (4 km) (4 km)		in beliebiger Zeit (4 km) (4 km)	

Abzeichen in Gold können durch Wiederholung erworben werden.

### Die Übungen

Die sportlichen Übungen sind in fünf Gruppen aufgeteilt. Aus jeder Gruppe muß nur eine Bedingung im Laufe eines Kalenderhalbjahres erfüllt werden. Gruppe 1, Schwerpunkt Schwimmen; Gruppe 2, Schwerpunkt Sprung; Gruppe 3, Schwerpunkt Lauf; Gruppe 4, Schwerpunkt Kraft; Gruppe 5, Schwerpunkt Ausdauer. Maßgebend für die Durchführung dieser Wettbewerbe sind die jeweils geltenden offiziellen Wettkampfbestimmungen; d.h. also z.B., daß für das Kugelstoßen der Frauen die Kugel 4 Kg schwer ist und, daß der Stoßring nach der hinteren Hälfte verlassen werden muß. Es kann aber davon ausgegangen werden, daß die Wettkampfbestimmungen nicht immer bis zur letzten Konsequenz angewandt werden, so wird man bei Sportabzeichenprüfungen wohl nie bei den Läufen einen Windmesser verwenden sondern den Läufern ausdrücklich die Möglichkeit geben - wenn vorhanden - mit Rückenwind zu laufen. Auch der Hochstart ist beim Sportabzeichen selbstverständlich erlaubt.

### Die (Un)kosten

Während die Prüfungen kostenfrei sind, muß für die Abzeichen und die Verleihung bezahlt werden. Doch die Kosten sind so gering, daß die oft fälschlich vorangehende Silber "Un" fast berechtigt ist. Die Bearbeitungsgebühr + 1 Stoff-Abzeichen und 1 Anstecknadel kostet bei den Schülern 1,50DM, den Jugendlichen 3,00DM, den Erwachsenen 8,00DM.

## Gesundheit ist auch Eigenleistung

Als Sprecher der beteiligten Institutionen hat der Präsident des Deutschen Sportbundes, Dr. Wille Weyer, in Bonn dem Bundespräsidenten die Ziele der Aktion „Trimming 130 — Bewegung ist die beste Medizin“ erläutert und dabei u.a. ausgeführt:

Gesundheit gehört zu jenen Gütern, ohne die die Entfaltung individuellen Lebens wie die Vitalität eines ganzen Volkes nicht bestehen können. Die Wiederherstellung krank gewordener Menschen verzehrt schon viel von dem, das wir uns erarbeitet haben. Zivilisationskrankheiten fressen buchstäblich den Wohlstand auf. Eine Kostenlawine rollt über unsere Gesellschaft.

Ein sehr großer Teil der Kosten auf diesem Gebiet ist vermeidbar. Zivilisationskrankheiten, an denen der Bewegungsmangel entscheidend beteiligt ist, erzeugen nach wissenschaftlich begründeten Schätzungen im Jahr Kosten von über 60 Milliarden Mark. Das sind über 60 Milliarden zuviel. Jede Mark, die hier gespart werden kann, könnte für andere wichtige Aufgaben bereitstehen. Wie sehr hier jeder Arbeitnehmer betroffen ist, kann man daran sehen, daß die Summe, umgelegt auf die Zahl der Erwerbstätigen, je Kopf rund 3000 Mark erreicht. Das ist untragbar.

Dabei hängt die Abwendung dieser modernen Seuche unserer Zeit letzten Endes an einfachen Dingen des täglichen Lebens. An vernünftiger Ernährung zum Beispiel, weniger Konsum von Genußmitteln und an mehr und richtig dosierter Bewegung.

Ärztenschaft, der Bundesgesundheitsminister, zwei bedeutende Kranken- und Ersatzkassen, der Vorsitzende der Sportministerkonferenz und die Bundesvereinigung der kommunalen Spitzenverbände haben sich mit dem Deutschen Sportärztebund und dem Deutschen Sportbund verbündet. Alle haben das gleiche Ziel: dem Bürger verständlich zu machen, daß Gesundheit nicht nur Schicksal, sondern auch Eigenleistung ist. Das Programm „Trimming 130“ ist so einfach wie das kleine Einmaleins.

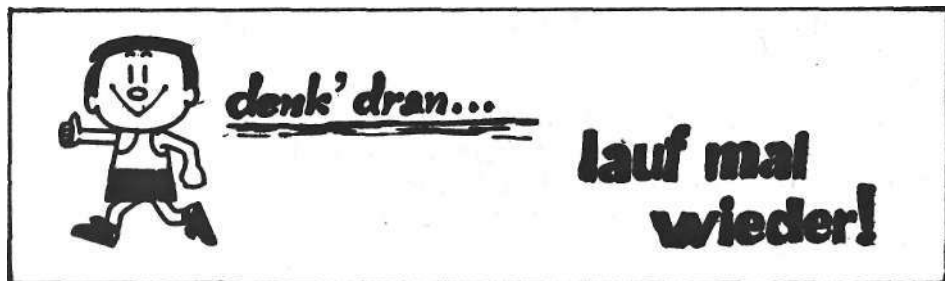
Das Wort „Trimming“ steht für alle solche Aktivitäten, die einen hohen Wert für die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf haben, die also die Ausdauer fördern. Unter „Trimming“ versteht man also u.a. Laufen, Radfahren, Bergwandern, Schwimmen, Skilanglauf, Wasserwandern, ausdauernd betriebene Gymnastik, aber auch ausdauerintensive Ballspiele.

Der zweite Bestandteil dieser Formel liegt in der Zahl 130. Sie ist ein Richtwert für die Herzschlagzahl je Minute bei solcher Sportausübung. Diese Art Richtgeschwindigkeit für unseren Lebensmotor gilt vor allem für die 30-60jährige Bevölkerung. Für die Älteren wird die Pulszahl herabgesetzt, indem man von der Zahl 180 die Lebensjahre abzieht.

Es steht heute wissenschaftlich fest, daß Sport in jener schonenden, also gesundheitlich unbedenklichen Form, wie sie unserer Kampagne vorsieht, günstige Wirkungen auf das lebenswichtige Herz-Kreislauf-System, aber auch auf den Stoffwechsel, auf Muskeln und Gelenke, ja, auch auf den psycho-sozialen Bereich hat.

Was dem Bürger durch das Programm „Trimming 130“ angeboten wird, ist bewußt verständlich und für den Alltag praktisch anwendbar formuliert. Um es einmal vom zeitlichen Aufwand her zu beschreiben: Zehn Minuten der 1440 Minuten eines jeden Tages sind als Mindestmaß erforderlich, um mit der milden Anstrengung von „Trimming 130“ dem Organismus die nötigen Reize zuzuführen. Das sind weniger Minuten als die täglich aufgewendete Zeit für die Mahlzeiten, für den Weg zur Schule oder zur Arbeit und für das Zuschauen beim Fernsehen. Wir hoffen, das die Zahl der Menschen, die in vernünftigem Maße sportlich aktiv sind, durch die neue Kampagne noch weiter anwachsen wird. Heute sind es schon rund 50 Prozent der Bevölkerung, die sich sportlich betätigen. Das ist fast doppelt soviel wie beim Start der Trimm-Aktion 1970, als wir 26 Prozent Beteiligung zählten.

Aus Leichtathletik Magazin, 12/83



**LAUF-TREFF**

**LAUF-TREFF**

**LAUF-TREFF**

Jeden

Dienstag, Donnerstag, Freitag

**18.00 Uhr**

Treffpunkt: Stadioneingang

Jeden Sonntag: 8.00 Uhr

Treffpunkt: nach Vereinbarung

**LAUF-TREFF**

**LAUF-TREFF**

**LAUF-TREFF**

---

**Unsere Aktionen werden unterstützt von:**



**Volksbank eG**

Fredelsloh Hardegsen Moringen

und



**Allgemeine Ortskrankenkasse  
Einbeck-Northeim,  
Wallstraße 38**

# VERANSTALTUNGSKALENDER

## Termine der LG-Weper

S	-	Schüler/innen		
J	-	Jugend		
E	-	Männer/Frauen		
KM	-	Kreismeisterschaften		
BM	-	Bezirks-Meisterschaften		
BK	-	Besten-Kämpfe		
13.08.	Sa	Teil-KM Dreikampf A-D	SJE	Northeim
14.08.	So	Sportfest Landesoffen	JEA	Alfeld
17.08.	Mi	Teil-KM Hürden kurz/St.	SJE	Moringen
21.08.	So	Landes-M	S	Wilhelmsh.
24.08.	Mi	Sportfest	JE	Greene
28.08.	So	BM - B -	S E	Wolfenbüt.
31.08.	Mi	Sportfest	SJE	Kalefeld
03.09.	Sa	Kreis-Bestenkl. B C	S	Seesen
07.09.	Mi	BM	St-SJE	Northeim
14.09.	Mi	Sportfest	SJE	Kalefeld
17.-	Sa	Kreis-Meister-		
18.09.	So	schaft-MK	JE	Moringen
21.09.	Mi	Läuferabend -geplant-	SJE	Moringen
25.09.	So	Sportfest	JEA	Alfeld
02.10.	So	Rest-Meisterseh.	SJE	Moringen
09.10.	So	Saisonausklang Sportfest	SJE	Kalefeld

21.8. Kreis-Kinderturnfest  
in Northeim

26.8. Tagesfahrt der Seniorengruppe  
nach Cloppenburg  
und Treffen mit der dortigen Seniorengruppe

Handball-Pokal-Turnier  
Männliche C-Jugend in der KGS-Sporthalle  
am 27.8.1983, um 14.00- 18.00 Uhr

28.8. Handball-Pokal-Turnier  
der Männer in Moringen

27. u. 28. 8. 56. Hubebergturnfest  
in Einbeck

14.9.1983 Senioren-Treffen in Northeim  
Programm:  
bis 14.30 Uhr Anreise (Treffpunkt: Sporthalle  
am Schuhwall,  
15.00- 16.00 Uhr gemeinsame Übungs-  
stunde mit Gymnastik, Spiel und Tanz für alle  
Vereins-Gruppen und Gäste  
ca. 16.15 Uhr wahlweise: Stadtführung oder  
Museumsbesuch  
17.30 bis ??? Uhr Abend-Imbiß im 1910er-  
Zelt am Mühlenanger (Mettwurstbrot o.a. u.  
1 Getränk 7,50 DM) mit kleinem Rahmen-  
programm

## Meckerecke

Handballspiel

TV Hüttenberg-GW Dankersen.

Im Rahmen der 1000-Jahrfeier konnten interessierte Moringen, erstmals in Moringen, ein Bundesligaspiel live miterleben. Über den Ausgang des Spiels ist in der Presse berichtet worden und soll nicht Bestandteil dieser Zeilen sein. Vielmehr geht es um die Organisation eines Spieles. Vom Veranstalter war der MTV mit der Ausrichtung betraut worden. Pannen, die sich bei solch einer Veranstaltung einschleichen können, wird jeder akzeptieren. Nur darf es nicht soweit kommen, daß Ordner für Fehler des Vorstandes den Kopf hinhalten sollen bzw. vor Zuschauern der unrichtigen Wiedergabe von Vorstandsbeschlüssen bezichtigt werden. Etwas Fin-

gerspitzengefühl wäre wohl nötig gewesen. Manch ein Spieler, der zum Ordnungsdienst eingeteilt war, wird in Zukunft überlegen ob er sich wieder zum Ordnungsdienst einteilen läßt.

Es ist nicht erfreulich, wenn man als eingeteilter Ordner Eintritt zahlen muß und andere Personen, Eintrittsfrei versteht sich, für ihn den Ordner spielen.

Schlußbemerkung: Sollte der MTV noch einmal Gelegenheit haben, bei einer derartigen Veranstaltung als Ausrichter zu fungieren, sollten ähnliche Vorkommnisse durch bessere Kooperation aller Beteiligten vermieden werden.

Willi Barnkothe