



# Jahreshauptversammlung

des

*TSV Schwiegershausen e. V. von 1906*

im Gasthof „OhneSorge“  
am 11. Januar 2019



**NTB**

NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

**DTB**

DEUTSCHER TURNER-BUND

Deutscher  
Badminton  
Verband e.V.



**DHB**

Deutscher Handballbund

**DLV**

Deutscher Leichtathletik-Verband



DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

## Jahresberichte 2018

Unsere Sportler waren auch im vergangenen Jahr sehr aktiv. Schaut auf den folgenden Seiten in den Jahresrückblick eines vielseitigen Sportvereins:

### Leichtathletik

donnerstags 17:00 bis 19:00 Uhr

#### Weiterhin starke Senioren und Nachwuchsathleten im TSV bestimmten das Sportjahr 2018

So konnte **Henning Holland** im ersten Jahr in der Klasse M 55 neben 3. Landesmeistertiteln einen 3. Platz bei den Deutschen Hallenmeisterschaften erringen.

Daneben waren aber auch erneut die starken Männer im TSV wieder erfolgreich. **Dirk Schweidler** und **Helmut Bode** konnten zusammen mit **Jörg Ahrens** im Wurf 5-Kampf in der Mannschaft M 50-55 bei den Deutschen Meisterschaften einen tollen 6. Platz erreichen. Dirk wurde daneben noch Bezirksmeister mit dem Hammer. Helmut stellte im Wurf-Fünfkampf der Männer M 60 einen neuen Kreisrekord auf.

Im Nachwuchsbereich machte insbesondere **Greta Schmidt** auf sich aufmerksam. In der Klasse W 12 gehört sie zu den besten im NLV-Kreis-Osterode.

#### Aber im Einzelnen.

Im ersten Jahr in der Klasse M 55 ging **Henning Holland** im März bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Erfurt im Weitsprung an den Start. In einem großen Feld reichte die Weite v. 5,07m am Ende für den guten 3. Platz.



Erfolgreiche Senioren

Im Mai standen dann die Landesmeisterschaften der Senioren auf dem Programm. Hier konnte Henning über die 100m Hürden, im Hochsprung sowie im Weitsprung jeweils den Titel eines Landesmeisters erzielen. Im Dreisprung erzielte er daneben noch einen 3. Platz. Bei dieser Veranstaltung zog sich Henning eine Verletzung am Meniskus zu und konnte daher im weiteren Verlauf der Saison leider keinen weiteren Wettkampf bestreiten. Nach der inzwischen erfolgreichen Operation will er im nächsten Jahr jedoch wieder angreifen und Titel erringen.

Mit seinen erzielten Leistungen im Hochsprung, Weitsprung und die 100m Hürden führt Henning jeweils die Landesbestenliste an. Gleichzeitig bedeuten seine Leistungen auch **neue Kreisrekorde** für den NLV-Kreis Osterode.

**Dirk Schweidler und Helmut Bode** vertraten wie im Vorjahr zusammen mit Trainer **Jörg Ahrens** erfolgreich die Farben des TSV/LG Osterode bei den **Landes u. Deutschen Wurf-5 Kampfmesschaften**. Jeweils 3. Plätze bei den LM konnten von Dirk und Jörg erzielt werden. Helmut wurde hier 5. in der Klasse M 55. In der Mannschaftswertung reicht es wie im Vorjahr zum 2. Platz. Bei den Deutschen konnte dann insbesondere Helmut Bode mit seinen Leistungen überzeugen und mit 2.677 Punkten einen **neuen Kreisrekord** in der Klasse M 60 erzielen. Für die Mannschaft reichte es in der Endabrechnung für einen guten 6. Platz. Zum Wurffünfkampf gehört neben dem Kugelstoß, Diskuswurf, Speerwurf und Hammerwurf noch der Gewichtstoß.

Dirk wurde daneben noch Bezirksmeister im Hammerwurf mit guten 38,57m. Bei den Landesmeisterschaften reichte seine Weite für den 3. Platz.



Aber auch der von Jörg Ahrens trainierte Nachwuchs konnte in 2018 wieder auf sich aufmerksam machen. Allen voran wie bereits in den Vorjahren **Greta Schmidt W 12** die sich in der abgelaufenen Saison weiter deutlich steigern konnte. Insbesondere ihre Leistungssteigerung im Hochsprung auf 1,26m ist beachtlich. Greta trainiert aktuell einmal pro Woche mit der LG Osterode auf der Kunststoffanlage im Jahnstadion. Dank ihres Trainingsfleißes konnte sie überlegen die KM-Titel im 3- und 4-Mehrkampf erzielen. Sie startete daneben erstmals bei Bezirksmeisterschaften und wurde hier tolle 2. im Hochsprung und mit 4,12 m 3. im Weitsprung.

Daneben konnte Schwester **Selma Schmidt W 8** dank des fleißigen Trainings den Titel der Kreismeisterin im Mehrkampf erzielen. Auch im Crosslauf war sie Beste aus dem NLV-Kreis Osterode. Mit dem Schlagball und im Weitsprung

wurde sie jeweils 2. bei den Kreismeisterschaften. Zusammen mit **Soraya Waldmann** und **Ida Mönnich** ist hier ein tolles Trio in der Klasse W 8 im TSV vorhanden. Soraya wurde im Mehrkampf tolle 2. und Ida belegt hier den 3. Platz. Wir hoffen, dass alle bei der Stange bleiben um auch in den nächsten Jahren zusammen wieder tolle Leistungen zu erzielen.



*Und erfolgreicher Nachwuchs*

Trainer Jörg Ahrens würde sich jedoch freuen wenn der Nachwuchs im neuen Jahr die Trainingsleistungen verstärkt auch im 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 von der Vielseitigkeit der Leichtathletik.

Wie in den letzten Jahren war Schwiegershausen dann im Juni wieder Etappenort des ausgetragenen Etappenmarathons. Bei erneut tollen äußeren Bedingungen waren auf dem neuen Rundkurs diesmal wieder deutlich über 200 Läufer und Walker unterwegs. Erfreulich erneut die hohe Zahl an Läuferinnen und Läufern vom TSV. Der neue Rundkurs wurde von allen gelobt und wird auch somit 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 und 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 2019 wird es wieder einen Etappenmarathon mit dem Etappenziel in Schwiegershausen geben. Termin ist der 23-29.6. 2019. In Schwiegershausen wird dann am Mi. den 26.06.19 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*

## Tischtennis

montags und mittwochs

Mit dem Abschneiden unserer drei Mannschaften in der Spielzeit 2017/18 sind wir insgesamt zufrieden. Die erste Mannschaft, die sich als Nachrücker in der 1. Kreisklasse lange tapfer schlug, musste im entscheidenden Spiel gegen Windhausen drei Spieler ersetzen. Die im Frühjahr grassierende Grippewelle war somit maßgeblich daran beteiligt, dass der Relegationsplatz knapp verpasst wurde. In der 3. Kreisklasse gelang der zweiten Mannschaft die Vizemeisterschaft, die zur Aufstiegsrelegation beim TV Friesen Walkenried berechnete. Das Aufstiegsspiel endete 6:6 unentschieden – für einen Aufstieg wäre für die klassentiefere Mannschaft ein Sieg erforderlich gewesen. Knapper konnte der Aufstieg nicht verpasst werden. Die dritte Mannschaft spielte in der 4. Kreisklasse eine famose Saison und belegte am Ende den dritten Platz. Der Relegationsplatz wurde knapp verpasst.

Zur traditionellen Saison-Abschlussfeier begaben wir uns umweltfreundlich in den Nachbarort zur „Brauereibesichtigung“. Neben vielen Informationen über die Herstellung des edlen Hopfenge-tränkes wurde das Dorster Kesselbräu natürlich auch reichlich verkostet. Wieder eine sehr gelungene Veranstaltung, die mit dem gemeinsamen Heimweg endete.

In der jetzt laufenden Saison sind wir erneut mit drei Mannschaften am Start. Dank großzügiger Unterstützung vom Landgasthof Jörg Sindram aus Uehrde treten wir in neuen Trikots an. Ebenfalls neu sind zwei blaue TT-Tische. Damit ersetzen wir alte, beschädigte Tische. Statt mit Zelluloidbällen spielen wir jetzt mit Plastikbällen, womit wir die ab der nächsten Saison verbindlich vorgeschriebene Umstellung bereits vollzogen haben.



*Neue Shirts aus dem Stadtdorf Uehrde*

Die **erste Mannschaft** (Bringmann, Lehnert, Möglich, Strüver, Armbrecht) belegt in der 2. Kreisklasse zum Ende der Hinserie mit einem ausgeglichenen Punktverhältnis den 5. Platz.

Die **zweite Mannschaft** (Henneck, Westphal, Wittenberg, Emmert) tritt erneut in der 3. Kreisklasse an und liegt zur Halbzeit nach einem tollen Saisonstart an Position 3, nur einen Punkt hinter dem Spitzenreiter.

Die **dritte Mannschaft** (Bierwirth, Kuttig, Scheffler, Göldner, Beuershausen, Jäger, Deparade) hat eine überragende Hinserie gespielt und ist Spitzenreiter mit 20:0 Punkten und einem Spielverhältnis von 70:6. Dabei konnten sämtliche Doppel gewonnen werden!

In diesem Jahr besteht die Tischtennis-Sparte seit 25 Jahren. Zu diesem Jubiläum wurde am 29. Dezember die 18. Auflage der Dorfmeisterschaften ausgerichtet. Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Berichtes liefen noch die Vorbereitungen für dieses hoffentlich wieder gelungene Event. Ebenfalls nach Redaktionsschluss fanden die Vereinsmeisterschaften statt, bei denen Daniel Bringmann seine Siegesserie weiter ausbauen wollte.

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 herzlichen Dank. Weiter so.

Sehr gerne würden wir an den Trainingsabenden am Montag und Mittwoch neue Spielerinnen und Spieler begrüßen. Auch über Zuschauer bei Punktspielen freuen wir uns. Die Spieltermine sind zu finden unter:

<https://ttvn.click-tt.de/cgi-bin/WebObjects/nuLigaTTDE.woa/wa/leaguePage?championship=RV+SN+2018%2F19>

Die TT-Sparte wünscht allen ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2019!

Eure

*Ralf Scheffler und Edgar Bierwirth*

## Wandergruppe

siehe Wanderplan



Wandergruppe 2018

Auch im vergangenen Jahr begann die Wandersaison 2018 mit unserem Winterwandertag. Es haben ca. 155 Wanderer teilgenommen. Mit dieser guten Beteiligung waren wir sehr zufrieden. Im letzten Jahr waren 17 Wanderungen und 2 Fahrradtouren auf unserem Jahresplan. Die Wanderungen lagen schwerpunktmäßig im Harz, im Solling und auf dem Eichsfeld. Selbstverständlich sind wir auch um Schwiegershausen gewandert. Wieder haben wir viele schöne Aussichten genossen, und haben auf den Wanderungen viel Spaß gehabt. Unser alljährliches Wanderwochenende haben wir in Festenburg, im Harz, verbracht. Wir möchten noch einmal betonen, dass alle Wanderungen und Fahrradtouren für **alle** offen sind.

Als nächstes laden wir alle Vereinsmitglieder zu unserem diesjährigen Winterwandertag, am kommenden Sonntag ein. Der findet wieder wie immer in der gewohnten Weise statt.

Euer

*Jürgen Waldmann*

## **Männer 50 plus-minus**

dienstags 18:30 bis 19:30 Uhr

Der Sportlehrerwechsel wurde bei den Männern 50plus-minus leider auch im vergangenen Jahr noch nicht vollzogen. Nach dem Wegfall von Sabrina Becker ist die Gruppe aber weiter in der glücklichen Lage, auf die Dienste von Hemmet zurückzugreifen. Unser Sportwart feilt weiter an einer Lösung, damit Hemmet sich zukünftig zu 100 % dem „Sport treiben“ widmen kann.



*Sympathie im besten Alter*

Kommen wir zum „Sportlichen Rückblick auf 2018. Unsere Gruppe erfreut sich weiter großer Beliebtheit. Dem Ruf nach „neuen Gesichtern“ sind im Verlauf des Jahres wieder einige Männer gefolgt, sodass diese am Jahresende entsprechend der Jahreszahl auf 18 Köpfe angewachsen ist. Unsere Sportstunde wurde auch 2018 von funktioneller Gymnastik, Koordinationsübungen, Konditions- und Krafttraining sowie spielerischen Elementen geprägt. Und natürlich durften sich im vergangenen Sommer zahlreiche Sportler unserer Gruppe über das erfolgreich absolvierte Sportabzeichen freuen. Auch die Geselligkeit kommt in unserer Gruppe nicht zu kurz. Die erfolgreich erworbenen Sportabzeichen wurden zu Beginn der Sommerferien mit einem kurzfristig anberaumten Grillabend gefeiert und nach der Sportstunde tauscht sich die Gruppe gerne bei einem Bier vor oder nach der „Dusche“ im Umkleideraum aus. Das Jahr 2018 haben wir fast schon traditionell im Anschluss an die letzte Übungsstunde mit einem gemeinsamen Grünkohlessen bei unserem Vereinswirt beschlossen.

Trotz der mittlerweile recht ordentlichen Gruppenstärke sind natürlich auch 2019 neue Gesichter immer herzlich willkommen. Wir haben eine durchschnittliche Trainingsbeteiligung von etwa 10 Personen und Einzelne müssen in unserem Alter wegen kleinerer und größerer Wehwehchen ab und an pausieren. Unserem Mitsportler Günter Kluth wünschen wir, dass seine neue Hüfte 2019 den Belastungen standhalten wird und Interessierten geben wir folgendes Anforderungsprofil auf den Weg:

Du solltest männlich und mindestens 41 Jahre alt sein, Hockey, Bier und Grünkohl mögen, Spaß an Sport in der Gruppe haben, Interesse am Sportabzeichen haben und Fahrrad fahren können. Nicht viel – und wenn du nicht alle Punkte erfüllen kannst, ist das auch nicht tragisch... Wir freuen uns über jedes neue Gesicht in unserer Gruppe!

Der Versammlung und unseren Mitgliedern wünschen wir für 2019 Gesundheit, Spaß am Sport sowie Glück und Zufriedenheit!

Euer  
Olaf Kaisner

## Handball

alles Wichtige auf [www.hsg-oha.de](http://www.hsg-oha.de)

### Vorstand:

Im Vorstand der HSG gab es im vergangenen Jahr einige Änderungen. Anna Kreinacke hat das Amt der Schriftwartin übernommen. Schon in der voran gegangenen Saison war sie immer wieder als Ersatz eingesprungen und hat sich nun dazu bereit erklärt den Posten zu übernehmen. Yannik Rauch gab sein Amt als Materialwart an Matthias Müller ab und übernahm die Position des Jugendkoordinators von Marion Reinholz.

Hier die aktuelle Verteilung der Ämter in unserer HSG:

Amt	Name
1.Vorstizender	Rolf Lange
2.Vorsitzender	Ralf Mönlich
Kassenwartin	Tanja Remmers
Stellvertretender Kassenwart	Rainer Holzapfel
Schriftwartin	Anna Kreinacke
Spielwartin	Melanie Steinhauser
Jugendkoordinator	Yannik Rauch
Jugendwartin	Sophie Galke
Schiedsrichterwart	Ivo Waldmann

Materialwart	Matthias Müller
Pressewart	AG Homepage

### **Trainer & Betreuer:**

Bei den Trainern und Betreuern gibt es gerade im unteren Jugendbereich einige „Neulinge“. Die weibliche E- Jugend wird von Marco Wode trainiert. Christoph Wode und Helmut Waldmann übernahmen die männliche D-Jugend und Carsten Schirmer unterstützt seit dieser Saison das Training der weiblichen D-Jugend. Die Neuformierte männliche C-Jugend wird von Antje Bode und Philipp Güthers trainiert. Für die 2. Herren konnte Patrick Mißling als neuer Übungsleiter gewonnen werden, der nach seiner Verletzung und dem damit verbundenen (vorläufigen) Karierende die junge Mannschaft von Rolf Lange übernommen hat.

### **Mannschaften:**

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

Im Vergleich zur Vorsaison konnten sowohl eine zweite männliche D-Jugend als auch eine neue männliche C-Jugend ins Leben gerufen werden. Des Weitern hat sich kurz vor Saisonbeginn noch eine weibliche E-Jugend zusammengefunden. Angeleitet von Marco Wode nutzten die Mädchen die Hinrunde für die ersten gemeinsamen Trainingseinheiten, um dann mit Beginn der Rückrunde in den Spielbetrieb einzusteigen. Leider ist es uns aufgrund eines zu dünnen Kaders nicht gelungen eine männliche B-Jugend für den Spielbetrieb zu melden. Die Jungs ergänzen nun das Team der männlichen A-Jugend und bilden eine schlagkräftige Truppe, die in der Landesliga Ost auf Punktejagd geht. Unsere zweite Jugendmannschaft, die auf HVN-Ebene spielt, ist die weibliche A-Jugend. Die Mädels von Tanja Wilfer und Sophie Galke spielen in der Landesliga Süd. Alle weiteren Jugend-Teams spielen in ihren Altersklassen auf Regionsebene.

Für die Damen der HSG gab es nach einer guten Saison leider ein etwas ärgerliches Ende. Mit nur vier Toren Unterschied landete man denkbar knapp auf dem zweiten Tabellenplatz. Dennoch kann das Team von Torsten Morich stolz auf den Erfolg und die gewonnene Vizemeisterschaft sein. In der aktuellen Spielzeit kämpfen die Damen in einer Vorrunde um den Einzug in die Regionsoberliga.

Nach anfänglichen Startschwierigkeiten spielt die 2. Herren von Woche zu Woche besser und konnte zum Ende der Hinrunde einige wichtige Punkte sammeln. Der Sieg im Heimspiel gegen den Tabellenführer der HSG Plesse/Hardenberg II zeigt, dass sich das Team auf einem guten Weg befindet.

Die 1. Herren konnte nach einer guten Rückrunde den Klassenerhalt in der Verbandsliga Niedersachsen feiern. In der aktuellen Spielzeit steht das Team von Trainer Jens Wilfer deutlich besser da, als zum gleichen Zeitpunkt der Vorsaison. Gerade durch ihre Heimstärke gelang es den Männern wichtige Punkte zu sammeln.

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

<b>Mannschaft</b>	<b>Trainer und Betreuer</b>
Minis Schwiegershausen	Nicole Thomsen, Kaja Strüver, Carina Berger
Minis Bad Lauterberg	Marion Speit
Minis Hattorf	Frank Mai
Männliche E-Jugend	Udo Strüver, Alexander Waldmann
Weibliche E-Jugend	Marco Wode

Männliche D-Jugend I	Christoph Wode, Helmut Waldmann
Männliche D-Jugend II	Marion Speit
Weibliche D-Jugend	Frank Mai, Carsten Schirmer, Andrea Schirmer, Sven Bierwirth, Jürgen Oehne
Männliche C-Jugend	Antje Bode, Philipp Güthers
Männliche A-Jugend	Jens Krieter, Helmut Mühlroth, Patrick Engelking
Weibliche A-Jugend	Tanja Wilfer, Sophie Galke
Damen	Torsten Morich, Heidi Fricke
Herren I	Jens Wilfer, Fabian Sachwitz, Patrick Engelking
Herren II	Patrick Mißling

### Allgemeines:



*Neue T-Shirts*

Nachdem im Frühjahr letzten Jahres sämtliche Teams der HSG bereits mit einheitlichen Hoodies ausgestattet wurden, konnten sich im November rund 150 Kinder und Jugendliche der HSG erneut freuen. Dank der freundlichen und großzügigen Unterstützung der Firma „Sonntag Gebäudetechnik“ wurde der gesamte Jugendbereich mit neuen T-Shirts ausgestattet. Mit diesen Aktionen wollen wir noch einmal zeigen, wie wichtig der Nachwuchs in unserer Spielgemeinschaft ist und das Werte wie Integration, Zusammengehörigkeit und Identifikation im Vereinssport der heutigen Zeit nicht nur leere Hülsen sein sollten, sondern immer wieder mit Leben gefüllt werden müssen.



*Neue Hoodies*

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.



*Erlebnis Bundesliga*

Ich wünsche allen Aktiven einen guten Start in ein frohes und hoffentlich verletzungsfreies Jahr 2019!

Euer  
*Niklas Berger (Lucky/Rade)*

## Wassergymnastik

freitags von 16:45 bis 19:00 Uhr

Das Bewegen im Wasser schult Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Wir verwenden dabei Geräte wie Nudeln, Bretter, Handschuhe und Hanteln. Auch das Spielen kommt bei uns nicht zu kurz.



Wassergymnastik im Winter 2018

In den jeweiligen Gruppen trainieren aktuell zwischen 12 und 18 Männer und Frauen. Mittlerweile konnten wir auch zwei neue Mitglieder aus Osterode begrüßen. Wir treffen uns immer freitags in der Schwimmhalle der Wartbergschule in Osterode.

Gruppe Ü65: 16.45 – 17.45Uhr

Gruppe 25-65: 18.00 – 18.45Uhr

Die Altersangaben sind dabei nur eine Orientierung, die Übergänge fließend, jeder darf kommen, wann er Zeit und Lust hat.

Eure

*Miriam Waßmann*

## Kinderturnen

montags, dienstags, mittwochs

Auch im Namen von Stefan Bierwirth möchte ich allen ein gesundes neues Jahr 2019 wünschen. Für die jüngsten Kinder begann das Wettkampfsjahr 2018 mal wieder mit dem Puzzleturnen in Hattorf. Klettern, helfen, balancieren, springen, und einfach Spaß haben, war das Motto für alle.

Die erste große Veranstaltung im Jahr 2018 war der Kinderfasching. 80 Närrinnen und Narren, in den schönsten Kostümen, tobten durch die Sporthalle, Eltern und Großeltern genossen den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen. DJ Mario hatte wieder alle im Griff. Danke Mario!

Noch einmal ein ganz dickes Dankeschön an alle Kuchenspender. Es war mal wieder köstlich. Als nächstes stand das Kinderturnfest in Dorste an. Gefühlt hatten wir bis dahin 3 Monate schönsten Sommerwetter, aber am 13. August hat der Sommer uns für 2 Tage einfach mal so verlassen. Es war nass und „kalt“. Jeder fragte: warum gerade dieses Wochenende?

Aber wie immer hat es die Kinder nicht gestört. Ob unsere Jüngsten beim Rahmenwettkampf und beim Minisportabzeichen, oder bei den Dreikämpfen, Spaß war wieder angesagt. Stefan hat sogar vor Ort noch Staffeln zusammenstellen können. So gab es keine Langeweile bis zur Siegerehrung. Der Sonntag vom Vereinsportfest steht auch immer im Zeichen der Kinder. Da geht es um einen schnellen Lauf, einen weiten Sprung oder um einen ordentlichen Wupp beim Schlagball. Viele Kinder konnten dabei auch noch ihre Disziplinen für Sportabzeichen vervollständigen. Am 27. Oktober haben wir mit 6 Kindern am Walderlebnistag in Hörden teilgenommen. Mit dem Trecker ging es zur Jettenhöhle wo einige knifflige Rätsel zu lösen waren. Wieder in Hörden zurück, ließen wir den Nachmittag mit Lagerfeuer und Würstchen ausklingen. Der letzte Wettkampf war dann im November die Hallenolympiade.



*Kinderolympiade 2018*

Von 15 Stationen suchten sich die Kinder 10 aus, die sie dann absolvierten. Es war wie immer für jeden etwas dabei. Sämtliche Platzierungen können auf der Homepage vom TSV Schwiegershausen, bzw. vom Turnkreis – Osterode eingesehen werden. Der Jahresabschluss wurde auch in diesem Jahr wieder von der Harzer Puppenbühne gestaltet. Diesmal präsentierten uns Andre und Michael „Das gestohlene Weihnachtsgeschenk“. Die Schnecke Meme durfte natürlich nicht fehlen. Es war ein Spaß für Groß und Klein.

Nach all den Veranstaltungen möchten wir uns bei allen unseren Helfern, welche meistens die Eltern der teilnehmenden Kinder waren, bedanken. Ebenso ein ganz dickes Dankeschön an Carina Berger, Denise Kölling, Miriam Waßmann , Petra Niehus, sowie Lisa und Sally Spillner. Immer wenn eine Sportstunde droht auszufallen, oder nicht genügend Kampfrichter vorhanden sind, stehen sie zur Verfügung.

Eure

*Marianne Dietrich und Stefan Bierwirth*

## Montagsgruppe

montags 19.00 bis 20:30 Uhr

Die gemischte Sportgruppe trainierte wie eh und je am Montag von 19.00h bis 20.30 Uhr. Neben der Verbesserung der allgemeinen Fitness durch funktionelle Gymnastik wurden Sportspiele jeglicher Art angeboten. Die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens begann in den ersten Januarwochen (weil: Weihnachten kommt sooo überraschend) mit den „Hallendisziplinen“ um dann Anfang Mai mit Beginn der Sportplatzsaison die Restdisziplinen abnehmen zu lassen. Die dann folgenden sommerlichen Radtouren führten in die weitläufige Vorharzlandschaft und waren eine gute Vorbereitung auf die Fahrrad-Tagestour am 12. August. Die von Dieter Götz und Andreas Sendler ausgearbeitete Strecke führte über Elvershausen, Katlenburg, Gillersheim und Holzerode nach Ebergötzen zur Wilhelm-Busch Mühle. Eine kurzweilige Führung gab Einblicke in die Entstehungsgeschichte von „Max und Moritz“ sowie das schwierige Leben der damaligen Zeit.



*Gruppenfoto an der Wilhelm-Busch-Mühle in Ebergötzen*

Über Seeburg, Gieboldehausen und Wulften erreichten wir wieder die heimatlichen Gefilde, wo bei Martina und Werner Spillner der Tag in gemütlicher Runde ausklang. Auch die Geselligkeit in der Gruppe kam im abgelaufenen Jahr nicht zu kurz (mal in der Küche, mal auf der Terrasse oder dem Balkon) und sorgte für Gruppenzusammenhalt. Bedanken möchte ich mich auf diesem Wege bei Petra Niehus, Harald Bierwirth und Olaf Kaisner, die, wenn nötig, die Gruppe übernommen und geleitet haben.

Euer

*Helmut Waldmann (Hemmet)*

## **Walking und Fahrradgruppe**

**dienstags und donnerstags ab 09:00 Uhr**

Liebe Sportkameradinnen und –kameraden, wir sind 15 Sportler, die dienstags walken und donnerstags Fahrrad fahren. In diesem Jahr waren wir 35 x walken und 23 x mit dem Fahrrad unterwegs. Am Vereinssportfest haben wir uns mit 10 Fahrradfahrern beteiligt. Im Anschluss halfen wir beim Kaffee-, Kuchen- und Getränkeverkauf. Auch die Geselligkeit kommt bei uns nicht zu kurz. Unsere Übungsstunden finden dienstags von 09:00 bis 10:00 Uhr und donnerstags von 09:00 bis 10:30 Uhr statt. Neue Teilnehmer sind immer herzlich Willkommen. Für das neue Jahr wünsche ich allen Vereinsmitgliedern Gesundheit, Zufriedenheit und viel Spaß und Freude am Sport



*Vereinssportfest 2018*

Eure

*Ingrid Kopitzki*

## KraFit (Kraft u. Fitnessstraining)

donnerstags 18:15 – 19:45



Uns findet man immer donnerstags von 18.15. Uhr -19.45 Uhr im Vorraum der Mehrzweckhalle und im Krafraum. Hier trainiert eine gemischte Gruppe aus jugendlichen und erwachsenen Männern und Frauen ihre Muskeln hinsichtlich Kraft und Ausdauer zur Verbesserung der allgemeinen Fitness. Damit wir im Sommer auch das schöne Wetter zu Freiluftaktivitäten nutzen können, haben wir in diesem Jahr eine Trainingseinheit neben der Sporthalle auf „ Göpperts Wiese“ durchgeführt. Hierzu stehen uns dann auch „ tolle Gräte“ wie Trecker und LKW Reifen und ein Gym - Hammer zum Trainieren zur Verfügung. Ich hoffe, dass wir in 2019 des Öfteren hierzu Gelegenheit haben werden.

Auf den Fotos (Folgeside) ist ein Teil der Gruppe unter der Leitung von Karlheinz (Kuddel) Dietrich beim Freiluftworkout und in der Halle mit einigen Geräten die in dieser Übungseinheit eingesetzt werden zu sehen.



*KraFit im Winter 2018...*



...und im Sommer 2018

Ich wünsche Allen ein frohes, aktives und gesundes 2019

Euer

*Karlheinz Dietrich (Kuddel)*

## **Tabata**

dienstags 18:00 – 19:00

Unsere Gruppe muss sich eigentlich umbenennen in "Functional Training", da wir seit Abschluss einiger Fortbildungen zum Functionaltrainer, nach diesem Prinzip trainieren.

Functional Training hat seinen Ursprung im Athletiktraining des Hochleistungssports. Ziel dieser Methode ist es, den Athleten durch komplexe Bewegungsabläufe belastbarer zu machen, die Verletzungsanfälligkeit zu verringern und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Functional Training bietet Abwechslung, macht Spaß und ist effektiv. Beim Functional Training geht es nicht nur darum, Muskelmasse aufzubauen - bei dieser Trainingsmethode wollen die Menschen gesund bleiben und den Körper auf funktionelle Weise effektiv stärken. Im Gegensatz zu isolierten Trainingsmethoden, wie beispielsweise bei reinem Krafttraining, werden beim Functional Training immer mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig aktiv beansprucht. Die Funktionalität, im Sinne einer alltagsnahen und natürlichen Belastung des Körpers, wird durch die Beanspruchung ganzer Muskelketten und durch Einsatz komplexer Bewegungsabläufe erreicht. Vorteile des Functional Trainings ist, das ein gleichzeitiges Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination erfolgt. Typische Übungen sind zum Beispiel Ausfallschritte, Knieheben, Burpees (Strecksprünge aus der Kniebeuge mit anschließendem Liegestütz), Hampelmann oder auch der Crunch.



Die Gruppe im Dezember 2018

Wer nun neugierig geworden ist ,schaut doch gerne mal rein, in eine unserer Trainingsstunden - Dienstag von 18 bis 19 Uhr im Vorraum der Halle , mitzubringen sind Turnschuhe und etwas zu Trinken. Alter ist egal, nur gesund solltest du sein und schon mal Sport in deinem Leben betrieben haben ;-). (Du trainierst nach deinen Möglichkeiten und Fitnessstand)

Eure  
*Silvia Großkopf*

## **Wirbelsäulengymnastik**

dienstags 19:30 bis 20:30 Uhr

Wir treffen uns immer dienstags von 19.30 - 20.30 Uhr zu unserer Sportstunde. Zur Zeit sind es 10 - 15 Teilnehmer, was aber noch ausbaufähig ist. Neueinsteiger , ob jung oder älter, sind stets willkommen. Die Übungen dienen zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit, Koordination und um den vermeintlichen "Rückenschmerzen" vorzubeugen bzw. entgegen zu wirken. Zur Abwechslung werden Kleingeräte und Bälle eingesetzt.





*Wirbelsäulengymnastik mit Evi Fröhlich*

Zur Geselligkeit machen wir jedes Jahr eine Weihnachtsfeier und zu runden Geburtstagen gibt es einen kleinen Umtrunk.

Ich wünsche allen ein gesundes erfolgreiches Jahr 2019

Eure

*Evi Fröhlich*

## **Fit bis ins hohe Alter**

**mittwochs 10:00 bis 11:00**

Die Lebensqualität im Alter hängt im hohen Maße mit der körperlichen und geistigen Fitness zusammen. Eng damit verbunden ist die eigene Mobilität, die wir uns möglichst erhalten möchten. Das einfachste und effektivste Mittel dieses Ziel zu erreichen und auch im Alter eine hohe Lebensqualität zu erreichen, sind regelmäßiger Sport und Bewegung.

Genau mit diesen Themen haben wir uns 2018 intensiv befasst und immer am Mittwoch von 10 bis 11 Uhr, unsere Muskulatur gekräftigt, dabei gleichzeitig unser Gehirn beschäftigt.

Miriam und Marianne haben mich auch in diesem Jahr tatkräftig unterstützt, dafür ein herzliches Dankeschön !!! Ich wünsche allen Mitgliedern des TSV ein sportliches, zufriedenes und verletzungsfreies Jahr 2019!



Weihnachtsfeier gemeinsam mit den Donnerstag-Senioren 2018 im Eulenhof Hörden

Eure  
Silvia Großkopf

## Pilates

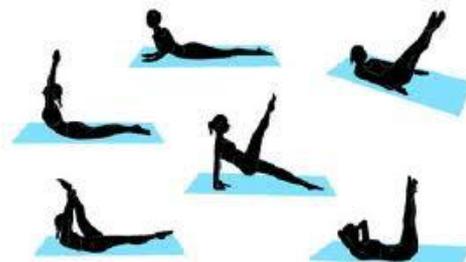
donnerstags 19:00 bis 20:30 Uhr

Seit dem Abschluss der Ausbildung zum Rehatrainer( Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen, Sport bei Osteoporose) kann noch individueller und zielgerichteter unsere Alltagsmotorik und Körperhaltung geschult werden, mit dem Schwerpunkt einer gut stabilisierten Wirbelsäule.

Pilates ist eine ruhige, dennoch anstrengende Art der Ganzkörperkräftigung. Verbunden mit gezielter Atmung und exakt ausgeführten Bewegungen erlebst du eine ausgewogene Trainingsstunde, die auch deinen Alltag nachhaltig beeinflussen wird.

Probiert es aus! Ach ja...Spaß macht es auch noch....;-)

Eure  
Silvia Großkopf



Diese Gruppe war vor einigen Jahren noch eine reine Männergruppe. Jetzt sind wir eine reine Frauengruppe, was aber nicht heißt, dass dieses so bleiben muss. Oft höre ich den Satz der Teilnehmerinnen: Oje, dat ging Freujer ower ok all mol better“. Damit es wieder etwas besser, bzw. nicht schlechter in der Bewegung geht, dafür geben wir uns große Mühe. Auch wenn es manchmal unbequem ist. Ab und an soll die rechte Hand versuchen etwas anderes zu machen wie die Linke, oder der rechte Fuß etwas anderes wie der linke Fuß. Manchmal klappt es, manchmal halt nicht so, daran üben wir immer wieder. Manchmal gewinnt halt die Muskulatur des Mundes den sportlichen Wettkampf, na und, egal, Hauptsache wir hatten Spaß. Den Abschluss haben wir dieses Jahr gemeinsam mit den weiteren Seniorengruppen des TSV in Hörden im Eulenhof bei einem Frühstück unternommen.



*Alle TSV Senioren vereint – Weihnachtsfeier im Eulenhof*

Ein ganz dickes Dankeschön möchte ich noch an Helmut Waldmann richten, der mich des Öfteren vertreten hat, sowie Ingrid Kopitzki und Miriam Waßmann, die die Vertretung der Vertretung übernommen haben. Ebenso ein Dankeschön an die Seniorinnen, für das Verständnis meiner „Fehlstunden“. Ich freue mich jedenfalls auf jeden Donnerstag und wünsche allen ein gesundes, frohes, unfallfreies Jahr 2019

Eure

*Marianne Dietrich*

## Allgemeine Schulsportgruppe

dienstags 15:30 bis 17:00 Uhr

Das Angebot für Grundschul Kinder und Kinder der 5./6. Klassen umfasst das Kennenlernen und Anwenden vieler kleiner Spiele, die bereits aus der Schule bekannt sind. Des Weiteren bauen wir Bewegungslandschaften auf und schnuppern in Disziplinen der Leichtathletik, des Turnens und der Sportspiele hinein. Wir spielen und toben, bereiten uns auf Sportfeste und Hallenolympiaden vor und absolvieren das Sportabzeichen.

Die allgemeine Schulsportgruppe (Mädchen/Jungen) trifft sich immer dienstags von 15.30 – 17.00 Uhr und freut sich immer über interessierte Kinder, die Spaß an der Bewegung haben.

Eure

Miriam Waßmann

## Powermen

freitags 19:00 bis 20:30 Uhr

Egal ob Indoor- oder Outdooraktivitäten, ob Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeits-workouts zur Verbesserung der allgemeinen Fitness, in der Powermensporteinheit ist für jeden etwas dabei. Vieles was in Fitnessstudios angeboten wird, gibt es auch in dieser Gruppe zu erleben. Sowohl Tabata u. Crossfitteseinheiten wie auch Langhanteltraining oder auch Exkursionen in die Bootcampwelt. Es gibt nichts was nicht ausprobiert wird um fit zu bleiben. Der spielerische Part kommt hier jedoch auch nicht zu kurz, mit Basketball, Hockey oder Volleyball wird die eine oder andere Übungseinheit abgerundet.



Das Bild zeigt die Gruppe Powermen vor dem Beginn eines Langhantel-Workouts

Für die Teilnahme in dieser Sportgruppe gibt keine besonderen Voraussetzungen, da das Motto „jeder testet seine Grenzen selbst aus“ (allerdings kontrolliert), bietet dieses Angebot gerade **auch** für Neu- oder Wiedereinsteiger gute Voraussetzungen sich sportlich zu betätigen. Der Spaß kommt bei den Powermännern allerdings auch nicht zu kurz. Dieses gilt sowohl für die Zeit in der wir in

der Halle Sport treiben, als auch bei der Vorbereitung zu unserer jährlichen Radtour, wenn wir auf den Bikes unterwegs sind.

Die Planung für die diesjährige Radtour hatten wir bereits im vergangenen Jahr Lochi (Matthias Loch), Reimi (Reimund Niehus) und Eddy (Matthias Wode) übernommen. In diesem Jahr sind wir in der Harz- Region geblieben. Die Tour ging von Freitag, dem 10.08 – Sonntag, den 12.08. mit Ziel Clausthal Zellerfeld. Von hier aus hatten die Guides einige Touren durch den Harz erkundet und uns durch diese geführt. Es waren drei schöne Tage, an denen wir auch wieder viel Spaß miteinander hatten. Dafür ich mich an dieser Stelle, auch im Namen aller Powermen / -women bei unseren 3 Tourguides. Auch in diesem Jahr konnte ich unter anderem auch wieder auf die Unterstützung von Lochi zählen, der mir diverse organisatorische Dinge außerhalb der Sportstunden abgenommen hat. Auch dafür ein herzliches Dankeschön.

Leider ist mir aber auch zu Ohren gekommen, dass es im Dorf wohl bei dem Einen oder Anderen kritische Bemerkungen bezüglich der Gruppe gab oder auch noch gibt.

Ich würde mich freuen, wenn diese Kritiker mich mal persönlich ansprechen würden um die Beweggründe zu erfahren. Aus meiner persönlichen Erfahrung kann ich nur sagen, dass bis jetzt noch jeder „Neuzugang“ herzlich und ohne Vorurteile aufgenommen wurde. Am besten ist es jedoch, ihr schaut einmal bei uns vorbei und verschafft euch selbst einen Überblick was bei uns los ist. Ich würde mich sehr freuen, wenn auch wieder jüngere Männer den Weg zu dieser Sportgruppe finden würden. Abschließend bedanke ich mich bei allen aktiven Powermännern und allen, die mich während des abgelaufenen Jahres unterstützt haben und hoffe, dass wir auch weiterhin so gut zusammen arbeiten werden.

Im Jahr 2019 besteht die Gruppe Powermen übrigens schon 20 Jahre. Dieses kleine Jubiläum werden wir eventuell mit einem Familientag begehen. Die Planung hierzu werden wir zu gegebener Zeit noch in Angriff nehmen.

Für das Jahr 2019 wünsche ich allen Aktiven weiterhin viel Spaß, Erfolg und Verletzungsfreiheit bei der Ausübung ihres Sports und allen Vereinsmitgliedern Glück und Gesundheit.

Euer

*Karlheinz Dietrich (Kuddel)*

## **Kinderturnen am Mittwoch**

**mittwochs 14:45 bis 19:00 Uhr**

Donnerstags Morgen haben unsere Jüngsten mit ihren Eltern oder Großeltern die ganze Sporthalle für sich. Ab dem Krabbelalter erkunden sie auf ihre Weise viele Sportgeräte, Klettergerüste, Balancebalken und am aller liebsten die Bälle in sämtlichen Größen für sich. Aber auch helfen, zum Beispiel beim „Auto fahren“ wird fleißig geübt. Viel Spaß haben die Kinder auch wenn es ans Aufräumen geht. Dann heißt es nämlich Mattenwagen fahren, und da sind immer alle dabei. Der krönende Abschluss ist nach jeder Sportstunde das Picknick im Umkleideraum. Diese Sportstunde findet donnerstags von 9.45 – 10.00 statt.

Am Mittwoch sind die einzelnen Sportstunden übers Jahr verteilt ganz unterschiedlich besucht. Oft ist es Wetterabhängig, ob sich auf die Stunden verteilt 40 Kinder oder nur 15 Kinder in der Sporthalle einfinden. Der Schwerpunkt am Mittwoch liegt auf dem einfachen Gerättturnen. Klettern, balancieren, rollen üben schon die jüngsten Teilnehmer ab 2 Jahren. Immer öfter kommt die Anfrage: Können wir heute für die Schule unsere Übungen auch heute hier üben? Soweit es die Planung der Stunde zulässt, setze ich die Bitte dann auch in die Tat um. Die Stunde ab 18.00 Uhr, welche Petra Niehus und ich neu ins Leben gerufen haben, könnten allerdings ein paar mehr Teilnehmer/innen als Unterstützung gebrauchen. Diese Stunde versuchen wir genau auf die

Teilnehmer auszurichten. Mal ist es Stations- oder Ausdauertraining, mal Gerättturnen oder auch Tabata mit Petra.



*Kinderweihnachtsfeier 2018*

Der Mittwoch gestaltet sich wie folgend:

14:45 – 15:45	2 – 3 (4) Jährige
15:45 – 16:45	4 – einschließlich 1. Klasse
16:45 – 18:00	2. – einschließlich 5 (6.) Klasse
18:00 – 19:00	ab 6. Klasse ( im Wechsel mit Petra Niehus )

Die Einstufung der teilnehmenden Kinder in die einzelnen Sportgruppen ist nicht ausschließlich altersbedingt.

Wir wünschen allen ein sportliches, gesundes und unfallfreies Jahr 2019

Eure

*Marianne Dietrich und Petra Niehus*

## **Frauengymnastik**

**mittwochs 19:15 bis 20:15 Uhr**

Unsere Übungsstunde findet immer mittwochs um 19:15 Uhr statt. Auch in diesem Jahr freue ich mich wieder über die gute Beteiligung und den guten Zusammenhalt.

In unserer Übungsstunde sorgen Kleingeräte und diverse Bälle für Abwechslung um die Beweglichkeit zu fördern und die Muskulatur zu stärken. Mit Dehn- und Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen. Neben der sportlichen Betätigung kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Im Februar waren wir zum Frauenfrühstück im Herzberger Schloss. Im März sahen

wir ein sehr schönes Musical in Hamburg. Vielen Dank an Ingrid Kopitzki für die gute Organisation. Eine schöne Tagesfahrt führte im September nach Wernigerode. Am 5. Dezember fand dann eine gemütliche Weihnachtsfeier statt.

Ich bedanke mich bei meiner Gruppe für den guten Einsatz und wünsche allen Vereinsmitgliedern Gesundheit, Kraft und viel Freude im Jahr 2019.



Eure  
*Rosy Minne*

## **Termine 2019**

<b>13. Januar</b>	<b>Winterwandertag</b>
<b>3. Februar</b>	<b>Sportabzeichenverleihung</b>
<b>3. März</b>	<b>Kinderfasching</b>
<b>23./24. März</b>	<b>58. Faustball-Traditionsturnier</b>
<b>6. April</b>	<b>Werfertag (Sportplatz Schwiegershausen)</b>
<b>29. Mai</b>	<b>Sparkassenmeeting (Jahnstadion)</b>
<b>9./10. und 15./16. Juni</b>	<b>Schützenfest</b>
<b>23. bis 29. Juni</b>	<b>Etappenmarathon (26.6. Schwiegershausen)</b>
<b>31. August/1. September</b>	<b>Vereinssportfest</b>
<b>12. Oktober</b>	<b>Oktoberfest</b>
<b>20. Dezember</b>	<b>Kinderweihnachtsfeier</b>

## Ferienpassaktion 2018 – Fungolf mit zahlreichen sportlichen Kindern:



## Freizeit Sankt Gilgen 2018 – Gruppenfoto auf dem Plombenstein:

