



## **Jahresberichte der Abteilungen und Übungsgruppen zur Jahreshauptversammlung am Freitag, 17.04.2026**

### **Badminton**

Trainingszeit "Erwachsene": dienstags, 20.00 - 21.30 Uhr, Sporthalle „Wiesenschule“ in SZ-Bad

Zurzeit sind wir dort zwischen sechs und elf aktive Spieler (Alter: 18-59). Der Teilnehmerstamm ist einigermaßen konstant. Es haben Spieler aufgehört, allerdings sind aber auch mehrere Spieler neu hinzugekommen. Wir nehmen an keinen Punktspielen teil, sondern treffen uns "Just-for-fun". Die Spielpaarungen auf den drei Feldern ergeben sich von selbst, es wird Einzel gespielt oder auch sehr gerne Doppel. Niemand muss auf der Bank sitzen, je nachdem stehen auch mal drei Spieler auf einem Spielfeld.

Trainingszeit "Kids": freitags, 15.00 - 16.30 Uhr, neue Sporthalle Gymnasium SZ-Bad

Diese Trainingszeit ist mehr als gut besucht. Momentan sind meist zwischen 14 und 20 Kinder und Jugendliche dort aktiv. Die Altersspanne reicht von sechs bis achtzehn Jahren. Im Jahr 2025 sind bisher insgesamt sechs neue Spieler/Kinder hinzugekommen, zu Jahresbeginn 2026 nochmal zwei Spieler.

Wir haben das vordere Drittel der Sporthalle, können somit dort das Netz über drei Felder spannen. Mit den Lehrern und der Schulleitung wurde vereinbart, dass wir auch im mittleren Drittel mit dem „Lehrernetz“ weitere drei Felder aufbauen und nutzen dürfen. Das hilft extrem beim „Entzerren“ der großen Gruppe an Spielern. Aufgrund der Teilnehmerzahl und der Felder ergibt sich, dass meist Doppel gespielt wird. Die Älteren stellen sich ihre Gruppen selbst zusammen. Bei den Jüngeren und die, die noch nicht ganz so lange dabei sind, wird das Ganze vom Trainer koordiniert hier werden Schlagübungen gemacht und Regeln erklärt.

Es ist auch sehr schön, dass sich die älteren Spieler/-innen oft und selbständig ohne Ansage bereiterklären, einmal mit den kleineren Kindern zu spielen. Ab 16 Uhr kommen die Lehrer des Gymnasiums und nutzen im mittleren Drittel ihr Netz mit. Dann haben wir die Möglichkeit, bis 16.30 Uhr (Trainingsende) je nach Lehrerteilnehmern noch ein bzw. zwei Felder weiter zu nutzen.

Die ersten sechzig bis 75 Minuten wird fleißig Badminton trainiert, danach versammeln sich oft alle auf dem mittleren Feld zum Rundlauf. Dabei steht vor allem der Spaß im Vordergrund und jeder hat die Chance, sich auch einmal gegen andere Mitspieler als sonst zu versuchen.

*Dennis Walter*

---

### **Cheerleading**

Im August 2025 gab es in der Cheerleading-Abteilung eine bedeutende Veränderung: Nach über 20 Jahren wurden die Teams Mosquitos, Black Mosquitos und Duchess unter dem Namen Legacy Cheer United vereint und treten nun als Rising Legacy, Royal Legacy und Imperial Legacy auf.

Dieser Entscheidung gingen über einen längeren Zeitraum intensive Überlegungen und Abstimmungen voraus. Da viele Trainerinnen und Aktive über Jahre, teils Jahrzehnte, hinweg Teil der Teams sind und sich den ursprünglichen Namen eng verbunden fühlen, war es umso wichtiger, mit der neuen Namensgebung sowohl das Vergangene zu würdigen als auch die große Verbundenheit innerhalb der Abteilung hervorzuheben und gleichzeitig die gemeinsame Zukunft zu betonen. Die Veränderung ermöglichte es

zudem, erstmals Uniformen im gleichen Design anzuschaffen und damit die Zusammengehörigkeit auch nach außen sichtbar zu machen.

Derzeit befinden sich alle Teams in den Vorbereitungen für die letzten Meisterschaften der Saison. Alle Teams nehmen am 19.05.2026 an der Stage Championship in Oldenburg sowie am 13.06.2026 an der Harzer Cheer Open in Ilsenburg teil. Zusätzlich geht das Team Imperial Legacy am Pfingstwochenende bei der Elite Cheerleading Championship im Movie Park Böttrop an den Start.

In allen Teams sind neue Mitglieder jederzeit herzlich willkommen!



#### Ergebnisse vergangener Meisterschaften:

Spirit Open (24.05.2025, Salzgitter): Black Mosquitos: 3. Platz (Youth Level 1)

Harzer Cheer Open (14.06.2025, Ilsenburg): Tiny Mosquitos: Präsentation, Black Mosquitos: 2. Platz (Youth Level 1), Duchess: 1. Platz (Senior Allgirl Level 3)

Landesmeisterschaft Niedersachsen (29.11.2025, Lemgo): Rising Legacy: 2. Platz, Qualifikation zur Regionalmeisterschaft (Small Primary Level 0), Imperial Legacy: 3. Platz (Senior Allgirl Level 3)

German Cheer Masters (06.12.2025, Lemgo): Royal Legacy: 1. Platz (Open Junior Level 1)

Regionalmeisterschaft West (24.01.2026, Nürburg): Rising Legacy: 1. Platz (Small Primary Level 0)

German All Level Championship (21.02.2026, Hamburg): Royal Legacy: 2. Platz (Open Junior Level 1), Imperial Legacy: 1. Platz, Qualifikation European Summit 2027, Portugal (Non-Tumbling Level 3)

#### Aktuelle Trainingszeiten:

Rising Legacy (Jahrgang 2020-2015): Dienstag 16.30 – 18 Uhr MTV-Sportzentrum, Donnerstag 16.30 – 18.30 Uhr Eikelschule, Sonntag 12 – 14 Uhr Wiesenschule

Royal Legacy (Jahrgang 2014-2010): Dienstag 18 – 19.30 Uhr MTV-Sportzentrum, Mittwoch 18 – 20 Uhr Ziesbergschule, Sonntag 16 – 18 Uhr Wiesenschule

Imperial Legacy (ab Jahrgang 2009): Dienstag 19.30 – 21 Uhr, MTV-Sportzentrum, Freitag 19 – 21 Uhr Wiesenschule, Sonntag 14 – 16 Uhr Wiesenschule

*Lisa Wanjura*

## **Fechten**

Die Fechtabteilung blickt auf ein ereignisreiches und lebendiges Jahr zurück, das erneut gezeigt hat, wie viel Engagement, Zusammenhalt und Begeisterung in unserer Gemeinschaft steckt.

Geleitet wird das Training weiterhin mit großem Einsatz und fachlicher Kompetenz durch unsere Trainer Kilian Heck und Hermann Kunath.

Ein besonders schönes Zeichen für die Offenheit und Attraktivität unserer Fechtabteilung ist der Zugang eines neuen erwachsenen Mitglieds, das gemeinsam mit seinen zwei Söhnen zu uns gefunden hat. Dieses Beispiel steht sinnbildlich für das generationsübergreifende Miteinander, das bei uns aktiv gelebt wird.

Unsere Jugendgruppe ist weiterhin ein echtes Aushängeschild: Kinder und Jugendliche verschiedenster Nationalitäten trainieren hier gemeinsam, lernen voneinander und miteinander. Sprachliche oder kulturelle Unterschiede spielen dabei keine Rolle – im Gegenteil: Sie bereichern den Trainingsalltag und fördern ein respektvolles, weltoffenes Umfeld. Besonders erfreulich ist, dass bei uns wirklich alle an einem Strang ziehen – Sportler, Trainer und Eltern.

Ein wichtiger Pfeiler unseres Abteilungslebens ist die freiwillige Mitarbeit der Eltern, ohne die vieles nicht möglich wäre. Stellvertretend seien hier einige engagierte Helferinnen und Helfer genannt:

- Evelina übernimmt zuverlässig das Waschen der Fechtkleidung,
- Julia repariert bei Bedarf mit viel Geschick defekte Ausrüstung,
- und mit Eike konnten wir einen neuen Waffenmeister gewinnen, der sich dieser verantwortungsvollen Aufgabe angenommen hat.

Diese Unterstützung im Hintergrund ist von unschätzbarem Wert und zeigt eindrucksvoll, wie groß der Zusammenhalt innerhalb der Abteilung ist.

Der Blick in die Zukunft ist ebenso positiv: Für das kommende Jahr ist geplant, wieder vermehrt Turnierreifeprüfungen abzunehmen, um unseren Nachwuchs gezielt auf Wettkämpfe vorzubereiten und neue sportliche Perspektiven zu eröffnen.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Die Fechtabteilung ist lebendig, vielfältig und von einem starken Gemeinschaftsgefühl geprägt. Darauf können wir stolz sein.

*Kilian Heck und Hermann Kunath*

---

## **Gymnastik für Frauen**

Diese Gruppe besteht aus 10 Teilnehmerinnen ab einem Alter von ca. 70 Jahren und plus. Die älteste Teilnehmerin ist bereits 98 Jahre alt und besucht die Gruppe gern, aber vorwiegend zum gesellschaftlichen Austausch mit den anderen, weniger um Sport zu treiben. Wir treffen uns dienstags in der Zeit von 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr in der kleinen Halle des MTV Sportzentrums, Jahnstraße 33 in Salzgitter-Bad.

Die Sportgruppe hat sich verkleinert aufgrund von persönlichen Veränderungen (z.T. Umzug, Besuch anderer Sportkurse). Wir starten mit Musik in die Erwärmung, im Hauptteil gehen wir in den Kraftbereich der wichtigen Muskelgruppen. Wir beenden die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsbewegungen auf der Matte. Wichtige Themen sind u.a. Übungen, die das Gleichgewicht fördern sowie Beweglichkeit und Kräfteerhalt. Durch die Nutzung verschiedener kleiner Handgeräte z.B. Schwingstäbe versuche ich, die Stunde abwechslungsreich zu gestalten. Seit dem Sommer ist eine junge Teilnehmerin mit dabei, die kollektiv sehr herzlich in die Gruppe aufgenommen wurde (Hansefit).

*Katrin Fleischmann*

## **Fitness, Rehasport und Funktionstraining**

### *Fatburner, Jump, Tabata/ Tough Class & Kick-it/ Pump*

Die Fitnesskurse von Marie & Melanie befinden sich im HIT- Bereich, welcher zur Folge hat, ordentlich Kalorien zu verbrennen und zu schwitzen. Dabei wird passende motivierende Musik ausgewählt. Die Teilnehmerzahlen haben sich nicht nennenswert verändert.

### *Wirbelsäulenkurs & Rundum-Fit*

Diese Gesundheitskurse sind sehr beliebt bei den fitten Senioren. Bei diesen Kursen wird zu langsamerer Musik die allgemeine Fitness beziehungsweise die Rückenmuskulatur gestärkt. Begleitet wird dies durch passend langsamere Musik.

### *Rehasport & Funktionstraining*

Der Rehasport & das Funktionstraining (Bereich: Orthopädie) sind sehr gut besucht und zum Teil komplett ausgebucht.

### *Neues Angebot*

Ab Ostern wird es einen neuen Kurs mit dem Namen: „Beckenboden“ geben. Dieser wird mit Voranmeldung stattfinden. Kursleiterin Melanie Spötter erwarb dafür beim DTB einen speziellen Trainerschein.

### *Kidsworkout & Step- Kids I & II*

Beim Kidsworkout werden die Bewegungsfelder Laufen, Springen und Werfen gefestigt und zwischendurch werden Spiele mit in die Stunde eingebaut. Die Step- Kids Gruppen üben fleißig Choreografien auf dem Step & Trampolin ein. Alle Kurse in diesem Bereich werden reichlich besucht.

### *Melanie & Marie Spötter*

---

## **Handball**

Derzeit nehmen für die Handballspielgemeinschaft MTV Salzgitter/STV Ringelheim/TSV Liebenburg (HSG LiSa) neun Jugend- und vier Seniorenmannschaften am Spielbetrieb teil. Dabei schaffte die männliche B-Jugend den Aufstieg in die Oberliga und die 1. Damen den Aufstieg in die Verbandsliga. Weiterhin nehmen wir an zwei Standorten (Salzgitter und Liebenburg) an Minispielfesten teil. Seit dem Schuljahr 2025/26 sind wir auch an zwei Grundschulen und der Hauptschule Salzgitter mit Handball-AGs am Start.

Leider fehlt es uns an Trainingszeiten, um unseren Jugendlichen die Trainingszeiten zu geben die zur Weiterentwicklung nötig sind. Eine zweite Großsporthalle im Süden von Salzgitter würde allen Hallenballsportarten bei der Mitgliederentwicklung im Jugendbereich helfen und gleichzeitig über das größere Angebot mehr Kinder von der Straße holen.

### *Milan Teichmann*

---

## **Jazztanz/Hip-Hop**

Die Abteilung erfreut sich über stetigen Zuwachs im Kinder- und Jugendbereich, so dass zum Ende des Jahres 107 TeilnehmerInnen in unseren acht Gruppen tanzten.

Seit dem 23. Januar haben wir wieder die HipHop Gruppe Restart für Erwachsene aktiviert. Wochenweise wechselnd bringen Alexa und Maggi mit Basic Schritten die Aktiven in Schwung und studieren dann Choreografien ein.

Die Gruppen Pepp Kids und Next Generation überbrückten die Wartezeit vor der Urkundenvergabe beim Kinderturnabzeichen am 22. Februar mit ihren Tänzen.

Am 10. Mai fuhren die Gruppen Next Generation und Ascension zum Dance Meeting nach Gebhardshagen, wo sie nicht nur ihre eigenen Choreografien zeigten, sondern auch mal sehen konnten, was in anderen Vereinen so getanzt wird.

Im Juni ging die Wettkampfsaison für die MTV-Sportlerinnen los. Ascension tanzte beim Streetdance Contest in Osnabrück und kam mit einem 1. Platz in der Kategorie Adults zurück.



Die Beats traten bei der Norddeutschen DTHO HipHop-Meisterschaft in Lüneburg in der Kategorie Adults M-Teams an, auch sie ertanzten sich einen 1. Platz in der B-Class.

Beim Sommerfest am Schäferstuhl und beim Altstadtfest präsentierten sich alle Gruppen mit ihren aktuellen Choreografien. Als Highlight gab es unter dem Motto „Move like Salzgitter - Altstadtfest bewegt!“ erstmals einen Flashmob auf dem Altstadtfest. Amy, Melissa und Pia von der Gruppe Ascension haben sich die Choreo ausgedacht und das Video zum Erlernen gedreht und geschnitten. Einen herzlichen Dank an dieser Stelle. Leider war die Beteiligung der SalzgittererInnen nicht so groß wie erhofft.



Ende August verabschiedete sich Alexa von ihren Gruppen und trat ihr Auslandssemester auf Malta an. Für diese Zeit übernahmen Pia und Fiona die Funky Feet und Amy und Melissa kümmerten sich um die Next Generation. Da alle so viel Spaß an ihrer neuen Aufgabe hatten, wollten sie die Gruppen gerne weiter betreuen und so freuen wir uns die vier in unserem Übungsleiterinnen Team begrüßen zu können.

Am 6. September unterstützten die Gruppen Ascension und Beats bei einem Heiratsantrag mit einem Flashmob. Die fragende Braut, hatte die Gruppen beim Altstadtfest gesehen und war so begeistert, dass sie kurzerhand um Hilfe bat.

Ende September ging es dann wieder zum Rock your Contest nach Wolfenbüttel. Hier beendeten die Gruppen ihre Wettkampf Saison. Ascension kletterte erneut mit einem 3. Platz in der Kategorie Adults auf das Treppchen. Die Beats ertanzten sich den 5. Platz in der Kategorie Adults Master. Für die Gruppe Overstep ging es zum ersten Mal zum Wettkampf. Wir sind superstolz, dass sie gleich mit dem 3. Platz in der Kategorie Teens nach Hause kamen. Leider mussten wir nach dem Wettkampf die Trainerin Geri verabschieden, die durch ihr Studium nicht mehr zu Verfügung steht. Wir danken dir für deine Einsatz und wünschen dir alles Gute für deine Zukunft.

Am 23. November tanzten die Funky Feet, Next Generation und Ascension bei der Weihnachtsfeier der Rheumaliga im Ratskeller. Jede Gruppe zeigte hier ihren aktuellen Tanz und gemeinsam gab es noch eine weihnachtliche Choreo.

Zum letzten Trainingstag der Kindergruppen am Freitag, haben wir wieder einmal die Familien eingeladen, um mit einer kleinen Präsentation das Jahr ausklingen zu lassen.

Alle Gruppen können gern zu privaten und öffentlichen Veranstaltungen gebucht werden. Wer selbst mal das Tanzbein schwingen möchte, kann auch gern beim Training vorbeischaun.

*Monika Pfau*

---

## **Judo**

Im vergangenen Jahr ist unsere Judoabteilung deutlich gewachsen und gereift. Aus einer kleinen Gruppe ist eine stabile Gemeinschaft geworden, die fest im MTV Salzgitter verankert ist.

Besonders stolz bin ich darauf, dass wir eigene Judoka aufgebaut haben, die mittlerweile den Orange-Grün-Gurt tragen. Einige von ihnen werden noch in diesem Jahr die Prüfung zum grünen Gürtel ablegen, danach sind es nur noch zwei Stufen bis zum schwarzen Gürtel. Auch Judoka mit Vorerfahrung haben sich weiterentwickelt: Ein Judoka hat den braunen Gürtel und perspektivisch im nächsten Jahr die Chance auf den schwarzen Gürtel.

Neben der sportlichen Entwicklung konnten wir auch unsere Trainingsbedingungen verbessern. Durch zusätzliche Matten haben wir mehr Trainingsfläche geschaffen. Gleichzeitig konnten wir durch den Wiederverkauf von Matten sowie eine Förderung des Landessportbundes in Höhe von 400 € unsere Abteilung auch finanziell stärken.

Sehr erfreulich ist zudem die Entwicklung innerhalb der Gruppe: Mittlerweile trainieren auch sechs Frauen regelmäßig bei uns, und insgesamt wird die Abteilung „erwachsener“. Aus den Kindern der Anfangszeit werden junge Menschen, die die Werte des Judo sports leben, insbesondere Respekt, Disziplin und Zusammenhalt. Diese Werte prägen nicht nur die Abteilung sondern den gesamten Verein.

Auch über den Trainingsalltag hinaus waren wir aktiv und haben bei der Ausrichtung der Norddeutschen Meisterschaften in Braunschweig unterstützt. Diese Erfahrung hat uns zusätzlich motiviert.

Für das kommende Jahr haben wir ein klares Ziel: Wir möchten erstmals eigene Wettkämpfe in Salzgitter ausrichten und den Judo sport in unserem Verein und in der Stadt weiter stärken.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

*Viktor BreBe*

---

### **Gymnastik Landfrauen**

Diese offene Gruppe besteht momentan aus sieben Teilnehmerinnen ganz unterschiedlichen Alters von Ende 50 an aufwärts und trifft sich donnerstags von 9 bis 10 Uhr im MTV-Zentrum in der kleinen Halle.

Zu Beginn starten wir mit der Aufwärmung mit z.B. Kleingeräten, Bällen oder mit kleinen Tanzchoreografien. Im Hauptteil beschäftigen wir uns mit dem Kraftaufbau bzw. Krafterhalt wichtiger Muskelgruppen. Das Ende der Sportstunde gestalten wir meist spielerisch mit einer Runde Federball oder Ball über die Schnur mit anschließendem Dehnen, kleinen Koordinationsspielen oder Massageeinheiten.

Unsere Sportstunde richtet sich an alle Frauen, die Spaß an Bewegung haben in einer geselligen, offenen Gruppe mit und ohne sportliche Vorkenntnisse.

*Katrin Fleischmann*

---

### **Leichtathletik**

Im Gegensatz zu anderen Leichtathletik-Abteilungen im Bezirk sind die Teilnehmerzahlen in unseren Trainingsgruppen beim MTV Salzgitter stabil, was uns sehr freut.

Nicole Michalski, im MTV seit vielen Jahren in den Sparten Turnen und Fechten als Übungsleiterin tätig, hatte sich bereits im vergangenen Jahr bereit erklärt, im Notfall die eine oder andere Trainingsstunde zu leiten. Von diesem Angebot mussten wir leider in diesem Jahr durchaus häufiger Gebrauch machen, damit wenigstens bei den jüngeren Leichtathleten ausfallende Übungsstunden die Ausnahme bleiben.

Eine weitere wichtige Stütze ist auch weiterhin Abteilungsleiterin Maren Barresi, die auch in diesem Jahr wieder eine Weihnachtsüberraschung für die Kinder organisiert hat und den Übungsleiter zuverlässig an lästige Organisationspflichten erinnert...

Eine große Hilfe waren in diesem Jahr die LA-Väter Kevin Starke und Marcel Will, die bei jedem Arbeitseinsatz zur Stelle sind und maßgeblichen Anteil daran haben, dass wir in diesem Jahr endlich die Stabhochsprunganlage in Betrieb nehmen können.



Im Wettkampfsjahr 2025 sind leider nur wenige Kinder bei den Sportfesten und Meisterschaften angetreten. Lea Moroschan allerdings hat sich in der Altersklasse U14 nach vielen Wochen harten Trainings in die Bezirksspitze gekämpft. Lea steigerte sich im Laufe des Jahres gleich in mehreren Disziplinen deutlich: im Weitsprung auf 4,34m, im Hochsprung auf 1,40m und im Ballwurf auf 35m. Zeitgleich mit der Siegerin wurde Lea außerdem Vizebezirksmeisterin im Hürdensprint und qualifizierte sich mit der Zeit von 11,04 sec über 60m sogar für die LM in Hannover 2026!

Die Zahl der Kinder, die für die Stadt im Kreisvergleichswettkampf der Altersklassen U14 und U16 im September teilnahmen, hat sich in diesem Jahr noch einmal verdoppelt, und mit den Athletinnen und Athleten des SV Borussia und des SV Union hatten auch die Kinder des MTV Salzgitter viel Spaß am Mannschafts-Feeling, vor allem weil diesmal kein Staffelstab zu Boden fiel.

Der MTV wäre kein Breitensportverein, wenn nur Leistung im Vordergrund stünde. Der Lauf-Treff in Salzgitter-Bad, den der MTV zusammen mit dem SV Union ausrichtet, lädt zum Laufen und Walken vom Parkplatz an der Friedrich-Ebert-Straße ein. Treffpunkt ist immer donnerstags um 18 Uhr. Bei diesem Angebot für Jedermann stehen Erlebnis, Gesundheit und Kommunikation im Vordergrund. Nach dieser Ausdauerstunde für Interessierte jeden Alters besteht Duschmöglichkeit in den vereinseigenen Räumen des SV Union. Außerdem bietet der MTV auch weiterhin ein seniorengerechtes Sportangebot ohne jeden Wettkampfstress, das auch gut angenommen wird.



Wie in jedem Jahr freuen wir uns über Besucher und Sportbegeisterte: Wir sehen uns auf dem Platz!

*Carsten Wiencke*

---

## **Tanzen**

Wir treffen uns sonntags um 18 Uhr für jeweils 90 Minuten und bieten für unsere Tänzer für Mitglieder und Nicht-Mitglieder, einen entspannten Abend bei schöner Musik.

Wir tanzen Standard und Latein z.B. Tango, Langsamen Walzer, Cha-Cha-Cha oder Discofox, um nur einige zu nennen.

Wir sind aktuell 21 Paare, seit letztem Jahr also erneut zwei Paare hinzugewonnen.

Das Niveau des Kurses ist für Hobby-Tänzer gedacht, die im Vordergrund Spaß an der Sache haben und immer wieder neue Schritte und Figuren lernen möchten.

*Johannes Rode & Saskia Hager*

---

## **Gesundheitssport – Sportgruppen „AlltagsFit“**

Am Donnerstag in der Zeit von 9.30 bis 10.30 Uhr und von 10.30 bis 11.30 Uhr finden die beiden Sportgruppen „AlltagsFit“ statt.

In dieser Zeit trainieren wir unsere Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und kognitive Fitness. Zahlreiche Kleingeräte des Vereins werden im Training genutzt. Wenn das Wetter es zulässt, trainieren wir sehr gerne auf unserem schönen Außengelände. Dabei kommen in manchen Übungseinheiten auch ausgewählte Geräte unseres Outdoor-Parcours zum Einsatz.

Ein gemeinsames Frühstück rund um die Grillhütte sorgt am Anfang oder am Ende der Sommerferien dafür, dass man sich einmal miteinander austauschen kann.

Die Trainingsbeteiligung ist in beiden Gruppen gut. Für interessierte Personen von 60 Jahren an ist immer noch ein Platz frei.

*Manuela Hiebsch*

---

## **Tischtennis**

Unsere Trainingszeiten sind montags und freitags von 19 bis 22 Uhr in der Ziesbergschule, wobei montags immer trainiert wird und die Punktspiele meistens am Freitag stattfinden. Die Halle ist in den letzten Monaten immer gut besucht und es kommen immer wieder neue Spieler zum Probetraining dazu.

Wir sind seit dem Zusammenschluss mit dem FSB Salzgitter 16 aktive Spieler, davon aktuell zehn vom MTV. Unsere Erste ist nach der Relegation in die 1. Kreisklasse aufgestiegen und kämpft nun um den Verbleib in derselbigen. Die zweite Mannschaft spielt in der dritten Kreisklasse und steht souverän im Mittelfeld. Vor allem dank Sonja, die erst vor wenigen Jahren als absolute Anfängerin zu uns gekommen ist, sich sehr gesteigert hat und uns immer wieder die wichtigen Punkte liefert.

Es schnuppern auch immer wieder mal Schüler bzw. Jugendliche rein, aber leider nie auf Dauer. Somit konnte auch keine Mannschaft etabliert werden.

*Dirk Jochmann*

---

## **Volleyball**

Bei allen Mannschaften läuft die aktuelle Saison noch, dadurch kann sich in einigen Bereichen noch einiges tun und Tabellenplätze sich noch verändern.

### **1. Herren**

Nach einer schwierigen letzten Saison sollte die neue Saison in der Regionalliga entspannter verlaufen und man wollte nichts mit dem Abstieg zu tun haben. Mit nahezu unverändertem Kader gingen wir in die Saison, und die ersten Spiele liefen auch noch relativ zufriedenstellend. Im Laufe der Saison summierten sich die Probleme, insbesondere zahlreiche Ausfälle wichtiger Spieler machten die Pläne zunichte. Nicht nur mussten wir den Abschied unseres langjährigen Mitspielers Marcel Ludwig aus beruflichen Gründen verkraften, hinzu kamen zahlreiche Verletzungen, sodass zunehmend Jugendspieler integriert wurden, um spielfähig zu bleiben. So steht das Team kurz vor Saisonende auf einem Abstiegsplatz und hat sich unabhängig davon schon vor Wochen entschieden, in der kommenden Saison nicht mehr in der Regionalliga anzutreten.

### **2. Herren**

Auch vor dieser Saison wurden die 2. und 3. Herren neu zusammengestellt. Beide Mannschaften starteten in der Bezirksliga. In der 2. Herren fanden sich so neben einigen erfahreneren Spielern auch viele junge sowie Spieler wieder, die erst seit kurzer Zeit Volleyball spielen und so in dieser Saison ihre ersten Erfahrungen im Wettkampf sammelten. So war es eine schwierige Saison, auch da erst kurz nach Saisonbeginn eine neue Trainerin für die Mannschaft gewonnen werden konnte. So steht auch die 2. Herren aktuell auf einem Abstiegsplatz, kann aber den Klassenerhalt noch aus eigener Kraft schaffen. Es bleibt also abzuwarten wie die Saison zu Ende geht und auch wie es dann in der nächsten Saison weitergeht.

### **3. Herren**

Auch die 3. Herren war eine Mischung aus Jugendspielern und Spielern welche schon länger Volleyball spielen. Die Saison wurde mit dem klaren Ziel angegangen, den Aufstieg in die Landesliga zu schaffen. Dank einigen überzeugenden Auftritten hat die Mannschaft den Aufstieg

zwei Spieltage vor Schluss selbst in der Hand und kann mit zwei Siegen aus den verbleibenden beiden Spielen die Meisterschaft und den damit verbundenen Aufstieg sichern. Natürlich müssen die Spiele noch gewonnen werden, aber dann geht es nächstes Jahr in der Landesliga an den Start.

### **1. Damen**

Personell eigentlich unverändert startete die 1. Damen in eine weitere Saison in der Landesliga. Ziel war es möglichst nichts mit dem Abstieg zu haben und zur letzten Saison noch zu verbessern und in der oberen Hälfte mitzuspielen. Dank eines guten Saisonstartes konnte man sich auch frühzeitig in der oberen Tabellenhälfte festsetzen und hatte so frühzeitig nichts mehr mit dem Abstieg zu tun. So stehen kurz vor Saisonende sieben Siege bei 14 Spielen zu Buche und somit Tabellenplatz vier. Zur neuen Saison steht schon eine Veränderung auf der Trainerposition an. Der langjährige Trainer Dirk „Matty“ hatte schon zum Jahreswechsel angekündigt nach der Saison eine Pause einzulegen. Dafür übernimmt zur nächsten Saison der bisherige Spieler und Co-Trainer der 1. Herren Matti Baltzer die Mannschaft.

### **2. Damen**

Die 2. Damenmannschaft des MTV Salzgitter kann auf eine erfolgreiche und insgesamt sehr stabile Saison in der Bezirksliga Braunschweig Nord/Süd zurückblicken. Mit einem aktuell starken 3. Tabellenplatz – und damit in unmittelbarer Nähe zu den Spitzenplätzen – etablierte sich das Team als feste Größe im oberen Tabellendrittel.

Der Saisonverlauf war insgesamt von starken Phasen geprägt, in denen die Mannschaft mehrere Siege in Folge einfahren konnte. Zwar gab es auch einzelne Rückschläge, doch das Team bewies immer wieder seine Fähigkeit, sich schnell zu stabilisieren und zurückzukommen. Gerade gegen direkte Konkurrenten konnten wichtige Punkte gesammelt werden, was letztlich die gute Platzierung sicherte. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die 2. Damen eine sehr gelungene Saison gespielt hat. Mit etwas mehr Konstanz in einzelnen Spielen wäre sogar noch mehr möglich gewesen. Für die kommende Saison bietet diese Leistung eine hervorragende Grundlage, um erneut oben anzugreifen.

### **3. Damen**

Die 3. Damenmannschaft des MTV Salzgitter blickt auf eine insgesamt solide und kämpferische Saison in der Bezirksklasse Braunschweig Süd zurück. Mit einem aktuellen 5. Tabellenplatz konnte sich das Team, das mit Spielerinnen aus der 2. und 4. Damen aufgefüllt wurde, im gesicherten Mittelfeld etablieren und zeigte über weite Strecken eine stabile Entwicklung.

Der Saisonverlauf war jedoch nicht durchgehend konstant. Phasen mit mehreren Siegen in Folge wechselten sich mit schwächeren Abschnitten ab. Besonders auffällig war, dass das Team nach starken Leistungen zeitweise Schwierigkeiten hatte, das Niveau zu halten. Dennoch zeigte die Mannschaft Moral und konnte sich nach Rückschlägen immer wieder zurückkämpfen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die 3. Damen eine ordentliche Saison gespielt hat. Der 5. Platz spiegelt die Leistungen realistisch wider. Für die kommende Saison gilt es, die Konstanz zu verbessern und die knappen Spiele noch häufiger für sich zu entscheiden. Mit dem vorhandenen Teamgeist und Einsatz ist eine weitere Steigerung definitiv möglich.

### **4. Damen**

Die 4. Damen ging erneut als reine Jugendmannschaft in der Regionsoberliga an den Start und sollte weitere Erfahrung sammeln sowie den Einstieg für weitere Nachwuchsspielerinnen ermöglichen. Aktuell steht die Mannschaft bei einem Sieg aus neun Spielen. Auch nächste Saison wird die 4. Damen als Einstieg für Junge Spielerin in den Wettkampf in der Regionsoberliga antreten.

## Jugend

**U14 Jungen:** Die U14 Jungen konnten sich in dieser Saison besonders positiv präsentieren. Bereits bei der Qualifikation zur NWDM U14 zeigte die Mannschaft starke Leistungen und spielte auf einem guten Niveau mit.

Auch in der U14-Jugendrunde überzeugte das Team im Vergleich mit dem USC Braunschweig, MTV Stederdorf sowie den eigenen MTV-Mädels. Auf dem Kleinfeld 7x7 m wurden mehrere schöne Erfolge erzielt, sodass am Ende ein verdienter 3. Platz in der Tabelle stand.

**U14 Mädchen:** Für die Mädchen war es die erste Saison im Punktspielbetrieb der U14-Jugendrunde. Entsprechend stand vor allem das Sammeln von Erfahrungen im Vordergrund. Die Spielerinnen entwickelten sich im Laufe der Saison deutlich weiter, konnten viel lernen und belohnten sich unter anderem mit einem Sieg gegen Stederdorf. Insgesamt eine sehr lehrreiche und wichtige Saison für die weitere Entwicklung.

**Großfeld 9 x 9 m (U16 Jungen / U20 Mädchen):** Auf dem Großfeld waren bei den Jungen eine U16-Mannschaft und bei den Mädchen eine U20-Mannschaft gemeldet. Für beide Teams war es die erste Saison im regulären 6-gegen-6-Spielbetrieb.

Der Umstieg auf das größere Feld und das neue Spielsystem stellte eine Herausforderung dar, die jedoch gut angenommen wurde. Beide Mannschaften konnten wichtige Erfahrungen sammeln und sich im Laufe der Saison kontinuierlich steigern.

**Ausblick:** Die gesamte Jugendabteilung hat in dieser Saison große Fortschritte gemacht. Die gesammelten Erfahrungen – sowohl auf dem Klein- als auch auf dem Großfeld – bilden eine starke Grundlage für die kommende Saison, in der die Entwicklung weiter gefestigt und ausgebaut werden soll.

*Matti Baltzer*

---

## Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, welches Körper, Geist und Seele in Einklang in Harmonie bringt. Die harmonisierende Wirkung des Yoga ist in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen und dokumentiert. Beim Yoga erfährt man ein Gefühl der völligen Entspannung, der Geist kommt zur Ruhe, die Muskulatur wird gestärkt, die Beweglichkeit erhöht, das Immunsystem gestärkt und dem Körper wird Energie zugeführt und die Konzentration verbessert. Während der ganzen Yogapraxis übst du Achtsamkeit und Bewusstheit.



Ich unterrichte Hatha Yoga, den wohl bekanntesten Teil des Yoga. Er umfasst Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Tiefenentspannungstechniken und Meditation.

Einige Teilnehmende sind schon von Anfang an dabei und in den Gruppen herrscht eine harmonische, fast schon familiäre Atmosphäre.

*Marion Krause*