

Jahresbericht 2019





**An die
Mitglieder des
T S V Neubruchhausen**

22. Januar 2020

Liebe Sportkameradinnen, liebe Sportkameraden,
zu unserer ordentlichen Jahreshauptversammlung

**am Freitag, den 14. Februar 2020, um 19.30 Uhr
in der Schützenhalle in Neubruchhausen**

lade ich herzlich ein.

Gäste sind wie immer willkommen, allerdings stehen Nichtmitgliedern weder ein Wahl- noch ein Meinungsäußerungsrecht zu.
Stimmberechtigt sind alle Mitglieder des TSV Neubruchhausen ab 16 Jahren.

Anträge die in der JHV behandelt werden sollen, sind dem Vorstand bis zum 07. Februar 2020 schriftlich mitzuteilen.

Mit sportlichem Grüßen

(Werner Wisloh)
Vorsitzender

Tagesordnung:

- | | |
|---|---|
| 1. Begüßung | 7. Diskussion über die Spartenberichte |
| 2. Grußworte vom Ortsvorsteher H.Bülter | 8. Anträge |
| 3. Ehrungen | 9. Entlastung des Vorstandes |
| 4. Bericht des Vorstandes | 10. Wahlen |
| 5. Diskussion über den Kassenbericht | 11. Verschiedenes |
| 6. Bericht der Kassenprüfer | |
| 7. Vorstellung und Genehmigung des Haushaltsvoranschlages 2020 | |

Liebe Mitglieder des TSV Neubruchhausen e. V. von 1912!

Die Mitglieder-Bewegung stellt sich wie folgt dar: Bei 47 Eintritten und 30 Austritten haben wir zum Jahresanfang 518 Mitglieder in unserem Verein. Dieses ist als sehr stabil und sogar steigend zu bewerten.

Unsere größte Herausforderung im letzten Jahr war der Umbau bzw. Erweiterung unserer Flutlichtanlage auf unserem Trainingsplatz. Nach vielen Diskussionen ob sinnvoll oder nicht ob zu teuer oder doch leistbar, haben wir dieses Projekt dann umgesetzt und im letzten Herbst fertiggestellt. Wenn wir später die Zahlen lesen, bzw. hören ist festzuhalten, dass wir dieses ohne eine weitere Kreditaufnahme stemmen konnten. Dank der Zuschüsse der Stadt Bassum, des LSB und des KSB sowie einer starken Eigenkapitaldecke war dieses so möglich. Danke an dieser Stelle auch an die Avacon Netz GmbH, die uns preislich auch noch einmal sehr entgegengekommen ist sowie natürlich unserer Mitglieder, die durch viel Eigenleistung einiges in die Waagschale geworfen haben.

All dieses ist eine Investition in die Zukunft unserer Fussballsparte im TSV. Durch die im Moment noch einmalige Anlage im ganzen Landkreis sehen wir positiv in die Zukunft und hoffen durch die äußeren Rahmenbedingungen, die wir schaffen, wieder eine schlagkräftigere Mannschaft auf die Beine zu stellen!

Eine neue Spartenleitung, die im letzten Jahr gewählt wurde, wirkt natürlich auch in diese angestrebte Richtung!

Der TSV ist mit diesem Pilotprojekt damit ein gefragter Verein, der von vielen anderen Vereinen und der Politik bei 2 Veranstaltungen der Avacon Netz GmbH besucht wurde. Dieses Pilotprojekt strahlt auch in den Nachbarkreis Nienburg, wo eine weitere Infoveranstaltung in 2020 stattfinden soll.

Die Schachsparte strebt einen Ausbau der Jugendarbeit an. Hier ist Wilken Brunner federführend zu nennen.

Der TSV Neubruchhausen hat am „Lauf der Vereine“ am 02.06.19 teilgenommen. Diese Veranstaltung war ein großer Erfolg für unser Dorf. Danke an die Organisatoren, der Aufwand hat sich gelohnt!

Weiterhin einen sehr guten Zulauf erfahren die Gruppen Eltern-Kind-Turnen sowie das Kinderturnen. Dieses ist ein großer Verdienst unserer Übungsleiter Brigit Zormann und Christin Schröder. Auch Yoga und der Ü40-Sport erfreut sich großer Beliebtheit.

In 2019 ist nach vielen langen Jahren die Badmintonsparte abgemeldet worden. Der Zuspruch ist leider immer weniger geworden, so dass Hendrik Jeppesen die Sparte nicht mehr weiterführt. An dieser Stelle geht noch mal ein großer Dank an Hendrik!

Wir konnten im letzten Jahr erhebliche Zuschüsse erwirken: einmal gab es einen 300 Euro-Fairness-Preis für unsere 2. Herren der Sparte Fußball. Weiterhin 544 € vom KSB für Sportmaterialien Die Stadt Bassum sponserte den 2. Defibrillator für die Sporthalle. Die Zuschüsse für die Flutlichtanlage sind im Kassenbericht aufgeführt.

Nach wie vor bringt das Sammeln von Altpapier dem Verein eine gute Einnahmequelle. Um dieses weiterhin optimal durchführen zu können, ist ein bereitwilliges Mithelfen aller Spartenmitglieder wie in den letzten Jahren natürlich erforderlich. An den 6 Terminen im Jahr sollte dieses auch umzusetzen sein!

Wie schon oben erwähnt wäre ohne Sponsoren die Vereinsarbeit nicht so optimal durchzuführen! Die vielen Gönner sind auf unserer Homepage alle erwähnt. Vielen, vielen Dank an dieser Stelle noch einmal für Euer herausragendes Engagement!

Der Vorstand möchte sich hier natürlich auch bei allen Spartenleitern, Übungsleitern, Kassierern und den vielen Helfern, die für den Verein tätig sind, bedanken.

Mit sportliche Grüßen

Das Vorstandsteam

Sparte Fussball

Leider ist das erhoffte Fußballwunder nicht eingetreten, der Abstieg der 1. Herren in der Saison 2018/19 konnte nicht verhindert werden. Aufgrund mehrerer Faktoren muss der schwere Gang in die 2. Kreisklasse gegangen werden. Auch in der Saison 18/19 wurden wieder mehr als 35 Spieler eingesetzt, Training konnte teilweise nicht stattfinden da einfach das erforderliche Personal nicht zur Verfügung stand. Weiter wurden Spiele verloren, die man in einer besseren Tabellensituation sicherlich nicht verloren hätte. Unter diesen genannten Umständen war der Abstieg unabdingbar. Auch in der aktuellen Saison läuft es leider nicht so wie wir es uns alle erhofft haben. Zurzeit belegt die Mannschaft leider nur einen unteren Tabellenplatz. Für die Rückrunde erhoffen wir uns einen Aufschwung, aber dazu später mehr.

Die 2. Herren konnte sich in der letzten Saison ohne große Probleme den Verbleib in der 3. Kreisklasse sichern. Aktuell scheint die von Uwe Lüllmann trainierte Mannschaft endgültig in der Klasse angekommen zu sein und belegt einen sehr guten 5. Tabellenplatz mit nur 5. Punkten Rückstand auf einen Relegationsplatz. Auch in dieser Saison haben wieder sehr viele Spieler der Zweiten bei der 1. Herren ausgeholfen, hier für nochmal vielen Dank!

Unsere 7er Alte Herren wurde leider nach nur einer Saison wieder vom Spielbetrieb abgemeldet. Trotz der Spielgemeinschaft mit Heiligenfelde reichte es in einigen Spielen nicht, die erforderlichen Spieler am Freitagabend auf den Platz zu bekommen. Wie in den letzten Jahren mehrfach in den Jahresberichten erwähnt, ist das Szenario ohne eine eigene Jugendmannschaft die Saison zu starten, eingetroffen. Die schon des Öfteren erwähnten Gründe wie Demographischer Wandel, längere Schulzeiten, soziale Medien usw. machen es mittlerweile nicht nur den kleinen Vereinen schwer Mannschaften zu melden, so konnte auch in der aktuellen Saison mit dem TSV Bassum, einer der größten Vereine im Kreis Diepholz, keine A-Jugend zum Spielbetrieb anmelden. Um langfristig den Spielbetrieb im Senioren- sowie Juniorenbereich zu gewährleisten, bedarf es aber auch infrastruktureller Veränderungen im Ort, hier wurde in letzten Jahren leider der Anschluss verpasst. Ortschaften wie Bramstedt und Nordwohldede zeigen hier das es auch anders geht. Wo bleiben also der lange versprochene Fahrradweg, die Neubaugebiete etc. Das es auch anders geht zeigt hier der TSV Neubruchhausen. Um optimale Bedingungen für unsere Sportler zu bieten, wurde im letzten Jahr eine neue LED Flutlichtanlage auf dem oberen Sportplatz installiert. Durch Unterstützung der Eon, hier im Besonderen unser Mitglied Hermann Karnebogen, und vielen ehrenamtlichen Mitgliedern konnte in mehreren Arbeitsdiensten das Projekt realisiert werden. Weiter wurde der Hauptplatz saniert, die Beleuchtung im Vereinsheim erneuert, sowie Defibrillatoren im Vereinsheim und in der Sporthalle angebracht. Im Herbst 2018 fand im Vereinsheim eine außerordentliche Spartenversammlung statt. Ziel der Sitzung war es, die Sparte Fußball neu und zukunftsorientiert aufzustellen. Im Verlauf der Sitzung wurde hier ein Team Spartenleitung gewählt. Zu diesen gehören Björn Löhmann, Jens Dannemann, Raimund Schrader, Max Köhrmann sowie Yannik Wagner-Bischoff. Weiter fanden im Dezember und Januar weitere Sitzungen mit möglichen Neuzugängen statt.

Diese brachten sehr positive Ergebnisse. So konnten bereits zum Rückrundenstart vier neue Spieler gewonnen werden. Neu bei uns sind Nico Wisloh, Tristan Wisloh, Tom Marquardt sowie Nico Buddenbaum, herzlich willkommen. Wir hoffen natürlich, das sich zum Start der neuen Saison noch weitere von uns angesprochene Spieler für den TSV Neubruchhausen entscheiden. Zu guter Letzt unser Dank an alle Sponsoren, Trainer, Betreuer, Helfer und Zuschauer und allen die der Sparte Fußball in irgendeiner Weise

behilflich gewesen sind. Zu guter Letzt noch ein paar Zitate über das Ehrenamt, vielleicht inspiriert es ja den einen oder anderen! Ohne die vielen Frauen und Männer, die in Deutschland ein Ehrenamt ausüben wäre unser Land um vieles ärmer und unser Gemeinwesen so nicht denkbar. Tun Sie gelegentlich etwas, womit sie weniger oder gar nichts verdienen, es zahlt sich aus.

Jens Dannemann und Björn Löhmann
Team Spartenleitung

Jahresbericht 1. Herren TSV Neubruchhausen

Saison 2019/2020: Nach unserem Abstieg aus der 1. Kreisklasse war sicherlich für die meisten Zuschauer und auch Mitglieder des Vereins der sofortige Wiederaufstieg das erhoffte Ziel. Dieses kann ich nur dementieren. Wir haben eine mittlerweile stark verjüngte Mannschaft, die ein riesiges Potenzial besitzt. Allerdings können in so einer kurzen Zeit nicht alle Automatismen greifen. Wir haben unser System mittlerweile fest auf eine Viererkette umgestellt, das zur Folge hat, dass der ganze Prozess einfach etwas länger dauert. Zuvor haben wir immer mit klassischem Libero gespielt, dieses System ist mittlerweile in die Jahre gekommen und bringt nur Nachteile mit sich. Somit sollte man sich das Ziel setzen in der kommenden Saison um den Aufstieg mitzuspielen. Aktuell belegen wir den 10. Platz der 2. Kreisklasse Nord mit einem Torverhältnis von 23:39 Toren. Wir sind relativ gut in die Saison gestartet mit 6 Punkten aus den ersten 3 Spielen. Leider kamen einige Verletzungen dazu, sodass wir wieder nicht unser volles Potenzial abrufen konnten. Dieses Pech zog sich dann leider bis zur Winterpause durch. Ein großer Dank gilt wie in jedem Jahr unserer zweiten Herren. Dank der Breite des Kaders unserer zweiten konnten wir unsere Ausfälle immer kompensieren und zu unseren Spielen antreten. Aufgrund dessen, dass wir abermals so viele verschiedene Spieler einsetzen mussten, ist es natürlich nicht gerade einfach sich einzuspielen.

Ausblick:

Wir konnten zur **Winterpause bereits drei Neuzugänge präsentieren die uns mit sofortiger Wirkung zur Verfügung** stehen werden. Diese sind: Nico Wisloh, Tristan Wisloh und Tom Marquardt, allesamt vom AS United. Ein großer Dank gilt auch da an United, die den Jungs keine Steine in den Weg gelegt haben und alles reibungslos abgelaufen ist. Des Weiteren haben wir Gespräche mit weiteren Leuten geführt, die sich einen Wechsel zum TSV durchaus vorstellen können. Somit hoffe ich, dass wir zum Sommer eventuell noch 2-3 Neuzugänge präsentieren können um unseren Kader in der Breite zu verstärken und auch um uns als 1. Herren weiter einzuspielen. Aktuell: Wir haben am 19.01.2020 an einem Hallenturnier des SV Osterbinde teilgenommen. Dort wurde Phasenweise richtig guter Fußball gespielt und wir haben uns letztendlich als Sieger durchgesetzt. Da es ein Turnier war, wo der Spaß im Vordergrund stand, haben wir zwei Leute eingesetzt die mal Lust hatten bei uns zu spielen und sich auch gleich als große Verstärkung gezeigt haben.

Julian Dannemann

Jahresbericht 2018- 2. Herren

Die Saison 2018/2019 haben wir nach dem Aufstieg auf einem Nicht-Abstiegsplatz beendet (Platz 11).

Im Abstiegskampf hat sich die junge Mannschaft gefestigt und gute Spiele gezeigt, des Weiteren haben wir in unserer Staffel Platz 1 in der Fairness-Tabelle belegt und **im gesamten Nordkreis Platz 2 mit 19 Gelben-Karten in 24 Spielen**. Hierfür hat es eine Ehrung vom NFV Diepholz in Stuhr gegeben, welches der Mannschaft hoch anzurechnen ist (sehr jung und Abstiegskampf).

Zur Rückrunde haben sich zwei neue Spieler unserer Mannschaft angeschlossen:

Calvin Nienaber (Comeback) und
Jan Ole Witte vom TSV Heiligenrode.

Was für ein Glück: Beides Torhüter!

Da unser Butze verletzungsbedingt kaum zur Verfügung steht und Leon unser **starker** Ersatzkeeper dringend auf der linken Seite benötigt wird, ist das Weltklasse für uns.

Für die Saison 2019/2020 haben wir vier Leistungsträger abgegeben, die wir sehr vermissen:

Sascha Buddenbaum (Butze) Karriereende?
Nico Preuß (Erste Herren)
Niklas Reunitz (Erste Herren)
Hajo Emshoff (Erste Herren)

Neu dazu gewinnen konnten wir 6 Spieler:

Timo Timme (Alte Herren)
Tobias Seidel (TSV Weyhe–Lahausen)
Janik Breuer (A–Jugend)
Perrin Dames (A– ugend)
Philipp Köhrmann (A–Jugend)
Jonas Kahl (A–Jugend Heiligenfelde)

Unsere Neuzugänge haben sich super eingefügt, so dass die Mannschaft wieder gute Spiele liefert.

Auch in dieser Saison wurde die Erste Herren von Spiel zu Spiel mit 2 – 6 Spielern unterstützt . An dieser Stelle einen Dank an die Aushilfen. Die Trainingsbeteiligung ist gut, so dass wir die neue Flutlichtanlage ausgiebig nutzen konnten. Auch hier großen Dank an die Organisatoren der Flutlichtanlage, ohne die ein vernünftiges Training nicht möglich wäre.

Einen ganz großen Dank an Jörn Nienaber, der sich ohne Murren bei uns und bei der Ersten Herren auf die Bank setzt, trotz der ganz geringen Einsatzzeiten. Danke Jörn !!!!!!!

Momentan belegen wir den 5. Platz. Mal sehen, wo die Reise hin geht.

Platz 7 haben wir nach einem grandiosen 9 m-Schießen beim Turnier in Seckenhausen errungen, Jan Woyke ist jetzt unser Star auf Facebook, Instagram und der Sportschau und ein Spieler der Gegner der „Depp“ der Szene.

Zur Rückrunde konnten wir Nico Buddenbaum (SC AS Hachtal) dazu gewinnen.

Wir starten die Rückrunde mit 34 Spielern

- 24 Aktive aus der Hinrunde

- 1 Neuzugang
- 3 Langzeit-Verletzte
- 3 beruflich/Schule verhindert
- 3 Aushilfen

Mit sportlichen Grüßen

Uwe Lüllmann, Marten Struß, Sven Reunitz

Handball/Ballsport

Ab Sommer 2013 wird bei den Herren nur noch trainiert. Es werden keine Punktspiele mehr bestritten.

Die Herren treffen sich jeden Montag nach wie vor von 19:00 – 20:30 Uhr in der Neubruchhauser Halle zum Fußball kicken.

Jürgen Emshoff

TISCHTENNIS

Nach Bildung einer Spielgemeinschaft mit dem SV Heiligenfelde mit Beginn der Saison 2018/2019 können wir auf ein harmonisch und erfolgreich verlaufendes Jahr 2019 zurückblicken. Wie bereits im letzten Jahresbericht geschrieben, gab es von Beginn an keine Probleme durch das Zusammengehen zu überwinden. Sportlich und menschlich passt alles hervorragend zusammen. Beide Sparten profitieren von der erheblich größeren Zahl aktiver Spieler, was uns die Möglichkeit gibt, in drei unterschiedlich starken Spielklassen Mannschaftswettkämpfe auszutragen.

Beginnen möchte ich meinen Bericht mit der Rückrunde 2018/2019.

Bei unserer 1. Herren zeigt sich am deutlichsten, dass wir in einer Spielgemeinschaft spielen, da in dieser Mannschaft die besten Spieler aus Heiligenfelde und Neubruchhausen zusammengefasst sind. Nach Beendigung der Rückrunde in der Kreisliga im Frühjahr 2019 konnte zwar der dritte Platz nicht ganz gehalten werden, aber als Tabellenvierter hatte man mit dem Abstieg nichts zu tun.

Unsere 2. Herren ist in der 1. Kreisklasse unterwegs und bildet sich ausschließlich aus Neubruchhäuser Spieler. Auch diese Mannschaft hatte mit dem Abstieg nichts zu tun und holte als Aufsteiger einen hervorragenden 4. Platz.

Die 3. Mannschaft ist wiederum ein gemischtes Team aus beiden Sparten, die wie erwartet den Klassenerhalt in der 2. Kreisklasse nicht geschafft hat, und daher aktuell in der 3. KK weiterspielt. Inzwischen läuft die Saison 2019/20. Durch die Reduzierung der Kreisliga auf nur noch zwei Parallelstaffeln musste sich die 1. Herren vor Saisonbeginn entscheiden, ob man in die Nord- oder Südstaffel wechseln will. Die Mannschaft entschied sich für die Staffel 1, in der neben einigen bekannten Mannschaften auch neue Gegner aus der

Diepholzer Region warten. Nach Beendigung der Hinrunde steht die Mannschaft auf einen tollen 2. Platz, der am Saisonende zur Teilnahme an der Aufstiegsrelegation berechtigen würde. Die 2. Herren steht zum Jahresende zwar auf einem 6. Platz, muss aber aufpassen, dass das kleine Punktepolster zu den beiden Abstiegsplätzen nicht geringer wird. Unsere 3.Mannschaft hat es in der unteren Klasse jetzt leichter, aber hier zählt in erster Linie „dabei sein ist alles“, der Spaß am Tischtennis und die gemeinsamen Aktivitäten. Nachdem wir mit unseren jährlichen Vereinsmeisterschaften etwas in Verzug geraten sind, konnten wir 2019 alle Turniere nachholen und beglückwünschen folgende neue Vereinsmeister:

Einzel 2018:

- 1.Platz: Bernd Dannemann
- 2.Platz: Hans-Joachim Helmbold
- 3.Platz: Dominik Diekmann / Mirko Meirose

Doppel 2019:

- 1.Platz: Mirko Meirose / Ralf Poggenburg
- 2.Platz: Hans-Joachim Helmbold / Jürgen Bruns

Einzel 2019:

- 1.Platz: Bernd Dannemann
- 2.Platz: Helmut Kautz
- 3.Platz: Hans-Joachim Helmbold / Dominik Diekmann

Wer Interesse hat, sich über aktuelle Spielergebnisse und Tabellenstände zu informieren, findet eine Verlinkung auf der Homepage des TSV:

TSV-Neubuchhausen.de/Tischtennis

Am Schluss möchte ich wieder bei Anke Heyse und Bernd Dannemann vom SV Heiligenfelde bedanken, die mir immer mit Rat und Tat hilfreich zur Seite stehen und mich bei allen anfallenden Aufgaben super unterstützen.

Ralf Poggenburg
Spartenleiter

Turnen

Jahresbericht 2018 der Yoga-Gruppen in der Alten Oberförsterei in Neubuchhausen

Nach nunmehr 4 Jahren beende ich meine Tätigkeit als Yoga-Trainerin für den TSV Neubuchhausen, da ich wieder zurück nach Bremen ziehen werde und neue Aufgaben auf mich warten.

Auch in 2019 hat es mir wieder viel Freude gemacht! Gesundheitlich ging es mir streckenweise nicht so gut, sodass es mir selbst nicht möglich war mitzumachen, aber ich

denke, ich habe trotzdem alles gut vermitteln können. Immer montags um 17.00 Uhr und um 19.00 Uhr fanden sich einige (5-10) Damen und jeweils 1 Herr in der Alten Oberförsterei ein, um mit mir 1 ½ Stunden Yoga zu praktizieren.

In diesem Jahr fanden insgesamt 3 Kurse statt, wobei der letzte Kurs über 15 Einheiten ging. Allerdings stellten wir hierbei fest, dass die Motivation zum Jahresende doch nachlässt 😊.

In den einzelnen Stunden haben wir unterschiedliche Asanas gemacht, von leicht bis fortgeschritten war für Jeden etwas dabei. Dazu gehört immer eine Anfangs-Meditation, die am liebsten von Allen im Liegen praktiziert wird obwohl es im Sitzen noch intensiver sein kann. Die Anfangs-Meditation soll helfen, den Alltag loszulassen und im Hier und Jetzt anzukommen. Danach haben wir immer ritualisiert ein kleines Warm-Up für die Gelenke gemacht. Die Übungen hierfür kommen aus dem Qi Gong. Weiter ging es mit mehreren Sonnengrüßen; in diesem Jahr haben wir außer dem klassischen Sonnengruß A auch mal B und Varianten gemacht. Wobei der Sonnengruß B etwas anspruchsvoller und kraftintensiver ist.

Je nach Verfassung haben wir dann unterschiedliche Asanas bzw. Flows gemacht; einige geruhsam und einige mit mehr Power, sodass es auch immer wieder mal ein wenig Stöhnen gab und im Nachhinein von Muskelkater berichtet wurde! 😊 Ein Flow soll dafür sorgen, den eigenen Atem bewusster in die Bewegungen zu integrieren.

Zum Abschluss einer Einheit gab es immer eine ausgiebige Entspannung im Liegen. Manchmal habe ich eine Fantasiereise gemacht – mitunter auch vorgelesen, manchmal eher eine Trance herbeigeführt und hin und wieder auch einfach nur den Gong oder die Musik genutzt.

Alle 4 Wochen, immer am letzten Montag eines Monats freuten sich die (meisten 😊) TeilnehmerInnen auf das Yin-Yoga, eine sehr entspannte Yoga-Form, in der die Faszien lang gedehnt werden und wir mit unseren inneren und äußeren Grenzen in Berührung kommen können.

Im Großen und Ganzen konnte ich über die Jahre beobachten, wie Yoga den meisten TeilnehmerInnen sehr guttut, sie über mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden berichten können.

Mit diesem kleinen Bericht verabschiede ich mich nun von dem Verein und freue mich, dass es eine Nachfolgerin gibt, sodass es weiterhin spannende und entspannende Yoga-Stunden in der Alten Oberförsterei geben wird. Ich danke für Eurer Vertrauen und Eure Unterstützung und wünsche dem Verein viel Erfolg für die Zukunft.

Eure Nicole Ropella

P.S.: Vielen Dank für den wunderbaren Blumenstrauß, der lange gehalten hat und das leckere Essen im Mühlenteich-Restaurant! 😊

Nicole Ropella

Bericht 50-plus Damengymnastik

von 17.30 - 18.30 Uhr

Seit Herbst 2019 haben wir unsere Hallenzeit vor verlegt. Wir beginnen erstmals bis Ostern 2020 von 14.00 – 15.00 Uhr, danach evtl. wieder von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr. Bis jetzt klappt ,s gut. Waltraud ist zu uns in die Gruppe gekommen und fühlt sich wohl. Leider

haben wir Gertrud durch einen Todesfall verloren. Wir sind sehr traurig. Immer noch sind wir total motiviert und vertreiben unsere „WEHWEHCHE“ mit dafür gezielten Übungen sowie guten Gedanken. Alle freuen sich schon immer auf die körperlichen Übungen, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen gut tun. Im Sommer besuchten wir den Essgarten in Harpstedt. Wir probierten allerlei, unter anderem frischen Pfeffer vom Strauch. Auch wenn einige Damen schon ihre Goldene Hochzeit hinter sich haben, so sind sie noch immer mit viel Schwung und Elan dabei. Also „Wer rastet, der rostet“ ist noch immer up to date. In diesem Sinne auf geht's.

Mit sportlichem Gruß

Maria Voigt

Fitmix

Mit Fit Mix 18.30 beginnt für uns der Dienstag Abend. Damit alle auf Ihre Kosten kommen, gibt es jeden Dienstag ein anderes Stundenbild. Ob TABATA, Deepwork, Intervalltraining, Step & Style, Max oder auch funktionelles Training, hier gibt es jede Menge Abwechslung.

Mich freut besonders, dass wir hier alle Altersgruppen erreichen, von 10 bis 60 wird fleißig geschwitzt.

Danach um 19.30 schließt sanfter und ruhiger YOGILATES an. Der Fokus liegt hier auf Beweglichkeit, Ausrichtung, Kraft aus der Körpermitte. Elemente aus Yoga und Pilates verschmelzen. Die abschließende Tiefenentspannung/Meditation bringt uns auch mental wieder ins Gleichgewicht. Auch diese Stunde ist für jedes Alter und Geschlecht geeignet.

Gesundheit umfasst allerdings nicht nur körperliches, sondern auch seelisches und soziales Wohlbefinden...

Auch außerhalb der Dienstage Stunden trafen wir uns zu einigen Events und Veranstaltungen, z.B. Kohlparty bei "Meyer", Sponsorenlauf im Ort, Besuch einer Sportfreundin auf Wangerooge mit dem Inselflieger, Grillen bei "Fritz" nach der Sommerpause und wir hatten einen tollen Abschluss in Münster auf dem Weihnachtsmarkt.

Wir freuen uns immer über neue Teilnehmer, gerne mal zum Schnuppern kommen und wünschen uns und allen anderen Vereinsmitgliedern ein gesundes sportliches 2020.

Katrin Meißner

(Übungsleiterin)

Fitnessstraining durch Bewegung

„Die Mittwochsturner“

Mittwochs von 20.00 – 21.00 Uhr treffen sich schon seit Jahren bewegungsfreudige Turnerinnen zur gemeinsamen Fitnessstunde. Die Stunde beginnt mit der Aufwärmphase, dem Warm-up mit den Schwingringen, danach folgen verschiedene Übungseinheiten wie z.B. Übungen mit entsprechenden Atem- und Bewegungstechniken,

Wirbelsäulengymnastik, Gymnastik für den Beckenboden, Übungen mit Hanteln, Therabändern, Gymnastikstäben, Gymnastikbällen oder dem Pezziball, sowie Kreis- und Stationstraining. Die Stunde endet mit verschiedenen Dehnübungen. Alle diese Übungseinheiten verfolgen das Ziel, die allgemeine Fitness zu verbessern, zu steigern und die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Besonderes Augenmerk legten wir auch in diesem Jahr wieder auf das Wirbelsäulentraining. Sonstige Aktivitäten bestanden aus der „Jahresanfangsfeier“ bei Brokate in Bassum, Radtouren in den Sommerferien und ein Besuch des Weihnachtsmarktes in Kirchweyhe. Vielen Dank auch an Hilke Frey, die mich wie auch in den vergangenen Jahren wieder tatkräftig unterstützte, und an alle Mitturnerinnen, die immer zahlreich, frohgelaunt und motiviert erscheinen.

Inge Reimers

Fitness / Gesundheitstraining

„Fit über 40“

beim TSV Neubruchhausen

Der Gesundheitssport in den Vereinen erlebt in den letzten Jahren einen regen Zulauf. Um im TSV einer derartigen Nachfrage gerecht werden zu können, haben wir mit **Horst Bochenski und Ulrike Stöver** zwei lizenzierte und erfahrene Übungsleiter, die seit 2013 ein Training für die Altersgruppe „Ü40“ im TSV Neubruchhausen anbieten.

Das Training beinhaltet vielseitige Komponenten aus den Bereichen Ausdauertraining, Ballspiele, Zirkeltraining, Übungen zum Muskelaufbau und abschließende Entspannungsübungen. Im Sommer sind wir viel im Freien, Walken z.B. in der Freidorfer Forst oder spielen Volleyball auf dem Beachvolleyballplatz. Das Training bietet auch **Wiedereinsteigern** eine gute Gelegenheit, wieder etwas für Ihre körperliche Fitness zu tun.

Das Kursangebot findet ganzjährig **mittwochs in der Zeit von 18.30 – 20.00 Uhr in der Sporthalle Neubruchhausen** statt. Zu Weihnachten wie auch zu Beginn der Sommerferien organisieren wir in der Gruppe ein gemeinschaftliches Essen, damit auch das leibliche (bzw. geistige) Wohl nicht zu kurz kommt ..

Im Jahr 2018 wurde das Kursangebot erneut vom **DTB mit dem „Pluspunkt Gesundheit.DTB“** lizenziert. Dieser „Pluspunkt“ bestätigt zum einen die fachliche Qualität des Kurses und macht es zum anderen den Kursteilnehmern einfacher, sich die Kursgebühren von den Krankenkassen erstatten zu lassen.

Mittlerweile nehmen fast 20 Frauen und Männer im Alter zwischen Ende 30 und Anfang 60 am Training teil, Tendenz steigend :)

Bei Bedarf bieten wir jederzeit ein **kostenloses Probetraining** an und **freuen uns natürlich über jeden Neuzugang!!**

Weitere Auskünfte erteilt gerne Horst Bochenski unter 04242-7258.

Heiner Heidmann

Kinderturnen und Eltern-Kind Turnen

Immer Mittwochs finden unsere Kinder-Turnstunden statt. Hierbei unterstützt mich seit dem Herbst Sarah Mruck tatkräftig.

„Danke dafür“!

Im Jahr 2019 konnten wir ca. 4-5 neue Kinder mit ihren Eltern begrüßen. Kontinuierlich nehmen 8-15 Kinder/ mit oder ohne ihren Eltern an unseren Turnstunden teil, auch Großeltern unterstützen und helfen gerne. Ende 2018 sind wir dem Kinderturn-Club des DTB beigetreten. Er unterstützt Vereine das Kinderturnen noch attraktiver und vielfältiger zu gestalten und versorgt uns regelmäßig mit exklusiven Stundenkonzepten, neuen Anregungen für Spiel und Spaß mit den Kindern, sowie mit Informations-, Arbeitsmaterial und Zeitschriften. Schön ist es zu sehen, wie sich die Kinder von Mal zu Mal weiterentwickeln, jede-/r auf seine eigene Art und Weise. Wir versuchen in den Turnstunden die Kinder mit vielen unterschiedlichen Gerätschaften und Materialien vertraut zu machen, um sie so durch spielerisches Erleben aber dennoch gezielt an das Turnen heranzuführen. In einer Turnstunde versuchen wir jeweils zwei bis drei Grundtätigkeiten (laufen, rollen, gehen, kriechen, balancieren, werfen, fangen, usw.) auf verschiedenen Art und Weise zu fördern. Nach unserer gemeinsamen Begrüßung und einem kurzen Aufwärmispiel geht es los in die schönen Gerätelandschaften, dort trainieren die Kinder ihre Konzentration und Koordination und lernen so, dass manche Aufgaben auch etwas Mut erfordern. Die Eltern begleiten und ermutigen ihre Kinder hierbei. Es gab auch eine Turnstunde nur mit Alltagsmaterialien, wie z.B. Klorollen, Marmeladendeckel, Eierpappen, Mülltüten, und Blechdosen um somit die Kreativität, Eigeninitiativen der Kinder anzuregen. So entstand eine wunderschöne Landschaft mit Straßen, Häusern, Bäumen durch die man später krabbeln und laufen konnte. Bei der Weihnachtsfeier mit selbstgebackenen Keksen, frischem Kaffee und Tee, wurde gesungen und getanzt. Zum Abschluss gab es für jedes Kind ein kleines gefülltes Säckchen vom Weihnachtsmann mit nach Hause. Ein Dankeschön an alle fleißigen Eltern, die uns immer tatkräftig beim Auf- und Abbauen unterstützen, so bleibt mehr Zeit für die Kinder zum Turnen. Gerne sind immer neue Kinder / Eltern zu einer **Schnupperstunde herzlich willkommen.**

Birgit Zorrmann