

Turn- und Sportverein Neubruchhausen von 1912 e.V.

TSV Neubruchhausen von 1912 e.V. · Gattau 1 · 27211 Bassum-Neubruchhausen



An die

Mitglieder des

T S V Neubruchhausen

Datum:

05. Februar 2024

Liebe Sportkameradinnen, liebe Sportkameraden,

zu unserer ordentlichen Jahreshauptversammlung

**am Freitag, den 23. Februar 2024, um 19.30 Uhr
im Schützenhaus 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 16. Februar 2024 schriftlich mitzuteilen.

Mit sportlichem Grüßen

(Werner Wisloh)

1. Vorsitzender

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Ansprache Vertreter des KSB
3. Ehrungen
4. Bericht des Vorstandes
5. Diskussion über den Kassenbericht
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Vorstellung und Genehmigung des Haushaltsvoranschlages 2024

8. Diskussion über die Spartenberichte
9. Anträge
10. Entlastung des Vorstandes
11. Wahlen
12. Verschiedenes

Liebe Mitglieder des TSV Neubuchhausen e. V. Von 1912!

Die Mitgliederzahl beläuft sich auf 453. Dieses bei 29 Eintritten und 54 Austritten...Somit bleiben wir relativ stabil aber mit einem leichten Abwärtstrend... wir sollten aber in Zukunft auf neue Gegebenheiten wie „ein anderes Mitgliederverhalten“ reagieren. Da sich unsere 2. Herren Fußball beim TSV komplett abgemeldet hat, hat auch der überwiegende Teil der Mannschaft leider den Verein verlassen...

Somit spielen wir zur Zt. noch mit einer Mannschaft in der 3. KK, sind hier aber Tabellenführer

Ich bin sehr froh, dass Wolfgang Schmidt und Marco Jentsch die Mannschaft im letzten Jahr übernommen haben und mit den Spielern mittlerweile eine starke Einheit bilden. Es macht Spaß euch zuzuschauen...

Unsere Alte Herren spielt auch in Neubuchhausen in der SG mit Heiligenfelde und Gödestorf. Somit haben wir fast an jedem Wochenende ein Heimspiel.

Die Arbeiten am Vereinsheim werden nun nach ein wenig ins Stocken geratene Tätigkeiten in diesem Frühjahr fortgesetzt, sodass wir auch hier positiv nach vorne blicken können und danach sicherlich ein schönes Ambiente vorzeigen können.

Nach Nina Becker haben wir für das Kinderturnen Brigitte Heineke gewinnen können. Sehr schön, dass es bei unseren Jüngsten mit ihren Müttern und Vätern hier weitergeht. Die Zuläufe in der Gruppe sprechen für sich. Vielen Dank an dieser Stelle an Nina.

Da Angela Wieck nach jahrzehnte langer Tätigkeit als Spartenleiterin im Turnbereich für Jung und Alt aufhört haben wir auch hier mit Carina Gickel eine neue Spartenleiterin gewinnen können. Angela, auch hier in diesem Bericht vielen, vielen Dank für Deine langjährige ehrenamtliche Tätigkeit!

Auch allen anderen Sparten geht so weit gut, die Sporthalle ist gut belegt vom TSV und wir sagen, es kann so weitergehen!

Ohne Sponsoren wäre 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 auch bei allen Spartenleitern, Übungsleitern und den vielen Helfern, die für den Verein tätig sind, bedanken.

Mit sportlichen Grüßen

Das Vorstandsteam

Fußball Herren Neubruchhausen

Das Ende der Saison 2022 / 2023

In der Rückrunde 2022/2023 standen wir mit der Sparte Fußball vor großen Herausforderungen und Problemen.

Die 1. Herren befand sich mitten im Abstiegskampf der 2. Kreisklasse. Die Mannschaft tat in der Rückrunde ihr Möglichstes, um den Abstieg in die 3. KK noch zu verhindern, was mit 12 Punkten aus 13 Spielen zwar besser war als in der Hinrunde, jedoch am Ende nur für Platz 13 von 14 reichte und damit den Abstieg besiegelte.

Gleichzeitig stellte sich die Situation in der 2. Herren ebenfalls kompliziert dar. Der ebenfalls knapp besetzte Kader und die Unzufriedenheit der Mannschaft über Ihre Position im Verein sorgte für viel Gesprächsbedarf.

Auch wir als Verein müssen uns über die grundsätzliche und langfristige Entwicklung unserer Fußballsparte Gedanken machen. Es wurden Gespräche zu einer möglichen Spielgemeinschaft aufgenommen, die jedoch am Ende zu keiner abschließenden Übereinkunft führten. Für viele Spieler der 2. Herren stellte eine Spielgemeinschaft die einzig akzeptable Lösung dar, was für den Verein jedoch nicht zu jeder Bedingung erfolgen konnte.

Nach dem Ende der Saison musste der Spielbetrieb der 2. Herren leider beendet werden. Die vielen personellen Abgänge sorgten für die Einstellung des Spielbetriebs der 2. Herren. Darunter fiel auch unser langjähriger Trainer Uwe Lüllmann. An dieser Stelle bedanken wir uns noch einmal ausdrücklich für das Engagement und den gemeinsamen Weg, den wir mit Uwe und allen Spielern der 2. Herren in den vergangenen Jahren bestreiten konnten.

Der Neuanfang

Nach solchen Ereignissen hieß es nun, sich wieder aufzuraffen, Vergangenes abzuschütteln und alles daran zu setzen in der neuen Saison wieder anzugreifen!

Umso mehr freuen wir uns, dass wir Wolfgang Schmidt als neuen Trainer für die Mannschaft gewinnen konnten! Gemeinsam mit Marco Jentsch, der ihn dabei mit vollem Einsatz unterstützt, ging es für die 1. Herren in die Vorbereitung der neuen Saison. Das Ziel klar vor Augen, wird alles daran gesetzt in der neuen Saison wieder aufzusteigen.

Zudem wurde die Mannschaft mit weiteren Neuzugängen, unter anderem auch aus der ehemaligen 2. Herren, verstärkt. Des Weiteren begrüßen wir den Torwart Jan Nettelstroht, der vom SG Schwei-Seefeld-Rönnelm zu uns wechselte, sowie Nico Buddenbaum der in der Winterpause wieder vom SV Heiligenfelde 3 zu uns zurückkehrte.

Mit 31 Punkten aus 13 Spielen und einem Torverhältnis von 57:18 stehen wir aktuell auf Platz 1 der Tabelle, was jedoch nicht heißt, dass es bis hierhin ein Spaziergang war. Es ist ein hartes Stück Arbeit, aber jeder einzelne leistet seinen Beitrag zum Erfolg der Mannschaft. Die Motivation und der Teamgeist, welche seit Beginn der Saison in der Mannschaft wieder sorgfältig aufgebaut wurden, ist bemerkenswert, das spürt man auch neben dem Platz.

Zudem ein kleiner Ausblick auf den weiteren Verlauf der Rückrunde. Bereits seit Mitte Januar befindet sich die Mannschaft wieder in der Vorbereitung. Die nächsten Testspiele finden am 18.02. gegen ATS Buntentor IV, sowie gegen TV Neuenkirchen II am 03.03. jeweils in Neubruchhausen statt.

Sportliche Grüße,

Björn Löhmann

Alte Herren/Ü 32 SG Neubruchhausen/Heiligenfelde/Gödestorf

Saison 22/23

1 Saison mit dem Trainerduo Christian Nolte/Florian Smit

Am Saisonende standen wir auf Tabellenplatz 6 (von 9 Mannschaften) mit 14 Punkten (16:40 Tore)

Insgesamt haben wir 33 Spieler eingesetzt. Natürlich viele davon nur wenige Spiele (viele auch nur eins)

Saison 23/24 (Hinrunde)

Zweite Saison mit Duo Nolte/Smit

Altbekanntes Problem: Es gibt einen sehr großen Kader (offiziell). Dennoch müssen wir von Spiel zu Spiel kämpfen, um eine brauchbare Truppe auf den Platz zu bekommen. Wir haben aber noch kein Spiel absagen müssen.

Es sind in der Hinrunde schon 31 unterschiedliche Spieler eingesetzt worden. Viele Debütanten (u.a. aus Heiligenfelde 2. und 3 Herren, sowie aus Gödestorf) Wir hoffen, dass wir diese auch öfter bei uns auf dem Platz sehen können. Es hängt aber oftmals daran, dass die anderen Mannschaften auch ihre Spiele Freitagsabends durchführen.

Von den Spielern, die regelmäßig spielen, sind aber auch schon 11 Spieler 40 Jahre und älter. Sie könnten also schon Altliga spielen. Weitere Spieler stehen kurz vor der 40.

Das hohe Alter in der Mannschaft merkt man insbesondere bei den Spielen gegen Weyhe-Lahausen und Sudweyhe. Die Truppen sind noch sehr jung und sehr spielstark. Darüber hinaus ist deren Fitnesszustand bemerkenswert gut.

Aufgrund der Tatsache, dass ein Großteil der Spieler aus Neubruchhausen kommt und die Plätze in Heiligenfelde oft belegt sind, haben wir uns in dieser Saison dazu entschieden, unsere Heimspiele in Neubruchhausen auszutragen. Funktioniert auch sehr gut. Was nächste Saison passiert, werden wir sehen.

Aktuell belegen wir Tabellenplatz 5 (von 8) mit 7 Punkten und 10:20 Toren

Wir überwintern allerdings im Pokal. Darauf legen wir nun unseren Fokus. Es sind nur wenige Siege bis zum Pott. 😊

YOGA BERICHT 2023

Ich bin Pia Wilkens, 51 Jahre alt, Yogalehrerin und Fitnesstrainerin und habe die Yoga Gruppe zu Beginn des Jahres 2023 von Viola Peterschun übernommen. Der Yoga Kurs findet am Montag um 18 Uhr im Kindergarten Neubruchhausen statt. In der vorhandenen Whatsapp-Gruppe informiere ich die Gruppe, an welchen Montagen ich den Kurs anbieten kann. Er findet nicht jeden Montag statt.

Jede/r Lehrer/Lehrerin hat so seinen ganz eigenen Unterrichtsaufbau und so ist es sowohl für die TeilnehmerInnen als auch den Lehrer/die Lehrerin jedes mal ganz spannend, ob man den wohl zueinander passt. Im Yoga ist es unerlässlich, dass eine entspannte Atmosphäre herrscht, die sowohl durch die Personen als auch die Umgebung bestimmt wird.

In Neubruchhausen habe ich mich sofort willkommen gefühlt. Die TeilnehmerInnen haben sich schnell an meine Weise des Kursaufbaues gewöhnt und sind mir sehr offen und herzlich begegnet. Der Bewegungsraum im Kindergarten bietet einen hervorragenden Rahmen, um sich ganz der Yogapraxis hinzugeben, da keine störenden Geräusche vorhanden sind, der Raum hell und uneinsehbar ist und im Winter auch am Abend warm ist, was ganz entscheidend für die Entspannungsphasen ist.

Im Sommer haben wir mehrere Male den Unterricht nach draußen auf die Wiese zwischen der Oberförsterei und dem KIGA verlegt. Dies war noch einmal eine ganz andere Erfahrung, da dort der Untergrund nicht 100%ig flach/gerade ist und somit der Körper mehr gefordert ist, diese Unebenheiten auszugleichen und Balance herzustellen. Alle TeilnehmerInnen haben diese Erfahrung sehr positiv empfunden.

Meine Yogakurse sind folgendermaßen aufgebaut: Zunächst finden sich alle TN im Raum ein und richten sich ihren Platz ein mit Hilfsmitteln wie z.B. Yoga-/Meditationskissen, Yogagurt, Yogablöcke und einer Decke. Yogamatten sind im KIGA verfügbar, soweit man keine eigene Matte mitbringen möchte oder vorhanden ist. Ich empfehle den TN sich als Getränk ein Wasser mitzubringen.

Nach der Begrüßung gebe ich das jeweilige Kursthema bekannt und gebe den TN wichtige Informationen zu dem Thema als solches (als Beispiel: Warum sind Rotationen für den Körper wichtig? Was geschieht im Körper durch die Rotationen? Auf was sollte bei der Yogapraxis geachtet werden? Wie sollte der Atem eingesetzt werden und welche Auswirkungen hat dies?

Die Themen sind ganz unterschiedlich und beziehen sich auf bestimmte Körperteile oder Stellen (z.B. oberer Rücken, unterer Rücken) oder auf ein Chakra (z.B. Wurzelchakra) oder auf eine Bewegungsart (z.B. Rückbeugen).

Dann beginne ich mit einer Anfangsentspannung. Dort wird der Körper und die Atmung wahrgenommen und alle TN können ANKOMMEN im Raum, zur Yogapraxis, auf der Matte.

Danach wird für circa 60 Minuten Yoga praktiziert je nach Thema. Mein Unterricht ist für alle Altersgruppen, für jedes „Fitnesslevel“ und zu jeder Zeit möglich. Es erfordert keine Vorerfahrung im Bereich Yoga. Neue TN sind herzlich willkommen, solange sie nicht das Bestreben/ den Anspruch haben, sofort alles im vollem Umfang wie ich oder die anderen TN zu können. Im Yoga begibt man sich auf einen Weg zu sich selbst. Ich freue mich über jede/jeden, der diesen Weg ausprobieren und mit mir/uns gehen möchte.

Jeder Yogakurs endet mit einer Endentspannung und einem gemeinsamen OM und der Verabschiedung.

Meist bekomme ich sofort von den TN eine Rückmeldung, wie sie diesen Kurs empfunden haben. Ich freue mich immer wieder, wenn ich den Satz „Oh Pia, das tat wieder richtig gut. Das habe ich heute gebraucht!“ gesagt bekomme. Genau dann haben die TN und ich den wohl besten Start in die bevorstehende Woche erhalten.

Die TN des Kurses sind Frauen/Männer im Alter zwischen 35 und 70 Jahren. Meist sind pro Kurs 6-10 TN anwesend. Soweit gewünscht und es möglich ist, korrigiere ich die TN in den Asanas/Haltungen. Ich lege großen Wert auf eine korrekte Ausführung der Asanas und Haltungen und gebe während der Ausführung daher immer wieder Hinweise, auf was geachtet werden sollte und wie die Atmung eingesetzt wird. Dies ermöglicht auch Anfängern, gut mitzukommen und sich selbst zu korrigieren. Man muss nicht dauernd zu mir schauen, sondern kann einfach meinen sprachlichen Anweisungen folgen.

Ich hoffe durch meinen Yogakurs den TN zu mehr Entspannung vom hektischen Alltag zu verhelfen, mehr über sich selbst und den eigenen Körper zu erfahren, die Beweglichkeit/Stabilität/Balance der TN zu fördern und das soziale Miteinander zu genießen.

In diesem Sinne,

Namasté

Pia Wilkens

Hallo Inka, anbei der Bericht.

Wir, die Frauen der Mittwochsgruppe des TSV Neubruchhausen freuen uns immer wenn wir uns zu regelmäßigen Bewegungsübungen treffen. Die finden in der Zeit von 14.-15 Uhr statt. Von Januar bis Ostern waren wir in der Alten Oberförsterei weil es in der Turnhalle zu kalt war. Dort mobilisieren wir unsere Wirbelsäule und bewegen uns auf dem Hocker nach diversen Übungen für den gesamten Körper. (Von Kopf bis Fuß) Von Zeit zu Zeit starten wir auch ein Sitztänzchen und fördern dabei unsere Lachmuskeln und die Koordination. Im Sommer wurde auch die eine und andere Radtour unternommen. Natürlich kommt das Schwätzchen auch nicht zu kurz. Wir leben nach dem Motto: WER RASTET, DER ROSTET. Also Bewegung ist LEBEN.

Mit sportlichem Gruß Maria Voigt

Volleyball – Spartenbericht

2023 war wieder ein Jahr mit stabilem Trainingsbetrieb. Durchschnittlich nehmen 10 Leute am Training montags, ab 20.30 Uhr teil, auch der 2. Trainingstermin donnerstags, 19.30 Uhr wird inzwischen von ebenso vielen Spielenden wahrgenommen.

Gelegentlich konnten wir uns in Freundschaftsspielen mit anderen Freizeit-Mixed-Mannschaften messen, so z.B. im März gegen die Mannschaft des TSV Bassum.

Im April wurde wieder das Beachvolleyball-Feld am Sportplatz entkrautet, geharkt und spielbar gemacht, so dass wir am 15. Mai die Beachvolleyball-Saison eröffnen konnten.

Nach der Sommerferien-Pause trainieren wir jetzt wieder in der Halle.

Am 12.11. haben wir an einem freundschaftlichen Volleyball-Turnier des MTV Riede teilgenommen. Die Spielstärke der anderen Mannschaften beeindruckte uns, immerhin eine Mannschaft konnten wir aber hinter uns lassen. Der olympische Gedanke zählt.

Weitere Turniere stehen in 2024 an, wir sind auch interessiert unsere eigene Turnier-Tradition eines „Nikolaus-Turniers“ in 2024 wiederzubeleben.

Wir sind eine reine Freizeit-Mannschaft, nehmen also nicht am Punktspielbetrieb teil und sind jederzeit offen für neue Mitspieler:innen. Die Altersspanne unser aktiven Spieler:innen könnte größer kaum sein, wir sind zwischen 18 und 79 Jahre alt.

Nach wie vor sind wir auf der Suche nach einer/m Gasttrainer:in, der/die neben unserem Spielertrainer Jochen Meyer unsere Fähigkeiten in Technik und Taktik verbessert.

21.1.2024 Susanne Mieke

Fitnessstraining durch Bewegung – „Die Mittwochsturner“

Mittwochs von 20.00 – 21.00 Uhr treffen sich schon seit vielen 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, Faszientraining, Bauch-Beine-Po, Übungen mit Hanteln, Therabändern, Gymnastikstäben, Gymnastikbällen, Redondo- oder dem Pezziball. 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 Effektive Rückentraining.

Sonstige Aktivitäten bestanden aus Radtouren in den Sommerferien und ein Besuch der Glühweinbude zur Adventszeit in Twistingen.

Vielen Dank auch an Hilke Frey, die mich wie auch in den vergangenen Jahren wieder tatkräftig unterstützte, und an alle Mittturnerinnen, die immer zahlreich, frohgelaut und motiviert erscheinen.

Inge Reimers

Bericht: Kinderturnen (1-6 Jahre)

Donnerstags von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Nach den Sommerferien 2023 habe ich eine neue Herausforderung angenommen: Kinderturnen!

Es sind meistens zwischen 15 -25 Kinder mit großem Eifer dabei. Wir starten mit einem Bewegungslied, dann bauen wir meistens fünf Parcours auf, angepasst an die verschiedenen Altersgruppen. Die Eltern unterstützen mich sehr dabei. Sie helfen beim Auf- und Abbau, stehen an den Geräten und haben ein Auge auf die Kleinen.

Ich bin immer wieder erstaunt welche Bewegungsdrang die Kinder haben und wie mutig schon einige sind.

In der letzten Adventswoche hatten wir eine kleine Weihnachtsfeier. Es gab eine Disco-Ecke, ein schönes weihnachtliches Buffet, Spiele und kleine Geschenke.

Nach den Weihnachtsferien sind wir wieder mit vollem Elan gestartet. Mal schauen, was das neue Jahr uns allen so bringt.

Brigitte Heineke

JAHRESBERICHT

FIT MIX/YOGILATES

Auch im Jahr 2023 haben wir wirklich wieder sehr fleissig trainiert. Besonders gefreut habe ich mich, dass viele neue und vor allem auch mal junge Mädels und Frauen den Weg in die Sporthalle gefunden haben. Sehr gut angenommen wird die Yogilates Stunde. Hier kann man sich ganz auf den eigenen Körper konzentrieren, die Übungen sind trotzdem anspruchsvoll, aber man lässt den Alltagsstress hinter sich und kommt auch mental zur Ruhe. Unsere Fit Mix Stunde davor ist für alle gedacht, die sich nach mitreissender Musik ordentlich auspowern wollen. Es kommen verschiedene Kleingeräte zum Einsatz, es werden dabei Kraft und Ausdauer trainiert. Auch diese Stunde ist sehr gut besucht. Wer gerne noch einsteigen will:

DIENSTAG 18.30 FIT MIX / 19.30 YOGILATES

Mal ausgiebig Zeit zum Quatschen hatten wir, als es für einen Tagesausflug nach Osnabrück ging. Bei einer kulinarischen Stadtführung lernten wir Osnabrück näher kennen, leider ging es an diesem Tag nicht ohne Regenschirm... Die Weihnachtsparty im Paga in Ehrenburg sollte für uns der Abschluss des Sportjahres sein. Auch hier hatten wir einen tollen gemeinsamen Abend.

Für das neue Jahr hoffe ich, dass weiterhin alle gesund und aktiv dabei bleiben und finde das sehr nette freundschaftliche Miteinander ganz wunderbar.

Katrin Meißner

Tischtennis

Mit Start unserer Spielgemeinschaft mit dem SV Heiligenfelde zur Saison 2018/19 können wir auf eine sportlich erfolgreiche Zeit zurückblicken. Aber noch wichtiger ist der Zusammenhalt und das tolle persönliche Miteinander in der Sparte. Mein besonderer Dank gilt hier besonders Bernd Dannemann, der sich inzwischen um alle administrativen Angelegenheiten kümmert die Aufgaben im TTV Niedersachsen und im Kreisverband Diepholz betreffend, und an die Mannschaftsführer Helmut Kautz und Jürgen Bruns für die Organisation aller Fragen rund um die Punktspiele.

Nach den vielen Problemen im Spielbetrieb in der Corona-Zeit, ist jetzt wieder die Normalität eingeleitet, und die Saison 2022/23 konnte komplett durchgespielt werden. Nach einer bereits starken Hinrunde, konnte die 1. Herren den ersten Tabellenplatz verteidigen und beendete die Serie mit starken 25:3 Punkten. Aufgrund der Erfahrungen in der Saison 2021/22 verzichtete die Mannschaft aber auf einen erneuten Aufstieg in die 2. Bezirksklasse und verblieb in der Kreisliga.

Die 2. Herren erreichte mit dem dritten Tabellenplatz ihre bislang beste Platzierung in der 1. Kreisklasse, auch aufgrund der starken Rückrunde, die als beste Mannschaft beendet wurde.

In der aktuell laufenden Saison 2023/24 hat die Rückrunde bereits begonnen. Nach Abschluss der Hinrunde konnten die Ergebnisse der Vorsaison leider nicht wiederholt werden, auch weil beide Mannschaften kaum einmal in der Bestbesetzung antreten konnten. Die dünne Spielerdecke bleibt weiterhin ein Problem für kleine Vereine und Spielgemeinschaften. Wir würden uns daher sehr freuen über neue Mitspieler, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger.

Zur kommenden Saison 2024/25 wird es eine wichtige Änderung im Spielbetrieb geben.

Nach einer Abfrage durch den TTVN hat sich die Mehrheit der Vereine und Aktiven für eine Umstellung von 6er- auf 4er-Mannschaften ausgesprochen. Das bedeutet gravierende Umstellungen in den Zusammenstellungen der Spielklassen und den einzelnen Mannschaftsmeldungen.

Nach Abschluss der Rückrunde müssen auch wir also über diese Fragen entscheiden.

Am Schluss dieses Jahresberichtes wieder die Ergebnisse der Vereinsmeisterschaften der Jahre

2022	Einzel	1. Platz: Bernd Dannemann 2. Platz: Mirko Meirose 3. Platz: Dominik Diekmann
2022	Doppel	1. Platz: Bernd Dannemann / Wilken Neddermann 2. Platz: Mirko Meirose / Ralf Poggenburg
2023	Einzel	1. Platz: Bernd Dannemann 2. Platz: Lucas Feldmann 3. Platz: Dominik Diekmann
2023	Doppel:	1. Platz: Dominik Diekmann / Mirko Meirose 2. Platz: Lucas Feldmann / Manfred Dose

Ralf Poggenburg

Spartenleitung

Fitness / Gesundheitstraining „Fit über 50“ beim TSV Neubruchhausen

Der Gesundheitssport erlebt in den letzten Jahren einen regen Zulauf. Um im TSV einer derartigen Nachfrage gerecht zu werden, bieten wir seit über **10 Jahren** ein entsprechendes Training unter der Leitung von **Ulrike Stöver** und **Horst Bochenski** an. Mit Ulrike und Horst haben wir 2 lizenzierte und erfahrene Übungsleiter, die für unsere Trainingsgruppe „Ü50“ ein interessantes und ausgewogenes Training organisieren und durchführen.

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 die fachliche Qualität des Kurses. Mittlerweile nehmen fast 10-12 Frauen und Männer am Training teil, Tendenz steigend :)

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

Weitere Auskünfte erteilen gerne Horst Bochenski unter 04242-7258 bzw. Heiner Heidmann unter 04248-6020.

Heiner Heidmann