



Jahreshauptversammlung

des

TSV Schwiegershausen e. V. von 1906

am 12. Januar 2024

im Vereinslokal

„Ohnesorge“ Inh. Hans Berger



NTB

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Deutscher
Badminton
Verband e.V.



DHB
Deutscher Handballbund

DLV
Deutscher Leichtathletik-Verband

Deutscher Olympischer Sportbund

Jahresberichte 2023

In den Jahresrückblicken findet ihr Feine Übersicht über die vielfältigen Sportgruppen beim TSV und ihre Aktivitäten des vergangenen Jahres. Herzlichen Dank an dieser Stelle allen Trainern und Übungsleitern für das vielfältige und qualitativ hochwertige Angebot!

Fahrradgruppe

donnerstags 09:00 bis 10:30

Liebe Sportkameraden,
leider konnten wir in diesem Jahr wegen des schlechten Wetters öfters den Donnerstag zum Fahrradfahren nicht nutzen. Jetzt hoffen wir auf ein besseres Jahr 2024, um wieder etwas mehr für unsere Gesundheit zu tun. Bis dahin bleibt gesund und dem Verein treu.



Eure
Ingrid Kopitzki

Walking

dienstags 09:00

Wieder ist ein Jahr mit gemeinsamen Laufen vergangen. Wir treffen uns weiterhin dienstags um 9 Uhr in der Mühlenbergstraße / Ecke 81. Ich bedanke mich für die rege Teilnahme. „Neue Walker“ sind herzlich willkommen. Ich wünsche allen ein gesundes neues Jahr.

Inge Göldner

Den Winterwandertag konnten wir am 18.01.2023 nach 2 Jahren Corona-Pause erstmals wieder durchführen. Vom Winter war jedoch wieder nichts zu sehen. Bis in die Nacht hat es noch geregnet. Beim Start am Sonntagmorgen konnte ich jedoch 122 Teilnehmer auf die Strecke auf dem Radweg entlang der Motorradhütte bis zum Bever Weg schicken. Dann ging es kräftig durch den Hirmelk hinauf zum Schmachberg. An der Hinweistafel zum Feldherren-Hügel war die Verpflegungsstation eingerichtet. Heißer Tee, Schmalzbrote und Kaltgetränke standen für die Wanderer bereit. Einige Wanderer nahmen noch den kurzen Abstecher zum Feldherren-Hügel mit und erfreuten sich mit dem Ausblick auf Dreilinden. Der Rückweg führte dann über den Kreuz-Stieg-Rote Rieke-Fisch-Teiche-Stadtberg zur Sporthalle. Dort stand das Team der Wandergruppe zur Bewirtung bereit. Es gab in diesem Jahr auch wieder die beliebte Schlachte-Suppe, sowie Würstchen und Salate. Kaffee und Kuchen ergänzten das Angebot. Bei diversen Getränken ließ man den Tag ausklingen. Ich bedanke mich an dieser Stelle bei allen Teilnehmern sowie bei den Spendern von Kuchen und Salaten und meinen Mitstreitern der Wandergruppe.

Unsere Wandergruppe besteht aus 35 Mitgliedern. Unsere erste Wanderung führte uns am 09.02. nach Hattorf. Mit dieser Wanderung zum Schlachte-Essen im Weißen Roß haben wir die Wandersaison 2023 eingeläutet. Eine breite Palette von angebotenen Wanderungen vom Moosberg bis in den Elm und vom Harzer Umland bis in den Oberharz war dieses Jahr Teil des Angebots.. Eine Fahrt mit der Seilbahn auf den Burgberg mit der Wanderung zum Luchsgehege mit 25 Teilnehmern war sicherlich einer der Höhepunkte in der Wandersaison.

Am Himmelfahrtstag haben wir eine Fahrradtour unternommen und sind am Grillplatz an der Motorradhütte eingekehrt. Dort wurden wir von der Dorfbühne bewirtet.

Auch an der Fahrradtour am 05.09. beim Vereinssportfest haben wir wieder teilgenommen.

Unsere Wanderfahrt vom 28.-30.09. führte uns in diesem Jahr mit 23 Teilnehmern nach Königslutter. Im Hotel Kärntner Stub'n haben wir uns für 2 Nächte einquartiert. Am Anreisetag war unser Ziel der Kaiser-Dom und der umliegende Park. Besonders beeindruckt waren wir von der 1000-jährigen Linde. Auf unserer Fahrt durfte auch in diesem Jahr die Kultur nicht zu kurz kommen. Eine Führung im Museum für mechanische Musikinstrumente hat uns von der Vielfalt der Instrumente überrascht und hat uns gut gefallen. Nicht digital, nein mechanisch und einfach klasse. Kaffee und Kuchen warteten gleich im Anschluss im Museums-Kaffee auf uns. Am zweiten Tag wurden die Wanderschuhe geschnürt. Im Naturpark Elm-Lappwald starteten wir unsere Wanderung. Die größere Gruppe habe ich bis auf 123 Höhenmeter zum Gipfel-Kreuz Eilumer-Horn geführt.



Gipfel-Kreuz Eilumer-Horn

Die kleinere Gruppe begab sich unter Führung von Heinz Ehrhardt auf einen 6 km langen Rundweg am Tetzstein. Mit dem Wetter hatten wir wieder einmal Glück. Die wenigen Tropfen haben bei der Wanderung nicht wirklich gestört.



Rast im Gebiet Tetzstein

Wir haben insgesamt 18 Wanderungen durchgeführt, an denen die Mitglieder der Wandergruppe und 14 Gastwanderer teilgenommen haben. Insgesamt 245 Wanderer (davon 12 Gastwanderer) haben insgesamt eine Strecke von ca. 2230 km zurückgelegt. Am 29.10. haben wir mit 13 Teilnehmern an der Wanderung des Turnkreises in Hörden teilgenommen. Im Nachhinein wurde Jürgen Winkler (81 J.) vom TV Hörden noch als ältester Teilnehmer geehrt. Eine schöne Geste. Unsere Jahresabschlusswanderung fand am 03.11. statt. Nach der 6 km langen Appetit-Runde sind wir Vereinslokal eingekehrt und beim üppigen Grünkohl-Essen haben wir die im Wanderjahr verloren Kalorien wieder aufgefüllt.

Am 14. Januar 2024 wollen wir wieder den traditionellen Winterwandertag ausrichten. Ich danke allen Mitstreitern im Vorstand, Turnrat und meiner Wandergruppe. Insbesondere bedanke ich mich bei Hans-Jürgen Mißling und Heinz Ehrhardt für die Unterstützung im letzten Jahr.

Mit sportlichen Grüßen
vom Wanderwart Erwin

Montagsgruppe

montags 19.00 bis 20:30

Die gemischte Sportgruppe trainiert immer am Montag von 19.00h bis 20.30 h. Neben der Verbesserung der allgemeinen Fitness stehen Sportspiele jeglicher Art aber auch gesellige Veranstaltungen wie Weihnachts- oder Geburtstagsfeiern im Programm. Auch die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens steht im Plan in den Sommermonaten. Wenn die Disziplinen hierfür abgearbeitet sind trifft man sich am Montag und nach Absprache auch mittwochs zu gemeinsamen Radtouren.



Unsere diesjährige Tagesfahrradtour war eine „Sonnenaufgangstour ins Blaue“. Zwar ging die Sonne nicht wie erwartet auf, aber im weiteren Verlauf der Tour zeigte sie sich dann doch noch. Pünktlich um 9.00 h erreichten wir die Tiroler Stuben in Osterode zum wohlverdienten Frühstück. Das ausgiebige Buffet ließ keine Wünsche offen und so radelten wir anschließend über Düna und Hattorf wieder nach Schwiegershausen um bei Werner und Martina in geselliger Runde und netten Gesprächen den Tag ausklingen zu lassen.

Ich bedanke mich bei allen Mitgliedern der Montagsgruppe für die Teilnahme an den Übungsstunden, bei Petra und Harald für die Vertretungen und wünsche allen ein verletzungsfreies Jahr 2024.

Helmut Waldmann

Jumping – Fitness

mittwochs 17:45 bis 19:15 und freitags 17:30 bis 19:00



Auch 2023 waren unsere Jumpingstunden, mittwochs und freitags, im Vorraum sehr gut besucht.

Bei flotter Musik bewegten wir uns intensiv auf den Trampolinen und schulten Ausdauer, Kraft und Koordination. Wechselnde Kleingeräte und zusätzliches Bauchtraining rundeten die Sporteinheit ab und mit anschließenden Entspannungs- und Dehnübungen beendeten wir unser Ganzkörpertraining.

Jumping Fitness ist für jede Altersgruppe geeignet und wir freuen uns darüber, dass wir gerade junge Mitglieder dafür begeistern können. Über männliche Teilnehmer würden wir uns freuen. Daher traut euch und besucht uns im Vorraum mittwochs in der Zeit von 17:45 Uhr bis 19:15 Uhr und freitags in der Zeit von 17:30-19:00 Uhr.

Seit längerer Pause fand wieder das traditionelle Gaufrauentreffen in Hattorf statt. Da der TSV Ausrichter war, führten wir einen „Tanz“ mit 14 aktiven Frauen auf den Trampolinen vor. Ich bedanke mich für die tolle Unterstützung und die super organisierte Veranstaltung des TSV.



Ich wünsche allen ein gesundes und sportliches Jahr 2024.

Anja Waldmann

Crosstraining

freitags 17:30 bis 19:00

Das Zirkeltraining für Halbstärke!

Das im vergangenen Jahr neu ins Leben gerufene Angebot des TSV erfreut sich wachsender Beliebtheit. Jeden Freitag von 17:30 bis 19:00 Uhr trifft sich ein bunter Haufen an enthusiastischen Halbstarken und Möchtegern-Maschinen zum Zirkeltraining in der Sporthalle. Nach gemeinsamen Aufbau und Erwärmung(-sspiel) wird intensiv an der Kraft, Kraftausdauer, Athletik, sowie dem Herz-Kreislauf-System gearbeitet. Zu erwähnen sei an dieser Stelle, dass die enorme Menge an kommunikativem Unsinn wohl der geringen Sauerstoffsättigung des Organismus einiger „Athleten“ und den traditionellen Abschlussgetränken geschuldet ist.



Wessen Interesse geweckt werden konnte, ist jederzeit herzlich willkommen unsere Gruppe freitags zu bereichern. Es ist für jeden körperlichen Leistungsstand eine individuelle Belastung vorhanden.

Jonas Spillner

Tischtennis

montags 19.00 bis 21:00 und mittwochs 20:15 bis 22:00

Beim Final Four dabei

Auch im Tischtennis-Regionsverband Südniedersachsen gibt es ein Final Four, das 2023 vom TTC Grün-Weiß Herzberg ausgerichtet wurde. Im Pokalwettbewerb der 2.-4. Kreisklasse gelang unserer Mannschaft nach vielen Jahren wieder einmal der Einzug in diese Endrunde. Zuvor hatten wir uns gegen die Mannschaften von Förste V, Förste III und im Viertelfinale Pe-La-Ka III durchgesetzt. Leider war uns das Losglück nicht hold, im Halbfinale trafen wir auf das hoch favorisierte Team von Herzberg IV und mussten uns klar geschlagen geben. Zusammen mit Hattorf IV wurden wir für das Erreichen von Platz 3 geehrt. Im Endspiel gewann Herzberg IV gegen die eigene Fünfte und sicherte sich verdient den Titel.

Die Spiele im Pokalwettbewerb werden mit Dreier-Teams bestritten, was für unsere kleine Sparte von Vorteil ist. In den Liga-Spielen hingegen werden mindestens vier Spieler benötigt. Wie schon in der Hinserie konnte keines der Rückrundenspiele im Januar und Februar in Bestbesetzung bestritten werden. Mannschaftskapitän Frank Strüver war nicht zu beneiden, für jedes Spiel Ersatz zu finden. Von den sechs Spielen konnte nur noch eines gewonnen werden, hinzu kam noch ein Unentschieden. In der 2. Kreisklasse wurde am Ende mit 9:15 Punkten mit Platz 4 ein Platz im Mittelfeld der Tabelle belegt. Zum Einsatz kamen Simon Göldner, Frank Strüver, Jan Kuttig, Michael Henneck, Edgar Bierwirth und Ralf Scheffler.

Saisonabschlussfeier in Ührde

Zur Saisonabschlussfeier ging es mit einer kleinen Wanderung nach Ührde ins Landgasthaus Sindram. Dort verbrachten wir bei schönem Wetter auf der Terrasse einen gemütlichen Abend und hatten auch auf dem Rückweg nach Schwiegershausen noch viel zu Lachen und zu Erzählen.

! Herbstmeister !

Zur neuen Saison 2023/24 meldete sich Sven Lehnert nach langer Verletzungspause zurück. Bis auf eines konnten alle Hinrundenspiele in der 2. Kreisklasse OHA in Bestbesetzung absolviert werden. Der Blick auf die Tabelle macht aktuell richtig Spaß, mit 12:0 Punkten grüßt das Team von Platz 1 und hat die Herbstmeisterschaft errungen. Wenn das Erfolgsquartett verletzungsfrei und gesund bleibt, sollte unsere Mannschaft beim Kampf um die Meisterschaft gute Chancen haben.

Und im Pokal sind wir auch noch im Rennen um das nächste Final Four!



Verdiente Ehrung

Einen besonderen Höhepunkt gab es bereits zum Jahresbeginn auf der JHV des TSV. Edgar Bierwirth wurde für seine jahrzehntelangen Verdienste für die TT-Sparte geehrt. Unsere Sparte war extra dafür ungewöhnlich stark vertreten, als der überraschte Mr. Tischtennis Edgar völlig verdient ausgezeichnet wurde. Seit der durch ihn initiierten Gründung der Sparte 1995 bis jetzt hat Edgar unzählige Punkt- und Pokalspiele und Trainingseinheiten als Spieler und als Übungsleiter absolviert, war Spartenleiter, Organisator vieler Veranstaltungen rund um den Tischtennissport drumherum und vieles mehr. Oder wie es in der Laudatio hieß: der Motor. Ein Motor mit ganz vielen PS. Leistungsstark, ausdauernd, antreibend, zuverlässig und wartungsarm. Fest eingebaut und unverzichtbar.

Wir laden alle ein, mal beim Training oder einem der kommenden Punktspiele vorbei zu schauen und wünschen ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr!

Ralf Scheffler

Leichtathletik

dienstags 15:00 bis 17:00

Endlich wieder ein Jahr ohne Einschränkungen durch die Auswirkungen der Corona Pandemie.

So konnten bereits im Februar in der Lindberghalle in Osterode wieder die Hallenkreismeisterschaften der Kinder ausgetragen werden. Auch vom TSV war eine Abordnung von Sportlerinnen und Sportlern am Start. Den Titel eines Kreismeisters konnten hier Max Wassmann, Juli Wassmann, Lenja Bode und Ava Köster erzielen. Daneben waren noch Max Wassmann, Mila Langer und Elisa Ascher vom TSV am Start.

Aufgrund der angelaufenen Renovierungsarbeiten am Sportheim auf dem Sportplatz des TSV musste der traditionell in Schwiegershausen ausgetragene Werfertag der LG Osterode am 25.03.2023 ins Jahnstadion nach Osterode verlegt werden. Auch dank der Hilfe von Mitgliedern

des TSV wieder eine gelungene Veranstaltung.

Auch die Kreismeisterschaften der Jüngsten am 06.05.23 im Jahnstadion in Osterode waren für die Teilnehmer des TSV mit zahlreichen Erfolgen verbunden. So konnten Paul Wassmann im Weitsprung und Schlagballwurf, Lenja Bode über die 50m, Elisa Ascher über die 800m und Ava Köster über die 50m jeweils den Titel eines Kreismeisters erringen. Daneben waren für den TSV noch Max Wassmann, Jarne Bode, Juli Wassmann und Mila Langer am Start. Ein insgesamt gelungener und erfolgreicher Vormittag für die jungen Sportlerinnen und Sportler vom TSV.

Das am 10.06.23 im Jahnstadion ausgetragene Sparkassen Meeting der LG Osterode war dann wieder ein Highlight im abgelaufenen Wettkampfsjahr. Unterstützt wurde diese wieder erfolgreich durchgeführte Veranstaltung durch zahlreiche Helfer und Kampfrichter des TSV. Hierfür noch einmal vielen Dank. Ihr habt dazu beigetragen, dass diese Veranstaltung wieder reibungslos durchgeführt werden konnte. Aufgrund der laufenden Renovierung des Jahnstadions wird diese Veranstaltung in 2024 nicht angeboten.

Auch der Etappenmarathon konnte in 2023 wieder wie gewohnt durchgeführt werden. Am Mittwoch, den 28.06.23 war der TSV wieder Etappenort bei diesem Laufevent. Mehr als 200 Läufer/innen und Walker/innen gingen an diesem Tag auf die vorbereitete Strecke. Im Anschluss wurden diese mit Speisen und Getränken von dem bewährten TSV Team versorgt. Bei guten äußeren Bedingungen konnte diese Veranstaltung wieder zur Zufriedenheit aller Beteiligten durchgeführt werden. Allen Helfern an dieser Stelle ein großer Dank für Ihr Engagement. Auch in 2024 ist Schwiegershausen als Etappenort wieder fest eingeplant.

Im Juli wurde dem Senior Henning Holland dann eine besondere Ehre zu Teil. Für seine in 2022 erzielten Erfolge sowie sein besonderes Engagement für die Leichtathletik wurde Henning nach 2016 erneut mit dem Titel des „Sportler des Jahres“ der Stadt Osterode von Bürgermeister Jens Augat ausgezeichnet. Eine schöne Anerkennung über die sich Henning sehr freute. Für den Senior Henning Holland ging es dann am 12. und 13.08. zu den Deutschen Senioren-Meisterschaften nach Mönchengladbach. Henning ging hier erstmals in der Klasse M 60 an den Start.



Los ging es am Samstag mit dem Weitsprung. Mit der guten Weite von 5,05 m führte Henning das Feld bis in den 4. Versuch an. Am Ende reichte die Weite dann für einen guten 3. Platz. Weiter ging es dann am Nachmittag mit dem 300m Hürdenlauf. Hier stieß Henning auf ein starkes

Teilnehmerfeld. Am Ende blieben die Uhren bei 49,84 sec. stehen. Dies reichte an diesem Tag für einen guten 5. Platz. Mit der Zeit erzielte Henning einen neuen Bezirksrekord. Als erster im Bezirk Braunschweig lief er damit unter die 50 sec. Grenze und verbesserte damit den über 19 Jahre bestehenden Bezirksrekord. Am Sonntag stand dann noch der Dreisprung auf dem Programm. Auch hier konnte Henning mit der guten Weite von 10,10 m. als dritter in der Endabrechnung einen weiteren Podestplatz erzielen. Mit zwei Bronze Medaillen und einem neuen Bezirksrekord im Gepäck ging es zufrieden dann wieder nach Schwiegershausen zurück.

Am ersten Sonntag im September wurde dann im Rahmen des Vereinssportfests auf dem Sportplatz in Schwiegershausen die Abnahme des Sportabzeichens für Kinder und Erwachsene angeboten. Aufgrund der andauernden Renovierungsarbeiten des Sportheimes wurde der Leichtathletische Dreikampf für die Kinder und Jugendliche nicht angeboten. Von dem Angebot der Sportabzeichenabnahme wurde von zahlreichen Kindern und Erwachsenen Gebrauch gemacht. Insgesamt ein gelungenes Angebot.

Eine Woche später startete Henning Holland dann in Zeven bei den zeitgleich ausgetragenen Nordd.-u. Landesmeisterschaften. Zunächst ging es über die 100 m Hürden. Trotz einer wieder aufgetretenen Oberschenkelverletzung konnte Henning den Lauf als Landesmeister beenden. Trotz der Verletzung entschied er sich auch am Hochsprung teilzunehmen. Nach einem engen und spannenden Wettkampf reichte am Ende eine Höhe von 1,47m für den Titel des Nordd.- und Landesmeisters. Am Sonntag stellte sich Henning trotz der Verletzung dann noch dem Weitsprung. Aufgrund des schlecht besetzten Feldes wurde Henning auch hier dank seiner Routine wieder Nordd.-u. Landesmeister. Insgesamt also noch ein versöhnlicher Ausklang der Wettkampfsaison. Mit den in 2023 erzielten Leistungen belegt Henning wieder 1. Plätze in der Landesbestenliste über die 100m und 300 m Hürden sowie im Weitsprung und Hochsprung.

Aufgrund der bereits angelaufenen Renovierung im Jahnstadion in Osterode mussten die KM im Mehrkampf für die Jüngsten abgesagt werden.

Im Oktober stieg dann auch Miriam Wassmann (W 40) in das Wettkampfsjahr ein. Bei einem Werfertag in Uslar erzielte sie im Kugelstoß, Diskuswurf und im Speerwurf sehr ansprechende Leistungen. Die Weite von 29,12 m im Speerwurf bedeuten den 2. Platz in der Landesbestenliste in dieser Klasse. Eine tolle Leistung, die es gilt im nächsten Jahr zu bestätigen.

Für die erfolgreiche Trainingsarbeit gilt der Dank erneut insbesondere Miriam Wassmann. Sie bietet für Kinder im Vorschulalter bis einschließlich zur 4. Grundschulklasse jeweils dienstags von 15-17 Uhr entsprechende Trainingsstunden in der Sporthalle in Schwiegershausen und im Sommer auf dem Sportplatz an.

Hier wird neben einem Sportmix auch ein Anteil von Leichtathletischen Disziplinen angeboten. Der hieraus in 2023 erzielte Erfolg kann sich sehen lassen. Diesen Weg gilt es weiter zu verfolgen und bei Spiel und Spaß entsprechende Potentiale zu entdecken und zu fördern. Wer also Interesse und Spaß an der Bewegung hat ist gerne eingeladen einmal bei der Sportstunde vorbeizuschauen.

Für das neue Wettkampfsjahr wünsche ich mir, dass wir insbesondere im Nachwuchsbereich, den positiv eingeschlagenen Weg weiter verfolgen und über den Spaß an der Bewegung die Kinder motivieren können sich im Wettkampf mit anderen zu messen. Denn aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass mit dem Erfolg auch die Begeisterung an diesem Sport wächst. In diesem Sinne wünsche ich uns allen weiterhin Gesundheit und Zuversicht in diesen nicht einfachen Zeiten.

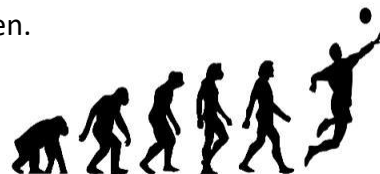
Euer Henning Holland

Für die Faustballer geht erneut ein ruhiges Jahr mit sehr wenig Faustball zu Ende.

Auch in diesem Jahr hatten wir weiterhin große Probleme eine spielfähige Mannschaft zusammen zu bekommen.

Hier ein kurzer Einblick in das vergangene Jahr der Faustballer*innen.

Spielbetrieb Halle 22/23



Mixed (angetreten in der Herrenklasse):

In der jahresübergreifenden Saison 22/23 traten wir personalbedingt als „Mixed Mannschaft“ mit einem bunten Mix aus Herren und Damen Spieler*innen an.

Nach einem durchwachsenen Start mit einem Sieg und drei Niederlage, lief es an Spieltag zwei deutlich besser. Alle vier Spiele konnten wir durch eine astreine Teamleistung für uns entscheiden und die Hallensaison 22/23 auf dem zweiten Platz abschließen.

Hier die Tabelle zum Saisonabschluss:

Tabelle

Mannschaft		Sp.	Sätze	Punkte
1.	 MTV Vienenburg	8	15:7	14:2
2.	 TSV Schwiegershausen	8	12:7	10:6
3.	 MTV Vorsfelde 2	8	12:8	10:6
4.	 FC Viktoria Thiede	8	8:10	6:10
5.	 SCE Gliesmarode	8	1:16	0:16

Quelle: Faustball.com

Spielbetrieb Feld 2023

Mixed (angetreten in der Herrenliga)

Auch in der Feldsaison sind wir als Mixed Mannschaft in der Herren-Bezirksoberliga angetreten.

In einem durchwachsenen ersten Spieltag konnten wir von drei Spielen ein Spiel für uns gewinnen.

Spieltag zwei wurde wegen Unwetter und einem unbespielbaren Platz abgesagt und somit endete die Feldsaison leider bereits nach einem Spieltag und wir landeten auf dem dritten Platz.

Anbei die finale Tabelle:

1. MTV Salzgitter 5:2 4:2
2. SCE Gliesmarode 5:3 4:2
3. TSV Schwiegershausen 4:3 4:2
4. MTV Vorsfelde 0:6 0:6

Quelle: Faustball.com

Abschluss

Zu guter Letzt möchte ich mich bei allen Mitspielerinnen und Mitspielern der Faustballsparte für die Unterstützung und das schwierige Faustballjahr bedanken. Besonders hervorheben möchte ich unsere Trainer Yannick Diekmann und Sascha Schladitz, die sich stets Trainingsinhalte ausgedacht haben und mir mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Vielen Dank!

Niklas Kohlstruck

Mittwochs-SeniorInnen

mittwochs 10:00 bis 11:00



Die Elite des TSV! Der Leistungskader des TSV Schwiegershausen trainiert immer mittwochs von 10 bis 11 Uhr. Trotz der individuellen körperlichen Sonderausstattungen schont sich niemand und gibt bei jeder Einheit alles. Ein großes Lob an dieser Stelle an das mittlerweile um die 30 Personen starke Teilnehmerfeld, die den optimistischen Ansprüchen des Trainers wöchentlich gerecht werden. Wir freuen uns über jeden aktiven, neuen oder ehemaligen Sportler, der mittwochs den Weg in die Halle findet und möchten jeden ermutigen, sich trotz eventueller Einschränkungen, nicht von der körperlichen Ertüchtigung abbringen zu lassen.

Jonas Spillner

Wie ihr aus der Überschrift ersehen könnt, findet unsere Übungsstunde immer donnerstags, von 10:00 – 11:00, statt, und besteht ausschließlich aus Frauen.

Einige Neuzugänge, über die wir uns alle sehr gefreut haben, haben auch das Durchschnittsalter etwas sinken lassen.

Denn auch wir wollen mit unserer Sportstunde wieder etwas mehr Beweglichkeit in den Körper bringen, bzw. die Vorhandene so lange wie es geht bewahren.

Die eine kann halt etwas mehr, die andere kann halt etwas weniger die Übungen ausführen. Aber wie sagt ein altes Sprichwort: wer es nicht probiert, hat schon verloren.

Die meisten Übungen die wir machen, können im Stehen, bzw. im Laufen, sowie im Sitzen durchgeführt werden. Also ist für jeden etwas dabei.

Fast kein Übungsgerät, was es in unserer gut ausgestatteten Sporthalle gibt, ist vor uns sicher. Auch wenn unser Mund, mit unserer Stimme, immer noch der Favorit „1“, ist.

An nächster Stelle kommen Gleichgewichts-, Kraft und Koordinationsübungen. Auch das Gedächtnis versuchen wir immer wieder mit kleinen Spielen auf Trab zu halten.



Neugierig geworden?

Na dann los, Treffen ist immer Donnerstags von 10 Uhr – 11 Uhr.

Ein ganz dickes Dankeschön geht auch an Sonja und Helmut, die immer wieder mit einspringen, bzw. eingesprungen sind, wenn ich verhindert war.

Ich wünsche allen ein gesundes, fröhliches Jahr 2024

Eure Marianne

Yoga

mittwochs 18:00-19:30

Und schwups, ist auch das Jahr 2023 wieder vorbei.

Nach Beendigung meiner Yogalehrer Ausbildung im September, darf ich nun auch einen Yoga Kurs für den TSV anbieten und bin sehr dankbar für diese Möglichkeit. Der klassische Hatha Yoga Kurs findet momentan immer mittwochs von 18-19:30 im Gemeinderaum statt.

Im Januar 2024 wird es voraussichtlich einen zweiten Kurs geben, darüber könnt ihr auf der Homepage dann mehr erfahren. Ich danke euch für eure Motivation, euch mit mir zu bewegen und im Yoga, für euer Vertrauen und die Bereitschaft mit mir die ersten Yoga Schritte zu gehen.



„Das Verringern von Hindernissen im Geist und Blockaden im Körper führt dazu, daß sich unsere körperlichen Funktionen in einem harmonischen Gleichgewicht befinden.“

Friedrich Wilhelm Nietzsche

In diesem Sinne ein zufriedenes Jahr 2024

Silvia Großkopf

Pilates-Mix

donnerstags 18:30-20:00

In unserem Mix aus Pilates- Yoga- und- Funktional Training wird unsere Rücken- und Core Muskulatur auf sanfte Art gestärkt, mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Wir treffen uns immer donnerstags von 18:30-20:00 in der Sporthalle.

Silvia Großkopf

Body-fit

montags 17:45-19:00

In unserem kraftvollen Bauch-Beine-Po-Training mit und ohne Gewichten wurde auch im vergangenen Jahr fleißig an Kondition und Kraft gearbeitet. Die gut besuchten Übungsstunden finden immer montags von 17:45 bis 19 Uhr in der Sporthalle statt.

Silvia Großkopf



Krafttraining

donnerstags 18:00 bis 19:30

Der Geist unseres Drill-Sergeant Kuddel lebt weiter! Jeden Donnerstag trifft sich ein kleiner Kreis an Sportlern zum Krafttraining, Intensiv-Dehnen und Unsinn erzählen.



Vergangenes Jahr konnte sich die Gruppe über die Anschaffung neuer Geräte erfreuen und somit die Trainingsvielfalt weiter ausbauen. Interessenten und neue Gesichter sind jederzeit herzlich willkommen und werden unter fachkundiger Anleitung an das Training herangeführt. Wer also endlich die guten Vorsätze in die Tat umsetzen möchte und den Körperbau eines Arnold Schwarzeneggers anstrebt kommt um unsere illustren Einheiten nicht herum.

Jonas Spillner

Handball

alles Wichtige auf www.hsgoha.de

Vorstand:

Der Vorstand der HSG setzt sich wie folgt zusammen:

Amt	Name
1.Vorstizender	Rainer Großkopf
2.Vorsitzender	Ralf Mönnich
Kassenwartin	Tanja Remmers
Stellvertretender Kassenwart	Reiner Holzapfel
Schriftwartin	Anna Kreinacke
Stellvertretende Schriftwartin	Denise Hensel
Jugendkoordinator	Frank Mai
Marketing & Sponsoring	Holger Schulz
Spielwart	Niklas Berger
Stellvertretende Spielwartin	Jana Berger
Kampfrichterwart	Benjamin Newe
Jugendwartin	Sophie Galke
Schiedsrichterwart	Joshua Renner
Materialwart	Cedric Wecker
Medienwart	Simon Schmidt



Foto:
Minis Schwiegershausen

Mannschaften:

16 Mannschaften nehmen aktuell am Spielbetrieb teil, darunter 3 Senioren-, 9 Jugend- und 4 Mini-Mannschaften.

Hier ein Überblick der HSG Teams mit Trainern und Betreuern:

Mannschaft	Trainer und Betreuer
HSG Super-Minis	Ricarda Reinholz
Minis Schwiegershausen	Carina Berger, Kaja Strüver, Marie Behrens
Minis Bad Lauterberg	Marion Speit
Minis Hattorf	Frank Mai
Männliche E-Jugend	Jürgen Oehne, Justus Lux
Weibliche E-Jugend	Denise Kricheldorf-Mai, Laura Diedrich, Andrea Schirmer
Weibliche E-Jugend II	Denise Kricheldorf-Mai, Laura Diedrich, Andrea Schirmer
Männliche D-Jugend I	Lars Eichhorn, Helge Sinram, Stefan Bernhardt
Männliche D-Jugend II	Cedric Loch
Weibliche D-Jugend	Annika Schweidler, Hanna Preuß
Männliche C-Jugend	Uwe Kurzawa, Sabrina Mros, Titzian Utermöller
Männliche C-Jugend II	Lars Eichhorn, Helge Sinram, Stefan Bernhardt
Weibliche C-Jugend	Ines Borchers, Laura Diedrich
Damen	Frank Mai
Herren I	Jens Wilfer, Jens Krieter
Herren II	Uwe Kurzawa

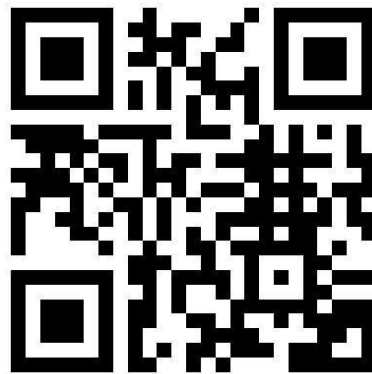


Handballcamp in Stolle

Allgemeines:

Leider fällt mein diesjähriger Bericht aus zeitlichen Gründen etwas kürzer aus als gewohnt. Aktuell stehen andere private Verpflichtungen im Vordergrund und die Zeit für eine ausführliche Zusammenfassung des Handballjahrs 2023 war mir nicht gegeben. Ich bitte dies zu entschuldigen und gelobe für das kommende Jahr Besserung.

Allen, die gern mehr Details erfahren möchten, lege ich unsere HSG-Homepage ans Herz, die über folgenden Link zu erreichen ist:



<https://www.hsgoha.de/>

Am Ende 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. Wir als Spielgemeinschaft sind auf euer Engagement angewiesen

Ich wünsche allen Aktiven einen guten Start in ein frohes und vor allem gesundes neues Jahr 2024!

Niklas Berger (Lucky/Rade)
HANDBALLFACHWART

Elite-Kicker

dienstags 20:30 bis 22:00

Regelmäßig findet sich dienstags um 20:30 Uhr in der Sporthalle eine Runde von Fußballinteressierten ein. Hier ist es absolut nebensächlich ob Profi, Straßenfußballer oder Hobbykicker. Hier steht der Spaß am Fußball absolut im Vordergrund, ein bisschen Grundkenntnisse sind natürlich trotzdem von Vorteil.

Nachdem Eintreffen werden die Mannschaften nach dem Prinzip „alt gegen jung“ eingeteilt und sich warmgemacht (meist nur von der alten Riege). Durch diese Einteilung finden sich auch immer andere Mannschaften zusammen, da wir auf eine große Anzahl von Spielern zurückgreifen können und die Teilnehmer häufig wechseln. Es wird 4 + 1 gespielt mit entsprechenden Auswechselspielern, jeder ist dabei mal Torwart, Feldspieler oder Auswechselspieler. Nach 1 ½ Stunden intensiven Fußballspiel, bei dem meist das letzte Tor über Sieg oder Niederlage entscheidet, findet in gemütlicher Runde eine Nachbesprechung statt, in der neben der ein oder anderen Situation aus dem vorangegangenen Spiel auch über sämtliche anderen Themen gesprochen wird, was aufgrund der großen Altersspanne (durchaus 25 Jahre) sehr interessant ist.



Wir freuen uns über jeden der auch mal vorbei schauen und kicken will. Insbesondere fehlen uns auch „Dauergäste“ die regelmäßig teilnehmen möchten. Meldet euch einfach bei Basti Strüver, Max Schreiber oder Dominik Brandt, wenn ihr Interesse habt.

In diesem Sinne eure *Elite-Kicker*

Darts

donnerstags, 19:30 bis 22:00

Der Jahresbeginn war geprägt von Ehrungen. Zum einen durch die Krönung von (WM-Tippspiel-) König Marco I, zum anderen aufgrund der Prämierung der beiden „Trainingsweltmeister“ Patrick Schwab und Daniel Bringmann, die für jeweils 79% Beteiligung ein kleines Dankeschön erhalten haben.

Beide waren auch beim Kampf um die Vereinsmeisterschaft ganz vorne mit dabei.

Während Patrick Hanel und Daniel Bringmann mit sehr starken Leistungen auf den Plätzen 3 und 2 landeten, überragte einmal mehr Patrick Schwab und konnte seinen Titel erfolgreich verteidigen.



Im zweiten Quartal fielen die Entscheidungen der Punktspielbetriebe, mit durchaus erfolgreichem Ausgang für unsere Mannschaften.

Am letzten Spieltag der Steeldarts-Hobby-Liga konnte sich der TSV, mit einem Auswärtssieg in Dorste, gerade noch für das Final-4 qualifizieren, bei dem am Ende ein starker 3. Platz heraus-sprang. Ebenfalls auf Tabellenplatz 3 landeten auch beide Teams im BBDV.

Sowohl dem TSV-B in der Kreisklasse, als auch dem TSV-A in der Kreisliga, fehlten hinten raus zwei Siege für den direkten Aufstieg.

Dieser gelang der "A" jedoch in der Relegation zur Bezirksklasse souverän und bescherte dem Team, nach der Kreismeisterschaft 2022, damit den zweiten Aufstieg in Folge.

Aufgrund zahlreicher neugemeldeter Vereine im Bezirk Braunschweig konnte der TSV-B, im Rahmen der Umstrukturierung des Spielbetriebs, sogar auch noch den Aufstieg in die Kreisliga feiern.

In der Sommerpause konnten wir mit Roland Beuershausen (Hörden) und Marc Haeger (Pöhlde) zwei Neuzugänge begrüßen, die unsere, durch den Abgang von Cedric Barke (Hattorf), eng gestrickte Personaldecke etwas entspannt und sich als echte Verstärkungen herausgestellt haben. Zudem wurden zwei zusätzliche Boardanlagen installiert.



Am Reformationstag fanden sich 40 Teams zur 3. Schwiegershäuser Steeldarts Dorfmeisterschaft im Vorraum der Sporthalle ein.

Ähnlich wie in der Hobby-Liga, nimmt auch hier das Niveau weiter zu.

Nach über 100 teils spannenden und spektakulären Begegnungen setzte sich am Ende der "DC Schnurrdart" gegen die "Wildecker Dartbuben" durch und feiert seinen zweiten Sieg im dritten Finale.

Die Vorschlusssrunde erreichten zudem die Teams "Never seen & Son" und "Mütze Glatze" und landeten damit auf einem geteilten 3. Platz.

Eine Fortsetzung ist für den 31.10.2024 geplant.

Beim 5. Cricket-Doppeltturnier in Eisdorf gingen mit Thorsten Matysiak, Patrick Hanel, Daniel Bringmann und Roland Beuershausen vier Akteure des TSV Schwiegershausen an den Start.

Daniel und Roland konnten sich mit ihren Partnern sogar bis in das Finale spielen und den Titel unter sich ausmachen – mit dem besseren Ende für Roland und Felix Altmann (TSC Dorste).



Die Hinrunde im BBDV beendeten der TSV-A auf Rang 4, der TSV-B überwintert sogar auf Rang 1.

Im NDV-Pokal wurde zudem eine Sensation denkbar knapp verpasst. Mit 6:7 hatten wir einen Drittligisten (DC Dutch Legionaires Bergen) am Rande einer Niederlage.

Die Hobby-Liga Spieler tun sich etwas schwerer und rangieren auf Tabellenplatz 9.

Gerade in diesem Bereich können wir Zuwachs gebrauchen.

Wer also gerne Darts spielt, aber nicht jedes Wochenende unterwegs sein kann/möchte, hat mit der SHL (1 Spieltag / Monat) genau den richtigen Anlaufpunkt bzw. Einstieg.

Wir freuen uns über jedes neue (und alte) Gesicht...

Sven Gothe, FachwDart

Für die Männer 50 war 2023 ein ganz besonderes Jahr. Gestartet sind wir eigentlich wie immer. Mit etwa 10 Sportlern ist unsere Sportstunde wie in den Jahren zuvor gut besucht – allerdings freuen wir uns weiter über jeden, der unsere Sportstunde bereichern möchte. Einige neue Gesichter durften wir auch 2023 bei uns begrüßen. Am klassischen Ablauf unserer 60 zur Verfügung stehenden Minuten hat sich nichts verändert. Nach der Phase Aufwärmen geht es über zu Konditions- und Krafttraining, Koordination und funktioneller Gymnastik. Die letzte viertel Stunde wird gespielt. Überwiegend haben wir die Hockeyschläger in der Hand. Aber welches Spiel auch immer die Sportstunde beschließt, die meisten von uns nutzen es, um noch einmal richtig auf Temperatur zu kommen.



Wie in den Jahren zuvor nutzen wir die Sommermonate überwiegend, um die Disziplinen für das Sportabzeichen abzulegen und Fahrrad zu fahren. In diesem Jahr haben wir unter anderem eine Tour zur Burg Plesse unternommen. Vielen Dank an dieser Stelle an Lochi für die Vorbereitung und Rainer Brakel für die Gastfreundschaft am Ende der Tour.

Aber was war 2023 so außergewöhnlich? Außergewöhnlich war bestimmt, dass die ersten in unserer Gruppe ihren 70. Geburtstag feiern durften. Wer jetzt gleich an Seniorensport denkt, sollte einfach mal eine Runde Hockey mit uns spielen und sich so eines Besseren belehren lassen. Vielmehr scheint die Sportstunde dazu beizutragen, dass „Mann“ seinen Körper außergewöhnlich fit hält. „Mann“ ist das richtige Stichwort für weiteres Außergewöhnliches. Wir haben weiblichen Zuwachs bekommen. Das hat damit zu tun, dass unsere jahrelange Suche nach einem neuen Übungsleiter für die Männer 50 erfolgreich beendet werden konnte. Unsere Sportwartin Miriam Waßmann hat im Dezember hospitiert und freut sich, die Stunde ab 2024 von Helmut zu übernehmen. Helmut haben wir auf unserer Weihnachtsfeier im Dezember nach einigen Jahrzehnten als Übungsleiter der M50 mit einem Präsent verabschiedet und freuen uns, ihn zukünftig als Sportler in unserer Mitte begrüßen zu dürfen.

Für 2024 wünschen wir uns eine gut gelaunte Miri, die uns mit ihrem Sportprogramm fit hält. Dazu alte und neue Sportler, die sich mit uns dienstags von 18:30 bis 19:30 sportlich betätigen möchten und allen Mitgliedern des TSV Spaß am Sport und verletzungsfreie Übungsstunden!

Für die Gruppe Männer 50+-

Euer
Olaf Kaisner



Kindersport ab 5. Klasse

mittwochs 17:30 bis 19:00

Wieder neigt sich ein bewegungsreiches Jahr dem Ende. Wir freuen uns sehr über die neuen Gesichter in unserer Gruppe und natürlich auch darüber, dass wir das Jahr 2023 mit den gleichen Kindern beenden, mit denen wir das Jahr auch gestartet haben. Ganze 17 Kinder besuchen nun schon seit einiger Zeit mit Freude unsere Kindersportgruppe. Mit einer Altersspanne von ganzen 5 Jahren Unterschied, versuchen wir jeden Mittwoch aufs neue allen Kindern einen schönen bewegungsreichen Nachmittag zu ermöglichen, in dem auch ihre Wünsche und Interessen Anerkennung finden.

Aufgrund „besonderer Umstände“, haben die Kinder dieses Jahr besonders viel Verantwortung übernommen. Im Februar dieses Jahres gab es eine erste kleine Überraschung, auf die im September die nächste folgen sollte. Die Sportgruppe bekam Ende September kleinen „Trainerzuwachs“. Durch meine Schwangerschaft, einem Kurs für angehende Übungsleiter und Tamis Ausbildung war es uns nicht immer möglich, die Sportgruppe zu leiten. Marianne übernahm daher für mehrere Stunden die Gruppe, bevor ich am 15. November mit Nachwuchs auf dem Arm die Gruppe wieder leiten konnte.

Zusätzlich zu dem kleinen „Trainerzuwachs“ bekommen wir nun auch Unterstützung durch die Zwillinge Emma und Pauline Waldmann und durch Matheo Winkler. Die drei sind die ältesten Teilnehmer der Gruppe und bereichern von nun an die Stunde mit neuen Ideen zur Gestaltung der Sportstunde und unterstützen uns in jeglichen organisatorischen Dingen. Unsere Stunde ist gezeichnet von individuellen Spielen, Parcours und Bewegungseinheiten, die sowohl die Beweglichkeit, wie auch den Teamgeist, die Koordination und die physischen Fähigkeiten fördern. Die Kinder haben stets die Möglichkeit, uns ihre Ideen mitzuteilen, welche wir sofort in die nächste Sportstundenplanung mitnehmen. Zudem können sich alle unsere Teilnehmer, durch regelmäßiges besuchen der Stunde, 15min Gutscheine verdienen, wodurch sie allein sich ein Spiel für 15min wünschen können.



Wenn auch du Lust darauf hast, an einer Sportstunde teilzunehmen, die du selber mitgestalten kannst, dann komm doch einfach vorbei – jeden Mittwoch von 17:30 Uhr – 19:00 Uhr oder melde dich einfach bei mir (Juppi) unter der Nummer: 01604392260. Wir freuen uns auf dich!

Tami & Juppi

Eltern/Großeltern-Kindersport

mittwochs 16:30-17:15

Diese Sportstunde findet weiterhin mittwochs nachmittags von 16:30 – 17:15 statt.

Die Gruppe besteht mittlerweile aus 20 Kindern (natürlich mit Begleitung).

Für die meisten Kinder ist es der erste Kontakt mit unserer Sporthalle und deren Sportgeräten. Ob balancieren, klettern, verstecken im Tunnel oder jegliche Ball Varianten, alles wird und kann ausprobiert werden.

Unsere jüngsten Teilnehmer können oft gerade krabbeln, oder verbringen die Zeit auch einfach auf dem Schoß von Mama oder Papa und freuen sich einfach über alles, was es zu bestaunen gibt. Oft freuen sie sich auch einfach nur darauf, die Größe der Halle zum Austoben genießen zu können, während das Gespräch unter den Begleitpersonen nicht zu kurz kommt.



Alle Kinder, die noch nicht in den Kindergarten gehen sind mit ihren Begleitpersonen herzlich Willkommen.

Ich wünsche allen ein gesundes, schönes und fröhliches Jahr 2024

Eure Marianne

Kindersport 3-6 Jahre

mittwochs 15:30 bis 16:30

In der Zeit von 15:30 bis 16:30 Uhr findet jeden Mittwoch für alle drei bis sechsjährigen, die Spaß an Spiel und Bewegung haben, der „Salome-Sport“ statt. Neben Salome, die seit kurzem auch die offizielle Lizenz zu Spiel und Spaß hat, unterstützt Dominik noch die wöchentliche Sportstunde. Wir freuen uns über eine rege Beteiligung, egal ob im Sommer- oder in den Wintermonaten. Nachwuchsschwierigkeiten sind glücklicherweise auch nicht zu erkennen, denn es kommen regelmäßig neue Gesichter.

Nachdem die Kinder von Oma, Opa, Geschwistern oder ihren Eltern in die Halle gebracht wurden, geht es meist erstmal kreuz und quer, schnell und auch ab und an mal laut 😊 durch die Halle. Wenn der erste Bewegungsdrang befriedigt ist, wird sich zunächst im Kreis begrüßt und im Anschluss findet ein Aufwärmspiel statt. Im Vordergrund steht hier immer der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Miteinander und der gegenseitige Respekt. Die Kinder können sich in den Stunden an einem Parcours über verschiedene Geräte ausprobieren. Hierbei ist es wichtig, dass jedes Kind dies in seinem eigenen Tempo und auf seine eigene Art und Weise tun kann. Durch diese Bewegungslandschaften wird die Konzentration und Koordination der Kinder geschult und unterstützt. Die Kinder können sich ausprobieren, beobachten und sich dadurch weiterentwickeln.

Zum Ende der Stunde wird sich im Abschlusskreis verabschiedet. In keiner Stunde darf der Stempel fehlen, den die Kinder zum Schluss noch auf die Hand bekommen, denn der wird voller Stolz nach Hause getragen.

Wir sind froh, dass diese Stunde weiterhin so gut ankommt und freuen uns über weitere Teilnehmer.

Dominik & Salome

2023 war endlich wieder ein Jahr ohne Unterbrechungen.

Der Start ins Jahr '23 begann wie üblich bei Jörg Sindram in Uehrde mit dem traditionellen Gänseessen.

Von Januar bis Mai waren wir dann, unter Nutzung des hervorragendem TSV Equipments, in der Halle aktiv.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an den Vorstand, dass ihr uns immer mit den nötigen finanziellen Mitteln ausstattet, damit alle TSV Gruppen mit neuem und aktuellem Equipment ihre Übungseinheiten abwechslungsreich gestalten können.

Mit Matte, Kurzhanteln, Langhanteln, Gummiband, Flexibar, Brasil, etc. haben wir uns mit Kraft-, Ausdauer- und anderen Fitness-Einheiten in Bewegung gehalten.

Natürlich kam unser Abschlusspiel (Basketball oder Hockey) auch nicht zu kurz.

Ab Mai sind wir dann wieder über die Sommermonate bis in den September auf dem Bike unterwegs gewesen. In den häufigsten Fällen dann wie gewohnt zum Abschlussgetränk mit der Einkehr bei Jörg Sindram auf der Terrasse.



Im Juni haben wir, wie üblich mit den Powerwoman, unser jährliches Radtour- Wochenende durchgeführt.

Die diesjährige Tour führte uns nach Randersacker bei Würzburg. HaJü hatte für uns ein schönes Programm zusammengestellt, welches wir sehr genossen haben.

Vielen Dank dafür HaJü!

(Einen ausführlichen Bericht gab es bereits auf unserer TSV-Homepage.)

Von September bis zum Ende des Jahres haben wir unsere Übungsstunden wieder in die Halle verlegt.

Den Jahresabschluss haben Eddy & Björn in die Hand genommen, den wir mit „Kellerbier“ aus Dorste und einer schönen Vesper genossen haben.

Vielen Dank Eddy & Björn für den gelungenen Abend!

Freuen würde es mich im neuen Jahr neue Gesichter oder lange nicht mehr gesehene Gesichter in unserer Übungsstunde, willkommen zu heißen.

Für das kommende Jahr wünsche ich allen Mitgliedern, dass sie verletzungsfrei und gesund bleiben und weiterhin mit viel Spaß und Freude am Sportangebot des TSV teilnehmen.

Euer
Matthias (Lochi)

Frauengymnastik

mittwochs 19:15 bis 20:15

In diesem Jahr konnten wir endlich wieder die Sporthalle gut nutzen.

43 Übungsstunden konnten wir gut gelaunt durchführen.

Mit unseren Übungen wollen wir dem Körper Gutes tun, die Muskulatur stärken und die Beweglichkeit fördern. Kleingeräte und diverse Bälle sorgen immer wieder für Abwechslung.

Im Juli unternahmen wir eine Wanderung nach Uhrde zu Jörg Sindram. 19 Frauen ließen sich das leckere Abendbrot gut schmecken.

Neueinsteiger sind in unserer Gruppe jederzeit herzlich willkommen.

Ich bedanke mich wieder ganz herzlich bei meiner Gruppe für die aktive Beteiligung und den guten Zusammenhalt. Für das neue Jahr wünsche ich allen Vereinsmitgliedern Gesundheit, Kraft und Zuversicht.



Liebe Grüße
Rosy Minne

Wassergymnastik

freitags 17:00 bis 17:45 und 18:00 bis 18:45

Wir treffen uns jeden Freitag im Lehrschwimmbecken der Wartbergsschule, um unter der Leitung von Miriam im Wasser zu laufen und kräftigende und gesunderhaltende Übungen zu absolvieren. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz. Unsere Seniorengruppe, oft zwischen 10 und 16 Teilnehmer/innen beginnt um 17Uhr, die zweite, altersmäßig bunt gemischte Gruppe beginnt um 18Uhr. Wir freuen uns über jeden, der mit uns im Wasser laufen, schnaufen und schnattern möchte 😊👍



Wirbelsäulengymnastik

dienstags 19:30 bis 20:130

Unsere Sportstunde findet dienstags von 19.30 – 20.30 Uhr statt.

Im vergangenen Jahr konnten wir nach Corona wieder wie gewohnt in unsere Übungsstunde gehen. Die Teilnehmerzahl schwankt zwischen 7 und 15 Teilnehmern, die sich jede Woche treffen um mit Übungen zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Koordination den vermeintlichen „Rückenschmerzen“ vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Wir setzen dazu Kleingeräte wie Bälle, Therabänder, Brasils ... ein.

Im Januar machten wir eine Jahresanfangsfeier und in den Sommerferien haben wir gebosselt durch die Schwiegershäuser Feldmark und haben den Abend in geselliger Runde bei Pizza und Wein ausklingen lassen.



Ich wünsche allen ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2024

Eure Evi Fröhlich

Gaufrauentreffen 2023



Kinderweihnachtsfeier 2023

