



**Männerturnverein Apenrade  
von 1888**

**Saison 2023/2024**

## Unser Angebot



Für alle:  
MTV Sommer-Motionstreff 2024  
Yoga / **wieder zwei Gruppen**  
Aquafitness / **zwei Gruppen**  
Padel-Tennis



Für Männer:  
Männerturnen  
Handball Männer/Old Boys +

Für Frauen:  
Frauensport / **Neu: jetzt montags**

Für Eltern/Großeltern/Kinder:  
Trille Trolle Zwergenbande

Für Kinder:  
MTV-Sport für Kindergartenkinder  
MTV-Sport für Schulkinder (Kl. 0+1)  
Handball/Floorball (Kl. 2-4)  
Faustball (Kl. 3-5) **NEU**  
Padel (ab Kl. 5)



Verantwortlich für den Inhalt: Der Vorstand

2. Auflage September 2023

## **Liebe Mitglieder und Freunde des MTV Apenrade,**

das neue Saisonprogramm bietet vor allem bekannte Sportangebote für Kinder und Erwachsene, aber wir haben dennoch einige Änderungen bekannt zu geben.

So bieten wir 2 x Yoga und 2 x Aquafitness an.

Yoga gibt es in einer äktsch'n-betonten Variante mit unserer Trainerin Olga am Dienstag und mit einem individuell-angepasstem Programm am Donnerstag mit unserer neuen Trainerin Sandie.

Aquafitness im tiefen Becken in der Schwimmhalle in Tingleff bieten wir weiterhin am Freitag um 14:00 Uhr an, aber zusätzlich auch am Mittwoch um 17:00 Uhr. Wir hoffen dadurch weitere Interessierte ansprechen zu können. Gebt bitte die Angebote an Interessierte weiter. Wir sind gespannt, wie es ankommt.

Gerade für NEUE haben wir im MTV Apenrade auch viele gute Angebote. Ihr seid herzlich willkommen!

**NEU** ist auch unsere Internetseite [www.mtvapenrade.dk](http://www.mtvapenrade.dk). Hier findet ihr unser Programm und alle wichtigen Informationen zu unserem Verein. Die aktuellen Informationen u.a. zu Padel und unseren Motionstreffen gibt es weiterhin unter MTV Apenrade bei Facebook. Schaut mal rein!

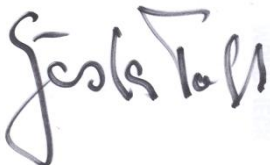
Für die gute Zusammenarbeit bedanken wir uns bei allen unseren Partnern.

Hier möchte ich vor allem den Deutschen Jugendverband für Nordschleswig hervorheben. Ohne unsere Jugendverbandstrainer könnten wir unsere Sportangebote in dieser Form gar nicht anbieten. Mit der Skifreizeit im Februar und viel Angeboten der Bildungsstätte Knivsberg ergänzt der Jugendverband unsere Angebote. Schaut mal in die „Brücke“, das Programm des Knivsberges.

Mit DGI Sønderjylland haben wir ebenfalls eine hervorragende Zusammenarbeit. Ein Highlight war dieses Jahr der Royal Run, an dem wir uns aktiv beteiligt und Helfer gestellt haben. Es war eine schöne gemeinsame Aktion. Besonders hat uns gefreut, dass wirklich VIELE mitgelaufen sind, darunter auch viele, die sonst nicht laufen.

Ein besonderer Dank gilt unseren Sponsoren, die dieses Programmheft finanzieren.

**Viel Spaß in der neuen Saison 2023/2024 wünscht euch  
der Vorstand des MTV Apenrade**



**Näheres auf unserer Website: <http://mtvapenrade.dk>**

## Nicht nur Handball - für Oldboys

Wir bleiben am Ball, spielen aber nicht nur Handball sondern auch Basketball, Pickleball und Floorball. Wir sind mit vollem Einsatz dabei – und es macht Spaß! Alle, auch jüngere sind herzlich willkommen auf der kurzen Handballbahn des DGN.



**Zeit:** Donnerstags 20:30 - 22:00 Uhr

**Ort:** DGN Halle

**Anfang:** 31.08.2023

**Ende:** 25.04.2024

**Kontakt zum Verein:** Gösta Toft, Tel.: 21 78 88 02

**Die SP  
unterstützt  
deinen  
Sportverein!**



[www.schleswigsche-partei.dk](http://www.schleswigsche-partei.dk)

[www.stemsønderjysk.dk](http://www.stemsønderjysk.dk)

## **Faustball:**

**für Kinder, 3. Klasse-5. Klasse NEU)**

Faustball ist ein Rückschlagspiel, ähnlich wie beim Volleyball. Im Gegensatz zum Volleyball, darf der Ball nur mit einem Arm gespielt werden und die Hand ist dabei zur Faust geballt. Faustball stammt aus Deutschland und wird auch in Nordschleswig gespielt.

### **Trainer/in:**

**Friederike Kuhrt (Lulu)**

**Vertretung bis Januar 2024:**

**Nele Krenz**

### **Betreuer/in:**

**Monika Merz**

### **Zeit:**

**Mittwochs 15.00 - 16.15 Uhr**

### **Ort:**

**DGN Halle**

### **Anfang:**

**24.08.2023**

### **Ende:**

**12.06.2024**

### **Kontakt zum Verein:**

**Nele Krenz,**

**Tel.: 53 82 92 61**

**Friederike Kuhrt,**

**Tel.: 51 66 91 56**



Das Bild ist vom Faustball Wintercamp in Tingleff im Januar 2023.  
(Facebook, Team Nordschleswig).

**Johann Andresen ApS**  
AUT. GAS- OG VANDMESTER SMEDJE & VVS

KÅDNERVEJ 2 - UGE 6360 TINGLEV  
TLF. 74 64 48 16  
FAX 74 64 34 15

BYGADEN 6E - STUBBÆK 6200 AABENRAA  
TLF. 74 61 33 16  
FAX 74 61 30 23

DK CVR 26 10 40 41



**Vi tilbyder:  
VVS-arbejde  
Blikarbejde**



**Gas- og oliefyr service  
Badeværelser  
Køkkener  
m.m.**

**Johann Andresen ApS**  
[www.johann-andresen.dk](http://www.johann-andresen.dk)

## **Trille Trolle Zwergenbande mit Eltern oder Großeltern**

Ein Angebot für 3-6-jährige Kinder mit Eltern oder Großeltern.

Spielend mit Bällen, ihrem Alter angepasst, eignen sich Kinder motorische Fähigkeiten an. Trille Trolle macht Spaß und bringt gute Laune für Klein und GROSS!



**Trainer/in:**

**Peter Feies**

**Zeit:**

**Dienstags 16.30 - 17.30 Uhr**

**Ort:**

**DPA Halle**

**Anfang:**

**22.8.2023**

**Ende:**

**11.6.2024**

**Kontakt zum Verein:**

**Gösta Toft, Tel.: 21 78 88 02**

**Eine gute Gelegenheit aktiv mit deinem Kind zusammen zu sein.**



# Nyeman's Bageri

- den rigtige bager



**Nyeman's Bageri har de lækreste brød!**

**Følg os på Facebook og installer vores nye app: Mitbageri, så får du tilbud tilsendt og opsparerer points.**

**Brød og kager fra din lokale bager: Nyeman's Bageri**

**Haderslevvej 12, 6200 Aabenraa tlf. 7462222**

## **MTV Kindersport**

In Zusammenarbeit mit der DPA, KIM, den deutschen Kindergärten und dem Jugendverband bietet der MTV auch im kommenden Jahr Kindersport in der DPA Halle an.

In den älteren Gruppen, werden die Kinder an den Ballsport herangeführt.

**Montags:** **Peter Feies**  
**9.00 - 10.45 Uhr** **KiGa-Turnen**  
**Anfang:** **14.08.2023**  
**Ende:** **10.06.2023**

**Donnerstags:** **Peter Feies**  
**Anfang:** **\*24.08.2022**  
**Ende:** **13.06.2023**

**10.00 - 11.45 Uhr** **\*KiGa-Turnen (bereits 17.8.2023)**  
**12.00 - 12.45 Uhr** **Vorschulklasse**  
**12.45 - 13.45 Uhr** **1. Klasse**

**Ort:** **DPA-Halle**  
**Kontakt zum Verein:** **Anja Eggert 60 51 50 17**



# HALLMANN

25 ÅR · SE BEDRE · LEV BEDRE



Kompletbrille  
progressive brille

fra **1.025,-**kr.

Kompletbrille  
læse-/afstandsbrille

fra **225,-**kr.

**25** ÅRS  
COLLECTION



*inklusive  
brilleglas!*

\*Alle tilbud på denne side indeholder en pakkepris for brillestat (fra Vienna Design kollektionen af en værdi på kr 600,-) inkl. 2 brilleglas. Læse-/afstandsbrilleglas indeks 1,5; er hærdede og superantirefleksbehandlede +/- 6 dpt./ 2 cyl. Progressive brilleglas indeks 1,5; er hærdede og superantirefleksbehandlede til +/- 6 dpt./ 4 cyl. Kan ikke kombineres med andre kampagnekuponer. Alle priser er i DKK. Optik Hallmann Danmark ApS, Søndergade 6, 6200 Aabenraa

Aabenraa, Søndergade 6 ☎ 74 62 34 70 • [optik-hallmann.com](http://optik-hallmann.com)

## **Handball/Floorball**

---

**für Kinder 2.-4. Klasse**

---

Es dreht sich alles um den Ball –  
Hauptsache es macht Spaß!

<b>Trainer:</b>	<b>Peter Feies</b>
<b>Zeit:</b>	<b>Donnerstags 13:45 - 14:30 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	<b>DPA-Halle</b>
<b>Anfang:</b>	<b>24.08.2023</b>
<b>Ende:</b>	<b>13.06.2024</b>
<b>Kontakt zum Verein:</b>	<b>Anja Eggert, Tel.: 60 51 50 17</b>

## **Padel-Tennis**

---

**für Kinder ab 5. Klasse**

---

Padel ist eine Mischung aus Tennis und Squash. Das Beste aus allen Ballsportarten mit Schläger, gemischt mit Spaß und Gemeinschaft. Es wird immer mit vier Personen auf einem Spielfeld gespielt. Die persönliche Koordination und Kondition werden beim Spiel trainiert.

<b>Trainer/-in:</b>	<b>Peter Feies und Beate Lehmann</b>
<b>Zeit:</b>	<b>Donnerstags 15:00-16:00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	<b>Padel Anlage der Arena/Padelhalle</b>
<b>Anfang:</b>	<b>17.08.2023</b>
<b>Ende:</b>	<b>13.06.2024</b>
<b>Kontakt zum Verein:</b>	<b>Maike Minor, Tel.: 91 70 01 21</b>

## MTV Sommer-Motionstreff



Spaziergänge in und um Apenrade  
- Sparten übergreifend und gesellig – auch für passive Mitglieder

**Leitung: Anja Eggert**

**Dienstags: Mai, Juni und August 2024**

**Zeitpunkt: 16.30 Uhr (ca. 1 ½ -2 Stunden)**

**Treffpunkt: Haus Nordschleswig**

**Preis für Nichtmitglieder: Passivmitgliedsbeitrag**

**Nähere Angaben/Programm folgen später.**

**Unter anderem über Facebook und der geschlossenen Facebookgruppe: MTV Motionstreff**

## Wichtige Informationen

Dienstag, 06.02.2024

Planungssitzung Sparten

Dienstag, 12.03. 2023

Generalversammlung

### Unsere Beitragssätze:

Kinder bis einschl. Vorschulalter:	75,-
Kinder ab 1. Klasse:	300,-
Schüler & Auszubildende:	300,-
Erwachsene:	750,-
Familien:	1.100,-
Rentner:	600,-
Passive Mitglieder/MTV Motionstreff:	100,-

Mitgliedsbeiträge bitte bis spätestens **15.10.2023** auf unser Konto:  
Kreditbank Apenrade, Reg. Nr: 7930, Konto Nr: 1005074 einzahlen.

**Von der rechtzeitigen Einzahlung hängen unsere Zuschüsse ab!**

Neue Mitglieder und Kinder bitte das Formular auf der gegenüberliegenden Seite ausfüllen und an Anja Eggert, Uglekær, 55 6200 Aabenraa schicken, oder per E-Mail [info@mtvapenrade.dk](mailto:info@mtvapenrade.dk), oder bei dem/der Trainer/in abgeben.

Det udfyldte skema bedes sendt til an Anja Eggert, Uglekær, 55, 6200 Aabenraa, eller per E-mail [info@mtvapenrade.dk](mailto:info@mtvapenrade.dk).

**PS:** Alle Mitglieder - alte wie neue - werden gebeten, ihre E-Mail-Adresse an den MTV weiterzuleiten, damit wir eventuelle Programmänderungen etc. kostengünstig und schnell mitteilen können.

Folgt dem MTV Apenrade auf Facebook.

**Website:** <http://mtvapenrade.dk>



**MTV Apenrade**  
**Mitgliedsbescheinigung**  
**- medlemsbevis**



Vorname/fornavn	
Familienname/efternavn	
Straße/Vej:	
Postnr. Ort/By	
Geburtstag /fødselsdag	
E-mail:	
Telefon:	
Sparte/idrætsgren:	
Sparte/idrætsgren:	
<b>JA      NEIN</b> <b>bitte ankreuzen</b>	<b>Bilder von mir/meinem Kind dürfen im Saisonheft, im Nordschleswiger (App/Web/Papier) oder auf der Homepage des MTV Apenrade veröffentlicht werden.</b>
<b>JA      NEIN</b> <b>bitte ankreuzen</b>	<b>Bilder von mir/meinem Kind dürfen auf der Facebookseite des MTV Apenrade veröffentlicht werden.</b>
	Ich, mein Kind oder dessen Begleitung nehmen auf eigene Verantwortung am Sport teil.
Unterschrift und Datum Underskrift og dato	

## Padel-Tennis

Padel ist eine Mischung aus Tennis und Squash. Das Beste aus allen Ballsportarten mit Schläger, gemischt mit Spaß und Gemeinschaft. Es wird immer mit vier Personen auf einem Spielfeld gespielt. Die persönliche Koordination und Kondition werden beim Spiel trainiert.

**Zeit: Donnerstags**                      **15:00-16:00 Uhr für Kinder ab 5. Klasse mit Peter Feies und Beate Lehmann**

**Zeit: Donnerstags**                      **16:00-17:00 Uhr für alle mit Maike**

**Ort:**    **Padel Anlage der Arena  
Padel Aabenraa, im Winter ab Okt.**

**Anfang:**                                        **17.08.2023**  
**Ende:**    **13.06.2024**

**Kontakt zum Verein:**                    **Maike Minor, Tel.: 91 70 01 21**  
**Facebookgruppe: Padel MTV Apenrade**





## Das Ehrenamt

Es sind die Ehrenamtler, die einen Verein am Leben erhalten. Und davon gibt es immer weniger. Wir vom MTV Apenrade freuen uns über Freiwillige, die Lust haben sich zu engagieren. Es muss nicht gleich mit Vorstandsarbeit verbunden sein; man kann auch bei kleineren Aufgaben helfen, z.B. Fotos bei einem Event machen, Ein Plakat entwerfen, als Trainerin einen Kurs anbieten oder was ganz anderes.

Wir freuen uns über alle, die sich engagieren wollen, für den Verein und dessen Mitglieder.



Das oberste Bild zeigt unsere Ehrenamtlerinnen v.l. n.r.:  
Monika Merz (Faustball), Sally Flindt-Hansen (Homepage), Maike Minor (Padel),  
Beate Lehmann (Padel) und Lulu (Faustball).

Die unteren Bilder sind vom Royal Run am 29. Mai 2023, wo der MTV Apenrade mit 10 Freiwilligen alle möglichen Fragen am Start beantwortete.

Vielen Dank für euren Einsatz auch an Stefan Prochaska-Frenzel+ Bernd Lorenzen (Männerturnen) und Anja Eggert (Frauenturnen und Motionstreff).

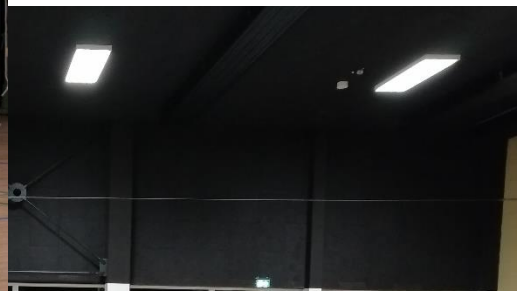
## **Männerturnen Fitnessstraining & Volleyball**

”Eigentlich müsste man sich mehr bewegen”. Denkt ihr auch das immer mal wieder?

Dann runter vom Sofa, um gemeinsam mit anderen jungen, mitteljungen und nicht mehr ganz so jungen Vertretern „des starken Geschlechts“ etwas gegen den schleichenden Verfall zu tun.

Hier geht es nicht um Konkurrenz und den strammsten Körper, sondern um Bewegung und Spaß in der Gemeinschaft.

<b>Trainer/-in:</b>	<b>Stefan und Bernd</b>
<b>Zeit:</b>	<b>Montags 18:00-19:30 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	<b>DGN Halle</b>
<b>Anfang:</b>	<b>28.08.2023</b>
<b>Ende:</b>	<b>29.04.2024</b>
<b>Kontakt zum Verein:</b>	<b>Stefan Prochaska-Frenzel, Tel.: 6179 6593</b>



# DEUTSCHES GYMNASIUM NORDSCHLESWIG



## Das DGN ist Schule und Bildung - aber auch Sport nach Schulschluss!

Dazu bietet sich die Sport-AG an:  
Unter Leitung der Sportlehrkräfte  
kannst du Volleyball spielen oder dich auf  
regelmäßig stattfindende  
Handballturniere vorbereiten.

In Absprache mit den Schülerinnen und  
Schülern werden die Sportarten  
ausgewählt, an denen Interesse besteht.

Der MTV Apenrade  
nutzt auch unsere  
Halle.  
Also meldet euch beim  
MTV an und genießt  
unsere neue Halle beim  
Sport.

Viel Spaß im MTV!

<https://deutschesgym.dk/>

## Frauensport



Jeden Montag solltet ihr euch etwas Gutes tun: Bewegung, Gymnastik, Kraft und BBP\* und viel Spaß. Wir treiben Sport, aber nicht gegeneinander, sondern miteinander und sind eine richtig nette Truppe. Also kommt und probiert es aus.

**Trainer/-in:** Anja Eggert, Tel.: 60 51 50 17  
**Zeit:** Montag 17:00 - 18:00 Uhr  
**Ort:** DGN - Halle  
**Anfang:** 28.08.2023  
**Ende:** 15.04.2024  
**Kontakt zum Verein:** Anja Eggert, Tel.: 60 51 50 17

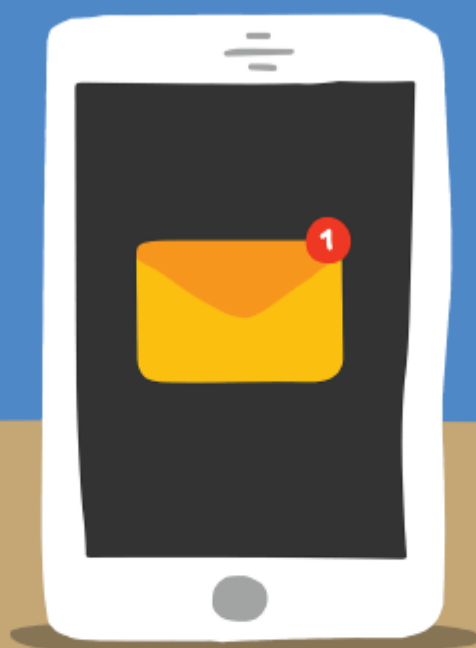
**Facebookgruppe:** Frauensport MTV Apenrade

\* Bauch, Beine, Po

# Die wichtigsten Ereignisse des Tages in deinem Postfach

In unserem Newsletter stellen wir für dich zusammen, was heute für uns in  
Nordschleswig wichtig war. Montag bis Freitag um 17 Uhr direkt aus der Redaktion.

[nordschleswiger.dk/newsletter](http://nordschleswiger.dk/newsletter)



***Der Nordschleswiger***

[nordschleswiger.dk](http://nordschleswiger.dk)

## **Yoga I und Yoga II**

Ziel ist es, dass wir gemeinsam Schritt für Schritt die Grundlagen einfacher Yogastellungen erwerben, in Kombination mit Atemübungen und Entspannungstechniken.

Wir trainieren dabei u.a. die Balance, Beweglichkeit und Aufmerksamkeit im Körper.



### **Yoga I:**

**Trainer/-in:**

**Zeit:**

**Ort:**

**Anfang:**

**Ende:**

### **Poweryoga mit Pilates**

**Olga März, 42 45 72 05**

**Di, 16:00-17:00**

**Aabenraa Arena Raum 5**

**29.08.2023**

**30.04.2024**

### **Yoga II:**

**Trainer/-in:**

**Zeit:**

**Ort:**

**Vor Weihnachten:**

**Nach Weihnachten:**

### **Yoga mit individueller Anpassung**

**Sandie Calender, 61 70 77 10**

**Do, 17:30-18:30**

**DGN, Sporthalle**

**14.09.2023 bis 23.11.2023**

**11.01.2024 bis 21.03.2024**

**Kontakt zum Verein:**

**Anja Eggert, Tel.: 60 51 50 17**



Bildungsstätte  
Knivsberg

[www.knivsberg.dk](http://www.knivsberg.dk)  
[info@knivsberg.dk](mailto:info@knivsberg.dk)

Knivsbergfest 15.06.2024

Sommerfreizeit 15.-18.07.2024

Kreativworkshops/Schreibwerkstatt

Hochseilgarten



**WIR BEWEGEN NORDSCHLESWIG**



Skifreizeit 09.-16.02.2024

Vereinssport / Freizeitaktivitäten in Vereinen

Aktivmobil / Megakicker

Sportcamps



[www.djfn.dk](http://www.djfn.dk)  
[info@djfn.dk](mailto:info@djfn.dk)

Fotos: Tommy Johannsen, Felix Neubert, Maja Sönnichsen, Arne Matthiesen

## **Aquafitness I und II**

Das Wasser trägt dich und macht gleichzeitig den Widerstand der Übungen aus.

Aquafitness ist anstrengend, fühlt sich aber nicht so an und schont deine Gelenke.



**Trainer/-in:**

**Peter Feies, DJN**

**Aquafitness I:**

**Mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr**

**Aquafitness II:**

**Freitags 14.00 - 15.00 Uhr**

**Ort:**

**Tinglev Svømmehal, Nørremarken 44**

**Anfang:**

**Mittwoch: 30.08.23/Freitag 01.09.23**

**Ende:**

**Mittwoch: 01.05.24/Freitag 03.05.24**

**Kontakt zum Verein:**

**Gösta Toft, Tel.: 21 78 88 02**



DIT MODEHUS I  
AABENRAA



## VELKOMMEN TIL SØNDERJYLLANDS STØRSTE HERRETØJSBUTIK

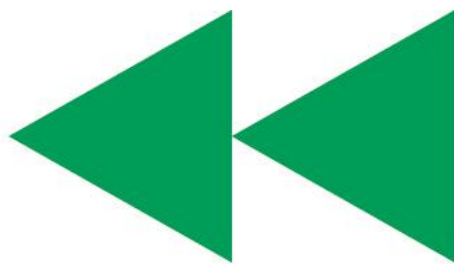
På 400 kvm midt på Gågaden finder du det største og bedste udvalg fra verdens førende mærkevarer indenfor beklædning - præsenteret i 9 shop-in-shop koncepter. Her kan du let og overskueligt finde det, der netop passer til din stil. Velkommen!

MR Herrehus | Nørretorv 2-4 | Aabenraa





Tag	Sparte	Zeit	Ort	Trainer/Betreuer
MO	MTV KIGA-Turnen	9.00 – 10.45	DPA	Peter Feies (DJN)
	Frauensport	17.00-18.00	DGN	Anja Eggert
	Männerturnen	18.00-19.30	DGN	Stefan Prochaska-Frenzel/Bernd Lorenzen
DI	MTV-Motionstreff Mai Juni August 2024	16.30-18.30	Treffpunkt: Haus Nordschleswig	Anja Eggert
	Trille Trolle Zwergenbande	16.30-17.30	DPA	Peter Feies (DJN)
	Yoga I (Poweryoga)	16.00-17.00	Arena Aabenraa Sal 5	Olga März (DJN)
MI	Faustball für Kinder ab 3. Klasse	15.00-16.15	DGN	Lulu/Nele/Monika
	Aquafitness I	17.00-18.00	Tinglev Svømmehal	Gösta Toft
DO	MTV KIGA Turnen	10.00-11.45	DPA	Peter Feies (DJN)
	MTV Kindersport Vorschulklasse	12.00-12.45	DPA	Peter Feies (DJN)
	MTV Kindersport Kinder 1. Klasse	12.45-13.45	DPA	Peter Feies (DJN)
	Handball/Floorball Kinder2.-4. Klasse	13.45-14.30	DPA	Peter Feies (DJN)
	Padel ab 11. Jahre	15.00-16.00	Padelbahn der Arena/Padel Aabenraa	Peter Feies (DJN) und Beate Lehmann
	Padel Drop-In (vorrangig Erwachsene, wenn Platz: alle)	16.00-17.00	Padelbahn der Arena/Padel Aabenraa	Maike Minor
		17.30-18.30	DGN	Sandie Calender
	Yoga II (Individuell Angepasst)	20.30-22.00	DGN	Gösta Toft
	Oldboys Handball			
FR	Aquafitness II	14.00 -15.00	Tinglev Svømmehal	Peter Feies (DJN)



# **Kreditbanken**

**- den lokale bank**