



Jahreshauptversammlung

des

TSV Schwiigershausen e. V. von 1906

am 10. Januar 2020
im Gasthof „Ohnesorge“



Unser Pavillon kann endlich genutzt werden!

Viele Jahre waren bis zur Einweihung im Rahmen unseres Sportfestes 2019 erforderlich. Alles begann mit der Übernahme des Sparta-Verkaufspavillons im Jahr 2011. Nachdem dieser für unbrauchbar erklärt wurde, folgte die Idee eines neuen „eigenen“ Pavillons. Es hat diverse Wechsel im Vorstand gegeben, bis genügend Zeit und Geld für die Umsetzung vorhanden waren. Ich möchte mich im Namen des Vorstands bei den beteiligten Handwerksfirmen und besonders bei den wieder einmal zahlreichen ehrenamtlichen Helfern für die zügige Umsetzung im vergangenen Frühjahr bedanken und wünsche auch hier noch einmal allen Vereinen unserer Ortschaft viel Vergnügen mit „unserem“ Pavillon!

*Euer
Olaf Kaisner*



Jahresberichte 2019

Unsere Sportler waren auch im vergangenen Jahr sehr aktiv. Schaut auf den folgenden Seiten, was beim TSV Schwiegershausen sportlich angeboten wurde. Dank an dieser Stelle allen Trainern und Übungsleitern für das vielfältige und qualitativ hochwertige Angebot!

Walking und Fahrradgruppe

dienstags und donnerstags ab 09:00 Uhr

Liebe Sportkameradinnen und -kameraden,

wieder ist ein Jahr mit viel Sport und Freude vergangen. Wir sind sehr viel gewalkt und Fahrrad gefahren. An unserem Sportwochenende halfen wir beim Kaffee-, Kuchen- und Getränkeverkauf. Die Geselligkeit kam auch nicht zu kurz. Es war ein erfolgreiches Jahr. Leider werde ich mich im Jahr 2020 vom Walken zurückziehen. Für mich macht Inge Göldner weiter. Das Fahrradfahren mache ich weiter. Vielen Dank an meine Gruppe für die Treue und Unterstützung. Ich wünsche allen Sportlerinnen und Sportlern ein gesundes Jahr 2020.

Weihnachtsfeier im November 2019



*Eure
Ingrid Kopitzki*

Montagsgruppe

montags 19.00 bis 20:30 Uhr

Die gemischte Sportgruppe trainierte wie immer am Montag von 19.00h bis 20.30h. Neben der Verbesserung der allgemeinen Fitness standen Sportspiele jeglicher Art aber auch gesellige Veranstaltungen wie Weihnachts- oder Geburtstagsfeiern im Programm.

Der Spaß kommt bei der Montagsgruppe nie zu kurz:



Nachdem die „Sportplatzsaison“ eröffnet war, wurden erfolgreich die Disziplinen für das Deutsche Sportabzeichen absolviert. In den darauf folgenden Wochen wurden Fahrradtouren in die nähere, und manchmal auch weitere Umgebung durchgeführt. Höhepunkt war die von Carmen Schreiber und Olaf Kaisner organisierte „Fahrrad Tagestour ins Blaue“, die uns durch den Gillersheimer Forst in das Rodetal führte.

Fahrradtour ins „Blaue“:



Über Nörten-Hardenberg, Northeim und Katlenburg erreichte die 16 köpfige Gruppe ohne Panne wieder den Heimatort, wo der Tag in gemütlicher Runde „Auf der Breite“ ausklang. Herzlichen Dank für die gute Vorbereitung und gelungene und Organisation (ein ausführlicher Bericht mit Bildern ist auf der TSV – Internetseite zu finden). Bedanken möchte ich mich dieser Stelle bei Petra Niehus, Harald Bierwirth und Olaf Kaisner, die, wenn nötig, die Gruppenleitung übernommen haben. Ich wünsche dem Verein ein erfolgreiches und verletzungsfreies Jahr 2020.

Euer

Helmut Waldmann

Wirbelsäulengymnastik

dienstags 19:30 bis 20:30 Uhr

Unsere Sportstunde findet immer dienstags von 19.30 - 20.30 Uhr statt. Im Durchschnitt sind es 10-15 Teilnehmer, Neueinsteiger sind gerne gesehen.

Die Übungen dienen der Verbesserung von Kraftausdauer, Beweglichkeit, Koordination und den vermeintlichen "Rückenschmerzen" vorzubeugen bzw. entgegen zu wirken. Zur Abwechslung werden Kleingeräte wie Theraband, Flexibar, Pilatesring, Bälle in verschiedenen Größen und andere eingesetzt.

Die Wirbelsäulengymnastik am Übungsabend:



Statt einer Weihnachtsfeier findet im Januar unsere Jahresanfangsfeier statt und zu runden Geburtstagen ein kleines Sitin in geselliger Runde.

Ich wünsche allen ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2020

Eure

Evi Fröhlich



Auch 2019 trainieren die Männer 50+ weiter **unter** statt **mit** Hemmet. Es ist natürlich erfreulich, die Sportstunde mit einem kompetenten Trainer absolvieren zu dürfen. Die Gruppe wünscht sich aber weiter einen geeigneten Nachfolger – immerhin würde sie so auf die Schnelle einen weiteren Sportler dazubekommen. Wie bereits im Vorjahr, konnten wir auch 2019 weitere neue Sportler für die Männer 50+ gewinnen. Mehr als 20 Männer nahmen regelmäßig an den Trainingsstunden teil oder haben zumindest schon einmal reingeschnuppert. Im Schnitt immerhin fast 10 Sportler!

Zum sportlichen Rückblick: Am Aufbau und Ablauf der Stunden im vergangenen Jahr wurde natürlich nichts verändert. Unsere Sportstunde wurde auch 2019 von funktioneller Gymnastik, Koordinationsübungen, Konditions- und Krafttraining sowie spielerischen Elementen geprägt. 2019 wurden von unserer Gruppe außerdem stolze **13 Sportabzeichen** erfolgreich abgelegt.

Die meisten dieser Gruppe ziehen den Hockeyschläger dem Flexi-Bar vor – aber er gehört dazu:



Groß war die Freude über die neu angeschafften Hockeyschläger. Wurden doch die zur Verfügung stehenden 12 Schläger teils schon sehr knapp für ein abschließendes Match.

Zur Weihnachtsfeier trafen wir uns beim Vereinswirt zu einer Wanderung über den Stadtberg. Anschließend kehrten wir traditionell zum Grünkohlessen bei Hans und Carola ein. Die letzte Sportstunde des Jahres wurde für ein kleines Hockeyturnier genutzt und endete in gemütlicher Runde im Sitzungszimmer des TSV.

Auch für 2020 sind bei uns neue Sportler immer gern gesehen. Wenn dich dieser Bericht neugierig auf die Sportstunde gemacht hat, bist du herzlich willkommen. Wir wünschen der Versammlung, allen Mitgliedern und Freunden des Vereins auch für 2020 viel Gesundheit, Spaß und Erfolg in den TSV-Sportstunden!

*Euer
Olaf Kaisner*

KraFit (Kraft u. Fitnessstraining)

donnerstags 18:15 – 19:45



Wir sind eine Gruppe aus Jugendlichen und Erwachsenen Männern und Frauen, welche Spaß daran haben ihre gesamte Körpermuskulatur weiter zu entwickeln oder die vorhandene zu stabilisieren. Nach einer gemeinsamen Warmup – Runde, starten wir dann im Vor u.- Krafraum das eigentliche Trainingsprogramm. Mittels Geräten oder auch nur mit dem eigenen Körpergewicht, können alle Muskeln und Muskelgruppen in Form von Kraftcircuittrainings trainiert werden. Hierzu gibt es bei Bedarf immer eine kurze Einweisung oder es kann auch ein Trainingsplan erstellt werden. Die Teilnehmer können unter diesen Aspekten ihren Trainingsabend relativ frei gestalten und die Intensität mit der sie trainieren wollen selbst bestimmen. Mitmachen kann Jedermann / Frau ab 15 Jahren. Also wer Lust hat bei uns mitzumachen, wir freuen uns auf jeden der Spaß daran hat sich auch ein wenig zu „stählen“.

Im Bild die Gruppe mit Kuddel an einigen der eingesetzten Geräten:



Ich wünsche euch Allen einen guten Start in das neue Jahrzehnt, ein frohes und gesundes Jahr 2020.

*Euer
Karlheinz Dietrich (Kuddel)*

Mein erstes Jahr als Wanderwart begann denkbar schlecht. Der Winterwandertag am 13.01. war völlig verregnet. Nur ca. 50 Wanderer haben dem Wetter getrotzt und die Runde über den Stadtberg absolviert. Erfreulicherweise haben in der Sporthalle neben der Schützengesellschaft noch weitere Personen bei Speis und Trank mit uns einige gesellige Stunden verlebt. Im weiteren Verlauf des Jahres haben wir 2 Fahrradtouren und 14 Wanderungen im Harz, Eichsfeld, im Solling und in der näheren Umgebung durchgeführt. Dabei haben wir ca. 150 km zurückgelegt. Erfreulicherweise waren auch 7 Gastwanderer, darunter 2 Kinder, beteiligt. Wir haben unterschiedliche Strecken hinsichtlich der Dauer und Schwierigkeit angeboten. Besonderer Höhepunkt war unsere Wanderfahrt nach Mühlhausen. Bei herrlichem Sonnenschein haben wir bei unserer Wanderung im Nationalpark Hainich und bei der Stadtführung ein schönes Wochenende verlebt.

Nationalpark Hainich bei bestem Wanderwetter



Die geselligen Stunden am Abend und der Kaffeestopp auf der Rückfahrt haben den Ausflug abgerundet. Im kommenden Jahr werden wir auch weiterhin unser Augenmerk darauf legen, dass möglichst viele Mitglieder unserer 28 Mitglieder starken Wandergruppe an den Wanderungen teilnehmen können. Eine besondere Herausforderung war in diesem Jahr, die Ausschilderung von Rundwanderwegen um Schwiegershausen. Dem TSV Schwiegershausen wurde aus dem Ehrenamtsfonds der Harz-Energie Geld für diese Maßnahme Geld zur Verfügung gestellt, nachdem Ortsrat einen entsprechenden Antrag gestellt hatte. Zunächst galt es die Strecken auszusuchen, die abwechslungsreich und auch gut begehbar sind. Dafür haben wir die Wege S1, S2, S3 und S3 A markiert. Nach Absprache mit der Forst- und Feldmarksgenossenschaft sind die Markierungen an

vorhandene Bäume, Eisenpfähle und an von uns extra gesetzte Holzpfähle angebracht worden. Zusätzlich werden wir durch zusätzliche Schilder auf die Aussichtspunkte „Feldherrenhügel“ und „Hinterer Schmachberg“ hinweisen. Die Wege beginnen und enden an der Sporthalle. Neben dem Aushangkasten des TSV wird eine Übersichtskarte das markierte Wegenetz ausweisen. Da wir noch keine eigene Erfahrung mit der Ausschilderung von Wanderwegen hatten, ist es sicherlich nicht so perfekt geworden. Aber wir hoffen, dass die Ausschilderung für Gäste und die Einwohner unserer Ortschaft die Möglichkeit bietet, sich Wege rund um Schwiegershausen zu erwandern. Bei der Erstellung des Jahresberichts war es mir noch nicht möglich, einen Zeitpunkt für die endgültige Fertigstellung und offizielle Eröffnung zu nennen. Für die Mithilfe danke ich Wolfgang Bode, Jürgen Waldmann, Reiner Deichmann, Reiner Spillner, H.-Jürgen Mißling, Gerhard Schmidt, Axel und Lukas Kölling. Für die materielle Unterstützung geht der Dank an Henry Sonntag und Sascha Bode. Der Harz Energie gilt der Dank für die finanzielle Unterstützung aus dem Ehrenamtsfonds und der Forst- und Feldmarksgenossenschaft für ihr Verständnis.

Ausblick: Für den nächsten Winterwandertag hoffen wir auf besseres Wetter und eine gute Beteiligung.

Euer

Erwin Fichtner

Tischtennis

montags und mittwochs

Meisterschaft und Aufstieg

Die Spielzeit 2018/19 war die 25. Saison, in der die Sparte Tischtennis ununterbrochen am Punktspielbetrieb teilgenommen hat. Im Jubiläumsjahr hatten wir drei Herren-Mannschaften gemeldet, und der dritten Mannschaft gelang souverän die Meisterschaft und damit der Aufstieg in die 3. Kreisklasse. Nach einer verlustpunktfreien Hinserie konnte schon vor dem Abschluss der Rückserie die Meisterschaft gesichert werden. Am Ende standen nicht nur 39:1 Punkte zu buche, auch in den Liga-Ranglisten lagen unsere Spieler vorn: auf Platz 1 im oberen Paarkreuz der Mannschaftskapitän Jan Kuttig direkt vor Simon Göldner, auf Platz 4 im unteren Paarkreuz das Talent Jan-Niklas Jäger und auf Platz 1 im Doppel Jan Kuttig und Simon Göldner unmittelbar vor den Routiniers Wolfgang Beuershausen und Edgar Bierwirth.

Meisterteam: Simon Göldner, Jan Kuttig, Jan-Niklas Jäger, Wolfgang Beuershausen, Edgar Bierwirth



Die erste Mannschaft um Mannschaftskapitän Frank Strüver belegte in der 2. Kreisklasse einen guten 4. Platz, die zweite Mannschaft um Kapitän Jörg Westphal wurde in der 3. Kreisklasse ebenfalls Tabellenvierter.

Durch Gräben und Gebüsch

ging es bei der Suche nach vom Wege abgekommener Kugeln. Den Weg zur traditionellen Saisonabschlussfeier legten wir nämlich in diesem Jahr boßelnd zurück und hatten bereits auf dem Weg nach Uehrde viel Spaß. So kamen wir mit bester Stimmung, aber auch mit reichlich Verspätung beim Landgasthof von Jörg Sindram an, der uns zur Saison 2018/19 großzügig bei der Anschaffung neuer Trikots unterstützt hat. So wurde zünftig gefeiert, einige Unverwüstliche bis in die frühen Morgenstunden beim Abschluss vom Abschluss im La Vita!

Traumstart in die neue Punktspielsaison

Die erste Mannschaft (Bringmann, Lehnert, Armbrrecht, Strüver) – in der 2. Kreisklasse - und die zweite Mannschaft (Westphal, Göldner, Kuttig, Wittenberg) – in der 3. Kreisklasse - sind zum Ende der Hinserie **Tabellenführer!** Daniel Bringmann und Simon Göldner sind sowohl im Einzel, als auch im Doppel mit Partner Lehne, bzw. Kuttig, die überragenden Spieler in ihren Klassen!

Die dritte Mannschaft (Möglich, Henneck, Bierwirth, Jäger, Scheffler, Beuershausen, Deparade) schlägt sich als Aufsteiger tapfer und ist mit ausgeglichenem Punktekonto auf einem guten Weg, das Saisonziel Klassenerhalt zu erreichen. Ein Motivationsschub war das Lokalderby gegen die eigenen 2. Mannschaft, welches leistungsgerecht, aber dennoch überraschend mit einem Unentschieden endete.



Dorfmeisterschaft im Jubiläumsjahr

Zum 25jährigen Jubiläum der Tischtennis-Sparte wurde am 29. Dezember 2018 die 18. Auflage der Dorfmeisterschaften ausgerichtet. Nach spannenden Vorrundenspielen und viel Spaß am Spiel gewannen bei den Damen die Wasserlibellen mit Miriam Waßmann und Petra Niehus und bei den Herren die Abgänger 2000 bestehend aus Heinz-Georg Schorse Bringmann und Helmut Hemmet Waldmann.

Ausblick

In 2020 möchten wir die Senioren-Individualmeisterschaften des Tischtennis-Regionsverbandes Südniedersachsen in Schwiegershausen ausrichten. Sollte das gelingen, gibt es in unserer Sporthalle gutklassigen Tischtennissport zu bestaunen. Teilnehmen können Tischtennisspieler ab Geburtsjahrgang 1981 und älter. Aktuell laufen die Terminabstimmungen.

Die Aufgaben in der Sparte Tischtennis verteilen sich auf viele Schultern. Sehr viele Spieler bringen sich in irgendeiner Weise zusätzlich zur Teilnahme am Spielbetrieb aktiv ein. Dafür an dieser Stelle auch in diesem Jahr ein herzliches Dankeschön.

Beim Trainingsbetrieb der Tischtennissparte sind neue Gesichter herzlich willkommen!

Die Sparte wünscht sich für 2020, dass es so harmonisch und sportlich erfolgreich wie bisher weiter geht und Euch allen ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2020!

Eure

Ralf Scheffler und Edgar Bierwirth

So konnte bei den Senioren insb. **Henning Holland** nach überstandener Knie-OP im letzten Jahr in der Klasse M 55 eine super Saison feiern. Seine ständige Trainingsarbeit wurde mit zahlenreichen Titeln und Rekorden belohnt.

Daneben waren aber auch erneut die starken Männer im TSV wieder erfolgreich. **Dirk Schweidler** u. **Helmut Bode** konnten zusammen mit **Jörg Ahrens** im Wurf 5-Kampf in der Mannschaft M 50-55 bei den Landesmeisterschaften einen 2. Platz feiern. Dirk wurde daneben in der Klasse M 50 noch Vizelandesmeister im Wurf-5-Kampf.

Im Nachwuchsbereich machte insb. **Greta Schmidt** auf sich aufmerksam. In der Klasse W 13 gehört sie zu den besten im NLV-Kreis-Osterode.

Aber im Einzelnen.

Nach der Knie OP in 2018 mußte Henning die Hallensaison noch auslassen. Das regelm. Training und der kontinuierliche Saisonaufbau sollte sich aber bereits beim ersten Höhepunkt des Jahres, den **Landesmeisterschaften der Senioren in Celle**, im Mai auszahlen.

Henning konnte hier insg. **3 Landesmeistertitel** erringen. Er gewann im Hochsprung, dem Weitsprung und über die 100 m Hürden. Über die 400m Hürden brauchte Henning noch eine Qualifikationszeit für die Deutschen Meisterschaften. Diese konnte er mit einer Zeit v. rd. 69 sec. und dem 2. Platz deutlich unterbieten. Ein perfekter einstand in die Saison.

Als nächstes standen dann im Juni die **Nord. Meisterschaften in Berlin** auf dem Programm. Auch hier hatte Henning wieder ein volles Programm. Los ging es über die 100 m Hürden, welche Henning als zweiter absolvierte. Den anschl. Dreisprung konnte er dann schon für sich entscheiden und damit den 1 Titel bei diesen Meisterschaften feiern. Aber es sollte noch besser kommen. Anschl. ging es dann zum Hochsprung, der sehr gut besetzt war. Nervenstark konnte sich Henning hier von Versuch zu Versuch steigern und am Ende mit der tollen übersprungenen Höhe v. 1,62 m seinen 2. Nord. Meistertitel an diesem Tag feiern. Am nächsten Tag stand dann noch der Weitsprung auf dem Programm. Auch hier wurde Henning seiner Favoritenrolle gerecht und konnte seinen 3. Titel mit der guten Weite v. 5,24 m erzielen. Glücklicherweise über die gezeigten Leistungen ging es dann wieder zurück nach Schwiegershausen.

2 Deutsche Vizetitel für Henning Holland



Anfang Juli ging es dann zum **Saisonhöhepunkt nach Leinefelde zu den Deutschen Seniorenmeisterschaften**.

Hier stand am Samstagmorgen bereits um 9.00 Uhr der Start über die anspruchsvolle Strecke 400m Hürden auf dem Programm. Der Wecker klingelte also bereits um 5.30 Uhr. Abfahrt gegen 06.00 Uhr. Einlaufen und dann ging es auch schon los. Dank einer guten Renneinteilung konnte sich Henning auf der Zielgeraden noch auf den 2. Platz vorschieben und diesen bis ins Ziel halten. Mit der Saisonbestleistung v. 67,16 sec. sicherte er sich somit die **Deutsche Vizemeisterschaft**.

Bereits eine Stunde später ging es dann zum Dreisprung. Hier konnte Henning trotz der kurzen Pause erneut eine Top-Leistung abrufen. Nach dem zwischenzeitlichen 4. Platz konnte sich Henning im 5. Versuch mit der Weite v. 10,58 m. in der Endabrechnung wieder auf den 2. Platz vorschieben und somit seinen **2. Deutschen Vizemeistertitel** an diesem Tag erringen.

Beim abschließenden Hochsprung an diesem Tag fehlten dann aber doch die Kräfte so das sich Henning hier mit der soliden Höhe v. 1,54 m und einem 5. Platz zufrieden geben mußte.

Am Sonntag stand dann noch der Weitsprung an. Auch hier zeigte das Programm des Vortrages seine folgen. So reichten 5,01,m am Ende nur für den 5. Platz.

Insg. jedoch ein sehr erfolgreiches Wochenende beim Saisonhöhepunkt.

Zum Ende der Saison konnte Henning dann noch Bezirksmeister über die 100m Hürden und im Hochsprung werden. Mit seinen Leistungen zählt Henning zu den erfolgreichsten M 55 Athleten in Norddeutschland.

Die **Landesbestenliste** führt er im Hochsprung, Weitsprung und über die 100 m Hürden an.

In der **Deutschen Bestenliste** belegt er über die 400m Hürden den tollen 2. Platz und im Hochsprung wird er mit der übersprungenen Höhe v. 1,62 m auf Platz 4 geführt.

Freuen konnte sich Henning in der abgelaufenen Saison auch über die **2 neuen Bezirksrekorde** über die 400m Hürden und im Hochsprung. Der bisherige Bezirksrekord im Hochsprung wurde v. Rolf Geese v. der LG Göttingen mit 1,61 aus dem Jahre 1999 gehalten. Und auch die Zeit v. 67,16 sec. über die 400m Hürden bedeuteten eine Verbesserung des bisherigen Bezirksrekordes aus dem Jahre 2002 v. Gerhard Flachowsky von der LG Braunschweig. Insgesamt die bisher erfolgreichste Saison v. Henning Holland in seiner bisherigen Sportlerkarriere. Bleibt zu hoffen das auch das Jahr 2020 wieder ähnlich erfolgreich gestaltet werden kann.

Dirk Schweidler, Helmut Bode vertraten wie im VJ zusammen mit Trainer **Jörg Ahrens** erfolgreich die Farben des TSV/LG Osterode bei den **Landes Wurf-5 Kampfmeisterschaften**. Wie im VJ reichte es in der Mannschaft erneut für den 2. Platz. Dirk konnte daneben im Einzelwettkampf den 2. Platz belegen. Zum Wurffünfkampf gehört neben dem Kugelstoß, Diskuswurf, Speerwurf und Hammerwurf noch der Gewichtstoß.

Aber auch der v. Jörg Ahrens trainierte Nachwuchs konnte in 2019 wieder auf sich aufmerksam machen. Allen voran wie bereits in den VJ **Greta Schmidt W 13** die sich in der abgelaufenen Saison weiter deutlich steigern konnte. Insbesondere ihre Leistungssteigerung im Hochsprung auf jetzt 1,40 m ist beachtlich. Greta trainiert aktuell einmal pro Woche mit der LG Osterode auf der Kunststoffanlage im Jahnstadion.

Greta sammelte 2019 wieder zahlreiche Podestplätze



Dank ihres Trainingsfleißes konnte sie überlegen die KM-Titel im 3-u.4. Mehrkampf erzielen. In der Halle wurde sie Kreismeisterin über die 50m,im Hochsprung , mit der Kugel und über die 300 m. Bei den Bezirksmeisterschaften in der Halle belegte sie im Weitsprung den 3.Platz und wurde im Freien ebenfalls 3. im Hochsprung mit 1,40m und 2. im Kugelstoßen mit 7,79 m.

Daneben konnte Schwester **Selma Schmidt W 9** dank des fleißigen Trainings wie im VJ den Titel der Kreismeisterin im Mehrkampf erzielen. Hier wurde **Ida Mönnich** gute 2. Diese

beiden konnten daneben weitere tolle Leistungen erzielen. So wurde Ida Kreismeisterin über die 50m sowohl im freien als auch in der Halle, im Weitsprung und beim Schlagballwurf. Selma belegte über die 50m und mit dem Schlagball jeweils den 2. Platz. Im Weitsprung und über 800m wurde sie jeweils 3.

Soraya Waldmann ergänzt diese beiden in der W 9 und bildet damit ein tolles Trio in dieser Klasse. Soraja konnte jeweils 3. Plätze über die 50m und mit dem Schlagball erzielen .

Wir hoffen das alle bei der Stange bleiben um auch in den nächsten Jahren zusammen wieder tolle Leistungen erzielen.

Unser jüngster LA-Nachwuchs mit Jörg Ahrens



Trainer Jörg Ahrens würde sich jedoch freuen wenn der Nachwuchs im neuen Jahr die Trainingsleistungen verstärkt auch in Wettkampf zeigt. Also keine Scheu an Wettkämpfen teilzunehmen um sich mit den gleichaltrigen zu messen. Es macht Spaß.

Training ist übrigens jeden Donnerstag ab 17.00 Uhr auf dem Sportplatz bzw. im Winterhalbjahr in der Sporthalle. Neulinge sind jederzeit willkommen. Kommt einfach vorbei und macht euch ein Bild v. der Vielseitigkeit der Leichtathletik.

Wie in den letzten Jahren war Schwiegershausen dann ende Juni wieder Etappenort des ausgetragenen Etappenmarathons. Bei erneut tollen äußeren Bedingungen waren auf dem neuen Rundkurs in Richtung Bruck diesmal wieder deutlich über 200 Läufer und Walker unterwegs. Erfreulich erneut die hohe Zahl v. Läuferinnen u. Läufern v. TSV. Der neue Rundkurs wurde v. allen gelobt und wird auch somit vermutlich auch bei der nächsten Auflage zum Einsatz kommen. Unterstützt durch die freiwillige Feuerwehr sowie viele weitere fleißige Helfer wurde die Veranstaltung wieder ein voller Erfolg für Teilnehmer u. Veranstalter. Das Grillteam hatte alles im Griff und dank der wieder zahlreichen Salatspenden wurden alle Teilnehmer zur Zufriedenheit mit Essen und Trinken versorgt. Vielen Dank an dieser Stelle noch einmal an alle Helfer die wieder zu dieser gelungenen Veranstaltung in Schwiegershausen beigetragen haben. Auch in 2020 wird es wieder einen Etappenmarathon mit dem Etappenziel in Schwiegershausen geben. Termin ist der 05-11.7.2020. In Schwiegershausen wird dann am Mi. den 08.07.2020 gestartet.

Den Abschluss der Saison bildete dann wieder das Herbstabturnen, Anfang September, auf dem Sportplatz in Schwiegershausen. Erfreulich war die steigende Zahl der anwesenden Kinder. Diese hatten wieder viel Spaß bei dem angebotenen 3-Kampf. Nach der Siegerehrung am Nachmittag klang auch diese Veranstaltung gemütlich aus.

Euer

Henning Holland

Senioren

Donntag von halwach elm bett halwach twölwe

Taure Tiet besteht use Gruppe uht 14 Lujen in Olre von Anfang 60 bett 85 Johre. We sind ne recht lustije Truppe un freujet ösch ümmer wedder up die Übungstunne , wuh Marianne ösch mett Bällen, Brazils un einigen Kleinjeräten up Trapp hält, ober an leiwesten moke we de Hocker – Gymnastik.

Sympathische Senioren



Son modern Tüch,wie „ Neurokenetik“ möttet we ok moken, Marianne is nenlich dei Meinunge, dat use Köppe ok fit bliem sollt.

Dat jemütliche besamm sein kümmt ok nich te kort, taun Beispiele Höhnecken ehten be Edda, ore Kaffee trinken in Bilshusen un noch einiges mehr.

We sejet Marianne he mihe ein „Herzlichet Dankeschön“ , denn et hett et nich immer lichte mett ösch, weil ok datt vertällen nicht te korte kuhm darf.

Jowe

Anneliese Grobecker und Edda Lakemann

Powermen

freitags 19:00 bis 20:30 Uhr



Meinem Bericht aus dem vergangenen Jahr ist eigentlich nichts hinzuzufügen. Wir sind weiterhin mit viel Spaß und Einsatz dabei uns sportlich zu betätigen.

Für unsere Radtour in unserem Jubiläumsjahr (20 Jahre Powermen) hatte sich unser Powermen Hajü mal wieder gedacht, uns in seine „Arbeitsheimat“ an den Main zu

Powermen-Jubiläumstour 2019



führen. Mit großem Engagement hat er das Wochenende vom 9. - 11. August geplant und uns unter Anderem die Mainschleife, immer „Bergabführend“, näher gebracht. Hierfür bedanke ich mich noch einmal im Namen aller Powermänner und Frauen recht herzlich. Ein ausführlicher Bericht hierzu war bereits auf unserer Vereinshomepage. Da wir aber nicht nur sportlich unterwegs waren, sondern auch der gesellige Teil nicht zu kurz kam, bedarf es hier auch immer einiges an organisatorischen Vorbereitungen.

Hierbei unterstützte mich immer wieder Lochi, beim dem ich mich an dieser Stelle auch wieder bedanken möchte.

Die Powermen im Herbst 2019



Für das neue Jahrzehnt wünsche ich allen Aktiven weiterhin viel Spaß und Verletzungsfreiheit bei der Ausübung ihres Sports und allen Vereinsmitgliedern Glück und Gesundheit.

*Euer
Karlheinz Dietrich (Kuddel)*

Darts

donnerstags, 20:00 bis 22:00 Uhr

Die Dartsparte blickt auf ein spannendes und ereignisreiches erstes Jahr zurück. Die Idee, Dartsport in Schwiegershausen anzubieten, stieß beim TSV auf offene Ohren und Arme. Gerade in der Anfangszeit folgten viele Interessierte dem Reiz, sich einmal am Oche zu versuchen. Eine durchschnittliche Teilnehmerzahl von 12 Spielern pro Abend sorgte schnell dafür, dass die Grundausstattung von 3 Boards (inkl. Surround, Darts, etc.) auf nun 5 Scheiben angehoben wurde. Die zusätzlich angeschafften Beleuchtungsringe sorgen seitdem für professionellere Trainingsbedingungen.

Bei einer ersten Turnierteilnahme in Eisdorf, wo 2er-Teams aus allen angemeldeten Spielern ausgelost werden (Modus: Cricket), war der TSV mit 9 Spielern angetreten. Daniel Bringmann schrammte mit seinem Partner denkbar knapp am Treppchen vorbei – Platz 4.

Um zukünftig noch geschlossener aufzutreten wurden einheitliche Shirts erworben.

Die Sparte Darts in einheitlicher Spielkleidung



Im Mai dann der nächste Schritt: Zusammen mit Spielern aus Dorste, Herzberg, Wulften und Eisdorf gelang die Gründung der „SHL“ (Steeldart-Hobby-Liga). Mit anfangs einem angesetzten Spiel pro Monat, wobei die Heimmannschaft zwischen den Modi „501“ und „Cricket“ wählen darf, ging der TSV mit 2 Teams an den Start. Hinter dem ungeschlagenen Meister aus Dorste und dem DC Herzberg (1 Niederlage) hatten am letzten Spieltag noch beide Mannschaften die Chance auf Platz 3. Die Erste verlor allerdings ihr Gastspiel in Wulften, womit auch die Schützenhilfe für den TSV 2 ausblieb. Mit einem 12:6 Sieg bei Tabellenschlusslicht Eisdorf 2 hätte sich die Zweite den Podestplatz noch sichern können, kam jedoch nicht über ein 9:9 Unentschieden hinaus, womit am Ende nur der undankbare 4. Platz blieb.

Teilnehmer der Hobbyliga 2019



TSV 1: Daniel Bringmann, Gustav Waldmann, Matthias von Daake, Patrick Hanel und Mitja Niehus.
TSV 2: Sven Gothe, Alexander Waldmann, Stefan Bierwirth, Thorsten Matysiak und Martin Kesten.
Das Highlight stand dann am Reformationstag auf dem Programm: Die 1. Schwiegershäuser Dorfmeisterschaft im Steeldart.

Ziel des Turniers war es, der lokalen Öffentlichkeit den Spaß am Dartsport näher zu bringen. Vorkenntnisse und Ausrüstung waren nicht erforderlich. Während sich die Mitglieder der Dartsparte darauf konzentrierten, das Turnier am Laufen zu halten und somit selbst nicht am Spielbetrieb teilnahm, fand sich eine doch beachtliche Teilnehmerzahl von 80 Spielern und Spielerinnen aller Altersgruppen, die sich in 40 2er-Teams zusammengefunden hatten. Als Spielmodus wurde das aus dem TV bekannte „501“ (ohne Double-Out) gewählt. In 8 Gruppen à 5 Mannschaften, wurden dann die Teilnehmer für das Achtelfinale ermittelt. Jeder gegen jeden, 1 Gewinn-Leg. In den KO-Spielen wurde dann die Distanz auf Best of 3 erhöht. Mit zunehmender Spieldauer stieg auch das Niveau merklich. Besonders das Finale konnte sich wahrlich sehen lassen. Final ging der „DC Schnurrdart“ als erster Sieger der Dorfmeisterschaft in die Annalen der Schwiegershäuser Dartgeschichte ein.

Siegerteams der Dorfmeisterschaften 2019



Über weitere Preise konnten sich die Teams „Green-White-Army“ (2. Platz) und „DOMI-Nation“ (3. Platz) freuen: Die Veranstalter blickten am Ende zufrieden auf einen erfolgreichen Turniertag zurück, bei dem alle Teilnehmer sichtlich Spaß hatten. Einer Neuauflage in 2020 steht sicherlich nichts entgegen.

Mitte November waren 8 Spieler bei der dritten Auflage des Dartturniers in Eisdorf (Modus: Cricket) im Einsatz. Das Gustav Waldmann im letzten Jahr den 3. Platz verbuchen konnte, nährte

die Hoffnung, vielleicht wieder ähnlich erfolgreich zu sein. Für Marcel Bierwirth und Matthias von Daake war das Turnier allerdings schon nach der Vorrunde beendet. Im Sechzehntelfinale verabschiedeten sich zudem noch Gustav Waldmann und Patrick Hanel aus dem Turnier. Für Daniel Bringmann, Thorsten Matysiak und Sven Gothe war eine Runde später Schluss. Alexander Waldmann hingegen spielte an diesem Tag groß auf und stieß bis ins Halbfinale vor. Dort verpasste er allerdings einen Matchdart und musste sich im Gegenzug geschlagen geben. Leider ging auch das Spiel um Platz 3 verloren. Zwar mit leeren Händen, doch um einiges an Erfahrung reicher, greifen wir im Februar wieder an, wenn das Team-Turnier auf dem Plan steht.

Zwischen den Feiertagen ließ man am 28.12. das Jahr mit den 1. Vereinsmeisterschaften ausklingen (nach Redaktionsschluss).

Der TSV hat 2019 mit Martin Kesten, Patrick Hanel, Thorsten Matysiak, Matthias von Daake und Hans-Georg Dreyer 5 neue Mitglieder gewonnen.

Insgesamt 35 unterschiedliche Spieler an den verschiedenen Trainingsabenden, sowie 80 aktive Teilnehmer/innen an der Dorfmeisterschaft zeigen, dass Schwiegershausen durchaus neugierig auf Darts ist. Leider spiegelt sich das nicht (mehr) vollends in der Trainingsbeteiligung wider. Interessierten bleibt nur zu sagen: „Kommt vorbei, probiert es aus.“ Falsche Scheu, nicht mithalten zu können, ist definitiv fehl am Platz. Das Leistungsniveau ist breit gestreut, so dass wir für Jedermann/-frau den richtigen Trainingspartner und die geeigneten Übungen finden werden.

Euer

Sven Gothe

Handball

alles Wichtige auf www.hsg-oha.de

Vorstand:

Im Vorstand der HSG gab es im vergangenen Jahr einige Änderungen. Rainer Großkopf (Reno) hat das Amt des 1. Vorsitzenden von Rolf Lange übernommen. Ebenso konnte auch Melanie Steinhauser ihr Amt der Spielwartin nach drei Jahren weitergeben. Ein Teil ihrer Aufgaben wurde von Benjamin Newe übernommen, welcher neben dem Posten des Nuliga-Admin auch noch das Amt des Schiedsrichterwarts von Ivo Waldmann übernahm. Matthias Müller steht ihm als Stellvertreter zur Seite. Seine Aufgaben als Materialwart wurden wiederum von Florian Armbrrecht übernommen.

Der Vorstand der HSG setzt sich seit diesem Jahr wie folgt zusammen:

Amt	Name
1.Vorstizender	Rainer Großkopf
2.Vorsitzender	Ralf Mönlich
Kassenwartin	Tanja Remmers
Stellvertretender Kassenwart	Reiner Holzapfel
Schriftwartin	Anna Kreinacke
Spielwart	Niklas Berger
Stellvertretende Spielwartin	Jana Fischer
Nuliga-Admin	Benjamin Newe

Jugendkoordinator	Yannik Rauch
Jugendwartin	Sophie Galke
Schiedsrichterwart	Benjamin Newe
Stellvertretender Schiedsrichterwart	Matthias Müller
Materialwart	Florian Armbrecht
Pressewart	AG Homepage

Trainer & Betreuer:

Bei den Trainern und Betreuern kam es ebenfalls zu einigen Änderungen. Ralf Mönnich unterstützt neben seiner Arbeit als 2.Vorsitzender die weibliche E-Jugend als Betreuer. Stefan Bierwirth (Luffen), Christoph Bernasek, Helge Sinram und Ulf Reinholz engagieren sich seit dieser Saison in unseren männlichen E-Jugenden. Die langjährigen Erfolgstrainer der A-Jugend, Jens Krieter und Helmut Mühlroth, übernehmen die Betreuung der männlichen C-Jugend und geben ihre ehemalige Mannschaft in die Hände von Sascha Friedrichs. Er bekommt Unterstützung von Utz Hofemann und Bengt Mackensen. Lars Eichhorn kehrt nach einigen Jahren zurück auf die Bank unserer HSG und übernimmt das Traineramt der 2. Herren.

Mannschaften:

14 Mannschaften nehmen aktuell am Spielbetrieb teil, darunter 3 Senioren-, 8 Jugend- und 3 Mini-Mannschaften.

Mit insgesamt vier Mannschaften ist die Altersklasse der E-Jugend am stärksten besetzt. Hierüber freuen wir uns sehr und sind stolz, so vielen Kindern den Spaß am Handball vermitteln zu können.

4 Teams in der männlichen E-Jugend sind heute kein Selbstverständnis und aller Ehren Wert



Auf diese Grundlage gilt es nun in den kommenden Jahren aufzubauen. Leider mussten wir kurz vor Saisonbeginn unsere männliche D-Jugend vom Spielbetrieb abmelden, da durch einige kurzfristige Absagen die Anzahl der Spieler zu gering wurde, um eine spielfähige Mannschaft stellen zu können. Die Jungs schlossen sich der männlichen C-Jugend an und bilden hier eine schlagkräftige Truppe. Die männliche A-Jugend ist zum Großteil mit der Besetzung des Vorjahres in die Saison gestartet. Unter Trainer Sascha Friedrichs gilt es nun sich in der Landesliga Süd zu etablieren. Im weiblichen Jugendbereich gibt es seit dieser Spielzeit zwei Jugend-Mannschafts-

Spielgemeinschaft (JMSG) mit der HSG Rhumetal. Dieses Modell hat sich in den vergangenen Jahren sehr verbreitet und ist gerade in sehr knapp besetzten Jahrgängen eine gute Möglichkeit einen Spielbetrieb zu ermöglichen.

Die Damen der HSG können in dieser Saison auf einen breiten Kader zurück greifen. Im Team von Torsten Morich stehen insgesamt 25 Spielerinnen zur Verfügung. Neben den etablierten Kräften sind auch einige Spielerinnen der ehemaligen weiblichen A-Jugend in die Mannschaft aufgerückt. In der aktuellen Spielzeit kämpfen die Damen in einer Vorrunde um den Einzug in die Regionsoberliga.

Nach dem 8. Tabellenplatz in der vergangenen Saison gelang unserer 2. Herren ein Auftakt nach Maß. Die Männer von Trainer Lars Eichhorn stehen nach dem 7. Spieltag mit nur drei Verlustpunkten an der Spitze der Regionsoberliga. Ein ausgeglichener Kader und großartige kämpferische Leistung sind bis dato das Mittel des Erfolgs.

Die 2. Herren legte einen Auftakt nach Maß hin



Die 1. Herren übertraf im vergangenen Jahr mit dem 4. Tabellenplatz in der Verbandsliga Niedersachsen sämtliche Erwartungen. Die aktuelle Spielzeit ist geprägt von zahlreichen, teilweise schweren, Verletzungen. Besonders die Heimstärke und der Kampfgeist sorgen dafür, dass die Mannschaft dennoch im oberen Mittelfeld hausiert.

Hier noch ein kleiner Überblick der HSG Teams mit Trainern und Betreuern:

Mannschaft	Trainer und Betreuer
Minis Schwiegershausen	Nicole Thomsen
Minis Bad Lauterberg	Marion Speit
Minis Hattorf	Frank Mai
Weibliche E-Jugend	Marco Wode, Ralf Mönlich
Männliche E-Jugend I	Udo Strüver, Stefan Bierwirth, Christoph Bernasek
Männliche E-Jugend II	Frank Mai, Helge Sinram
Männliche E-Jugend III (gemischt)	Ulf Reinholz, Marion Speit

Weibliche D-Jugend (JMSG Rhumetal-oha)	Lena Sacher, Eckhard Zimmermann, Andra Schirmer, Jürgen Öhne
Weibliche C-Jugend (JMSG Rhumetal-oha)	Benjamin Ilsen, Andrea Schirmer
Männliche C-Jugend	Jens Krieter, Helmut Mühlroth,
Männliche A-Jugend	Sascha Friedrichs, Utz Hofemann, Bengt Mackensen
Damen	Torsten Morich, Heidi Fricke
Herren I	Jens Wilfer, Fabian Sachwitz, Patrick Engelking
Herren II	Lars Eichhorn, Patrick Mißling

Allgemeines:

Ende Oktober gab es mal wieder ein besonderes Handball-Event für die Mitglieder der HSG. Mit zwei Reisebussen und gut 100 Kindern, Jugendlichen, Eltern, Trainern und Betreuern ging es in die TUI-Arena nach Hannover zum Tag des Handballs. Neben den Spielen der Frauen- und Männernationalmannschaft gab es für die Kids die Möglichkeit, ihren Idolen aus der Handball Bundesliga ganz nah zu sein. Zahlreiche Autogramme und Selfies wurden gesammelt und werden den Beteiligten ein schönes Andenken an diesen Tag bereiten.

Tag des Handballs mit über 100 Kids – Werbung für den Handballsport



Am Ende meines Jahresberichts möchte ich mich wieder bei allen ehrenamtlichen Helfern und Helferinnen bedanken, die eine Durchführung des Spielbetriebs erst möglich machen. Egal ob als Schieds- und Kampfrichter bei den Spielen, als Verkäufer und Organisator im Vorraum, als Trainer und Betreuer auf der Bank oder als Vorstandsmitglied im Hintergrund.

Ich wünsche allen Aktiven einen guten Start in ein frohes und hoffentlich verletzungsfreies Jahr 2020!

Euer

Niklas Berger (Lucky/Rade)

Wassergymnastik

freitags von 16:45 bis 19:00 Uhr

Unter der Leitung von Miriam Waßmann trainieren die Wassergymnastikgruppen immer freitags (16.45- 17.45Uhr/18-18.45Uhr)in der Schwimmhalle der Wartbergschule. Der Spaß steht neben der Gesunderhaltung im Vordergrund. Wir trainieren mit Poolnudel, Brett oder Ball alle Muskelgruppen des Körpers inkl. Mundmuskulatur☺ Bei uns sind Frauen und Männer gleichermaßen willkommen.

Auch die Wassergymnastikstunden in Osterode sind sehr gut besucht



Eure

Miriam Waßmann

Faustball

montags, donnerstags und freitags

Im Januar beendeten die Teams des TSV die Hallensaison. Die weibliche U16 belegte im Bezirk Hannover den 4. Platz. Eine männliche U-Mannschaft konnte leider nicht mehr gemeldet werden, da es an Spielern mangelt. Im Erwachsenenbereich spielten jeweils eine Frauen- und Männermannschaft. Die Frauen wurden Meister und konnten sich über den Aufstieg in die Regionalliga freuen. Die Herren freuten sich über einen guten 3. Platz.

Am 3. Märzwochenende fand dann das 58. Traditionsturnier der Faustballer in der Sporthalle statt. Samstag starteten 12 Mannschaften in der Klasse „Männer Kreis/Bezirk“ wo sich die Hobbytruppe „InTeam“ als Turniersieger durchsetzen konnte. Anschließend fand die Faustballfeier im Vorraum der Sporthalle statt. Nach einem gemeinsamen Frühstück am Sonntagmorgen, traten dann noch

einmal 6 Teams in der Spielklasse „Männer offen“ an. Hier gewann verdient der MTV Vorsfelde. Im April stand dann der 34. Wedding-Cup für die Faustballer auf dem Programm. Mit einem guten 3. Platz in der Klasse: Kreis/Bezirk sind die Faustballer aus der Bundeshauptstadt heimgekehrt. Dieses besondere Turnier in Berlin, mit über 250 Mannschaften, steht auch 2020 auf dem Fahrplan des TSV.

Die Faustballsparte 2019



Im Mai starteten dann 3 Mannschaften in die Feldsaison. Die jüngsten aus der Faustball Sparte, die weibliche U14, sind am Ende 6. geworden, die weibliche U18 hat einen guten 2. Platz belegt und die Damen sind ebenfalls mit einem guten 2. Platz aufs Podest gestiegen.

Im Juni 2019 wurden auch wieder Faustball Schiedsrichter ausgebildet. Mila Kesten, Elin Jung, Svea Mönnich und Ann-Celine Fiolka haben hierbei ihre B-Lizenz erfolgreich absolviert und Spielertrainer Yannick Diekmann hat sogar seine A-Schiedsrichter Lizenz erworben.

Die Monate Juni und Juli waren von Turnieren geprägt, wo die Teams des TSV immer gute Platzierungen erreichen konnten.

An 3 Turnieren nahmen die Männer und Frauen der Faustballsparte im September teil, und ließen so die Feldsaison ausklingen. Ende Oktober bereiteten sich die Herren bei einem Vorbereitungsturnier auf die anstehende Hallensaison vor.

Mit 4 Teams startete der TSV in die Hallensaison. Den Anfang machte die weibliche U14, die trotz der geringen Personaldichte von 3 Spielerinnen dennoch zum Ligabetrieb angetreten sind.

Eine Woche später startete die weibliche U18 in die Saison. Die Herren sind etwas durchwachsen in die Saison gestartet. Leider hat man in den ersten Spielen einige knappe Duelle nicht für sich entscheiden können. Daher steht die Mannschaft zurzeit auf dem 6. Platz, allerdings ist das Saisonziel noch vor Augen und kann noch erreicht werden. Die Damenmannschaft steht nach 3 Spieltagen an Platz 5 in der Tabelle und können sich durch gute Leistungen in der Regionalliga behaupten. Auch hier ist das Saisonziel noch direkt vor Augen und wird bei konstanter Leistung auch ganz bestimmt erreicht.

Die Frauen spielen ihre bis dato erfolgreichste Saison in Liga 3



Die Männer möchten in der Rückrunde noch in die Top 3 rutschen



Danken möchte ich dem Vorstandsteam um Sascha Schladitz und Yannick Diekmann, die nicht nur beim organisatorischen Tatkräftig unterstützen, sondern auch als Trainer eine ganz hervorragende Arbeit leisten und die Spieler und Spielerinnen von Woche zu Woche mit neuen Übungen begeistern.

Hinzu kommen natürlich noch meine Mitspieler/-innen, die Eltern, Sponsoren, Helfer und allen denen, denen Faustballsport beim TSV Schwiegershausen am Herzen liegt.

Ich wünsche allen TSV Mitgliedern ein gesundes und sportlich erfolgreiches Jahr 2020.

Euer
Fabian Großkopf

Allgemeine Schulsportgruppe

dienstags 15:30 bis 17:00 Uhr

Schüler- und Schülerinnen der 1.- 6. Klasse haben am Dienstag von 16-17Uhr die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen oder das Sportabzeichen abzulegen. Ob Leichtathletik, Turnen, kleine und große Spiele; unter der Leitung von Miriam Waßmann wird im wöchentlichen Wechsel eine Vielzahl an Übungsmöglichkeiten basierend auf dem Schulsport angeboten.

Der Spaß kommt neben dem Sport sichtlich nicht zu kurz



*Eure
Miriam Waßmann*

Stepaerobic

mittwochs und freitags

Im Jahr 2019 absolvierten wir, wie gewohnt, mittwochs und freitags im Vorraum unserer Sporthalle, unsere Step-Aerobic-Stunden mit anschließendem Bauch-Beine-Po-Training. Verschiedene Kleingeräte wurden abwechselnd in die Stunde integriert. Neueinsteiger sind jederzeit freitags in der Zeit von 17:30 – 19:00 Uhr herzlich willkommen.

Im Jahr 2020 plant der TSV Jumping Fitness anzubieten. Das hochintensive Workout auf dem kleinen Trampolin bringt dich ordentlich in Schwung und macht auch noch richtig Spaß. Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten und ist deutlich effektiver als Joggen und schont die Gelenke. Mithilfe der Schwerkraft werden Muskeln aktiviert, die im Alltag kaum noch angesprochen werden. Insbesondere die tiefliegende und stabilisierende Rückenmuskulatur wird gekräftigt.

Bauch,Beine,Po – Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien und ist durch die individuell anpassbare Intensität und einprägsamen Grundschrille für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel geeignet. Gelenke werden schonend trainiert und durch die Bewegung mit Nährstoffen versorgt. Sobald die Planungen hierfür abgeschlossen sind folgen weitere Infos.
Ich wünsche allen ein gesundes und sportliches Jahr 2020.

Stepaerobic erfreut sich bei uns seit vielen Jahren großer Beliebtheit



*Eure
Anja Waldmann*

Frauengymnastik

mittwochs 19:15 bis 20:15 Uhr

Unsere Gruppe trifft sich immer mittwochs von 19:15 Uhr bis 20:15 Uhr. Wir arbeiten immer abwechselnd mit Bällen und diversen Kleingeräten, um die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu fördern. Auch in diesem Jahr war ich sehr erfreut über die gute aktive und ehrgeizige Beteiligung der Frauen. Trotz des Altersunterschieds herrscht ein sehr gutes Miteinander. Ich bedanke mich ganz herzlich dafür. Ich möchte unsere gemeinsame allwöchentliche Übungsstunde nicht missen. Neben den sportlichen Aktivitäten kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Im März fuhren wir zum Frauenfrühstück ins Herzberger Schloss. Im Juni sahen wir ein sehr schönes Musical in Hamburg. Vielen Dank an Ingrid Kopitzki für die gute Organisation. Am 18. Dezember soll wieder eine schöne und besinnliche Weihnachtsfeier stattfinden. Ich bedanke mich ganz herzlich bei meiner Gruppe und wünsche allen Vereinsmitgliedern ein gesundes und friedliches neues Jahr!

Seit Jahren mit oftmals über 20 Frauen die vermutlich am stärksten besetzte Gruppe im TSV



Eure
Rosy Minne

Bodyfit

montags von 09:30 bis 11:00 Uhr

Effektives Ganzkörpertraining mit und ohne Gewichte , Deepworktraining, Flexibar und div. andere Kleingeräte, lassen das Training immer wieder neu und lustig werden. Seit den Sommerferien haben wir regen Zulauf von jungen Müttern, die nach Schwangerschaft und Rückbildung wieder fit werden wollen ,und bei uns die Möglichkeit haben ihre Kinder mitzubringen.

Unsere jüngsten Sportler sorgen für gute Stimmung in der Bodyfit-Gruppe



Eure
Silvia Großkopf

Pilates

donnerstags von 19:00 bis 20:30 Uhr

Kraft- Koordinations- und Dehnungsübungen stehen hier im Vordergrund, kombiniert mit der richtigen Atmung wird der ganze Körper sanft trainiert . Gerade die Bauch-Beckenboden- und Rückenmuskulatur wird schwerpunktmäßig gekräftigt.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich .Schaut doch einfach mal vorbei ,am Donnerstag um 19.00 Uhr!

Pilates ist vor allen Dingen bei unseren Sportlerinnen sehr beliebt



Eure

Silvia Großkopf

Fit bis ins hohe Alter

mittwochs 10:00 bis 11:00



Die Seniorengruppe (Mittwoch 10.00 Uhr) von Marianne und Silvia, blickt auf ein sportliches Jahr 2019 zurück. Krafttraining, Gedächtnistraining und Sturzprophylaxe waren auch in diesem Jahr unser Haupttrainingsziel und mit den Geräten, die uns in der Halle zur Verfügung stehen, konnten wir immer ein abwechslungsreiches Training durchführen. Über neue Teilnehmer würden wir uns sehr freuen, wenn ihr also Lust habt, kommt vorbei und macht mit!

Eure

Silvia Großkopf und Marianne Dietrich

Tabata/Bauch-Beine-Po

dienstags 18:00 – 19:00

Statt Tabatatraining, bei dem wir hoch cardioaktiv trainiert haben, trainieren wir nun schwerpunktmäßig unsere Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Mal mit dem eigenen Körpergewicht, mal mit Hanteln, Langhanteln und Kettlebells. Also das Ideale Ausgleichstraining für Läufer, Walker Radfahrer und Vielsitzer, bzw. für alle, die ihrem Körper mal etwas bieten möchten.



Schaut vorbei: Dienstag um 18 Uhr im Vorraum der Halle!

Eure

Silvia Großkopf

Kinderturnen am Mittwoch

mittwochs 14:45 bis 19:00 Uhr

Wie jedes Jahr starteten unsere jüngsten „Wettkampfsportler“ mit dem Puzzleturnen in Hattorf. Dabei wurden sie von den Eltern / Großeltern begleitet und zeigten ihnen stolz ihr Können, was sich aus Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Koordination und Hilfsbereitschaft zusammengestellt hat. Die Präsente zum Schluss ließen die Kinder noch mehr strahlen.

Für die etwas älteren Kinder war der Kinderturnparcour eine etwas größere Herausforderung. Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Koordination und Hilfsbereitschaft wurde genau wie bei den Jüngsten gefordert, nur halt alles eine Stufe schwerer, aber für alle schaffbar. Fazit von den Teilnehmern: einfach toll!

Kinderturnwarte und Vorsitzende beim Kinderfasching 2019



Am Kinderturnfest haben wir dieses Jahr nicht teilgenommen. Es hat sich leider mit unserem Vereinsportfest zeitlich überschneiden.

Für die Hallenolympiade haben wir Kinder melden können, aber diese ist leider wegen zu wenigen Teilnehmern im Allgemeinen ausgefallen. An uns hat es jedenfalls nicht gelegen. Ich möchte mich ganz herzlich bei Juliana Friehe und Annika Schweidler bedanken. Die beiden stehen mir seit den Sommerferien abwechselnd hilfreich zur Seite. Genauso wieder ein großes Dankeschön an alle helfenden Hände, in welcher Form auch immer sie uns unter die Arme greifen (Kari's, Kuchenbäcker, Betreuer usw.)

Eltern / Großeltern Kind Sport Donnerstag

Anfang des Jahres waren wir noch eine Gruppe von durchschnittlich 8 Teilnehmern. Aber da mittlerweile 2 Jährige schon in den Kindergarten gehen, ist die Gruppe ab August stark geschrumpft.

Das heißt aber nicht, dass wir weniger Spaß haben. Für unsere Jüngsten ist alleine die Größe der Halle ein Erlebnis. Und zu klettern und Springen gibt es auch immer etwas. Die Sportstunde ist für Kinder ab Krabbelalter genau das Richtige.

Die Sportstunden für die Kinder teilen sich wie folgt auf:

Mittwoch

- ab 14.45 Kinder ab ca. 2 Jahren bis 4 Jahre, auch in Begleitung der Eltern/Großeltern, alternativ zum Eltern/Großeltern Kind Sport
- ab 15.45 – 16.45 ab ca. 4 Jahre bis 1. Klasse
- ab 16.45 – 18.00 ab 2. Klasse bis 5. Klasse
- ab 18.00 – 19.00 ab 6.Klasse (diese Sportstunde findet im Wechsel mit Petra Niehus und Marianne Dietrich statt.)



Weihnachtsfeier 2019 mit der Harzer Puppenbühne und dem „Froschkönig“



Wir wünschen allen ein gesundes, unfallfreies, fröhliches 2020.

Eure Kinderturnwarte

Marianne Dietrich und Sven Wassmann

Termine 2020

12. Januar	Winterwandertag
9. Februar	Sportabzeichenverleihung (Vorraum Mehrzweckhalle)
23. Februar	Kinderfasching (Mehrzweckhalle)
21./22. März	59. Faustball-Traditionsturnier
28. März	Werfertag (Sportplatz Schwiegershausen)
29. bis 31. Mai	125 Jahre Freiwillige Feuerwehr Schwiegershausen
13. Juni	Sparkassenmeeting (Jahnstadion)
5. bis 11. Juli	Etappenmarathon (am 8.7. in Schwiegershausen)
16. bis 25. Juli	Ferienfreizeit Sankt Gilgen
22. August	Ferienabschluss mit Zeltlager (Sportplatz Schwiegershausen)
5./6. September	Vereinssportfest (Sportplatz)
10. Oktober	Oktoberfest (Mehrzweckhalle)
5. Dezember	Ball der Vereine (Gasthof Ohnesorge)

2019

2020

2021

Sportabzeichenverleihung 2019



Riegeneinteilung Dreikampf beim Vereinssportfest 2019

