

TV JAHN ECHO



#LOCKDOWN #UNSEREMANNschaften
#NEUIGKEITEN #HOMEWORKOUT #KALENDER
#CHALLENGE #SPONSOREN



#SONDERHEFT



Hotel - Restaurant
Budapest
Duderstadt

Marktstraße 99 - Tel.: 05527/98630

Liebe Handballfreunde,

durch das Damoklesschwert Corona weiß heute niemand, wie lange wir diese Saisonpause noch aushalten müssen. Wie lange noch Sportler und Zuschauer nicht in die Hallen dürfen und so weiter. Vielerorts werden sich Gedanken gemacht, wie und wo Handball gespielt werden darf. Die Zahlen der Infizierten schießen durch die Decke.

Im Landkreis Göttingen sind wir umgeben von Risikogebieten und hoffen ständig, dass wir einigermassen aus der Krise herauskommen. Dazu ist aber die Vernunft aller gefragt. Der Mund-Nasenschutz ist zu tragen, auch wenn Gegner der Corona-Regeln dies ablehnen beziehungsweise sogar die gesamte Corona-Pandemie in Frage stellen. Wir sollten uns an die Vorgaben halten und damit einen Beitrag leisten, sodass sich das Virus nicht noch schneller weiterverbreitet.

Als Mitglied des Verbandsspielausschusses kann ich berichten, dass wir im Moment verschiedene Szenarien erarbeiten, wie unser Handballsport am besten aus der Krise kommen kann beziehungsweise, wann wir endlich wieder das Training und den Spielbetrieb aufnehmen dürfen. Dies ist nicht einfach, das kann vermutlich jeder nachvollziehen. Eine

Wiederaufnahme des Sports und damit verbunden eine Wiederöffnung der Sporthallen liegt nicht allein in unserer Hand. Wenn man sieht, wie die Politik mit um jede Möglichkeit ringt, dann erkennt jeder, wie schwer die ganze Angelegenheit ist. Für viele ist es nicht nachvollziehbar, dass vormittags Schulsport in den Hallen stattfindet, Vereinssport am Nachmittag oder Abend aber verboten ist.

Auch wenn jetzt zwei Firmen einen Impfstoff entwickelt haben so wird es noch dauern, bis jeder eine Impfung erhalten hat. Ich persönlich rechne nicht mit einer Flächendeckenden Impfung vor dem Herbst des nächsten Jahres, lasse mich aber gern vom Gegenteil überzeugen.



Während uns die erste Welle im Frühjahr noch überrascht hat, war mit einer zweiten Welle im Herbst zu rechnen. Durch den ersten Lockdown im Frühjahr haben auch wir Handballer in Duderstadt und in Landolfshausen Kinder und Jugendliche als Aktive in unserem Verein verloren. Das war und ist für uns alle sehr schmerzhaft. Die ganze Arbeit mit den Jugendlichen für die Katz? Das zehrt auch an der Psyche der Trainer und Verantwortlichen. Es taucht vereinzelt die Frage auf: Warum mache ich das eigentlich? Es geht doch auch ohne Handball. Doch das ist verkehrt. Es muss genau umgekehrt gedacht werden: jetzt erst recht! Die sogenannten „Minidomteure“ haben schon vor einiger Zeit einen Videofilm gedreht, welcher auf der Vereinshomepage anzusehen ist.

Wenn die Kinder nicht zu uns kommen dürfen, dann müssen wir eben zu den Kindern kommen. Ich weiß, von einigen Trainern, die dies ebenso praktizieren. Diese weltweite Krise müssen wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln bekämpfen, nur mit Hilfe aller kann die Ausbreitung des Virus eingedämmt werden.

Darum meine Bitte an Euch: Bitte bleibt dem Handballsport treu.

An die Sportler: Haltet Euch fit. Und an alle: Helft mit, dieses Virus zu bekämpfen. Wir sind dabei, eine TV Jahn-Maske aufzulegen. Dies wird hoffentlich in den nächsten Tagen erfolgreich erledigt sein. Der Vertrieb wird über Christian Hupe erfolgen und auf der Homepage nachzuverfolgen sein.

Bitte bleiben Sie, bleibt Ihr alle gesund, und dann sehen wir uns hoffentlich bald wieder!



Jürgen Weißke
Handballabteilungsleiter

Der
Unterschied
beginnt beim
Namen

Wir sind den **Menschen verpflichtet:**

50 Millionen Kunden mit 50 Millionen unterschiedlichen Bedürfnissen. Deshalb verkaufen wir nicht einfach Finanzprodukte, sondern erklären sie so, dass jeder sie versteht. Da, wo unsere Kunden sind, da sind auch wir zu Hause. Deshalb bieten wir nicht nur Sicherheit für ihr Geld, sondern

Unterstützung für die ganze Region. Als Finanzierungspartner Nr.1 fördern wir das Wachstum des **Mittelstands** und einen Großteil der Existenzgründungen in Deutschland: Das sichert Arbeitsplätze. Wir entwickeln die Lösungen von morgen, weil wir

an Sie und die **Zukunft** glauben. Schon heute haben wir zum Beispiel die meistgenutzte **Finanz-App**. Erleben Sie den Unterschied. Bei Ihrer Sparkasse vor Ort und auf www.sparkasse.de

Wenn's um Geld geht - Sparkasse

Vorgehensweise für das Heimtraining

Wichtig ist vor allen Übungen - Aufwärmen!!

- ☺ 2 - 3-mal Laufen in der Woche -> langsam anfangen, dann immer wieder kurze Sprints (3-4 Schritte) einfügen
- ☺ Dauer jedes Laufes ca. 30 Minuten



Zu Hause

- ☺ 5 Kniebeugen - 30 Sek Pause - 5 Liegestütze - 30 Sek Pause - 5 Rumpfbeugen
- ☺ 30 Sek Pause - Je 4 Wiederholungen
- ☺ Liegestütze an der Wand im Stehen - 10 Stück - 30 Sek Pause - 5 Wiederholungen
 - zunächst mit beiden Armen, dann nur mit einem Arm abwechselnd
- ☺ Einbeinige Kniebeugen an der Wand 10 Stück 30 Sek Pause 5 Wiederholungen
- ☺ Situps auf dem Boden 10 Stück - 30 Sek Pause - 5 Wiederholungen



Bitte überwindet den inneren Schweinehund und führt die Übungen durch, damit wir hinterher nicht wieder bei Null anfangen müssen ☺



Wir gehören zusammen

Strom, Wasser und Badevergnügen gibt's im ganzen Eichsfeld aus regionaler Hand: von der Unternehmensfamilie EWB, EBB und EEW.

Die EEW liefert Strom und Trinkwasser an Haushalte und Unternehmen. Die EBB lädt ein ins Hallen- und ins Freibad Duderstadt. Die EWB regelt die Administration. Alle zusammen bieten sie sichere Versorgung, faire Tarife und freundlichen Service.

Kundenzentren Duderstadt
• Am Euzenberg 32
• Marktstraße 89

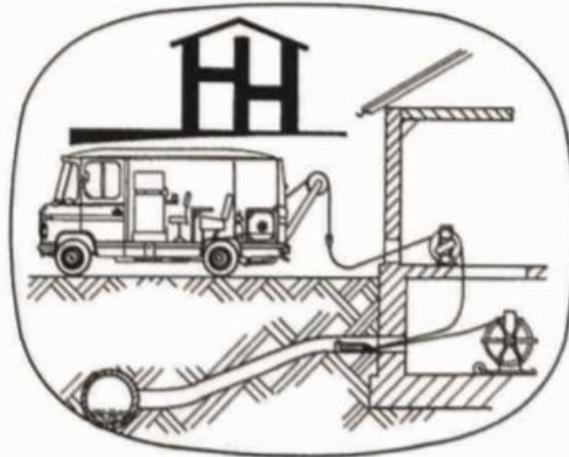
(05527) 911-0
www.ewb-duderstadt.de



**Ingenieurbüro für
Kanaluntersuchungen,
Bau- und Erschließungsmaßnahmen**

HERMANN HESSE

Diplom - Ingenieur



Ingenieurbüro Hermann Hesse

Gerblingeröder Str. 29

37115 Duderstadt

Tel.: 0 55 27 - 34 45

Fax: 0 55 27 - 34 77

www.kanaluntersuchung.com

Unsere Minis

Wir haben seit den Sommerferien fleißig trainiert und die große Truppe in Minis (Kindergartenkinder) und Maxis 1.-3. Klasse) geteilt.

Zu jeder Gruppe gehören 12-15 Kinder. Die Minis haben Spiele mit ganz unterschiedlichen Bällen gemacht, mit Handbällen, Luftballons und Tennisbällen. Ihr Lieblingsspiel ist das MacDonald- Spiel.

Die Maxis trainieren schon Handball wie die Großen, mit Torwürfen, handball- spezifischen Übungen und kleinen Handballspielen. Wir hoffen uns alle bald gesund und munter wiederzusehen!



WEIBLICHE E JUGEND

Wir starteten von der JSG Duderstadt-Landolfshausen mit zwei weiblichen E Jugenden in die neue Saison. Die Aufteilung der Mannschaften in der E-Jugend erfolgt wie letzte Saison unter örtlichen Kriterien und noch nicht nach Leistungsniveau. Das gemeinsame Training beider Mannschaften am Mittwoch von 16:45Uhr -18:15Uhr auf der Klappe in Duderstadt schafft den Raum zum Kennenlernen und Zusammen-wachsen.

Die Möglichkeit für die Kinder jede Woche mit zwei ganzen Teams gegeneinander im 3-3 System und auf Großfeld zu spielen, schafft einen erhebliche Trainingsvorteil gegenüber anderen Mannschaften. Für den neuen Jahrgang 2011 in der E- Jugend bietet sich die Chance das ungewohnte neue Spielsystem und die Abläufe bei einem richtigen Punktspiel zu üben. Die E1 stellt dieses Jahr Duderstadt, da sie hauptsächlich aus dem älteren Jahrgang 2012 bestehen. Trainerinnen sind Tina und Emma Post. Unsere Mannschaft bestehend aus 12 Mädchen viele aus dem jüngeren Jahrgang bildet die E2. Neu in unserem Trainerteam ist Mona Dietrich, welche neben der Mini und Maxi Mannschaft unser Training unterstützt.

Dieses Jahr wurde auf Grund von Corona eine Einteilung in drei Vorrundengruppen vorgenommen, damit es weniger Spiele und kürzere Fahrten sind. Wir starten in der VR Regionalklasse WJE3 mit Worbis, Oha und unserer E1 zusammen. Die bevorstehenden Spiele werden von Mitte Oktober bis Dezember ausgetragen. Die Einteilung der Rückrunde, welche ab Januar startet, wird nach Tabellenstand und Einzelergebnissen erfolgen. Wir erwarten mit unserer Mannschaft eher in die Klasse, als in der Liga eingeteilt zu werden und möchten dann um die oberen Plätze mitspielen.

Trainerteam Mona Dietrich, Laura Schulze und Stephanie Hörschelmann

Mannschaftsfoto: Marie Möller, Leonie Waskowiak, Naja Laukamp, Janka Büchner, Ronja Diedrich, Femke Krämer, Claudia Kopp, Lotta Pape, Leila Hörschelmann, Merle von Grafenstein

Fehlen: Marit Nachtwey, Charlotte Marx



GÜNSTIG tanken in Duderstadt!

**Jetzt an unserer neuen
star Tankstelle:**

**Einfach und schnell tanken –
und das immer günstig!**

Z.B.  **– das Super Plus
für alle Benzin-
motoren.**

star Tankstelle
Martin Post
Schützenring 16
37115 Duderstadt

Mehr Infos unter www.star98.de

Tank einfach





PRESSE AM MARKT

**ANDREAS THIELE
MARKTSTSTR. 18
37115 DUDERSTADT**

2020/21 - WJD

Aktuell machen wir mit der WD eine Challenge



D1 gegen D2



Hierfür geben wir den Mädels bestimmte Halte-und Kräftigungsübungen vor, die sie dann eine Woche zu Hause trainieren sollen! Am Freitag geben wir bekannt, welche Übung für die Challenge gedacht ist und diese muss dann "als Beweis" gefilmt werden und per WhatsApp dem jeweiligen Trainer zugeschickt werden! Alle Ergebnisse der eigenen Mannschaft werden zusammengezählt und der Sieger der Woche so ermittelt!

Übungen können dann z.B. folgende sein:
 Unterarmliegstütz = wer hält sich am Längsten oben!
 Liegestütze= wer schafft die Meisten!

Klingebiel's Hof



Original Eichsfelder Wurstwaren
„Hausmacherart“

Jeden Freitag Schlachtetag!

www.klingebielshof.de

An der Klus 8, 37115 Jmmingerode, Tel.: 05527/723 07

2020/2021 - Enttäuschung ist groß !!!

WJB - Intensive Saisonvorbereitung

Nach einer überaus erfolgreichen Saison 2019/20 als weibliche C-Jugend war es nicht verwunderlich, dass man in der kommenden Saison in der nächsthöheren Leistungsklasse, nämlich der Landesliga, starten wollte. Nachdem die Rahmenbedingungen in den verschiedenen Altersklassen geklärt waren, starteten wir trotz coronabedingten Einschränkungen mit 7 Mädchen unterstützt von 3 weiteren Mädchen aus der C-Jugend am 25.06.20 in die Saisonvorbereitung.

Diese wurde mit einem Trainingslager am 05./06.09.20 und drei guten Trainingsspielen gegen starke Mannschaften abgeschlossen, so dass wir optimistisch in die Qualifikationsspiele gegen die JSG Münden am 20.09.20 und gegen die HSG Rhumetal am 04.10.20 gehen konnten. Beide Spiele wurden gewonnen (gegen Münden mit 29 : 16 und Gegen Rhumetal mit 25 : 21), so dass wir uns als Aufsteiger für die Landesliga der weiblichen B-Jugend qualifizierten.

Wir freuten uns riesig und als feststand, dass mit Mia Hesse aus Rosdorf eine weitere gute Spielerin mit Zweitspielrecht den Weg zu uns gefunden hatte, fieberten wir dem ersten Punktspiel am 31.10.20 gegen die SG Zweidorf/Bortfeld entgegen. Dann aber, die Coronazahlen stiegen und stiegen, wurden unsere Befürchtungen wahr – das Spiel wurde abgesetzt und alle anderen Spiele bis zum Jahresende auch! Gleichzeitig wurden die Hallen wieder geschlossen und das Mannschaftstraining in der Halle zunächst bis Ende November ausgesetzt – große Enttäuschung, aber wir lassen uns nicht hängen und hoffen, dass es im nächsten Jahr dann doch noch weiter geht.

Unser Trainingsprogramm beinhaltet aktuell wöchentliches Lauftraining sowie Workouts. Zusätzlich machen wir einmal die Woche ein Zoom Meeting. Hier machen wir gemeinsam Kraftübungen und sehen uns alle mal wieder. Dies motiviert uns zusätzlich.





Spitzname Maggi

Alter 15

Verein Eintracht Hildesheim

Nummer 73

Position Rückraum Mitte

Vorherige Mannschaft TV Jahn Duderstadt, HSG Rhumetal

Hobbys Basketball, alles rund um Simson

Lieblingsessen Rindersteaks

Magnus Koch trainierte einst in der Jugend vom TV Jahn Duderstadt. In der D-Jugend machte Magnus unter Trainer Stephan Albrecht (Hinrunde) und Ekki Loest (Rückrunde) auf sich aufmerksam. Zusammen mit seinem Mannschaftskollegen Jan Stanischewski wechselte er dann zur HSG Rhumetal um höherklassig zu spielen. Durch seinen Ehrgeiz und mehrmaligem Probetraining ergatterte er einen Platz im Handballinternat in Hildesheim. Näheres dazu im Interview



MAGNUS IM INTERVIEW

Wie bist du zu deinem neuen Verein gekommen?

Durch mehrmaliges Probetraining (Danke an Ekki).

Wie ist dort dein Tagesablauf?

Wenn ich Frühtraining habe stehe ich gegen 7:00 Uhr auf, gehe in die Halle und trainiere erstmal bis 9 Uhr am Morgen. Nach der Trainingseinheit gehe ich ins Internat, dusche und gehe natürlich zur Schule. Nach der Schule gibt es Mittagessen in der Mensa und danach haben wir erstmal Freizeit bis 16/17 Uhr. Dann geht es erneut in die Halle zur zweiten Trainingseinheit. Nach der Einheit gehe ich ins Internat und koche mir etwas und lasse den Abend ausklingen mit einer Runde Fifa 21.

Wie oft habt ihr Training die Woche?

Wie ist das Training aufgebaut? Zwischen 5-6 mal in der Woche. 2 mal Wöchentlich von 7:30-9:00 und 3-4 mal in der Woche am Abend. Morgens einmal Kraft und einmal in der Halle mit dem Ball und abends mit Ball und danach meistens noch eine Laufeinheit.

Wie oft bist du in der Heimat?

So gut wie jedes Wochenende, außer wenn Spiele anstehen.

Was vermisst du am meisten?

Meine Familie und Freunde.

Was wünschst du dir für die Zukunft? Wo siehst du dich? Was ist dein Traum?

Ich wünsche mir, so lange wie möglich Handball spielen zu können und so weit wie möglich beim Handball zu kommen.

Griechische Spezialitäten



37115 Duderstadt - Marktstraße 20
Tel. 05527 /5157
bei NIKO

bernd
frölich
schuhe aus leidenschaft



Bei uns finden Sie
Ihre Lieblingsschuhe.

www.schuhhaus-froelich.de

Für die Familie

Marktstraße
in Duderstadt

Für Damen & Herren

Im Rudolphi Haus
in Bad Lauterberg

Für den Herren

Lange Geismarstr. 35
in Göttingen

Ein guter 5. Platz in der abgebrochenen Saison 19/20

In der vergangenen Saison hatte sich die damalige B-Jugend endlich in der dritten Relegationsrunde für einen Platz in der Landesliga Ost qualifiziert. Hier zeigte sich dann, dass die Mädchen sehr gut mit den landesligaerfahrenen Mannschaften mithalten konnten und sicherten sich nach 16 Spieltagen einen guten 5. Platz. Insgesamt wurden sechs Siege, drei Unentschieden und sieben Verluste eingefahren. Zwei weitere Spiele hätten noch ausstanden, als die Saison 19/20 aufgrund der Corona-Pandemie eingestellt wurde. Unsere torgefährliche Jannika Deeg sicherte sich mit 126 Toren in 16 Spielen den 1. Platz der Torschützenliste!

Die Mannschaft hat sich im Laufe der Saison sehr weiterentwickelt. Eine starke Abwehr mit guten Torwartleistungen war oft der Schlüssel zum Erfolg. Aber auch im Angriff konnten viele individuelle Akzente, gute Kreisanspiele und tolle Konzepte gezeigt werden, die zu Torerfolgen führten. Wenn es einmal nicht so gut lief, so wurden die Köpfe nicht hängen gelassen und es wurde alles daran gesetzt, die nächsten Punkte einzufahren. Es kann (trotz Abbruch) von einer erfolgreichen Saison gesprochen werden, in der die Mädchen der weiblichen B-Jugend oft über sich hinaus gewachsen sind. Die Mädchen können stolz auf sich und ihre Leistung sein!

Für die Mannschaft spielten: Emma Post und Svenja Adler (Tor und Feld)- Alina Wagner, Emilie Steinberger, Emilie Zinner, Hanna Bischof, Isabelle Friedrich, Jannika Deeg, Kira Schmidhals, Lale Krämer, Lilly Zinner, Mathilda Unterberg, Sophie Schulze. (Marie-Claire Becker trainierte mit)



Bild: Mannschaftsbild der Saison 19/20.

Für die Saison 20/21, in der die Mädchen nun als weibliche A-Jugend starten, gilt es, an die Leistungen der vergangenen Saison anzuknüpfen. Mit einem 4. Platz der Saison 19/20 hätte sich die Mannschaft direkt für die Landesliga qualifiziert, doch so mussten sich erneut in einer Relegation für die Landesliga qualifiziert werden. In einer von der Pandemie bedingten, regionalen Relegation, trafen die Mädchen auf die Mannschaften JMSG Thiede/Braunschweig, HSG Plesse-Hardenberg und die JSJ Schoningen/Uslar/Wiensen.

In der von Verletzungen und Krankheiten geprägten Relegation konnte das Team nicht ihre wahre Stärke zeigen, sodass man sich gegen Braunschweig und die Nachbarn aus Plesse geschlagen geben musste. Gegen die Gegner aus Uslar konnte jedoch ein klarer Sieg eingefahren werden. So wurde die Relegation auf einem 3. Platz abgeschlossen. Durch den Rückzug einer schon landesligaqualifizierten Mannschaft konnte sich die weibliche A-Jugend jedoch aufgrund ihres guten Torverhältnisses gegen andere Mannschaften durchsetzen und ergatterte den freien Landesliga Platz. Die Freude im Team auf die neue Landesliga-Saison ist groß!

K&H INNENAUSBAU GMBH SPONSERT SPORTTASCHEN

Kurz vor dem nächsten Lockdown light haben wir noch ein Foto mit einigen Spielern und dem neuen Trikot gemacht. Bei diesem Fototermin war auch Siegfried Kurzer, der Geschäftsführer der K&H Innenausbau GmbH anwesend, der den Spielern, die von ihm gestifteten Sporttaschen, übergeben hat. Die Mannschaft möchte sich hiermit noch einmal recht herzlich dafür bedanken.

Gerade in diesen Zeiten ist es für uns wichtig, sich besonders bei unseren Sponsoren zu bedanken. Ohne diese würde es keine 1.Herrenmannschaft des TV Jahn Duderstadt mehr geben. Sie tragen zudem erheblich dazu bei, dass der Handballsport auch durch diese sehr schweren Zeiten kommt. Der Handballsport und der TV Jahn Duderstadt tragen erheblich zum gesellschaftlichen Leben in Duderstadt bei. Aus diesem Grund möchten wir auch in den nächsten Wochen immer wieder ein Zeichen für diese Verbundenheit setzen.





Schwann-Apotheke

Frank Germeshausen

**Marktstr. 52 • 37115 Duderstadt
Tel.: 0 55 27 / 29 69**

Fußboden | Türen | Holz im Garten

KURTH  Holz G
m
b
H
Holzfachhandlung · Sägewerk

37136 Seeburg | 05507/9670-0

www.kurth-holz.de



SPORT ANGEBOT

des TV JAHN Duderstadt

Standardtanz (Ü30)

Jazz-Dance

- Minis (4.–6. Klasse)
- 1. und 2. Klasse
- 3. und 4. Klasse
- Juvenile (11–14 J.)
- Supreme ab 14 Jahren
- Unique

Hip-Hop (Anfänger und Fortgeschrittene, m/w)

Turnen

- Spiel und Spaß (4–6 J.)
- Kinderturnen (4–6 J.)
- Grundschulturnen
- Eltern-Kind-Turnen

Gesundheitssport

- Seniorensport
- Psychomotorische Spielstunde
- Ambulanter Herzsport

Fit & Fun

- Damen Gymnastik
- Rope Skipping (6–15 J.)
- Move & Fun (m/w)
- Step Aerobic (m/w)
- Tabata (m/w)
- Yoga (m/w)
- STRONG by Zumba (m/w)
- Power Yoga (m/w)
- Zumba

Wandern

(einmal im Monat, m/w)

Badminton

(Kinder u. Jugendliche)

Leichtathletik (ab 6 J.)

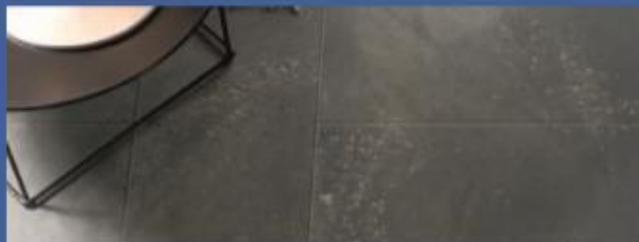
Handball

Volleyball

Nähere Informationen unter tvjahn-duderstadt.de

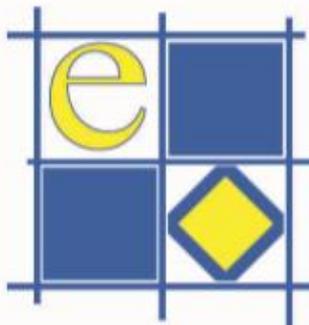
REWE DUDERSTADT DEIN MARKT

Wir I(i)eben Fliesen!



Besuchen Sie unsere Ausstellung
Mo. bis Fr. 7.00 - 18.00 Uhr
Samstags 9.00 - 13.00 Uhr

Bostalstraße 4 • 37115 Duderstadt
Online: www.fliesenhaus-ernst.de



FLIESENHAUS
E ♦ R ♦ N ♦ S ♦ T
Fliesen-und Plattenbau GmbH

WJA & ASC 46-ER CHALLENGE

#46erChallenge

IN 46 TAGEN FIT FÜR DEN WEIHNACHTSBRATEN

Jeden Tag eine Aufgabe. Just go and get it done!

Tag 1 09.11.20 2x 15 Crunches & 2x 15 Bridging	Tag 2 10.11.20 30 Min. laufen oder walken	Tag 3 11.11.20 3x 20 Russian Twist & 3x 20 Latziehen BL	Tag 4 12.11.20 Eine Treppe mit mind. 20 Stufen 10 x hoch und runter laufen	Tag 5 13.11.20 je 3x 60 Sek. Planking	Tag 6 14.11.20 Mach dir heute einen grünen Smoothie	Tag 7 15.11.20 40 Min. laufen oder walken
Tag 8 16.11.20 "Bring Sally up" 3:25 min. Kniebeugen songtextorientiert	Tag 9 17.11.20 3x 10 Liegestütz mind. 1x davon draußen	Tag 10 18.11.20 30 Min. laufen o. walken zügig	Tag 11 19.11.20 4 Mobilisations- übungen	Tag 12 20.11.20 2x 1 Min. Hampelmänner	Tag 13 21.11.20 40 Min. laufen oder walken	Tag 14 22.11.20 Bereite dir heute eine gesunde Bowl zu
Tag 15 23.11.20 je 2x 20 Seitstütz & 3x 30 Schwimmer	Tag 16 24.11.20 45 Min. laufen o. walken zügig	Tag 17 25.11.20 je 3x 20 Donkey Kicks	Tag 18 26.11.20 8x Hill Running	Tag 19 27.11.20 Stretching mit schöner Musik	Tag 20 28.11.20 Backe heute leckere Apfel-Bananen-Muffins	Tag 21 29.11.20 Clean Up Dancing Musik laut, Putzkammotten an und tanzend mit Besen und Lappen durch die Bude wirbeln
Tag 22 30.11.20 je 3x 90 Sek. Planking	Tag 23 01.12.20 Bergfest Öffne das erste ASC Adventskalender- türchen	Tag 24 02.12.20 45 Min. laufen oder walken	Tag 25 03.12.20 je 2x 20 - Crunches - Russian Twist - Circles	Tag 26 04.12.20 je 2x 25 Ausfallschritte oder das Adventskalendertürchen	Tag 27 05.12.20 50 Min. laufen oder walken	Tag 28 06.12.20 Auf die Plätzchen - fertig - loooos Backe gesunde Mandelsterne
Tag 29 07.12.20 3x 12 Spiderman oder das Adventskalendertürchen	Tag 30 08.12.20 45 Min. laufen oder walken mit 3x zwischen- durch je 15 Kniebeugen	Tag 31 09.12.20 je 3x 15 Kickbacks im Stand - egal wo (Zahneputzen; Bushaltestelle...)	Tag 32 10.12.20 Eine Treppe mit mind. 20 Stufen 12 x hoch und runter laufen	Tag 33 11.12.20 4 Mobilisationsübungen oder das Adventskalendertürchen	Tag 34 12.12.20 Starte den Tag mit einem kernigem Haferflockenmüsli	Tag 35 13.12.20 60 Min. laufen oder walken

Nach ein paar Monaten ‚Normalität‘, einer gespielten Relegation und großer Vorfreude auf die Landesligasaison 2020/21 ! Der Lockdown Light! & damit auch ein wiederholter Wegfall unseres Lieblingsports. Und nun? Wie halten wir uns diesmal FIT? Die weibliche A-Jugend hat sich der ASC 46-er Challenge angenommen! – In 46 Tagen fit für den Weihnachtsbraten.

Wenn das nicht mal ein Ziel ist?

Mit Fotos und Videos halten die Mädchen ihre Trainerinnen auf dem Laufenden, ob die Challenges auch erfolgreich absolviert werden. Hier ein kleiner Eindruck!



EHRHARDT

REIFEN + AUTOSERVICE

Autos in guten Händen.

Ehrhardt
Reifen + Autoservice
GmbH & Co. KG
Bostalstraße 9

37115 Duderstadt
Telefon: 0 55 27 – 84 15 64
Telefax: 0 55 27 – 84 15 65

2020/2021

1. HERREN „LOCKDOWN“ CHALLENGE

Um aus dem „Lockdown“ gestärkt herauszukommen haben die 1. Herren ein Fitness Programm zu absolvieren. Insoweit haben die Spieler sich verpflichtet in einer WhatsApp Gruppe die Laufeinheiten und Krafteinheiten zu posten. Dabei soll zum einen gewährleistet werden, dass sie fit bleiben bzw. fitter werden aber auf der anderen Seite den Kontakt zueinander nicht verlieren.

Unter Motivationsgesichtspunkten muss derjenige, der bis zum 30.11 am wenigsten Kilometer gelaufen ist, Mett und Bier für die Mannschaft spendieren. Da dies als Ansporn nicht reichte, haben unsere Herren auch einen Deal mit den Trainern vereinbart. Die Mannschaft hat sich verpflichtet 1300km zu laufen, damit das Trainerteam die Mannschaft bekocht.

**Das sind also
knapp
27 km pro
Spieler
pro Woche 🚀**

Wir sind auf das Ergebnis gespannt 😊





www.daume-online.de

Wir sagen Danke Franzi, Danke Stefan und Danke André!



Am 12. Oktober trafen sich die Trainer/-innen und Betreuer/-innen der JSG zur Vorbesprechung der neuen Saison. Wichtige Dinge wurden besprochen und u.a. auch das Hygienekonzept vorgestellt.

Ein wichtiger Bestandteil des Abends war die "Verabschiedung" von Franzi Post. Franzi war lange im Jugendbereich, zusammen mit Stefan Langlotz und André Müller, tätig. Sie wird das Amt als Jugendkoordinatorin aus beruflichen Gründen nicht mehr weiterführen können, uns aber als Trainerin noch erhalten bleiben.

An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal bei diesem Team für die tolle Unterstützung und Zusammenarbeit der letzten Jahre bedanken.

Wir sagen Danke Franzi, Danke Stefan und Danke André!



SCHEINE FÜR VEREINE



TV JAHN DUDERSTADT

Auf die Prämien, fertig, los!

Pro 15€ Einkaufswert erhaltet ihr im REWE und nahkauf Markt sowie im REWE Onlineshop **einen Vereinsschein**. Damit könnt ihr unserem Verein tolle **Gratisprämien** ermöglichen!*

Jetzt Vereinsscheine auf rewe.de/scheinefürvereine oder in der **REWE App** unserem Verein zuordnen.



*Ausgabe der Vereinsscheine bis 20.12.2020, nur solange der Vorrat reicht, nur in teilnehmenden Märkten und im REWE Onlineshop. Zuordnung der Vereinsscheine bis 31.12.2020, Prämienbestellung bis 31.01.2021. Veranstalter ist die REWE Markt GmbH. Vollständige Teilnahmebedingungen unter rewe.de/scheinefürvereine.

Grüße einiger Spielerinnen und Spieler





VR-Bank Mitte eG
Eichsfeld · Göttingen · Northeim · Werra-Meißner

Lockdown in your Town

Seit Anfang November sind auch wir als Verein an die Covid-19 Maßnahmen gebunden. So haben drei Übungsleiter (Stephanie Scholz, Viviane Leinemann, Bibby Gerlach) von uns die Chance ergriffen, ihre Sportkurse online anzubieten.



Folgende Kurse finden (nur mit einem persönlichen Einladungslink der jeweiligen Übungsleiterin) statt:

Dienstags, 18.00 Uhr
Move mit Fun für Jedermann (Stephanie Scholz)

Mittwochs, 18.00 Uhr
Tabata (Stephanie Scholz & Viviane Leinemann)

Donnerstags, 19.00 Uhr
Step Aerobic (Viviane Leinemann)

Freitags, 18.00 Uhr
Strong Nation (Bibby Gerlach)

Kontakt

Telefon: 05527 997563

E-Mail: info@tvjahn-duderstadt.de



ÖFFNUNGSZEITEN

Di. - Fr. 07:00–18:00 Uhr

Sa. 06:00–12:00 Uhr

Montag und Sonntag geschlossen

KONTAKT

Friseursalon Thriene

Jüdenstraße 17

37115 Duderstadt

05527 64 20

KALENDER 2021

Du suchst noch ein Weihnachtsgeschenk?

In Zusammenarbeit mit Helge Schneemann (Fotojournalist) und Christian Hupe haben wir die schönsten Fotos herausgesucht und euch einen Kalender für 2021 erstellt.

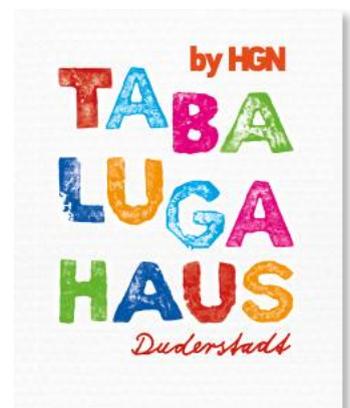
Ein Muss für alle Handballfans!

Und das Beste daran ? Ihr tut auch noch etwas Gutes!



Fotokalender

A3
12 €



Mit jedem verkauften
Kalender unterstützt
ihr das Tabalugahaus
in Duderstadt !

Bestellungen können per Mail oder Whats App bei Christian Hupe in Auftrag gegeben werden. Tel. 0170 / 4020286 Mail: c.hupe@t-online.de

