



Jahresberichte
2023

Jahresbericht - Kinderturnen/Eltern-Kind-Turnen - 2023 -

Das Kinderturnen findet immer montags von 15.00-16.00 Uhr für Kinder im Alter von 4-6 Jahren statt.

Die Gruppenstärke dieser Gruppe betrug 2023 ca. 13-16 Kinder!!! Tendenz steigend!!!

Das Kinderturnen beginnt zunächst immer mit einem Sitzkreis mit Begrüßung, einer Zählung, wie viel Kinder anwesend sind

(das Zählen wird gerne von den Kindern übernommen) und einer Erklärung des Aufwärmspiels (oft mit Musik) mit unterschiedlicher

kognitiver Aufgabenstellung! Danach dürfen die Kinder an den bereits vorher aufgebauten unterschiedlichen Stationen, klettern, springen

und balancieren.

Zu den entsprechenden Jahreszeiten bzw Festen wie Weihnachten, Ostern, Frühling, Herbst, Winter, Karneval (die Kinder dürfen in ihren Kostümen kommen) werden immer entsprechende Stationen aufgebaut und entsprechende Spiele angeboten.... Wie z.B. Lieder, Schlittenfahrten, Skifahren, Sprungschanze, Eierlaufen etc.!

Das Eltern-Kind-Turnen (Alter 1-3 Jahre, die Kinder sollten allerdings schon laufen können), findet ebenfalls immer montags statt, und zwar in der Zeit von 16.00-17.00 Uhr und

seit dem 23.01.23 auch von 17.00-18.00 Uhr statt, da die Nachfrage fürs Eltern-Kind-Turnen so gross ist, haben wir uns (meine langjährige Helferin Heidi und ich) entschlossen das

Eltern-Kind-Turnen auch um 17.00 Uhr noch anzubieten... Nun hat diese Gruppe mittlerweile (Stand Februar 2024) auch wieder so viel Zuwachs bekommen (ca. 20 Kinder nebst Eltern,) die 17.00 Uhr Gruppe ist wohl

bei den Vätern sehr beliebt, dass wir in der 17.00 Uhr-Gruppe keine Kinder mehr aufnehmen können und nunmehr nur noch in der 16.00 Uhr-Gruppe einige Kinder aufnehmen können.

Es wird in beiden Eltern-Kind-Gruppen eng mit der Aufnahme neuer Kinder, da wir seit Januar 2024 im Eltern-Kind-Bereich bereits schon wieder 10 Neu- Anmeldungen haben...Tendenz steigend!!!

Die steigende Tendenz ist darauf zurückzuführen, dass viele umliegende Vereine einen Aufnahmestopp im Kinderturnbereich haben und in Lesumstotel selbst und am Weißen Rieden Neubaugebiete entstanden sind und somit der vermehrte Zuzug/Zuwachs von jungen Familien zu erklären ist.... Es wäre zu überlegen, ob noch weitere Eltern-Kind-Gruppen angeboten werden könnten, falls die Hallenkapazität gegeben wäre bzw sich neue Übungsleiter finden würden, die diese Gruppen übernehmen könnten.

2023 war wieder ein sehr erfolgreiches Jahr mit vielen Anmeldungen im Kinderturnbereich!! Auch in 2023 wurde ich wieder durch meine langjährige Helferin , Heidi Niemand sowie

durch Thomas Herbst, der mittlerweile Ende Januar 2024 wieder ausgeschieden ist, tätkräftig und zuverlässig beim Aufbauen der Turngeräte, der Betreuung der Kinder etc. unterstützt!

Gabriele Bertram-Wiechert, Februar 2024

TSV Lesumstotel Jahresbericht 2023

Sparte Leichtathletik; Spartenleitung: Katja Schmidt

Zur Zeit sind 16 Kinder angemeldet.

Im Juni wurde das Stadion Moormanskamp eröffnet. Danach konnte wieder im Stadion trainiert werden.

Im September sind einige der Leichtathleten sehr erfolgreich beim 7 Meilen Lauf der SG Platjenwerbe gestartet.

Es wurden für das Training im Stadion neue Hürden, neue Startblöcke und Wurfbälle angeschafft.

Seit Ende Oktober trainieren wir wieder in der mittleren Halle der Sporthalle Moormanskamp. Im Frühjahr 24 wird wieder im Stadion trainiert.

Yoga-Sparte
Bericht 2023

Wir sind eine Gruppe von Frauen im besten Alter und üben in entspannter Atmosphäre am Donnerstagabend von 18:00 – 19:15 Uhr in einem Nebenraum der Werschenreger Kirche.

Die wohl bekannteste Form des Yoga ist das Hatha-Yoga, welches wir hauptsächlich üben. Der gesamte Körper wird einbezogen, es dient der Kräftigung der Muskulatur und hilft Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Wir haben in diesem Jahr wieder fleißig geübt und die Möglichkeiten der Yoga-Übungen genutzt, um den gesamten Körper beweglicher zu machen und dem Muskelabbau entgegenzuwirken.

Schwerpunktmäßig lag der Fokus in diesem Jahr auf dem Dehnen des Bindegewebes (Fazien) und dem Gleichgewichtssinn. Hierfür gibt es im Hatha-Yoga verschiedene Übungen und Bewegungsabläufe.

Die letzte Übung am Ende der Yoga-Stunde dient der bewußten Entspannung, denn auch das Abschalten des Gedankenkarussells will geübt sein. Yoga erfreut sich zunehmender Beliebtheit, dies konnten auch wir in unserer Sparte positiv wahrnehmen.

Zum Jahresabschluss sitzen wir in gemütlicher Runde beisammen und schlemmen von unseren selbstgemachten Leckereien.

Spartenleiterin Yoga
Petra Frank-Köhler

TSV Lesumstotel Jahresbericht 2023

Sparte Bauch Beine Po; Übungsleitung: Katja Schmidt

Zur Zeit sind es 18 Teilnehmerinnen.

Trainiert wird Dienstags 18 bis 19 Uhr in der Halle in Lesumstotel,.

Es wird im Tabata Stil trainiert. Verwendet wird Kleinmaterial wie Hanteln, Steps, Therabänder, Loops und Fußmanchetten.

Tabata ist eine Form des hochintensivem Intervall Training.

Es sind noch freie Plätze vorhanden.

TSV Lesumstotel Jahresbericht 2023

Sparte Fitness Mix; Übungsleitung: Katja Schmidt

Zur Zeit sind es 16 Teilnehmerinnen.

Trainiert wird Montags von 10 bis 11 Uhr in der Halle in Lesumstotel,.

Fitness Mix ist eine Mischung aus Übungen des Bauch Beine Po und der Rückengymnastik.
und Loops trainiert.

Im Vordergrund steht die Stärkung der kompletten Rumpfmuskulatur sowie die Verbesserung des Gleichgewichts.

Im Dezember trafen wir uns für ein sehr schönes Weihnachtsfrühstück.

Spartenbericht FUN- UND BODYFITNESS

Im Jahr 2023 waren ca. 35 Frauen im Alter von 31-75 Jahren in der Sparte aktiv.

Wir treffen uns jeden Mittwoch von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr Sporthalle der Dorfgemeinschaftsanlage.

In den Sommermonaten geht's bei schönem Wetter auch nach draußen zum Walken.

Unsere Übungsleiterinnen Julia Schwanewede und Carmen Schmidt halten uns abwechselnd mit Kraft-, Ausdauer- und Zirkeltraining fit.

Da sich vermehrt auch jüngere Frauen mit Kleinkindern für unsere Sparte interessieren, haben wir nach einigen Jahren Pause im Dezember 2023 mit Rita Bullwinkel die Kinderbetreuung während der Sportstunde im Nebenraum der Sporthalle wieder aufleben lassen.

Das Angebot wird sehr gut angenommen und hat unserer Sparte einen guten Zulauf beschert.

Neben den schweißtreibenden Sporteinheiten trifft sich die Gruppe auch ein- bis zweimal im Jahr zu Schlemmerabenden.

Wir danken Julia und Carmen für den unermüdlichen Einsatz, die Motivation und den Spaß am Fitness-Sport.

Spartenleitung

Sabine Beniker

Lesumstotel, 03.02.2024

Spartenbericht der Tanzsparte für das Jahr 2023

Im vergangenen Jahr konnten wir wieder regelmäßig dienstags von 19.00 bis 21.00 Uhr tanzen. Auch unsere Mitgliederzahl hat sich zum Ende des Jahres hin sehr erfreulich entwickelt. Im ersten Dreivierteljahr war das Training manchmal doch recht dünn besetzt, sodass wir uns sehr gefreut haben, einige neue Mitglieder gewonnen zu haben. Inzwischen zählen wir 15 aktive Tanzpaare und wir haben weitere Interessenten.

Der Spaß am gemeinsamen Tanzen steht bei uns im Vordergrund. Selbst wenn die neuen Schritte vom letzten Mal komplett in Vergessenheit geraten sind, so macht das gar nichts, denn es wird oft wiederholt, sodass niemand Angst haben muss, dem nicht gewachsen zu sein.

Im Sommer diesen Jahres waren wir zu einer Grillfeier mit zuvor ausgiebigem gemeinsamen Spaziergang bei einem unserer Mitgliedspaare eingeladen. Alle haben es sehr genossen, einmal viel Zeit füreinander mit Gesprächen und Spaß zu haben.

Unsere Weihnachtsfeier fand in bewährter Weise in der Kneipe im Dorfgemeinschaftshaus statt mit einem reichhaltigen Buffet, für das wir selber gesorgt haben. In diesem Rahmen konnten wir auch die „neuen“ Mitglieder unserer Sparte besser kennenlernen und stellten fest: es passt!

Ein besonderer Dank ging natürlich an unsere Trainerin Sabine Rosenbrock, die uns seit ganz vielen Jahren die Treue hält und die der Garant für die Existenz unserer Sparte ist.

Wir sehen jedenfalls optimistisch dem kommenden Jahr entgegen!

Als Spartenleitung

Anne Schulz

Jahresbericht 2023 - Abt. Tischtennis

Die Abteilung Tischtennis hatte im Jahr 2023 insgesamt um die 50 Mitglieder, wovon aber nur der geringere Teil aktiv an Training und Punktspielen (ca. 20) teilgenommen hat.

Zu den Punktspielen in der Frühjahrsreihe 2023 und auch in der Herbstreihe 2023 konnten wir jeweils drei Mannschaften im Herren-Spielbetrieb melden. So spielt unsere **3. „Herren“-Mannschaft** zurzeit mit 5 Damen und 2 Herren. Dieses Team (Anne u. Manfred Baßler, Edeltraut Klindhammer, Katinka Hoffmann, Meike Heiden und unsere „Urgesteine“, Hannelore u. Herbert Klostermann) belegte zum Abschluss der 2022/2023-Serie einen guten 2. Tabellenplatz. In der Serie 2023/2024 hat sich die Liga vergrößert und somit auch verbessert und unsere 3. Mannschaft steht aktuell auf einem soliden 5. Platz.

Nach dem Aufstieg 2022 in die 2. Kreisklasse, konnte unsere **2. Mannschaft** um Mannschaftsführer Andreas Gröger in der Spielsaison 2022/2023 an Ihren Erfolg anknüpfen und den Relegationsplatz erreichen und spielt nun, nach gewonnener Relegation in der 1. Kreisklasse 82023/2024). Zur Mannschaft gehörten neben Andreas Gröger noch Ulli Szaif, Uwe Werner, Horst Hölger, Meike Wöhljen und Hermann Hoffmann. Aktuell belegen sie dort den 8. Platz.

Neu dazugekommen und schon fester Bestandteil ist Michael Gröger, der den Platz von Ulli Szaif eingenommen, der nun in der 1. Mannschaft wichtiger Bestandteil des Teams ist.

Die **1. Herrenmannschaft** (Axel van Kempen, Wilfried Frixen, Olaf Knief, Michael Lorke, Thorsten Bodenbinder u. Ulli Szaif) landete zum Ende der Saison 2022/2023 leider auf einem Abstiegsplatz und spielt nun in der Saison 2023/2024 zusammen mit der zweiten Vertretung des Vereins in der 1. Kreisklasse. Auch der Verstärkung von Reiner Marquardt und Joachim Geils ist es zu verdanken, dass sie dort nun auf einem, bisher unangefochtenen 1. Platz stehen. Aufgehört haben Olaf Knief und Thorsten Bodenbinder.

Der **Jugendbereich** hat sich leider nicht so entwickelt wie erhofft. Aus reger Trainingsbeteiligung ist leider nicht geworden. Es konnte kein Trainer/Betreuer gefunden werden und auch die Prioritäten der Jungs lagen mehr bei Fußball und Freunden, so dass es aktuell leider wieder keine Jugendabteilung gibt.

Nach 1,5 Jahren Interimsleitung von Hermann Hoffmann, hat nun Katinka Hoffmann die Nachfolge der Spartenleitung angetreten, die vorher jahrelang von Anke Wunderlich übernommen worden ist. Zusätzliche Unterstützung gibt es von den Mannschaftsführern der 1. und 2. Mannschaft (Axel van Kempen, Ulli Szaif und Andreas Gröger).

20.02.24 Katinka Hoffmann

Spartenbericht 2023

Basketball

Die Basketballsparte hat zur Zeit etwas Probleme genügend MitspielerInnen zu den Trainingszeiten zu bekommen. Neben einigen Abgängen aus beruflichen und Studiumsgründen, sind es vor allem verletzungsbedingte Ausfälle. Wir werden auch 2024 uns weiterhin bemühen neue Mitspieler zu gewinnen..

Also jeder ist Willkommen.

Wir sind nach wie vor eine Mixtruppe im Altersspektrum von Anfang 20 bis Mitte 60.

Ansonsten macht uns es aber immer noch Spass. ☺

Oliver Dubberke

Spartenbericht Montagskicker (Hobbykicker) 2023

Auch im Jahr 2023 konnte unsere Sparte neue Mitglieder begrüßen und wenige mussten aus gesundheitlichen oder anderen Gründen das Kicken leider einstellen.

Man trifft uns immer montags in der Zeit zwischen 18.00 Uhr und 19.30 Uhr. Wir spielen regelmäßig mit zwei bis vier Mannschaften in Turnierform Fußball. Das Alter der Mitspieler spielt hierbei keine Rolle, es reicht aktuell von 20 Jahre bis über 50 Jahre.

Für viele ist der Termin „heilig“ und dementsprechend fest im Kalender verankert. Obwohl es beim Fußball manchmal auch „zur Sache geht“, achten alle auf eine faire Spielweise. Verletzungen sind selten. Meistens handelt es sich dabei um kleinere Blessuren.

Zwischen den Osterferien und den Herbstferien spielen wir bei ausreichend anwesenden Spieler:innen auch draußen auf dem Sportplatz. Falls es mal nur wenige zum Termin schaffen ist mindestens eine Runde Fußballtennis drinnen.

Nach dem Spielen geht es meistens zur „3. Halbzeit“. In geselliger Runde wird dann noch über die abgelieferte Leistung gefachsimpelt und die verlorenen Kalorien mit Bier wieder aufgefüllt. Mittlerweile findet sogar eine Weihnachtsfeier statt und ein paar Mal im Jahr wird der Grieche unsicher gemacht.

Alle interessierten Fußballer und Fußballerinnen sind herzlich eingeladen montags vorbeizuschauen bzw. sich uns anzuschließen.

Mitspielen kann jeder/jede, der/die dazu Lust hat. Die Voraussetzungen sind minimal. Sportkleidung und Schuhe sind wichtig. Der Rest ergibt sich!

Mit sportlichen Grüßen

Tim Oetting

Montagskicker



Fußball Alt-Senioren (Ü40)

Wir nehmen am Ligabetrieb im Kreis Osterholz teil. Zu Beginn der (Herbst)-Serie wurde festgelegt, dass wir drei Runden spielen, durch die vielen wetterbedingten Ausfälle hat das leider eine hohe Termindichte jetzt im Frühjahr zur Folge.

Neben weiteren sportlichen Aktivitäten, wie das Veranstellen eines eigenen Kleinfeldturniers im Sommer 2023, (bei dem wir übrigens unser Jubiläum feierten und das dieses Jahr mit dem Turniersieg krönten, 30 Jahre Fußball, seit wir 1993 wieder eine 1. Herren angemeldet hatten, siehe Bericht), finden natürlich auch gesellige Ereignisse statt, wie unsere Kohlfahrt (wegen Corona länger ausgefallen, Feb. 2024 wieder durchgeführt), die

1993

Fahrradtour zum Vatertag, und die Weihnachtsfeier.



Neuling in der 3. Kreisklasse Osterholz: TSV Lesumstotel. Die hintere Reihe bilden (von links) Trainer Wolfgang Kniefl, Ralf Geils, Frank Wiesner, Bernd Fresco, Thomas Pasch, Stefan Götken und Holger Schiefner; vorse: Olaf Kniefl, Jörg Weiroka, Gert Plump, Sven Kniefl, Peter Reckemeyer, Christian Valek und Volker Meyer. Das Team verfügt insgesamt über einen Spielerkreis von 24 Akteuren. (rt) Foto: Meyer

Auch 2023 hatten wir im Laufe des Jahres Neuzugänge, auch mit Wohnsitz in Lesumstotel, was die lokale Verankerung natürlich fördert. Dadurch gelingt es uns nach wie vor, die Fahne des Senioren-Fußballs im TSV hochzuhalten.

Peter Reckemeyer,
Spartenleiter

Februar 2024

„Fieber“ vor der Feuertaupe

Sonnabend erstes Punktspiel für Lesumstotels Fußballer

Lesumstotel (rt). Der Fußballverein Nummer 35 im NFV-Kreis Osterholz feiert seinem ersten Punktspielauftritt entgegen. Für den TSV Lesumstotel beginnt am Sonnabend um 16 Uhr mit dem Heimspiel gegen den TV Axstedt II die Herbstserie 1993. Schauplatz dieser Meisterschaftsbegegnung wird die Sportstätte am Moormannskamp (Ritterhude) sein.

Die ersten Geh- und natürlich Laufversuche im Fußballkreis Osterholz hat der TSV Lesumstotel schon unternommen. Im DFB-Kreispokal blieb der Verein, der in der Serie 1993/94 auf eigenen Wunsch der 3. Kreisklasse Osterholz angehören wird, gegen den VfL Ohlenstedt mit 0:2 Toren auf der Strecke. Zuvor zog der TSV Lesumstotel bei einem Kleinfeldturnier des SV Hüttenbusch gegen zumeist klassenshöhere Widersacher immerhin bis ins Finale ein (2:4-Niederlage kontra TSV St. Jürgen II).

Trainer und zugleich Spartenleiter beim TSV Lesumstotel ist Wolfgang Kniefl. Als die „gute Seele des Vereins“ steht dem TSV-Coach Ralf Geils zur Seite. Mit einem Kader von gleich 24 Akteuren greift der Klassenneuling in der Hinrunde ins Spielgeschehen ein. In der überwiegenden Mehrzahl mußten im Vorfeld der Meisterschaftssaison neue Pässe angefordert werden. Einige Spieler wagen nach ihrer Zeit im Juniorenbereich (TuSG Ritterhude, ASV Ihlpohl) einen Neuanfang, während andere Akteure sogar erstmalig vereinsmäßig gegen einen Ball treten. Den Fußballsport als Hobby pflegen die Lesumstoteler schon seit ein paar Jahren bei regelmäßigen Treffen

hinter der Sporthalle.

Seit Dezember 1992 besteht beim TSV Lesumstotel das Interesse, auch aktiv Fußball zu betreiben und sich am Punktspielrhythmus zu beteiligen. Am 27. Februar 1993 wurde dann die Fußballsparte beim TSV Lesumstotel sozusagen aus der Taufe gehoben. Seit dem 7. April fließt der Trainingschweiß.

Ein Großteil der Mannschaft um Spielführer Matthias Bonnemann ist auch auf anderem Gebiet sportlich bewandert. Der neue Kicker-Verein verfügt doch über einige Aktive, die für den TSV Lesumstotel den Tischtennisport pflegen.

Auf dem grünen Rasen und nicht nur an der grünen Platte wollen die Lesumstoteler in der neuen Serie eine gute Rolle spielen. Wolfgang Kniefl: „Wenn es uns gelingt, dann wollen wir natürlich auch aufsteigen. Zufrieden sind wir aber auch mit einem Platz in der oberen Hälfte in der 3. Kreisklasse, in der uns noch der richtige Überblick fehlt.“ Als Jugendtrainer bei der TuSG Ritterhude leistete Wolfgang Kniefl einst gute Arbeit, hatte da unter anderem die nicht nur in der Gemeinde Ritterhude bekannten Spieler Axel Tölle, Klaus-Peter Maler, Jens Fialage, Marc von Leesen und Roland Neumann unter seine Fittiche.

Die Heimspiele trägt der TSV Lesumstotel regelmäßig am Moormannskamp in Ritterhude aus. Die Trainingseinheiten gehen zum einen jeweils mittwochs am Moormannskamp (19 bis 21 Uhr) sowie zum anderen unregelmäßig sonnabends hinter der Sporthalle Lesumstotel (18 bis 18 Uhr) über die Bühne.

Turniersieger des Ü40-Kleinfeldturnieres 2023, v.l.: Tim Oetting, Andreas Thoden, Boris Steinwachs, Frank Wiesner, Torsten Krohn, Torben Wulf, Uwe Werner





TSV LESUMSTOTEL u. UMGEBUNG

Ritterhude, den 06.02.2024

Jahresbericht 2023 der Bogensparte

Im Sportjahr 2023 konnte das Training wieder mit Konstanz und Regelmäßigkeit stattfinden. Bei insgesamt 10 Starts bei zwei Bezirks- und der Landesverbandsmeisterschaft konnten unsere Sportschützen zweimal den ersten Platz belegen. Glückwunsch unserem jungen Bezirksmeister Marius und unserer Bezirksmeisterin Sabine.

Die Mitgliederzahl in der Sparte Bogensport war in der Folgezeit der Pandemie auf nur 40 Mitglieder gesunken. Erfreulicherweise hatten wir im Jahr 2023 einen starken Zulauf von Neumitgliedern, sodass wir zum Ende des Jahres wieder eine Mitgliederzahl von 56 hatten.

Ein besonderer Dank für sein Engagement gebührt unserem Trainer Ergun Orman für seine erfolgreiche Arbeit in der Sparte, die er hoffentlich noch viele Jahre fortsetzen wird.

Peter Schmitt
- Spartenleiter Bogensport -

TSV Lesumstotel u. Umgebung e.V

Abt. Männersport

Jahresbericht 2023

Mitgliederzahl 19

Entwicklung konstant

Art der Mitglieder: sportliche, aktive Männer, 58 - 84 Jahre

Teilnehmerquote 8- 14 Sportkameraden

Übungsort: Bernhard Albrecht Halle

Übungsabend: jeden Freitag von 18- 20 Uhr

Übungsinhalte: 1. Stunde Aufwärmen durch Laufen, Gymnastik, Bodengymnastik, Dehn und Streckübungen, z. Teil mit Bällen, Seilen und anderen Geräten unter der Leitung von Katja.

2. Stunde - Volleyball mit großem Einsatz - Hier könnten wir noch einige Teilnehmer gebrauchen !!

Unser Sportbetrieb findet in der Regel wöchentlich statt. Auch in der Ferienzeit.

In 2023 haben wir auch unsere Sportabzeichen Prüfungen absolviert. 7 Mitglieder unserer Sparte haben erfolgreich teilgenommen.

Katja Schmidt haben wir ja seit Ende 2021 als Übungsleiterin für unsere 1. Stunde gewinnen können. Die Gymnastikübungen werden von allen Teilnehmern sehr gut angenommen und tragen allen Teilnehmern zum körperlichen Wohlbefinden bei.

Im März fand auch wieder unser traditionelles Stint Essen im Skippertreff, OHZ statt.

Unsere Weihnachtsfeier haben wir Anfang Dezember unter reger Beteiligung durchgeführt.

Die Stimmung bei den Übungsabenden ist gut bis leidenschaftlich, wir könnten jedoch aufgrund der Altersstruktur noch Verstärkung gebrauchen.

Wer Lust hat, könnte ja einmal vorbeischauen, teilnehmen. Vielleicht findet er ja auch Spaß daran.

Programme für 2024

Stint Essen im März

Verleihung der Sportabzeichen im April

Sportabzeichen 2024

Grillabend

Radfahren im Sommer

>Andere sportliche Aktivitäten

Gez. WERNER HANKE

(Spartenleiter Männersport)

Jahresbericht der Tai-Chi/Qigongsparte 2023

Mitgliederzahl: 8

Entwicklung: konstant, wir suchen aber immer nach weiteren neuen Mitgliedern

Übungsort: Kirche zum Heiligen Kreuz Werschenrege - Kirchengemeinde St. Martini Lesum

Adresse: Werschenreger Str. 32 in 27721 Ritterhude

Übungszeiten: jeden Montag findet Tai-Chi von 19:00 – 19:45 Uhr und

Qigong von 19:45-20:30 Uhr statt.

Wir sind aktuell eine kleine Gruppe von Frauen und Männern zwischen 25-60 Jahren. Es werden zu Beginn Auflockerungs- und Aufwärmübungen gemacht. Danach wird Tai-Chi gemeinsam trainiert. Bei Fragen oder Stockungen hilft unser Übungsleiter immer gerne, sodass wir alle zum gleichen Stand kommen. Die meisten Mitglieder befinden sich in der Mitte bis Ende der 1. Form und 1 Mitglied kann bereits die 2 Form komplett alleine laufen. In der 2. Hälfte machen wir Qigong zum Entspannen und Energiesammeln mit einer Abschlussmeditation.

Alle sind mit großer Freude dabei. Im Sommer und in den Jahresübergangszeiten findet der Kurs immer draußen auf dem Gelände statt. Bei zu schlechten Wetter trainieren wir wieder im Gemeindegebäude.

Spartenleitung

Mirco Hoedt

Jahresbericht der Selbstverteidigungs-Sparte 2023

Das Selbstverteidigungstraining für Kinder und Jugendliche wurde dieses Jahr um eine Stunde vorverlegt und beginnt jetzt freitags immer um 15:30 und endet um 17 Uhr.

Bei dem Training wird den Kindern nicht nur das klassische Jiu-Jitsu beigebracht. Wir versuchen die Trainingseinheiten immer abwechslungsreich zu gestalten mit unterschiedlichen Elementen aus dem Selbstverteidigungssport. Für die größeren Kinder kommen auch Techniken aus dem Krav Maga hinzu. Die Mitgliederzahlen sind im letzten Jahr wieder etwas angestiegen, mit einigen jungen Zugängen.

Melvin Schorfmann

*TSV Lesumstotel u. Umgeb. v. 1891
Sparte Gesundheitssport*

*Spartenleiter Hans-Otto Grötzner
Übungsleiter Rainer Noll
Übungsleiterin Gabi Wiechert*

Jahresbericht 2023

*Unsere Sparte hatte am 31.12.2023 33 Mitglieder, davon 18 Frauen und 15 Männer.
12 Personen verlor die Sparte seit 2018 infolge von Krankheit und Tod.
Der Altersschnitt liegt innerhalb von 65 – 88 Jahren.*

*Bemerkenswert und altersgemäss ist hier die herausragende Fitness, was als
Ausdruck jahrelanger, aktiver Teilnahme an diesen Angeboten gewertet wird.*

*Die Angebote beginnen immer mit ausgedehnten Aufwärmübungen in Form von Laufen,
schnellem Gehen, Arm- und Beinübungen, Dehn- und Streckübungen, Spiel mit Bällen,
Gleichgewichtsschulungen sowie der Steigerung von Merkfähigkeiten etc.*

*Im Anschluss als Oberbegriff Kraftsport ein Training der Muskeln, Ausdauerschulung,
Atemübungen sowie die Förderung der Gelenke, Ballspiele aller Art.*

*Übungen auf Matten, auf Hockern und Bänken, im Stehen, im Liegen, im Knien.
Eingesetzte Gerätschaften sind ferner Terrabänder, Stäbe, Hanteln, Medizinbälle, Reifen,
Pezzi-Bälle, Keulen u.v.a. mehr.*

*Aber auch der gesundheitlich-psychische Effekt hat hier Bedeutung und kommt beileibe
nicht zu kurz. Es wird viel gelacht, man ist grundsätzlich fröhlich und kontrolliert ausgelassen.
Man sagt, dass es dem allgemeinen Wohlbefinden doch sehr nahe kommt.
Das ist von der Absicht und der Form her aber auch gewollt.*

*An ausserordentlichen Aktivitäten in der Sparte sei erinnert an ein Maisingen in der Halle,
natürlich frisch und froh, vor der dann folgenden und anstrengenden Sportstunde.*

*Die Sommerradtour 2023 mit 25 Mitgliedern ging nach Brundorf in die Minigolf-Anlage.
Nein, nicht um zu golfen, sondern um anständig zu frühstücken.
Es war ein wunderbarer Tag, ein prima Gastwirt und eine bemerkenswerte Stimmung,
die sich natürlich durch ausführliches Singen alter und schöner Volkslieder toll ergänzte.*

*Im Dezember fand traditionsgemäß die Weihnachtsfeier des Gesundheitssportes im DGH statt.
Wie in den Vorjahren wurde unseren beiden Übungsleitungen -
Gabi Wiechert und Rainer Noll
für ihren engagierten sportlichen Einsatz sehr herzlich gedankt.
Beide erhielten von der Sparte ein schönes Geschenk überreicht.*