

Serie: 160 Jahre MTV Gifhorn

Das gute Miteinander – eine Trumpfkarte

Die Turnabteilungen bilden das stabile Korsett des Vereins. Jung und Alt sind hier gemeinsam aktiv.

Von Jens Neumann

Herzlichen Glückwunsch

■ 160 Jahre MTV Gifhorn – in unserer Serie widmen wir uns dem Jubiläum des großen Gifhorner Traditionsvereins, der am 25. August 1861 offiziell gegründet wurde. Im vierten Teil der Serie dreht sich alles rund um das Thema Turnen.



Die Turnabteilungen

■ Kinderturnen, Leistungs- und Gerätturnen, Trampolinturnen sowie Gymnastik: In diesen vier Abteilungen hat der MTV Gifhorn rund 700 aktive Mitglieder – rund ein Drittel aller Vereinsmitglieder sind hier beheimatet.

■ Mit jeweils etwa 305 Aktiven bilden Kinderturnen und Gymnastik den Löwenanteil. Rund 60 Mitglieder zählen die Trampolinturner, im Leistungsturnen sind etwas mehr als 30 Mitglieder aktiv.

■ Beim Leistungsturnen und Trampolinturnen gehören circa 70 Prozent der Altersgruppe 7 bis 14 Jahre an, 25 Prozent sind 15 bis 18 Jahre alt.

■ Im Kinderturnen sind 60 Prozent der Mitglieder 0 bis 6 Jahre alt sowie 35 Prozent zwischen 7 und 14 Jahren.

■ Die „älteste“ Sparte ist die Gymnastikabteilung: Etwa 60 Prozent der Mitglieder stammen aus dem Altersbereich 61 bis 99 Jahre. 30 Prozent der Mitglieder sind zwischen 41 und 60 Jahre alt.

Gifhorn. Der Name ist Programm – zumindest ein Teil davon. Denn im Männer-Turn-Verein Gifhorn ist der Turnsport mit all seinen Facetten weiterhin die Nummer 1, nahezu ein Drittel der 2100 Mitglieder ist hier zu Hause. Eines hat sich aber gehörig verändert in der 160-jährigen MTV-Geschichte: Denn vom Männerturnen ist nicht mehr allzu viel übriggeblieben, längst dominieren hier die Mädchen und Frauen.

Kinderturnen, Leistungs- und Gerätturnen, Trampolinturnen sowie Gymnastik: Diese vier Abteilungen bilden das stabile Korsett der Schwarz-Gelben und erfreuen sich großer Beliebtheit. Kein Wunder, schließlich finden hier Sportlerinnen und Sportler aller Altersklassen zusammen. „Das Miteinander von Alt und Jung läuft super – da legen wir viel Wert drauf. Bei uns turnen 20-Jährige zusammen mit 80-Jährigen“, macht beispielsweise Heike Helmers deutlich, die Abteilungsleiterin für Gymnastik im MTV. „Bei uns kann man auch von einer Stunde gleich zur nächsten gehen. Da gibt es keine Gruppenbeschränkung.“ Wer also seine Plantes-Einheit hinter sich hat, kann theoretisch gleich mit der Wirbelsäulengymnastik weitermachen.

Im eigenen Tempo lernen

Doch beginnen wir mit den Kleinsten, den Sportlern der Kinderturn-Abteilung. „Ein großes Merkmal hier ist: Die Kinder sind die Chefs“, hebt Abteilungsleiterin Ann-Katrin Lenau hervor: „Sie dürfen bei uns selbstbestimmt ihre eigenen Erfahrungen machen.“ Schließlich seien Kinder „ja auch unterschiedlich weit“ in ihrer Entwicklung. „Da bauen sich schnell Ängste auf. Die Kinder sollen aber positive Erfahrungen mit der Sporthalle assozii-

„Die Kinder sind die Chefs. Sie dürfen bei uns selbstbestimmt ihre eigenen Erfahrungen machen.“

Ann-Katrin Lenau, Abteilungsleiterin Kinderturnen im MTV Gifhorn.

ren“, erklärt Lenau. Es ist ein Grund, warum „immer wieder der gleiche Bewegungsparcours“ angeboten wird. „Und vielleicht traue ich mir ja diesmal schon mehr zu als in der letzten Woche“, zeigt sie den Ansatz auf, dass die Kinder in ihrem eigenen Tempo lernen sollen.

Beim Eltern-Kind-Turnen tummeln sich in Spitzenzeiten mehr als 40 Leute in der Sporthalle. „Und auch das Kinderturnen ist stark besucht, da liegen wir bei den Einheiten auch oft zwischen 20 und 40“, berichtet Ann-Katrin Lenau. Zum Angebot der Kinderturn-Abteilung gehört auch eine „erste Ballschule“, in der die jungen Sportler im Alter von drei bis sechs Jahren lernen, was sie alles mit Bällen machen können. „Das ist dann schon ein bisschen geführter als beim Kinderturnen selbst“, unterstreicht die ehemalige Handballerin des MTV.

Der männliche Turnnachwuchs des MTV Gifhorn findet sich vor allem in der sogenannten „Turnakrobatik“-Gruppe wieder, die aus dem Jungturnen entstanden ist und von Frank Ratz geleitet wird. Hier geht es nach dem Prinzip der „sanften Deduktion“ weiter, so der MTV-Sportlehrer. „Die Teilnehmer können es probieren, wenn sie es wollen. Es geht hier viel entspannter zu als beim Leistungs- und Gerätturnen, wo für die nächste Pflichtübung trainiert werden muss“, sagt Ratz, der selbst „rund 100 Kinder in der Woche“ in der Halle betreut.

Ratz, der selbst Fußballer und Handballer war, sieht den Turnsport im Paket mit der Leichtathletik als „ideale Basisausbildung“ für alle anderen Sportarten. „Hier werden die körperlichen Grundfertigkeiten geschaffen, um perfekt durchs weitere Sportlerleben zu kommen“, betreibt er Werbung für seinen Sport. „Die Kinder merken bei uns nicht, dass sie ein gewisses Maß an Therapie betreiben. Es ist eine tolle Ergänzung zum leistungsorientierten Mannschaftssport“, meint der 47-Jährige.

Bunt gemischte Turnakrobaten

Entsprechend bunt gemischt ist eben auch seine Turnakrobatik-Gruppe. „Es gibt nur wenige, die sich darauf versteifen. Wir haben viele Handballer und Fußballer dabei. Aber auch andere, die im Tanzen oder Cheerleading zu Hause sind“, zeigt Ratz auf, der diese Gruppe gemeinsam mit Ann-Katrin Lenau aufgebaut hat.

Ebenfalls ganz ohne Wettkampf-Druck geht es in der Gymnastik-Abteilung zu. „Die Übungen stehen zwar vornehmweg. Aber noch wichtiger ist, dass die Menschen bei uns abschalten können“, verdeutlicht Abteilungsleiterin Heike Helmers, deren „Hauptschwerpunkt in der Wirbelsäulengymnastik“ liegt. „Wir versuchen allerdings auch immer, Trendsportarten der Gymnastik aufzunehmen“, berichtet sie. Ein Beispiel dafür war Zumba, das momentan nicht mehr angeboten wird. „Die Beteiligung war zu gering, und wir hatten keinen entsprechenden Trainer dafür“, so Helmers.

Ansonsten kann sie sich über mangelnde Beteiligung jedoch nicht beschweren – im Gegenteil. „Die Gruppen sind voll. Wir nehmen dennoch jedes Mitglied und jeden „Schnupperer“ bei uns auf“, merkt sie an. „Wir müssten noch



Die Welt steht Kopf – aus der Sicht von Pepe: Sein Vater Frank Ratz ist Sportlehrer beim MTV Gifhorn.

FOTO: ÇAĞLA CANIDAR / KURT MEDIA

weitere Kurse anbieten. Dafür fehlen uns aber die Hallenzeiten und die Übungsleiter“, sagt Heike Helmers, die mit ihrer Gymnastik-Abteilung „die Fitnessstudios im Nacken“ hat. „Sie sind Konkurrenten für uns, die wir nicht aus den Augen verlieren dürfen.“ Eine Trumpfkarte des MTV ist hier das gute Mit-

einander, wie Heike Helmers es beschrieben hat. „Grillabende, Weihnachtsfeier, Grünkohlwanderung und gemeinsame Frühstücke“ gehören für die Gifhorner Gymnastik-Sportler einfach dazu. Helmers: „Es ist eben nicht nur der Sport, der uns zusammenhält, sondern auch das Miteinander.“

Im Training getrennt, aber jeder kennt jeden

In der Leistungs- und Gerätturngruppe wird „mit viel Herzblut“ und Zusammenhalt gearbeitet.

Von Jens Neumann

Gifhorn. Die Masse betreibt es als Breitensport. Doch der MTV Gifhorn hat im Turnbereich eben auch zwei Gruppen zu bieten, die sich dem Wettkampf stellen und somit dem Leistungsbereich zuzuordnen sind: die Leistungs- und Gerätturngruppe von Laura Rattunde sowie die Trampolin-Abteilung um Natalie Mirgel.

„Das ist kein Kinderturnen mehr, sondern auf Leistung ausgerichtet. Wir erwarten schon, dass die Sportler zwei-, dreimal pro Woche zum Training kommen“, stellt Laura Rattunde klar, die vor zehn Jahren beim MTV angefangen und die Gruppe gemeinsam mit ihrer Cousine Daniela Rinka aufgebaut hat. Beide sind heute noch als Trainerinnen dabei und werden bei ihrer Arbeit von drei weiteren Trainerinnen unterstützt: Daniela Hoffmann, Stefanie Thauer und Elke Vollmer. „Wir Trainerinnen sind alle mit viel Herzblut dabei. Das ist wichtig, um den Mädchen etwas beizubringen und Erfolge zu haben.“

Aufgeteilt sind die Leistungs- und Gerätturnerinnen (5 bis 20 Jahre) in drei Gruppen. „Wir haben eine Anfängergruppe mit Sportlern, die aus dem Kinderturnen kommen – sie

werden hier praktisch gesichtet“, sagt Laura Rattunde. Und dann geht die Arbeit richtig los: Die Kleineren trainieren für die Pflichtübungen, die Größeren wagen sich an die Leistungsklassen, in denen es später bis zu den Landesmeisterschaften weitergeht. Im vergangenen Jahr konnte der MTV vier Mädchen zur Landesmeisterschaft schicken, als Mannschaft feierten die Gifhornerinnen bereits einige Titel auf Bezirksebene.

Kleine Gruppen – effektives Arbeiten

„Es passt nicht für jeden. Man muss schon ein bisschen was dafür tun. Und manchen Kindern fällt es eben schwerer als anderen“, unterstreicht die MTV-Trainerin, die mit ihren Talenten nicht nur an den Geräten arbeitet, sondern auch „viel Krafttraining“ absolviert. „Wir sind bei den Trainingseinheiten mit möglichst vielen Trainerinnen dabei, um das Beste herauszuholen. Es ist eine intensive Betreuung notwendig. Wir sind effektiver, wenn wir die Trainingsgruppen so klein wie möglich halten“, weiß Laura Rattunde, fügt aber auch an: „Das ist schon schwierig mit den Hallenzeiten.“

Der Zusammenhalt wird bei den Leistungs- und Gerätturnerinnen des MTV Gifhorn dennoch große-

geschrieben. „Wir sind zwar beim Training oft getrennt. Aber jeder kennt jeden. Die Großen helfen oft beim Training der Kleineren mit“, verrät die Abteilungsleiterin, die mit ihrem Team viel für den Zusammenhalt tut. „Wir machen ein gemeinsames Trainingslager, übernachten zusammen in der Turnhalle und bei Wettkämpfen und nehmen am Kreis-Kinder- und Jugendturnfest teil“, zählt Laura Rattunde einige Highlights neben dem Training auf. „Ohne die Unterstützung der Eltern würde das so nicht funktionieren.“

Zurzeit halten sich die MTV-Turnerinnen online fit, absolvieren bereits eine zweite Teamfit-Challenge – „und starten bald die dritte Runde“, erzählt Rattunde: „Natürlich gibt es auch eine Gruppe, in der wir Trainer gegen die Mädchen antreten.“ Positiv aus Sicht der Trainerin: „Bei uns hat keiner wegen Corona aufgehört. Durch Zufall haben wir sogar noch zwei neue Mädchen dazu bekommen“, berichtet sie und fügt an: „Wir freuen uns jederzeit über neue Mädchen ab vier Jahren.“

Auch die Trampolinturner freuen sich prinzipiell über Zuwachs. „Wir haben aktuell jedoch 10 bis 20 Kinder auf der Warteliste“, betont Abteilungsleiterin Natalie Mirgel, die ihren Sport betreibt, seit sie sieben

Jahre alt ist. „Meine ehemalige Trainerin hat mal gesagt: Trampolinturnen ist fast wie Fliegen“, macht sie die Faszination ihrer Sportart deutlich, in der Leistungssportler „mal locker sechs bis acht Meter hoch“ springen. „Trampolinturnen ist anders als jede andere Sportart. Es macht viel Spaß, ist extrem vielseitig. Man braucht hier Ausdauer, Kraft und die nötige Koordination.“

Die Mannschaft als Motivation

Früher waren die Trampolinturner im MTV „eine reine Breitensportgruppe“ – doch die Zeiten haben sich geändert. „Es macht eine Sportart immer attraktiver, wenn man sich mit anderen Sportlern vergleichen kann“, sagt Natalie Mirgel. Sei es im Einzel, im Synchronspringen oder auch im Mannschaftswettbewerb, in dem die Schwarz-Gelben auf Bezirksebene im Einsatz sind. „Für viele Kinder ist es in der Mannschaft motivierender“, erklärt die Abteilungsleiterin, die ihren Sport im MTV bereits ab einem Alter von 4 Jahren anbietet. „Das ist schon extrem früh“, räumt sie ein. „Es gibt aber auch viele Trampolinturner, die erst mit 16 oder 17 Jahren anfangen. Bei uns ist jeder willkommen. Wichtig ist, dass das Kind selbst Spaß an diesem Sport hat.“



Hier am Reck im Einsatz: Sarah Jung.

FOTO: SEBASTIAN PRIEBE / REGIOS24



Gruppenbild aus 2019: die Leistungs- und Gerätturnabteilung.

FOTO: PRIVAT



Trampolinturnen, das ist fast wie Fliegen.

FOTO: MTV GIFHORN / VEIERN