

T S V

VEREINSZEITUNG



Ausgabe Nr. 109 28. Jahrgang Winter 2021

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3	Vorstand	31
News!	4	Trainingszeiten	32
Vorstand	5	AROHA®-Weekend-Special	39
Badminton	6	Kanu-Kino	40
Fitnesshalle	8	Sportabzeichen	41
Jazz-Dance	9	Sportivationstag	42
„Haus am See“	10	Angeln	43
Impfaktion.....	11	Tanzen	45
Gedächtnistraining	12	Aerobic & More	46
Fitness	13	Kurse	48
Yoga	16	Verstorben	49
Skigymnastik	21	Dank den Sponsoren	50
Aktionswochenende.....	22	Abteilungs- und Übungsleiter	52
Baggersee	23	Termine Termine Termine	54
Hundesport	24	Impressum	55
Judo	26		
Kurse	27	Titelbild: Vorführung am „Haus am	
Beitragsliste	28	See“ beim Aktionswochenende 2021	



WIR SIND IHRE URLAUBSPROFIS IN TOSTEDT

v.l.: Claudia Schäfer, Anja Pelian, Hilke Beisner,
Andrea Heiß und Maren Zander

Vertrauen Sie weiterhin auf die jahrelange Erfahrung unseres Expertenteams und die gewohnt persönliche und freundliche Beratung. Wir freuen uns auf Sie!

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gern.



TUI Deutschland GmbH
Bahnhofstr. 21 · 21255 Tostedt · Tel. 04182 / 30 61 · Fax 04182 / 22367
E-Mail: tostedt1@tui-reisebuero.de · www.tui-reisebuero.de/tostedt1

Vorwort

Liebe Sportsfreunde,

draußen ist es dunkel und kalt – da ist es wieder Zeit, sich mit Sporteinheiten in den Hallen unseres TSV aufzuwärmen. Das vielfältige Angebot eures Lieblings-sportvereins lädt euch auch dazu ein, das altbewährte Trainingsprogramm wieder aufzunehmen und neue Trainingsformen kennenzulernen!

Die neue Sparte **Yoga** ist mit 17! unterschiedlichen Kursen gestartet. Da ist garantiert auch das richtige Yoga für dich dabei. Einen guten Einblick vermitteln wir ab ➔ **S. 16** – lesen, buchen, Tasche packen, ausprobieren!

Wer in nächster Zeit auf die Skipiste will, der sollte sich vorher bei Claudia fit machen und in ihrem **Skigymnastik**-Kurs vorbeischaun. Auf ➔ **S. 21** gibt es die Infos und schon kann es losgehen.

Ebenfalls bei Claudia könnt ihr euch ab sofort auf das Sportabzeichen vorbereiten – blättert schnell zu ➔ **S. 41**, dort erfahrt ihr wann und wo.

Die Fitnesshalle ist auch immer einen Besuch wert. Ob auf der Fläche oder in den Kursen, hier findet ihr immer genau das Richtige zum Auspowern. Infos zu Fitness inklusive Jugendgruppe ➔ **S. 13** und Aerobic & More ➔ **S. 46** laden zum Trainieren ein.

Diese Ausgabe bietet Rückblicke auf die vielfältigen Aktionen der letzten Wochen. Natürlich haben wir auch wieder alle Trainingszeiten und Ansprechpartner kompakt für euch zusammengestellt. Viel Spaß beim Schmökern – wir sehen uns beim Sport!

Eure Redaktion



News!

Moin, Moin, liebe Sportler/innen!

Jetzt hält Corona uns schon 1 ½ Jahre fest im Griff. Uwe Holtz, der Leiter der Judo-Abteilung, ist aber der felsenfesten Meinung, dass das Ganze zu Ostern 2022 vorbei ist. Wir wollen das mal hoffen.

Obwohl, man gewöhnt sich ja an alles. Wir tragen Masken, halten Abstand und achten auf Hygiene. Privat und beim Sport. Idealerweise sind wir alle geimpft und tragen so zur Bekämpfung der Pandemie bei. Und, was wir noch gelernt haben: Wenn die 3G-Regel im Landkreis aufgehoben ist, benötigen wir zum Sporttreiben keinen Test mehr.

Auch nicht, um Fitnesshalle und „Haus am See“ zu betreten. Dort nämlich, wo unser Sportangebot am größten ist. Der Verein scheut keine Kosten, um seinen Mitgliedern das Leben schön zu machen. So ist das „Haus am See“ jetzt mit schalldämpfenden Platten ausgestattet worden. Es hallt nicht mehr so

und selbst im Foyer sind „normale“ Gespräche möglich.

Personell ist uns ein guter Fang gelungen (um mal in der Angelsprache zu sprechen). Mara Bostelmann ist mit ihrer Familie aus Leipzig nach Todtglüsingern gezogen. Sie hat einen ganzen Ordner voll mit Befähigungsnachweisen für Kinderturnen, Fitness, Reha-Sport u.v.m. Und sie ist gewillt, ihr Können für den Verein einzusetzen.

Mitglieder des Todtglüsender Sportvereins brauchen eigentlich gar nicht in Urlaub zu fahren. Sowohl im Umfeld der Fitnesshalle als auch beim „Haus am See“ gibt es viele schöne Möglichkeiten zum Spazierengehen.

Allen Lesern wünschen wir eine unbeschwerte Weihnachtszeit, ein Frohes Fest und ein Wiedersehen beim gemeinsamen Sport im Neuen Jahr.

Euer TSV-Vorstand

Wiechern
HOTEL - GASTHAUS - RESTAURANT
Tostedter Str. 9 - 04182 / 29420 - 21255 Tostedt

Saal, Clubzimmer,
Tagungsräume,

ruhige und moderne
Hotelzimmer,

gemütliche Gaststube.

Tel.: 04182 / 29420
Fax: 04182 / 22531
Tostedt-Todtglüsingern
www.hotel-wiechern.de

Vorstand

Ole Jacobs hat den Vorstand verlassen. Es ist hinreichend bekannt, dass es schwierig ist, Ersatz für Ehrenamtler zu bekommen. In diesem Fall mussten zwei Kriterien erfüllt werden: Beachtung der Frauenquote im Vorstand und absolute Zuverlässigkeit.



Neu im Vorstand als Sozialwartin: Steffi Grimm

Eine Person, die diese Anforderungen erfüllt, hatten wir bald gefunden. Wir vom Vorstand hatten ein Auge auf Stefanie Grimm geworfen. Und diese hat, zwar nicht sofort und begeistert, aber immerhin doch nach kurzer Bedenkzeit, zugesagt.

Stefanie ist 54 Jahre alt, verheiratet und hat zwei Söhne.

In unserem Verein ist sie ehrenamtlich im Bereich Aerobic tätig.

Ihre Hobbys sind Sport und Lesen.

An der Jahreshauptversammlung hat sie nicht teilgenommen, weil sie nach einem mehrwöchigen Urlaub ihre Gruppe in der Fitnesshalle, die zur gleichen Zeit dort Sport treibt, nicht schon wieder allein lassen wollte. Soviel zum Kriterium Zuverlässigkeit.

(eB)

brehm & fischer GbR

EDV und Veranstaltungstechnik

...fair, preiswert und kompetent!

E-Mail info@medienservice-dohren.de
Internet www.medienservice-dohren.de

**Vermietung von
Ton- und Lichttechnik
DJ-Service
Vermittlung**

BREHMEDV
Beratung | Verkauf | Service

E-Mail: info@brehm-edv.de | Internet: www.brehm-edv.de

**Computer Notebooks
Telekommunikation und mehr!
Vor-Ort-Service**

Kontakt: Telefon: 0 41 82 / 28 69 52 | Telefax: 0 41 82 / 28 69 53 | Mobil: 0170 / 7 31 10 38

Badminton

Badminton vs. Hobby-Horsing oder:

Eine gelungene Kombination am Aktionstag „Seid dabei“ vom KSB

Am Sonntag, 19. September, war auch die Badmintonabteilung beim Aktionstag des KSB dabei und hat von 16–18 Uhr die Tore der Sporthalle Poststraße geöffnet für alle sportlich begeisterten Menschen, die einmal die schnellste Rückschlagsportart der Welt ausprobieren wollten! Trotz oder vielleicht gerade wegen der coronabedingten langen Passivzeit gab es sehr viele helfende Hände in unserer Abteilung, die anderen Menschen ihren Sport gerne näher brin-



Regel Betrieb beim Badminton-Schnuppern

gen wollten. Es wurde nicht nur für die Cafeteria gebacken, sondern auch gleich Sportzeug angezogen und die Spielfelder belegt. Nach und nach kamen interessierte Spieler und Spielerinnen, zumeist Schüler und Jugendliche, die auch alle schon Sportzeug dabei hatten. Schnell und unkompliziert wurden diese mit in die Spiele der „alten Hasen“ eingebunden. Es wurden

auch Fragen beantwortet, aber zumeist wurde der Sport praktisch direkt im Feld veranschaulicht, ausprobiert und gleich umgesetzt.

Da wir Trends nicht nur bei unserem eigenen Sport setzen und zudem auch genügend Platz in der großen Sporthalle hatten, haben wir neben Badminton auf einem Hallenviertel die Sportart „Hobby-Horsing“ ausprobiert und geschaut, wie diese bei der sportlich interessierten Bevölkerung der Samtgemeinde ankommt. Es wurde über selbst gebaute Hindernisse gesprungen, ein Dressurparcours abgesteckt und zu guter Letzt sogar noch ein Ausritt auf dem Schulgelände unternommen. Die



Viele junge Spieler haben uns unterstützt.

Badminton

Mädels waren begeistert und wir sind sehr gespannt, ob es hier bald sportliche Entwicklungen beim Todtglüinger SV geben wird. Wir werden vielleicht schon in der nächsten Ausgabe mehr hierzu berichten! Insgesamt war der Tag auf jeden Fall ein sportlicher Erfolg, sowohl bei den Freunden des Schläger- wie des Steckenpfer-

dereisports! Wir konnten neue Mitglieder für die Badmintonabteilung gewinnen und eine neue Trendsportart ausprobieren und bekannt machen. Darüber hinaus haben wir zu unserer Begeisterung festgestellt, dass trotz längerer Unterbrechungen und spielfreier Zeiten der Zusammenhalt in unserer Abteilung nicht darunter gelitten hat!



David tauscht kurz den Schläger mit einem Hobby-Horse.

Vielen Dank an euch alle für die gute Teamarbeit an diesem Sonntag. Mit dieser positiven Erfahrung freue ich mich schon auf unsere nächsten Aktionen und hoffe auch sehr auf einen Nordheide-Cup 2022 mit euch!!!

Eure Sina Thies



Die Hobby-Horsing-Truppe bei einer Dressur-Übung



ABNEHMKURS

Das 12-Wochenprogramm

Die neuen Kurse beim TSV starten am Dienstag, 18.01.2022, um 9:30 Uhr und am Dienstag, 18.01.2022, um 19:00 Uhr. Bitte rechtzeitig anmelden.

Die Kurse finden bis auf Weiteres über Zoom statt. Anmeldung und Info bei:

Maren Zint

Lebe-leichter-Abnehmcoach

Fitnesstrainerin

Tel.: 04182/707330

E-Mail: marenzint@yahoo.de

www.lebe-leichter-in-balance.de



Fitnesshalle

Du hast dir heute eine Massage verdient!

Tuina-Rücken-Massage

Die Akupunkt-Meridian-Massage hat das Ziel, den Fluss der Lebensenergie im Körper auszugleichen und so die Selbstheilungskräfte anzuregen. Mit sanften Streichbewegungen werden Verspannungen gelockert, Akupunkturpunkte stimuliert und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Wer massiert?

Anke Mouni Meyer
Masseurin für Tuina Massage
Yogalehrerin und Ernährungsberaterin

Kosten: 29 Euro pro 30 Min.

Wann: donnerstags

Wo: In der Fitnesshalle des Todtglüsin-ger Sportvereins.

Anmeldung: Direkt am Tresen.



Arthur Intemann

Rechtsanwalt

Notar a.D.

Benkeloher Weg 15, 27389 Lauenbrück

E-Mail: arthur.intemann@web.de Tel.: 04267-95056 Fax: 04267-94075

Termine nur nach Vereinbarung

Tätigkeitsschwerpunkt:

Vorbereitung notarieller Beurkundungen, insbesondere in Testaments- und Vorsorgeangelegenheiten, auch bei landwirtschaftlichen Betrieben, Höferecht und Landgutregelung.

Jazz-Dance

Endlich mal wieder ein Auftritt!!!

Im Vorwege war noch nicht ganz klar, ob die Gruppen überhaupt tanzen können, denn krankheitsbedingt und wegen Quarantäne sind kurzfristig einige Mädchen ausgefallen. Wir haben umorganisiert, die Großen zu einem Auftritt zusammengefasst und die Jüngeren haben sich jeweils zu Viert tapfer geschlagen. Das „Haus am See“ war gut besucht, die Sonne schien und es gab viel Beifall für die Tänzerinnen. Auch die Schnupperstunde im Linedance wurde gut

angenommen. Der Raum war ausgebucht und es konnten gleich Neuansmeldungen verbucht werden. Ein rundum gelungener Tag. Für alle, die nicht dabei sein konnten: Schnuppern ist natürlich auch zu unseren Trainingszeiten möglich. Im Linedance samstags von 10.00–11.30 Uhr und mittwochs von 18.00–19.00 Uhr in der Dance Fitness Gruppe, die sowohl Linedance als auch ein Workout bietet, mit vielen Beweglichkeitsübungen für die Generation 50+. Auch bei den Schulanfängern, mittwochs von 17.00–17.45 Uhr

und den Grundschulkindern von 7–10 Jahren am Dienstag von 17.00–17.45 Uhr, gibt es noch freie Plätze. Um Voranmeldung wird gebeten bei Ilka Bode, staatl. Geprüfte. Tanzpädagogin, Tel. 04182/287955. (eB)



Großer Auftritt für die Kleinen beim Aktionstag



KANZLEI RECHTSANWÄLTE
NOTARE
UNTER DEN LINDEN

Michael Oehrich (Rechtsanwalt & Notar)

Peter Oehrich (Rechtsanwalt & Notar)

Marie Glade (Rechtsanwältin)

Eva Janssen (Rechtsanwältin)

Unter den Linden 15, 21255 Tostedt • Tel. **04182 - 29 49 0** • info@kanzlei-linden.de

RICHTIG FÜR IHR RECHT.

KANZLEI-LINDEN.DE

„Haus am See“



Saunaeröffnung

Jetzt, wo es draußen kalt wird, öffnen wir natürlich die Saunen im „Haus am See“.

Neben den Saunen in der Fitnesshalle haben wir nun auch dort zwei Saunen für unsere Mitglieder. Eine Fins-sauna mit 90 °C und eine Hydro-Soft-Sauna. Die Hydro-Soft-Sauna ist etwas ganz Neues: Eine

große Infrarotkabine mit sehr hoher Luftfeuchtigkeit. Sie hat nur 40 °C und eine Luftfeuchtigkeit von ca 80 %. Hydro-Soft ist eine Art „Aufguss-Light“. Die Poren der Haut öffnen sich durch die sanfte Bedampfung, bevor der Körper mit dem Schwitzen beginnt. Diese Sauna ist daher auch für Herz-Lungen erkrankte Personen geeignet.

Generell nutzen können die Saunen alle TSV-Mitglieder, die in den Sparten Aerobic & More, Fitness, Yoga oder Boxen sind, sowie 10er-Karten- und Tageskartenbesitzer ab 16 Jahren.

Unsere Saunaöffnungszeiten sind: Mo bis Do von 9:00 bis 12:00 Uhr und 16:00 bis 21:00 Uhr, freitags von 9:00 bis 12:00 Uhr und von 16:00 bis 19:00 Uhr. (eB)

WELLNESSDROPS

SAUNA | WHIRLPOOL | INFRAROT | SWIMSPA

**BESUCHEN
SIE UNSERE
AUSSTELLUNG**



www.sauna-whirlpool.com

Tel. 041 82/707 64 40

Wellnessdrops Ltd.
Unter den Linden 26 A
21255 Tostedt

Impfaktion

Kleiner Pieks mit großer Wirkung

Der Landkreis wollte Impfaktionen starten und hat bei der Gemeinde Tostedt angefragt, einen Standort dafür in Tostedt zu finden. Nach kurzem Gespräch zwischen Bürgermeister Dr. Peter Dörsam und Renate Preuß stand fest: Es gibt einen Standort – die Fitnesshalle des Todtglüsender Sportvereins. Und so wurde es gemacht. Am 13. September von 15.00 bis 19.00 Uhr haben die Johanniter in Todtglüsingern geimpft.

Der Erfolg der Aktion war groß. Insgesamt 104 Menschen in allen Altersgruppen haben sich in 4 Stunden impfen lassen. Die Johanniter, die auf dem Gebiet viel Erfahrung haben, zeigten sich ob dieser Anzahl von Impfwillingen sehr überrascht und waren begeistert.

Es gibt ja leider auch bei uns im Verein noch einige, die ungeimpft sind. Es gibt immer noch genug Möglichkeiten sich impfen zu lassen.

(eB)

Ihr
VORPRUNG
Unsere Beratung



R. Meier



M. Meier



K. Fenske

VGH Vertretung Rüdiger Meier
Himmelsweg 21 21255 Tostedt
Tel. 04182 9595800
Fax 0800 12348051632
www.vgh.de/ruediger.meier
ruediger.meier@vgh.de

fair versichert
VGH

Finanzgruppe

Gedächtnistraining

Fitness für den Kopf!

So wie die Muskeln des Körpers, sollten auch die grauen Zellen trainiert werden. Beim Körper hat jeder Muskel seine spezielle Funktion, auch im Gehirn gibt es verschiedene Regionen für bestimmte Denkleistungen.

Auch 2022 gibt es wieder die **monatlichen Workshops**, jeweils freitags von 16:00 bis 17:30 Uhr im Tanzsaal des TSV. Für diese 90 Minuten ist der Teilnahmebeitrag 10,00 €.

Bitte eigene Getränke und Schreibsachen mitbringen. Da noch Corona-Zeit ist, bitte bis zum Mittwoch vorher anmelden, damit euer Übungsmaterial entsprechend vorbereitet werden kann.

Wir starten am **28. Januar 2022** mit „**Denkste!**“ Ein Training für Flexibilität im Denken, um mal um die Ecke zu denken und eingefahrene Strukturen zu verlassen. Als Beispiel hier einige Antworten; welche Fragen passen

dazu? An der Nordsee / Harmonium / Oben auf! Erschwerte Bedingungen: Schreiben Sie als Rechtshänder die Fragen mit der linken Hand, als Linkshänder mit der rechten Hand.



Druckschrift ist einfacher als
Schreibschrift – versuchen
Sie beides!

Gegen Vergesslichkeit geht es am **25. Februar 2022**: „**Verflix, dass darf ich nicht vergessen ...**“ mit Tipps und Übungen zum Verbessern der Merkfähigkeit. Wissen Sie noch, was Sie letzte Woche Mittwoch zum Mittagessen hatten?



„**Denken & Bewegen**“ ist eine bewährte Kombi-

nation zur Steigerung der Gedächtnisleistung. Am **25. März 2022** geht es um die Koordination von Kopf und Körper. Versuchen Sie mal folgende Übung: Führen Sie mit beiden Händen gleichzeitig, so schnell wie möglich, die Daumen zu den einzelnen Fingerkuppen (Zeige-, Mittel-, Ringfinger und kleiner Finger) der gleichen Hand. Buchstabieren Sie dabei Ihren eigenen Namen. Herausforderung: Tippen Sie gegengleich: Eine Hand beginnt mit Daumen und Zeigefinger, die andere Hand mit Daumen und Kleinfinger.



Information und Anmeldung in der Geschäftsstelle 04182-21172 oder direkt bei mir:

Christiane Beier 04186-891608, christiane.beier@ewet.net (eB)

Fitness

Eine Halle mit unendlichen Möglichkeiten

Ob ein durchwärmendes Krafttraining oder eine Laufeinheit auf unseren Laufbändern, wenn mal wieder „Schmuddelwetter“ ist:

Unsere Fitnesshalle hält für jeden eine passende Möglichkeit bereit, sich vor allem jetzt über die kalte Jahreszeit fit und gesund zu halten. So steht euch bei uns eine große Auswahl von über 80 Kraftgeräten und 50 Ausdauergeräten zum Training zur Verfügung. Jedoch nicht nur für Kraft- und Ausdauertraining ist unsere Halle hervorragend geeignet, sondern auch, wenn ihr an eurer Kondition und Flexibilität arbeiten wollt: Verschiedenste Faszienrollen, Balance-Pads, Gymnastikbälle und vieles mehr sind für euch frei zugänglich und können problemlos in euer Training integriert werden.

Des Weiteren steht euch unser geschultes Trainer-



Im Ausdauerbereich bieten unterschiedliche Geräte Trainingsmöglichkeiten für jeden Geschmack.

team, welches besonders erfahren in den Bereichen Rehabilitation und Prävention ist, täglich bei Fragen rund um die Gesundheit, das Training und euren individuellen Trainingsplan zur Seite.

Für Jungs und Mädchen ab 14 Jahren haben wir außerdem eine Jugendgruppe am Start, in der die Jugendlichen mit einem angepassten Trainingsplan an den Kraftsport herangeführt

**365 Tage für Sie da -
mit leistungsstarkem Service und Qualität.**

Ihr Fachbetrieb für:

- Heizungstechnik
- Sanitärtechnik
- Reparatur
- Kundendienst
- Moderne Bäder
- Solaranlagen
- Klempnerei
- Haus-/Kanalanschlüsse

**TEAM
MATTHIES**

HAUSTECHNIK MIT QUALITÄT

www.team-matthies.de

Friedrich-Vorwerk-Str. 23
21255 Tostedt
Telefon 0 41 82 - 286 04-0



Fitness



Ob Maschine oder Hantel – in der Halle gibt es für alles das richtige Equipment.



werden und so unter anderem eine saubere Technik erlernen.

Aber was wäre Sport ohne die richtige Ernährung?

Eine kräftige Versorgung vor, während oder nach dem Training ist bei uns natürlich auch möglich: Shakes und Riegel können im Bistro bestellt und auch wieder am Tresen verzehrt werden, um eure Kraft und Regeneration zu unterstützen.

Wenn ihr Interesse habt und bei uns vorbeischaun wollt, dann vereinbart doch ein kostenloses Probetraining direkt in unserer Fitnesshalle unter 04182/287789.

Das Bistro-Team und die Trainer freuen sich auf euch! (eB)

www.vblh.de/baufi

**Schnelle
Baufinanzierung
statt langes
Theater!**

**Morgen
kann kommen.**
Wir machen den Weg frei.



Volksbank
Lüneburger Heide eG 

Fitness

Jugendgruppe

Um die Jugend an den Fitness-Sport heranzuführen und ihr den angeleiteten Start ins Training zu ermöglichen, trainieren 14- bis 16-Jährige in der Fitnesshalle in der Jugendgruppe. Die Gruppe trainiert dienstags und freitags von 16:00–17:30 Uhr. Hier werden Grundlagen gelegt, die Jugendlichen lernen Geräte und planbasiertes Trainieren kennen.

Natürlich werden auch die Bereiche Ausdauer und Dehnen nicht vergessen, damit die Jugendlichen bestens gerüstet sind, wenn sie mit 16 Jahren ins freie Training auf die Fläche entlassen werden.

Wer sich für die Teilnahme an der Jugendgruppe interessiert, der lässt sich einfach in der Fitnesshalle auf die

**Wieder Plätze frei:
jetzt auf die Warteliste
setzen lassen!**

Warteliste setzen. Die Trainer melden sich dann, sobald ein Platz frei ist, telefonisch zur Terminabsprache für ein Probetraining.

(eB)



**Nicht vergessen:
Bons abgeben**

weiss.

www.baecker-weiss.de

Einfach Bäcker-Weiss-Bons in den Kasten in der Fitnesshalle einwerfen und den TSV unterstützen!

Yoga

Stand: 14.11.21

YOGA KURSPLAN

Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich: online: www.todtgluessinger-sv.de oder telefonisch unter: 04182 - 80 72 48

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 – 10:30 Kundalini Yoga Tina V.	10:00 – 11:15 Postnatal Yoga mit Baby (Präventionskurs) Isabella	9:00 – 10:15 Vinyasa Yoga Isabella	9:00 – 10:15 Vinyasa Yoga Tina H.	9:00 – 10:30 Kundalini Yoga Tina V.		11:00 – 12:15 Sunday Yoga Marie
	16:30 – 17:45 Vinyasa Yoga (m. Kinderbetreuung) Isabella		17:00 – 18:15 Yoga für Teenager Fabian	11:00 – 12:00 Lu Jong Yoga Monna		
17:15 – 18:15 Kinder Yoga (Präventionskurs) Isabella	18:00 – 19:15 Medical Yoga Claudia			16:00 – 17:00 Kind-Eltern Yoga Isabella	15:00 – 18:00 4-wöchige Kurse Aerial Yoga Isabella und Marie	12:30 – 14:00 Yin Yoga Marie
18:30 – 19:45 Pränatal Yoga (Präventionskurs) Isabella	18:45 – 19:45 Yoga auf dem Stuhl René		19:00 – 19:45 Yoga meets Tabata Tina H.	18:00 – 19:30 Ashanga Yoga Matke		
	19:30 – 20:45 Vinyasa Yoga Claudia	19:30 – 20:45 Hatha Yoga Andrea				
20:00 – 21:15 Postnatal Yoga (Präventionskurs) Isabella	20:00 – 21:00 Männer Yoga René		20:00 – 21:15 Vinyasa Yoga Tina H.			

Alle violett hinterlegten Kurse finden im „Haus am See“ statt: Am Baggersee 2, 21255 Tostedt/Todtglüsing

Alle weiß hinterlegten Kurse finden in der Fitnesshalle statt: Schulstraße 40, 21255 Todtglüsing

Yoga

Yoga in voller Vielfalt

Beim **Aerial Yoga** geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Alle Gelenke werden entlastet, während die Muskeln gestärkt und das Gleichgewicht geschult werden. Du kannst dich ausprobieren in Kopfüberhängen, Schaukeln und Schweben. In der Entspannung kann das Tuch dir ein Gefühl der Schwerelosigkeit schenken. Bei dem Kurs handelt es sich um einen Workshop, der dir das Aerial-Tuch näherbringen soll.

Die Serien im **Ashtanga Yoga** bestehen aus festgelegten Reihenfolgen. Der Vorteil ist, dass dein Körper durch die Wiederholungen lernen und Fortschritte machen kann. Dein Geist kommt zur Ruhe, weil du dich nur auf deine Atmung und deinen Körper konzentrierst. Die Intensität der Asanas und Vinyasas kannst du selbst an deine Tagesform anpassen.

Mit Yoga soll das „Zur Ruhe kommen der geistigen Bewegungen“ erreicht werden. **Hatha Yoga** ist ein körperbezogener Übungsweg mit Asanas, den Yogahaltungen, Atem- und Meditationstechniken. Der Fokus in diesem Kurs liegt auf der korrekten Ausrichtung, also auf den Basics.

Kinder Yoga ist präventives Entspannungstraining. Hatha Yoga für Kinder ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs. Kinder haben einen besonderen Zugang zum Yoga. Yoga entspricht ihrem Bedürfnis sich zu bewegen, entspricht ihrem Wunsch, etwas

selbst zu tun, entspricht ihrer Neugier und ihrer Lust. Sie lernen mit Begeisterung viel über sich und den Umgang mit Anderen. Yoga fördert spielerisch die Motorik, entwickelt ein gesundes Körpergefühl und schult die Wahrnehmung der Kinder.

In einer Stunde **Kind-Eltern Yoga** können Mutter oder Vater und Kind einmal gemeinsam entspannen und etwas Gutes für sich tun. In lustigen und entspannenden Yoga-Partnerübungen kann man sich gegenseitig stützen, sich anlehnen, Stabilität und Halt erfahren. Auch die Eltern dürfen sich mal beim

Bürogemeinschaft

KOCH **IMMOBILIEN** **miko**
PROJEKT - GEBÄUDE MANAGEMENT

Bewertung
Verkauf
Vermietung

Hausverwaltung
Gebäudemanagement

www.koch-immobilien-management.de www.miko-immobilien-management.de

☎ 0 41 82 - 23 89 70

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag: 09:00 - 14:00 Uhr
sowie nach Terminvereinbarung

Yoga

Kind anlehnen, aber auch respektvoll Rücksichtnahme üben. Dieser Entspannungsnachmittag richtet sich an Kinder ab 4 bis 7 Jahren mit ihren Eltern, Großeltern oder Bekannten.

Dynamische Übungen und tiefe Entspannung – dieses kluge Wechselspiel macht das **Kundalini Yoga** aus. Und da aller guten Dinge bekanntlich drei sind, haben wir noch den größten Schatz: die Mantras! Einfach schöne Töne – lass' dich ein und sie führen dich direkt zu deinem Herzen.

Lu Yong Yoga – Tibetisches Heilyoga basiert auf dem alten Wissen der tibetischen Medizin. Mit einfachen und achtsamen Bewegungen üben wir Druck auf spezielle Punkte im Körper aus – ähnlich wie bei einer Akupressur – dadurch werden innere Blockaden gelöst. Gleichzeitig arbeiten wir auf sanfte Weise mit der Wirbelsäule. Auch für Senio-

ren oder Menschen mit Einschränkungen gibt es kein Hindernis, da die Übungen den jeweiligen körperlichen Bedürfnissen angepasst werden können. Es ist auch möglich, die Übungen auf dem Stuhl zu machen.

Beim **Männer Yoga** sind Männer erst einmal unter sich. So kannst du Yoga ungestört für dich entdecken. Du bewegst dich zu wenig? Machst einen einseitigen Sport wie Laufen, Radfahren, Gerätetraining? Dann schöpfe hier dein Bewegungspotential aus – ohne Leis-



René ist fit für Männer-Yoga und Yoga auf dem Stuhl.

tungsgedanken. Stärke deine Koordination und Beweglichkeit durch ein dynamisches, kraftvolles Yoga; zugeschnitten auf den männlichen Körper. Übrigens war Yoga im Ursprung nur den Männern vorbehalten.

Medical Yoga ist ein moderner Yoga-Stil, der unterschiedliche Einflüsse vom Yoga in Bezug auf Gesundheit, Entspannung und Prävention vereint. Der Schwerpunkt liegt im Hatha Yoga. Durch gezielte Übungen soll ein bewussteres Körpergefühl geschaffen, Beweglichkeit gesteigert, Stress abgebaut und Entspannung erlernt werden. Dieses dient dazu, die Gesundheit zu fördern, um den Alltag gut bewältigen zu können.

Postnatal Yoga – „Entspannt nach der Schwangerschaft“ sind von der Krankenkasse bezuschusste Präventionskurse. In dem Kurs am Dienstag darfst du dein Baby begleiten. Dieses

Yoga

Yoga richtet sich an alle Frauen nach der Entbindung (ca. 6–8 Wochen nach einer Spontangeburt, ca. 10–12 Wochen nach einem Kaiserschnitt). Eine einfache, wohltuende aber auch kraftvolle Stunde, die neue Energie spendet, um nach der Schwangerschaft auf sanfte und effektive Weise wieder in den Körper zurück zu finden. Es gibt vielfältige Übungen, die den Beckenboden und die Bauchmuskulatur stärken, Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich lösen, den unteren Rücken entlasten und die allgemeine Körperhaltung verbessern.

Pränatal Yoga – „Entspannt in der Schwangerschaft“ ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs. Viele Schwangere sind vorsichtig, was körperliche Bewegung angeht. Dabei macht es schon im Hinblick auf die Geburt Sinn, sich während der Schwan-

gerschaft fit und beweglich zu halten. So kann regelmäßiges Schwangeren-Yoga typische Beschwerden wie Rückenschmerzen, Müdigkeit, Wasseransammlungen lindern oder sogar verhindern. Die Geburt erfordert Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Entspannung, innere Ruhe, Intuition und Hingabe. All diese Attribute werden durch Schwangerschaftsyoga gefördert.

Ein **Sunday Yoga** Kurs beginnt immer mit einer kurzen Anfangsentspannung oder auch Meditation. Es folgt das Mobilisieren und Aufwärmen des Körpers. Bei den danach praktizierten Asanas (Körperhaltung) wird besonders auf eine korrekte Ausrichtung geachtet, für mehr Stabilität und Leichtigkeit in den Positionen. Mithilfe vieler Übungen, die aus den verschiedenen Yogastilen kommen, dehnt du auch deine tieferliegende Muskulatur im Körper und löst Verklebungen

und Verspannungen im Gewebe/den Faszien. Den Abschluss einer jeden Stunde bildet die Endentspannung.

Vinyasa Yoga ist sehr kraftvoll und auch schweißtreibend. Eine optimale Mischung aus sportlichem Training und Entspannung. Im Wechselspiel von Kraft und Dehnung, Anspannung und Entspannung fördern wir Kraft, Ausdauer, Balance, Beweglichkeit und innere Ruhe.

Beim **Yin Yoga** geht es darum, loszulassen und den gegenwärtigen Moment zuzulassen. Durch das Entspannen in die Asanas, dehnt sich das Bindegewebe deiner Faszien und löst so tief verborgene Verspannungen im Körper. Die einzelnen Asanas werden 3 bis 5 Minuten gehalten und du atmest dich hier in die Dehnung und Entspannung hinein. Dabei wird dein Fokus immer wieder auf das bewusste Loslassen gesetzt.

Yoga

Beim **Yoga auf dem Stuhl** kannst du ein Yoga ohne das Hinlegen und Aufsetzen auf der Matte erleben. Wir üben auf dem Stuhl oder im Stehen. Übungen werden dabei langsam und in Achtsamkeit ausgeführt; sie belasten Gelenke teilweise weniger intensiv, wie zum Beispiel Handgelenke und Knie. Dein Gleichgewicht und deine Koordinationsfähigkeit kannst du gestützt trainieren. Wenn du im Büro sitzt, bekommst du Anregungen für eine Yogapraxis am Schreibtisch.

Yoga für Teenager richtet sich an alle Jugendlichen

von 13 bis 17 Jahren. Jede Yogastunde startet mit einem Thema, über das wir uns kurz austauschen, kleinen Ritualen, Atemübungen, einer kurzen Meditation, einer eurer Stimmung angepassten, mal kraftvoll dynamischen oder eher sanften Aufwärmphase, gefolgt von Yogastellungen, mal mit angesagter, ruhiger oder gar keiner Musik und endet mit verschiedenen schönen Entspannungsübungen und Schlussritualen.

In **Yoga meets Tabata** verschmelzen zwei Welten miteinander. Das Konzept beinhaltet eine

Kombination aus hoch intensivem Intervall-Training (H.I.I.T.) im Tabata-Style im Wechsel mit ruhigeren Yoga-Sequenzen. Von diesem vielseitigen Workout profitieren auch Fitness- und/oder Yogaeinsteiger mit Körper und Seele.

Für alle Kurse musst du dich bitte über unser Buchungssystem einbuchen: www.todtgluesinger-sv.de oder Tel.: 04182-287789.

Alle Yoga Stunden sind für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet – du kannst also bedenkenlos jederzeit einsteigen. (eB)

Krankengymnastik-Praxis

Christine Jacobsen
Bobath-Therapeutin
Unter den Linden 25
21255 Tostedt

Tel.: 04182-29 15 15
04182-29 15 16
Fax: 04182-29 15 17

Unser Angebot für Kinder und Erwachsene:

- * Bobath-Therapie
- * Manuelle Therapie
- * Therapie nach Brügger
- * Therapie nach Vojta
- * Kindertherapie
- * Therapie bei KISS-Syndrom
- bei Entwicklungs- und Verhaltensstörungen
- * Massagen – Fango
- * Heißluft – Eis
- * Psychomotorik
- * Schlingentisch

Skigymnastik

Neuer Kurs Neuer Kurs Neuer Kurs Neuer Kurs

Wir machen euch fit für die Piste und Loipe!



Skigymnastik

angelehnt an Übungen von Trainern
des Deutschen Skiverbandes

Wann: **1. Kurs ab Mittwoch, 01.12.2021, 18:30 Uhr**
 (jeweils 4 x 90 Minuten)
 Der Folgekurs wird nur nach Bedarf eingerichtet!

Wo: **Todtglüsingener Sportverein**
 „Haus am See“ Todtglüsingener,
 Am Baggersee 2,
 Raum Seeblick (1. Stock)

Übungsleiterin: Claudia Fette

Informationen und Anmeldung:
Claudia Fette: 04182/293780 oder
TSV Geschäftsstelle: Tel. 04182/21172

Teilnahmegebühr: für einen Kurs (4 Einheiten) 20,00
 (ist beim ersten Mal beim ÜL zu zahlen).

Sportkleidung, Hallenschuhe und Handtuch bitte mitbringen.

Der Vorstand

Aktionswochenende

Eine gute Idee vom KSB. Alle Vereine im Landkreis waren aufgerufen, am Wochenende 18./19.9. bei der Aktion „Seid dabei – macht mit“ durch ein interessantes Programm die Menschen wieder an die Existenz der Sportvereine zu erinnern: 15 Programmpunkte am Samstag und 17 am Sonntag. Unser Verein bot das größte Programm.

Der Samstag war wettermäßig durchwachsen, somit waren einige „Outdoorangebote“ beeinträchtigt. Die Angler hatten allerdings großen Zulauf und auch bei „Kids in Action“ konnte Maike Hiller mit der Anzahl der Mitmacher zufrieden sein.

Am Sonntag schien die Sonne. Vor dem „Haus am See“ fanden Vorführungen statt, innen konnten sich Interessierte beim Sling-Training, Yoga oder Line-Dance austoben. Kaffee und Kuchen gab es für alle kostenlos. Hier nochmals Dank an die Spender. Auf dem See tummelten sich die Angler in ihren Booten und etliche probierten Kanufahren aus. Es herrschte fast schon Volksfeststimmung. Ab 16.00 Uhr warb die Badminton-Abteilung in der Halle in der Poststraße um neue Mitglieder. Als Special hatten die Badminton-Spieler noch einen kleinen Parcours aufgebaut, auf dem Kinder sich im Hobby-Horsing üben konnten, mit überraschend vielen Interessierten.

(eB)



Baggersee



Mitte September bei bestem Wetter wird geerntet.

Wilde Apfelbäume am Baggersee – auch deren Früchte kommen in die Flasche.

Mit 400 kg verschiedenster Sorten geht's in die Mosterei nach Fintel.

Hier wird traditionell unser Apfelsaft gemestet.

Das leckere Ergebnis könnt ihr in der Fitnesshalle und im „Haus am See“ genießen.



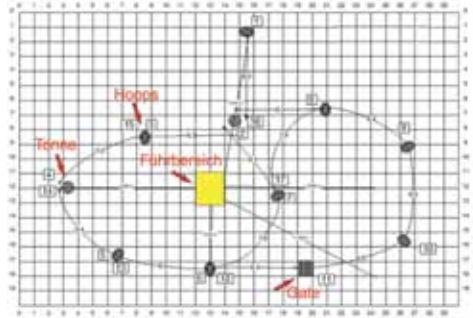
Hundesport

Wir haben es gewagt ...

Am 25. September hat unsere noch relativ junge Hoopersgruppe ein Turnier ausgerichtet. Hoopers, auch Hoopers-Agility genannt, ist eine neue Hundesportart, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut.

Beim Hoopers wird der Hund durch einen Hindernisparcours aus Bögen, Tunnel, Gates und Tonnen gelenkt, wobei der Hundeführer einen festgelegten Bereich nicht verlassen darf. Eine reibungslose Zusammenarbeit zwischen Mensch und Hund und ein hohes Maß an Geschicklichkeit im Team sind die wichtigsten Grundlagen für diesen Hundesport.

Bei uns waren 30 Teams in zwei Leistungsklassen am Start. Die Richterinnen hatten je Leistungsklasse 3 schöne Parcours aufgebaut, die zu absolvieren waren.



Hoopers ist für Jedermann und „Jederhund“ geeignet! Alter, Rasse und Größe spielen so gut wie keine Rolle. Voraussetzung jedoch ist, dass die Hunde freudig auch auf Entfernung mitarbeiten. Es ist auch für Hunde geeignet, die aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht (mehr) springen dürfen. Auch für Hundeführer, die nicht mehr ganz so „gut zu Fuß“ sind, ist diese Sportart bestens geeignet.

Anders als im Agility, muss der Hund in einem Hoopers-Parcours nicht



- Hörtest
- Gehöranalyse
- Hörtraining
- Hörgeräteanpassung
- Tinnitus therapie
- Hyperakusistherapie
- Gehörschutz

Bahnhofstraße 33 • 21255 Tostedt • ☎ (04182) 959 99 05
info@hoerzentrum-tostedt.de • www.hoerzentrum-tostedt.de

Hundesport



Volle action auf 4 Pfoten

springen. Der Parcours ist in der Regel sehr weitläufig und besteht aus Bögen (Hoops), Tunneln, Tonnen (Barrels) und Zäunen (Gates). Die Distanz und Anzahl der Geräte richtet sich nach der Leistungsklasse des jeweiligen Hund-Mensch-Teams.

Eine große Besonderheit besteht darin, dass der Hundeführer NICHT mitläuft. Der Hundeführer bringt seinen Hund zu Beginn an den Start und begibt sich dann in seinen festgelegten Führbereich (ein Quadrat oder Kreis von ca. 2 Metern), den er während des Laufes nicht verlassen darf. Der Hund wird nur mit Körpersprache, Sicht- und Hörzeichen auf Distanz durch den Parcours geführt.

Unser Turnier hatten Antje und Conny sehr gut organisiert und alles, unter Beachtung der aktuellen Corona-Regeln, so vorbereitet, dass der Prüfungstag entspannt und harmonisch ablaufen konnte. Viele Teilnehmer haben nach dem nächsten Termin gefragt. Sie würden gerne wiederkommen. (eB)

Podologische Praxis Diana



Fachpraxis für
medizinische Fußpflege
Schwerpunkt:
Rheuma und Diabetes

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag:
Vormittags: **8.00 - 13.00 Uhr**
Nachmittags: **14.00 - 17.00 Uhr**
Freitag nach Vereinbarung.
Alle Kassen

Tel. **04182 - 95 95 047**
Fax **04182 - 95 94 540**

21255 Tostedt
Bahnhofstraße 42b

- Entfernung von Hühneraugen und Hornhaut
- Entfernen von Warzen nach Rücksprache mit dem Arzt oder als begleitende Behandlung
- Behandlung erkrankter Nägel
- Nagel-Prothetik (Künstliche Nägel)
- Nagelspangen-Korrektur



Judo

Judo News

„Begin slowly and try faster“

Neil Adams – Judoka

Nach diesem Motto haben wir vorsichtig mit dem Judo Training bei Kindern begonnen. Der Umbau des alten Krafraums zur neuen Crossfit-Functional-Training-Trainingsfläche ist in der ersten Ausbaustufe. Danke an Walter, Ayk und alle anderen für die Mithilfe.

Ein weiteres Judo-Highlight des Herbstes wird die Ausrichtung des ersten Trainer A-Lehrgangs in / nach Pandemiezeiten sein. Unsere Trainer sind selbstverständlich bei dieser Veranstaltung dabei. (eB)



FRISEUR SALON
WORTMANN

Bremer Str. 19

21255 Tostedt

Tel. 04182 80 689 60

Öffnungszeiten:

Mi – Fr 8:30 – 18:00

Sa 8:00 – 12:00

Kurse

Neu beim TSV ab 4.11.2021!

Mollig & Mobil

mit Natalja Totov

Werde **JETZT** wieder aktiv!

Wir wollen uns zusammen bewegen und Spaß haben,
um den gesundheitlichen Zustand durch Abbau von
Übergewicht und Stress zu verbessern.

So wirst du beweglicher, fitter und steigerst Lebensfreude
und Lebensqualität.

Wann:

donnerstags 11:00 – 12:00 Uhr

Wo:

„Haus am See“, Am Baggersee 2, 21255 Todtglüsing

Teilnahmegebühr für 15 aufeinanderfolgende Kursstunden: 90 €,
zahlbar bei der Übungsleiterin in der 1. Stunde

Anmeldung direkt im „Haus am See“
Tel. 04182 - 2917512



Sparte	Abt.-Nr.	Jugendliche		Erwachsene	
		Spartenzuschlag	Beitrag*	Spartenzuschlag	Beitrag*
Aerobic & More	(*)/F 19	11,30	18,00	11,30	19,50
Angelsport	(***) 18	8,00 (bis 14 J.) 9,50 (15–18 J.)	9,50 11,50	9,50	14,00
Badminton	F 7	6,00	9,50	7,00	12,00
Baggersee	FB 20		3,50		5,00
Bogensport	(*) 24	7,90	9,70	11,20	13,00
Boxen	(*)/F 26	12,00	15,50	13,50	17,50
Bridge	47	6,90	8,70	6,90	8,70
Fitness	(*)/F 28	12,50	18,50	17,50	24,50
Fitness + Aerobic	28/19	21,00	27,00	26,00	33,00
Freizeitgruppe	F 14		6,70		8,20
Fußball	(*)/F 4	8,00	10,50	10,50	15,00
Gorodki	48	6,00	8,50	7,50	10,50
Hundesport	(****) 15	7,70	9,50	7,70	9,50
Jazz-Dance	(*)/F 6	10,30	16,00	10,30	16,00
Ju Jutsu	(*)/F 3	7,50	12,50	7,50	12,50
Judo	(*)/F 1	7,50	12,50	7,50	12,50
Kanu	(*)/F 13	3,50	6,70	5,00	9,20

Karate	(*)/F	2	7,50	12,50	7,50	12,50
Kegeln	F	12	10,00	12,00	12,00	15,00
Kickboxen	(*)/F	21	7,50	12,50	7,50	12,50
Kids in Action		23	6,00	9,30		
Nordic Walking	F	9	5,00	6,70	6,00	8,20
Radsport		22	4,90	6,70	6,70	8,50
Rehasport privat (ab 1.1.2022)		38	18,00	30,00	18,00	30,00
Rehasport privat + Aerobic & More	(*)	38/19	26,50	38,50	26,50	38,50
Rehasport privat + Fitness		38/28	26,50	38,50	26,50	38,50
Rehasport privat + Aerobic + Fitness		38/19/28	35,00	47,00	35,00	47,00
Seniorentreff		49			3,00	5,00
Skat		46	4,00	5,00	4,00	5,00
Tanzen	(*)/F	10	10,00	12,50	12,50	17,50
Tennis	(**)	16	7,50	9,00	17,20	19,00
Tischtennis	F	5	5,50	8,20	6,00	9,20
Turnen	F	11	3,00	7,50	3,00	9,00
Turnen/Rehasport für Kinder			7,50			
Yoga		37	8,50	15,00	22,00	30,00
Yoga + Aerobic & More		37/19	17,00	23,50	30,50	38,50
Yoga + Fitness	(*)/F	37/28	17,00	23,50	30,50	38,50
Yoga + Aerobic & More + Fitness		37/19/28	25,50	32,00	39,00	47,00
Yoga + Rehasport privat		37/38	26,50	38,50	40,00	48,00

Betreibt ein Einzelmitglied mehr als eine Sportart im Verein, so wird der Beitrag der teureren Sportart berechnet. Hinzu kommt für jede weitere Sportart nur der Spartenzuschlag.
Im Beitrag ist eine Umlage von 0,50 € (Familienkarte 1,00 €) für den Freizeitpark Baggersee enthalten.

Anmerkungen:

Arbeitseinsatz Baggersee: Jedes Mitglied ab 16 Jahren muss einen Arbeitseinsatz (3 Std.) im Jahr leisten. Bei Nichtteilnahme wird 2,00 € Arbeitsumlage/Jahr berechnet; Abbuchung: 2. Quartal.

- (*) In diesen Abteilungen ist von allen Mitgliedern ab 16 Jahren mindestens 1 Arbeitseinsatz (3 Std.) / Halbjahr zu leisten.
Bei Nichtteilnahme werden 10,50 € Arbeitsumlage/Halbjahr berechnet.
- (**) In diesen Abteilungen ist von allen Mitgliedern ab 16 Jahren mindestens 1 Arbeitseinsatz (6 Std.) / Jahr zu leisten. Bei Nichtteilnahme werden 20,00 € im 1. Quartal berechnet.
- (***) In diesen Abteilungen ist von allen Mitgliedern ab 16 Jahren mindestens 1 Arbeitseinsatz (6 Std.) / Halbjahr zu leisten. Bei Nichtteilnahme werden 40,00 € Arbeitsumlage/Halbjahr berechnet.
- (****) In diesen Abteilungen ist von allen Mitgliedern ab 16 Jahren mindestens 1 Arbeitseinsatz (3 Std.) / Halbjahr zu leisten. Bei Nichtteilnahme werden 20,00 € Arbeitsumlage/Halbjahr berechnet.

Ansprechpartner für Arbeitseinsätze: Jörn Schneider, Telefon 0160 / 1702796

F: Familienkarte ab 3 Personen (Eltern/Partner u./o. Kinder bis 18 J.), Kosten: 16,40 € + die jeweiligen Spartenzuschläge

FB: Familienkarte für den Baggersee ab 3 Personen (Eltern/Partner u./o. Kinder bis 18 J.), Kosten: 10,00 €

Familienkarte Tennis: 32,00 €/Mt (Eltern/Partner u. Kinder bis 18 J.)

Gartenpauschale Tennis: 20,00 € p.a. ab 16 J., 40,00 € p.a. Familie

Trainingsumlage Tennis (Kinder bis 18 Jahre):

Sommertrainingsumlage:		85,- €
Wintertrainingsumlage:	im Aerobicraum (Kleinfeldtraining)	90,- €
	in der Tennishalle	160,- €

Beiträge für ruhende/passive Mitgliedschaft: Jugendliche und Erwachsene 5,00 €

Beiträge für Eltern/Kind Turnen: Elternteil: 5,00 € Kind: 7,50 €

Beiträge für Kind-Eltern-Yoga: Elternteil: 7,00 € Kind: 15,00 €

Kursgebühren	Mitglieder	Nichtmitglieder
Osteoporosegymnastik (12 Stunden)	22,00 €	56,00 €
Wirbelsäulengymnastik / Fit bis ins hohe Alter (12 Stunden)	22,00 €	56,00 €
Wirbelsäulengymnastik / Bewegen statt schonen (10x 90 min.)	29,00 €	70,00 €
Qi Gong	22,00 €	56,00 €
Präventionskurs Yoga	120,00 €	120,00 €

Sonstige Kosten

Aufnahmegebühr: 1 Monatsbeitrag der jeweiligen Abteilung (bei mehr als einer Sparte wird nur die Aufnahmegebühr der teuersten Sparte fällig)

Aufnahmegebühr Angelsport: Kinder bis 14 Jahre 30,00 €

(Aufnahmegebühr fällt auch bei bereits bestehender TSV-Mitgliedschaft an) Jugendliche ab 15 Jahre 50,00 €

Erwachsene 100,00 €

Für alle nicht bis zum Jahresende abgegebenen Fangkarten wird eine Pauschale von 50,00 € erhoben.

Zuschlag für Rechnungszahler: 2,60 € / Buchung **Mahngebühr:** 2,60 €

Vorstand

1. Vorsitzende

Renate Preuß Timmhorstkamp 8 21255 Todtglüsingen 7873

2. Vorsitzender

Christoph Quante Lohberger Straße 53 21255 Todtglüsingen 0157/74072328

Geschäftsführer und Kassenwart

Heiner Hoops Tostedter Straße 20 21255 Todtglüsingen 21172

Stellvertretender Kassenwart

Horst Dorsch An der Heide 22 21255 Tostedt 04180/670046

Sportwartin

Ingrid Claußen Heidweg 16 21255 Todtglüsingen 293167

Schriftführer

Stephan Schindzielorz Am Lütten Brook 16 21255 Todtglüsingen 3923

Stellvertretender Schriftführer

Hans Jürgen Kieper Karlstraße 10 21255 Tostedt 7905

Pressewart

Detlef Koch Rübworth 7 21255 Todtglüsingen 292827

Frauenwartin

Corinna Kruse Wiesenstraße 11a 21255 Tostedt 21759

Jugendwart

Klaus Haske Ohnhorstblick 24 21259 Otter 293231

Sozialwartin

Steffi Grimm Rotkehlchenweg 25 21255 Tostedt 7393

Geschäftsstelle

Tostedter Straße 20, 21255 Todtglüsingen
Telefon: 041 82/2 11 72 Telefax: 041 82/95 99 99

Geschäftszeiten

Mo.–Fr. 9–12 Uhr
Mo. 15–17, Do. 17–20 Uhr

Judohalle/Dojo

Tostedter Straße 20, 21255 Todtglüsingen

Fitnesshalle

Schulstraße 40, 21255 Todtglüsingen Telefon 041 82/28 77 89

Haus am See

Am Baggersee 2, 21255 Todtglüsingen Telefon: 041 82 / 291 75 12

Im Internet: www.todtgluesinger-sv.de **Per E-Mail:** post@todtgluesinger-sv.de

Wichtig: Austritte müssen in schriftlicher Form an den Vorstand gerichtet sein. Sie werden jeweils zum Halbjahresende, d. h. zum **30.06.** bzw. zum **31.12.** des Jahres gültig. **Wichtig:** Die Erklärung muss dem Vorstand vier Wochen vor Ende der Frist vorliegen. Der Vorstand behält sich abweichende Regelungen, z. B. in Härtefällen, vor. Die Vereinssatzung liegt in der Geschäftsstelle aus.

Besonders wichtig: Bei Fragen wenden Sie sich bitte **immer** an die Geschäftsstelle.

Hier haben wir die besten Möglichkeiten, auf Ihre Fragen zu antworten.

Bankverbindungen:

Volksbank Lbg. Heide IBAN: DE85 2406 0300 2206 0928 00 BIC: GENODEF1NBU
SPK Harburg-Buxtehude IBAN: DE92 2075 0000 0006 0134 03 BIC: NOLADE21HAM

Spendenkonto

SPK Harburg-Buxtehude IBAN: DE35 2075 0000 0060 0767 00 BIC: NOLADE21HAM

Trainingszeiten

ACHTUNG: Aufgrund der Corona-Krise kann es zu Ausfällen und Verschiebungen kommen.

Aerobic & More		Ansprechpartnerin Tatjana Oshana-John	Kursprogramm Fitnesshalle
Montag	10:00–11:00	Complete Body Workout	Ilka
	18:00–19:00	Fatburner / Step	Maike
	18:00–19:30	Langhantel Workout	Kerstin/André
	19:30–20:30	Indoor Cycling	Anne
	19:30–20:30	Sling Training	Johanne
Mittwoch	18:00–19:00	M.A.X.* u. Bauch Pur	Natalia
	18:00–19:00	Langhantel Workout	Kerstin
	19:15–20:15	BBPR	Natalia
	19:30–20:30	Indoor Cycling	Simone
Donnerstag	08:45–09:45	Achtsamkeit	Maren
	09:00–10:00	BBPR	Natalia
	10:00–10:45	Dance Workout	Natalia
	10:00–11:00	Pilates	Maren
	18:00–19:00	Langhantel Workout	Kerstin
	19:00–19:45	Fatburner / Step	Steffi
	19:50–20:35	BBPR	Steffi
Freitag	18:00–19:00	Complete Body Workout	Antje
Samstag	12:00–13:00	Weekend Workout	

Aerobic & More			Kursprogramm Haus am See
Montag	17:45–18:45	Achtsamkeit	Maren
	18:45–19:45	BBPR	Natalia
	19:00–20:00	Pilates	Maren
	20:00–21:00	Functional Fitness	Natalia
Dienstag	10:00–11:00	Pilates	Tatjana
Mittwoch	18:15–19:15	Sling Training	Natalja
Donnerstag	18:30–20:00	KARDO FightFit	Natalia
	19:00–20:00	FASZIO* / Faszien Training	Ilka
	20:15–21:00	H.I.I.T.	Natalia
Freitag	13:00–14:00	Sling Training Einsteiger	Natalja

ACHTUNG: Weitere Informationen zu unserem Kursprogramm erhaltet ihr auf unserer Homepage. Die Anmeldung läuft nach wie vor über unser Buchungssystem.

Angelsport Abt.-L. Klaus Haske

Das Jugendangeln (8–14 Jahre) findet 14-tägig samstags von 09:00–15:00 Uhr statt.
Treffpunkt: Am Spring

Weitere Informationen und genauere Termine bei Brigitte Kühn (☎ 04187/900626)

Trainingszeiten

ACHTUNG: Aufgrund der Corona-Krise kann es zu Ausfällen und Verschiebungen kommen.

Badminton Abt.-L. Silke Rohnke

Montag	18:30–20:00	Jugend	SH Poststraße	Sina Thies
Mittwoch	20:00–22:00	Erwachsene	SH Poststraße	Silke Rohnke
Freitag	18:00–20:00	Jugendmannschaft	SH Otter	Silke Rohnke
	20:00–22:00	Erwachsene	SH Otter	Silke Rohnke

Bogensport Ansprechpartnerinnen A. Mühlenberg / J. Labbow Schulturnhalle

Montag	20:00–22:00		
Samstag	14:00–17:00	Training mit dem eigenen Bogen	
Sonntag	15:00–17:00	Anfänger	
	17:00–18:30	Training mit dem eigenen Bogen	

Boxen (ab 9 Jahren) Abt.-L. Thomas Horn Aerobicraum (FH)

Montag	16:00–17:30	Boxen Kinder/Jugend	K. Krivoscheev
Dienstag	17:00–19:00	Boxen Jugendliche	K. Krivoscheev
	19:00–21:00	Boxen Erwachsene	K. Krivoscheev
Donnerstag	19:00–22:00	Boxen Erwachsene	K. Krivoscheev
Samstag	15:00–18:00	Sparring	K. Krivoscheev

Bridge Ansprechpartnerin Rosel Zeuschner-Beyreiß Haus am See

Mittwoch	15:00–17:00	Bridge für Jedermann
----------	-------------	----------------------

Fitness Ansprechpartnerin Tatjana Oshana-John Fitnesshalle

Montag	08:30–22:00	Training	Kinderbetreuung 8:30–11:30 Uhr
	16:30–19:00	Kraftdreikampf	Krystian Slosarek
Dienstag	08:30–12:00	Training	
	15:00–22:00	Training	Kinderbetreuung 15:00–18:00 Uhr
	16:00–17:30	Jugendgruppe 1 (nach Absprache)	
	17:30–19:00	Jugendgruppe 2 (nach Absprache)	
Mittwoch	08:30–22:00	Training	Kinderbetreuung 8:30–11:30 Uhr
	16:30–19:00	Kraftdreikampf	Krystian Slosarek
Donnerstag	08:30–12:00	Training	Kinderbetreuung 8:30–11:30 Uhr
	15:00–22:00	Training	Kinderbetreuung 15:00–18:00 Uhr
Freitag	08:30–22:00	Training	
	16:00–17:30	Jugendgruppe 1 (nach Absprache)	
	17:30–19:00	Jugendgruppe 2 (nach Absprache)	
	16:30–19:00	Kraftdreikampf	
Samstag	11:00–19:30	Training	Kinderbetreuung 11:00–13:30 Uhr
Sonntag	11:00–18:30	Training	

Trainingszeiten

ACHTUNG: Aufgrund der Corona-Krise kann es zu Ausfällen und Verschiebungen kommen.

Freizeitgruppe Abt.-L. Ralf Kahnenbley Schulturnhalle Todtglüsing

Sonntag 13:00–15:00 Hallenfußball u. a. Ralf Kahnenbley

Fußball Abt.-L. Hans-Jürgen Kieper Sportplätze

Informationen rund um Fußball und Trainingszeiten unter www.fussball-tostedt.de oder bei Corinna Kruse (☎ 0152/58960686)

Infos für Jugendliche bei Philipp Mahnke unter fsvjo@email.de oder ☎ 0170/4367980

Gorodki Abt.-L. Konstantin Krivoscheev Gorodki-Platz am Baggersee

Montag 18:00–20:00 Training Konstantin Krivoscheev

Mittwoch 17:00–19:00 Training Konstantin Krivoscheev

Donnerstag 16:00–18:00 Training Konstantin Krivoscheev

Sonntag 14:00–16:00 Training Konstantin Krivoscheev

Hundesport Abt.-L. Sandra Czyschke

Trainingsplatz Baggersee

Montag 16:00–19:00 Agility Brigitte Hidde / Heike Martensen

17:15–18:15 Grundgehorsam Iris Herrndorff

18:30–21:00 Hooper Antje Auer / Iris Herrndorff

Dienstag 17:30–21:00 Agility Antje Auer

Mittwoch 15:30–21:00 Agility I. Strutz / B. Hidde / L. Kramer

Donnerstag 09:00–11:00 Agility Maren Dux / Iris Herrndorff

16:00–21:00 Agility M. Frese / M. Linne / B. Pape

18:30–19:30 Clicker-Training Maria Frese (14tg)

Wasserarbeit am Baggersee

Sonntag 10:00–14:00 Wasserarbeit M. Elsmann (☎ 0170-9362263)

Trainingsplatz Harburger Str.

Montag 09:00–10:00 Welpengruppe Sandra Czyschke

10:30–11:30 Junghunde Sandra Czyschke

15:00–17:00 Grundgehorsam Sandra Czyschke

Dienstag 17:00–18:00 Welpenprägung Iris Herrndorff

Mittwoch 08:30–09:30 Grundgehorsam Sandra Czyschke

16:00–18:00 Grundgehorsam Sandra Czyschke

Freitag 18:00–20:00 Longe Kathrin Schröter

Samstag 10:00–12:00 Longe Kathrin Schröter

Friedrich-Wiechern-Platz

Mittwoch 17:30–19:00 Obedience Brigitte Hidde

Freitag 09:00–11:00 Obedience Sandra Czyschke

Neuanmeldung nach Rücksprache mit der Abteilungsleitung unter ☎ 0160-90204552

Trainingszeiten

ACHTUNG: Aufgrund der Corona-Krise kann es zu Ausfällen und Verschiebungen kommen.

Jazz-Dance Abt.-L. Ilka Bode Hinkenwarns Hus

Montag	16:15–17:00	Kreativer Kindertanz Anfänger 4–5 Jahre	Ilka
	17:15–18:15	Jazz-Dance 11–14 Jahre	Ilka
Dienstag	17:00–17:45	Jazz-Dance Kids 7–9 Jahre	Ilka
	18:00–19:00	Line Dance	Ilka
Mittwoch	17:00–17:45	Kreativer Kindertanz 6–7 Jahre	Ilka
	18:00–19:00	Dance Fitness 50 +	Ilka
	19:15–20:30	J-Dato ab 16 Jahre	Ilka
	20:30–21:30	Showtanz Erwachsene	Ilka
Donnerstag	17:25–18:25	Line Dance (Fortgeschrittene)	Ilka
Samstag	10:00–11:30	Line Dance (Anfänger)	Anja

Judo Abt.-L. Uwe Holz Judohalle

Montag	17:00–18:30	Kids 5–12 Jahre	K. Dähnhardt / A. v. Berg
	18:00–20:00	Kraftraum	
Dienstag	19:30–21:00		Uwe Holz
Freitag	17:30–18:30	Budo-Gymnastik	Uwe Holz
	18:30–20:00	ab 15 Jahre	Uwe Holz

Neuanfänger bitte vorherige telefonische Anmeldung beim Trainer

Ju-Jutsu Abt.-L. Sven Brokmöller Judohalle

Montag	18:30–20:00	Selbstverteidigung Frauen	Anke v. Berg
Mittwoch	19:30–21:00	Selbstverteidigung	Sven Brokmöller
Donnerstag*	18:30–19:30	Selbstverteidigung Frauen	Anke v. Berg

* jeden 2. Donnerstag im Monat

Kanu Abt.-L. Werner Zündorf Treffpunkt Schule Todtglüsing

Ausfahrten und Veranstaltungen nach Vereinbarung

Karate Abt.-L. Detlef Ott Judohalle

Dienstag	19:30–21:30	Jugend/Erwachsene	Rüdiger Firsching
Mittwoch	18:00–19:30	Anfänger	Petra Ott
Donnerstag	19:30–22:00	Erwachsene	Detlef Ott
Freitag	17:30–19:00	Jugend	Antonia Firsching
	19:00–21:00	Erwachsene	Rüdiger Firsching

Kegeln Abt.-L. Renate Preuß Hotel Landgut Stemmen

Dienstag	18:00–20:00	Renate Preuß
----------	-------------	--------------

Kickboxen (ab 14 Jahren) Abt.-L. zzt. nicht besetzt Judohalle

Montag	19:30	Ira Ibrahim
Freitag	20:15	Ira Ibrahim

Trainingszeiten

ACHTUNG: Aufgrund der Corona-Krise kann es zu Ausfällen und Verschiebungen kommen.

Kids in Action Maike Hiller Fitnesshalle, großer Aerobicraum

Donnerstag	16:00–17:00	5–8 Jahre	Maike Hiller
	17:00–18:00	9–15 Jahre	Maike Hiller

Nordic Walking Abt.-L. Petra Garbers

Montag	08:30–10:00	Start am Baggersee	Dagmar Bednar
Mittwoch	17:00–18:30	Start an der Fitnesshalle	Petra Garbers
Samstag	08:30–10:00	Start am Baggersee	D. Bednar/P. Garbers

Radsport Abt.-L. Heiner Hoops

Winterpause bis Anfang April 2022

Seniorentreff

Mittwoch	11:00	Fotobearbeitung am PC	Clubraum Dojo
Donnerstag	14:00–17:00	Skat	Hinkenwarns Hus
Samstag	14:00	Spielenachmittag	Clubraum Dojo

Sportabzeichentraining Ansprechpartner Claudia Fette

Mittwoch	16:00	für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche, Erwachsene, Menschen mit Behinderungen Nach Absprache, ☎ 0152/31934353	
----------	-------	---	--

Skat Abt.-L. Heinrich Wahlen Clubraum / Dojo

Montag	19:30	Skat für Jedermann	Heinrich Wahlen
--------	-------	--------------------	-----------------

Tanzen Abt.-L. Jens & Christiane Beier Hinkenwarns Hus

Montag	20:00–21:30	Tanzkreis Fortgeschrittene	Christiane u. Jens Beier
Dienstag	19.30–21.00	Tanzkreis Anfänger	Christiane u. Jens Beier
Donnerstag	20:30–22:00	Tanzkreis Anfänger	Christiane u. Jens Beier

Tennis Abt.-L. Detlef Koch

Jugend Wintertraining: Tennishalle Schützenstraße

Jugend Sommertraining: Tennisanlage Lohberger Straße

Informationen: Judit Haus (☎ 0177/6802983)

Tischtennis Abt.-L. Ole Jacobs Schulturnhalle Todtglüsing

Dienstag	18:00–19:30	Jugend	Kristina Rosenberger
	19:45–22:30	Erwachsene	
Donnerstag	19:00–22:30*	Punktspielzeit / Training für Risikogruppen → Otter	
	19:30–22:30	Erwachsene	
Freitag	18:00–19:30	Jugendliche	H. Strohecker/K. Rosenberger
	19:45–22:30	Erwachsene	
Samstag	ab 17:00	Punktspiele	

* = Grundschulsporthalle Otter

Trainingszeiten

ACHTUNG: Aufgrund der Corona-Krise kann es zu Ausfällen und Verschiebungen kommen.

Turnen/Gymnastik Abt.-L. Ingrid Claußen Schulturnhalle Todtglüsing			
Montag	09:00 – 10:00	Osteoporosegym. (Hinkenwarns Hus)	A. Martens
	10:00 – 11:00	Qi Gong (Hinkenwarns Hus)	A. Martens
	15:00 – 16:00	Eltern-und-Kind-Turnen	S. Holtzhauer
	16:00 – 17:00	Eltern-und-Kind-Turnen	S. Holtzhauer
	17:00 – 18:00	Eltern-und-Kind-Turnen	S. Holtzhauer
	18:00 – 20:00	Spiel-Dich-Fit für Jugendl. ab 12 Jahren wg. Inklusion Altersobergrenze offen	
Dienstag	08:45 – 09:45	Pop-Gym Erwachsene (Hinkenw. Hus)	Ilka Bode
	09:55 – 10:55	Gymnastik Sen. 70+ (Hinkenwarns Hus)	A. Martens
	11:00 – 12:00	Gymnastik Sen. 60+ (Hinkenwarns Hus)	A. Martens
	16:00 – 17:00	Kinderturnen 2 – 4 Jahre	M. Bostelmann
	17:00 – 18:00	Abenteuerturnen 3 – 5 Jahre	M. Bostelmann
Mittwoch	16:00 – 17:00	Gesundheitsförderung im Kinderturnen ab 4 Jahren	M. Bostelmann
	17:00 – 18:00	Abenteuerturnen 5 – 9 Jahre	M. Bostelmann
Donnerstag	08:45 – 09:45	Pop-Gym Erwachsene (Hinkenw. Hus)	Ilka Bode
	18:30 – 19:30	Wirbelsäulengymnastik (Hinkenw. Hus)	Natalja Totov
	19:30 – 20:30	Wirbelsäulengymnastik (Hinkenw. Hus)	Natalja Totov

WIR HALTEN EUER AUTO FIT



MEYER
Ihr Autohaus. Seit 1893



Autohaus Meyer GmbH · Friedrich-Vorwerk-Str. 12-14 · 21255 Tostedt · Tel.: 04182 8099-0 · www.meyer-tostedt.de

Trainingszeiten

ACHTUNG: Aufgrund der Corona-Krise kann es zu Ausfällen und Verschiebungen kommen.

Yoga		Ansprachpartnerin Tatjana Oshana-John		Kursprogramm Haus am See	
Montag	09:00 – 10:30	Kundalini Yoga	Tina V.		
	17:15 – 18:15	Kinder Yoga (Präventionskurs)	Isabella		
	18:30 – 19:45	Pränatal Yoga (Präventionskurs)	Isabella		
	20:00 – 21:15	Postnatal Yoga (Präventionskurs)	Isabella		
Dienstag	10:00 – 11:15	Postnatal Yoga mit Baby (Präventionskurs)	Isabella		
	18:00 – 19:15	Medical Yoga	Claudia		
	19:30 – 20:45	Vinyasa Yoga	Claudia		
Mittwoch	09:00 – 10:15	Vinyasa Yoga	Isabella		
	19:30 – 20:45	Hatha Yoga	Andrea		
Donnerstag	09:00 – 10:15	Vinyasa Yoga	Tina H.		
	17:00 – 18:15	Yoga für Teenager	Fabian		
	19:00 – 19:45	Yoga meets Tabata	Tina H.		
	20:00 – 21:15	Vinyasa Yoga	Tina H.		
Freitag	09:00 – 10:30	Kundalini Yoga	Tina V.		
	11:00 – 12:00	Lu Jong Yoga	Mouni		
	16:00 – 17:00	Kind-Eltern Yoga	Isabella		
	18:00 – 19:30	Ashtanga Yoga	Maike		
Samstag	15:00 – 18:00	Aerial Yoga (4-Wochen-Kurs)	Isabella/Marie		
Sonntag	11:00 – 12:15	Sunday Yoga	Marie		
	12:30 – 14:00	Yin Yoga	Marie		

Yoga		Kursprogramm Fitnesshalle	
Dienstag	16:30 – 17:45	Vinyasa Yoga	Isabella
	18:45 – 19:45	Stuhl-Yoga	René
	20:00 – 21:00	Männer Yoga	René

KLEESCH



Über 125 Jahre Erfahrung

Heizung – Lüftung – Sanitär – Fliesenarbeiten

Zertifizierter Fachhändler für barrierefreies

Wohnen

Energieberatung und Badplanung

Heizungs- und Solaranlagen

Im Notfall immer für Sie da!

24 Stunden-Notdienst

Zinnhütte 19 • 21255 Tostedt • Tel. 04182-29540 • Fax 04182- 292392

Internet: www.kleesch.de

E-Mail: info@kleesch.de

AROHA®-Weekend-Special

Sonntag, 16. Januar 2022 von 11:15 – 12:15 Uhr
Fitnesshalle, Großer Aerobicraum

AROHA® ist ein effektives Ausdauertraining im $\frac{3}{4}$ Takt, das sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Starke kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Diese sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt und zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt. Gleichzeitig werden Körpergefühl und Balance verbessert, Gesäß, Beine und Bauch gefestigt.

AROHA® ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dir genügend Zeit gibt, dich selbst mit allen Sinnen zu spüren. In der Bewegung wird Stress abgebaut sowie die innere Ausgeglichenheit und Mobilität gesteigert.

Scanne den QR-Code und erhalte einen Eindruck von AROHA® beim Big Day 2018 mit dem AROHA®-Entwickler Bernhard Jakszt:

AROHA® ist für alle Altersstufen und Fitness-Level – auch für Einsteiger – geeignet und macht einfach Spaß! Was brauchst du für die AROHA®-Stunde?

- Bequeme Sportkleidung (kann gerne auch barfuß durchgeführt werden)
- Ein Handtuch (zum Schweißabwischen 😊)
- Etwas zu trinken



Kinderbetreuung in der Fitnesshalle

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr
Samstag 11.00 – 13.30 Uhr



Kanu-Kino

Kanu-Kino in Todtglüsingen

Ein wunderschöner Abend, der Organisatoren, Helfer und Gäste gleichermaßen begeistert hat. Der Winsener Verein „klick e.V.“ hat ein Ereignis organisiert, das so erst zum dritten Mal weltweit stattgefunden hat. Der Todtglüsender Sportverein hatte seinen Baggersee und viele Helfer zur Verfügung gestellt, die DLRG sorgte für Sicherheit und die Feuerwehr für die erforderliche Manpower. In 60 Kanus saßen Kinogäste, die vom Wasser aus den Film „Ziemlich beste Freunde“ genossen. Noch am Mittag hatte niemand an die Durchführbarkeit der Veranstaltung geglaubt. Zu stark war der Regen, der sich über Todtglüsingen ergoss. Aber pünktlich um 17.30 Uhr kam die Sonne hervor, die sich beim Einsetzen der Dunkelheit malerisch im See widerspiegelte. Zwischen den Kanus paddelte ein

Popcorn-Verkäufer und fand guten Absatz für seine Produkte. War ja schließlich Kino. Die Kinogäste bestätigten hinterher einhellig, dass sie einen wunderschönen Abend verbracht hätten.

Und erst als die Abbauarbeiten gegen Mitternacht fast erledigt waren, fing es wieder an zu regnen. Der Himmel hatte genau den richtigen Zeitpunkt für eine Regenpause erwischt. (eB)



Sportabzeichen

Sportabzeichen-Tag mit Ehrungen in Fliegenberg

Sportabzeichenprüfungen und Corona lassen sich eher schlecht zusammenfügen.

Aus diesem Grunde sind im Jahre 2020 in unserem Verein nur 10 Sportabzeichenprüfungen abgenommen worden. Und zwar alle von der Prüferin Maike Hiller. Pro Sportabzeichen gab es anlässlich eines Sportabzeichen-Tages in Fliegenberg € 5,50 pro Verein. Die daraus resultierenden 55,00 € darf Maike Hiller für ihre Abteilung „Kids in Action“ ausgeben.

In Fliegenberg wurden auch 4 von der Sparkasse Harburg-Buxtehude gesponserte Rucksäcke mit Inhalt verlost. Die Lose wurden von Fliegenberger Schulkindern gezogen. Gleich das erste Mädchen zog das Los mit der Aufschrift „Todtglüsingener Sportverein“. Ein liebes Kind! Im Rucksack befanden sich lauter Dinge, die



man als Sportabzeichen-Prüfer benötigt, z. B. ein 50-m-Maßband und eine Stoppuhr. Weiter gab es ein Polo-Shirt mit der Aufschrift „Prüfer“. Glücklicherweise in der sehr kleinen Größe „S“, so dass als Empfängerin nur Maike infrage kam.

Wenn jemand Lust hat, auch als Sportabzeichenprüfer tätig zu werden, möge er sich bitte an die

Geschäftsstelle unter Telefon 04182-21172 wenden.

Seit diesem Jahr gibt es auch ein Sportabzeichentraining bei Claudia Fette – immer mittwochs um 16:00 Uhr für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche, Erwachsene und Menschen mit Behinderungen. Bitte bei Claudia anmelden unter Telefon 0152-31934353. (eB)

HEINZ HEIDRICH GmbH

- Bedachung • Bauklempnerei
- Energetische Dachsanierung
- Dachrinnenreinigung
- Kran- und Gerüstverleih
- Wandbekleidung

- Alles fürs Dach
- Verkauf sämtlicher Bedachungsmaterialien



21255 Tostedt · Zinnhütte 8
Tel.: 041 82/5802 · Fax: 041 82/2 14 80
www.heidrich-bedachung.de

Sportivationsstag

Endlich wieder! Sportivationsstag in Buchholz!!!

Der Sportivationsstag ist eine Ereignis, das eigentlich alle 2 Jahre in Buchholz stattfindet. Leider musste es vor zwei Jahren wegen eines plötzlichen Unwetters ausfallen und konnte im letzten Jahr wegen Corona nicht nachgeholt werden. Daher war die Freude groß, dass in diesem Jahr am 16.09. der Tag begangen werden konnte. Insgesamt 9 Förderschulen aus der Region haben junge Sportler geschickt, die sich in Leichtathletikwettbewerben gemessen haben. Teilweise wurden hier auch Sportabzeichenprüfungen abgenommen.

Zur Durchführung dieser Veranstaltung werden immer viele Helfer benötigt. Unser Verein ist natürlich immer dabei. In diesem Jahr vertreten durch Petra Garbers, Claudia Fette und Renate Preuß. Diese waren eingeteilt bei den Sprungwettbewerben Weitsprung und



Claudia, Renate und Petra (v.l.)

Standweitsprung. Dort haben sie von 8.00–12.00 Uhr gewirkt. Es hat wirklich Spaß gemacht. Die Leistungen der jungen Sportler waren überaus beeindruckend und der Spaß, den sie hatten, war die schönste Belohnung für alle, die lange ausharren mussten und leider vorher überhaupt nicht bedacht hatten, dass es Mitte September doch schon recht kühl sein kann. Unsere Füße wurden erst gegen Abend wieder warm.

Auch die Stimmung auf dem Sportplatz war grandios. Alle Sportler wurden laut angefeuert und noch lauter gefeiert. Die Freundlichkeit auf dem ganzen Platz war wirklich beeindruckend. Wir machen in 2 Jahren sicher wieder mit. (eB)

Angeln

Angeljugend

Das Jahr geht zur Neige und unsere Angeljugend blickt auf eine erfolgreiche Saison 2021 zurück. Trotz der Widrigkeiten durch die Coronaeinschränkungen konnten viele Aktionen, sowie das zweiwöchige Jugendanگeln regelmäßig stattfinden. Belohnt wurden die Mitglieder mit tollen Fängen an den Teichen „Am Spring“ und schönen Erlebnissen. Die Jugendabteilung umfasst inzwischen 20 Jungangler, die aktiv am Angeln teilnehmen. Neben dem Angeln an den Teichen, wird den Mitgliedern auch das theoretische Wissen vermittelt und bei der Vorbereitung auf die Prüfung für den Fischeerschein geholfen. Und das ist noch nicht alles! Für das nächste Jahr ist geplant, dass ab Januar (alle 14 Tage samstags) für die Angeljugend erweiterte Theoriestunden angeboten werden. Die Treffen werden im „Haus der Begegnungen“ in der Poststraße

in Tostedt stattfinden. Interessierte können sich bei der Leiterin Angeljugend, Brigitte Kühn, unter petriette@gmx.de, oder telefonisch 04187 900626 bzw. 01523 7845429, anmelden.

Aktionstag „Seid dabei“

Im September fand das große Aktionswochenende an den Sportstätten des Todtglüsender SV statt, und auch wir von der Angelsparte haben uns an der Aktion beteiligt. So konnten am Samstag interessierte Jugendliche an den Teichen „Am Spring“ zum Schnupperangeln kommen. Auch für das leib-

liche Wohl war gesorgt. Dank der Unterstützung eines Vaters aus der Jugendabteilung konnten wir frisch geräucherte Forellen anbieten. Am Ende des Tages waren 55 Forellen geräuchert und an die interessierten Gäste verkauft. Am Sonntag



Die Goldschmiede
seit *Bohrensens* 1780
in Tostedt

**Unter den Linden 9
21255 Tostedt
Tel. 0 41 82 / 89 53
goldschmiede-boehrsen.de**

*Handgefertigte
Trauringkollektion*

Angeln

haben wir uns dann am „Haus am See“ und auf dem Baggersee positioniert. Wir hatten viele tolle Begegnungen und interessante Gespräche mit angelinteressierten Besuchern. Nach einigen Rundgängen zu den Angelplätzen und vielen gestellten Fragen, haben wir 9 neue Mitglieder für die Angelsparte gewinnen können. Ein rundum erfolgreiches Wochenende.

Alles neu macht der ... Bagger!

Wer in den ersten Tagen im Oktober an der Teichanlage „Am Spring“ vorbeiging, wunderte sich vielleicht über die großen Maschinen, die



dort zu finden waren. Nach einigen Jahren war es an der Zeit, dass die Teiche ausgebaggert wurden und vom ausufernden Schilf befreit werden. Das Schilf hatte in den Jahren so sehr zugenommen, dass eine Nutzung der Teiche zum Teil nicht mehr möglich war. Im Anschluss müssen jetzt die Wege wiederhergestellt werden, damit wieder geangelt werden kann. Das erfolgt im Rahmen der anstehenden Arbeits-



dienste. Schließlich steht das jährliche Abangeln der Angelsparte noch vor der Tür.

Wir suchen immer neue Mitglieder für unsere Angelsparte: Du hast schon vor Jahren geangelt, vielleicht sogar den Fischereischein gemacht und dann das Hobby aus den Augen verloren? Dann ist jetzt die Gelegenheit, die alten Ruten wieder hervorzukramen und neu zu starten. Wir haben interessante Gewässer in Tostedt und können über die Mitgliedschaft im Anglerverband Niedersachsen auch weitere Gewässer kostengünstig nutzen.

Wenn wir dein Interesse geweckt haben, melde dich einfach bei uns!

Wir freuen uns auf dich!

(eB)

P & Brehm
Tischlerei & Rollladenbau

Peter und Diethelm Brehm OHG

Zinnhütte 15 • 21255 Tostedt
Tel. 0 41 82 / 71 45 • Fax 21307
E-Mail info@pdbrehm.de
Internet www.pdbrehm.de

tischlenord

Tanzen

UNSER TRAINERPAAR war DREI Wochen TANZEND auf TOUR ☺

Als aktives Tanzpaar nehmen Jens und Christiane nicht nur an Turnieren teil, sondern auch an Sportförderlehrgängen, dieses Jahr in Barsinghausen. Von dort aus ging die Reise weiter nach Kiel. Dort haben die ZWEI ihre Trainerlizenz wieder verlängert, um uns mit neuer Praxis zu Schrittkombinationen, Tanztechnik, Musiktheorie, aufgefrischer Erster Hilfe und vielem mehr, einen tollen Unterricht zu bieten.

Während dieser „Urlaubswochen“ gab es einmal pro Woche freies Training ohne Trainer. Die „tanzwütigsten Paare“ aus allen drei Kursen haben mit viel Gaudi dann sogar gemeinsam eine Polka getanzt.

In den Wochen davor und danach sind natürlich auch viele Beine zur Tanzmusik aus den



Polka mit Volker

verschiedenen Standard- und Lateintänzen geschwungen worden.

Die Tanzschritte und -folgen werden für Anfänger bis Fortgeschrittene immer wieder neu zusammengestellt. So kommt keiner zu kurz und es macht immer viel Freude, „Altes“ aufzufrischen und „Neues“ dazuzulernen.

Im Montagskurs gab es herausfordernde Schrittfolgen und Drehungen im Paso Doble.

Welche Tänze und Schrittfolgen bis Ende dieses Jahres noch ver-

tieft werden, seht ihr im Tanzsaal.

Es geht weiter an allen drei Tanzabenden von Montag bis Donnerstag und auch zu den Workshops.

Wir sagen allen, auch denen die mal reinschnuppern möchten,



im Tanzsaal! (eB)

KURSPLAN – AEROBIC AND MORE

für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich: www.todtgluesinger-sv.de oder telefonisch unter: 04182 - 80 72 48

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 – 11:00 Complete Body Workout (Kinderbetreuung) Ilka	10:00 – 11:00 Pilates Tajmina		9:00 – 10:00 Bauch, Beine, Po, Rücken (Kinderbetz.) Natalia	8:45 – 9:45 Achtsamkeit (Kinderbetz.) Maren		
17:45 – 18:45 Achtsamkeit Maren		18:00 – 19:00 M.A.X.* + Bauch, Pur Natalia	10:00 – 10:45 Dance Workout (Kinderbetz.) Natalia	10:00 – 11:00 Pilates (Kinderbetz.) Maren	12:00 – 13:00 Weekend Workout (Kinderbetz.) Trainerteam	
18:00 – 19:00 Fatburner Step Anne H. Kerstin & André		18:00 – 19:00 Langhantel Workout Kerstin & André	18:00 – 19:00 Langhantel Workout Kerstin & André	13:00 – 14:00 Sling Training Einstieger Natalia		
18:45 – 19:45 Bauch, Beine, Po, Rücken Natalia	19:15 – 20:15 Bauch, Beine, Po, Rücken Natalia	18:30 – 20:00 KARDO Fight Fit Natalia	19:00 – 19:45 Fatburner Step Steffi G.	18:00 – 19:00 Complete Body Workout Anne		
19:30 – 20:30 Indoor Cycling Anne		19:15 – 19:15 Sling Training Natalia	19:40 – 20:00 Indoor Cycling Steffi K.	19:00 – 20:00 Faszio / Faszien Training Ilka		
20:00 – 21:00 Functional Fitness Natalia		19:30 – 20:30 Indoor Cycling Simone	19:50 – 20:35 Bauch, Beine, Po, Rücken Steffi G.			
		20:15 – 21:00 H.I.I.T. Training Natalia				

Alle blau hinterlegten Kurse finden im „Haus am See“ statt; Am Baggersee 2, 21255 Tostedt/Todtglüsen

Alle weiß hinterlegten Kurse finden in der Fitnesshalle statt: Schulstraße 40, 21255 Todtglüsen

Aerobic & More

Indoor Cycling ist jetzt in die Sparte Aerobic integriert!

Was ändert sich jetzt für die ehemaligen Mitglieder der Sparte Indoor Cycling? Für eine Erhöhung des Beitrages von 1,50 € auf insgesamt 19,50 € darf das volle Angebot beim Aerobic genutzt werden. Wer also nicht nur schweißtreibend radeln möchte, sondern z. B. mal bei Natalia mit einem H.I.I.T den ganzen Körper durcharbeiten möchte, kann dies jetzt ab sofort ausprobieren. Das gleiche gilt natürlich für Mitglieder der Aerobic-Sparte. Wenn ihr den Schwerpunkt auf eine extreme Ausdauerinheit setzen wollt, schaut doch einfach mal bei uns vorbei. Eine Stunde Training geht wie im

Fluge vorbei, in netter Gesellschaft und bei ausgesuchter Musik. Eben hat der Kurs angefangen und schon sind deine Klamotten nur noch waschmaschinentauglich, aber du hast alles gegeben und fühlst dich sauwohl. Alle Kurse müssen natürlich über das Buchungsportal auf unserer Homepage gebucht werden. Wir nehmen gerne auch neue Mitglieder in unserer Runde auf. Beim Indoor Cycling haben wir zwar keinen Anfängerkurs, aber jeder kann selbst entscheiden, wie hoch der Widerstand eingestellt wird. Den Rest übernimmt die Gruppe, wir tragen dich durch die Stunde und du wirst erleben, dass du nach kurzer Zeit locker mithalten kannst. „Probieren geht über Studieren“!

(eB)



Diese verrückte Truppe erwartet dich ...



... mit gutem Wadentraining!



Kinderbetreuung in der Fitnesshalle

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr
Samstag 11.00 – 13.30 Uhr



Kurse

Neu beim TSV

Begleitetes Zirkeltraining an Geräten

Mit Natalja Totov, Trainerin für Rehasport (Orthopädie/Lunge)

In einer kleinen Gruppe mit maximal 4 Teilnehmenden trainierst du unter professioneller Aufsicht im Gerätezirkel.

Für Neu- und Wiedereinsteigende.

Auch für Personen nach Erkrankungen und/oder Rehamaßnahmen geeignet.

Wann:

donnerstags 10:00 – 11:00 Uhr

freitags 12:00 – 13:00 Uhr

Vorherige Anmeldung im „Haus am See“ erforderlich:
Tel. 04182 - 2917512

Wo:

„Haus am See“, Am Baggersee 2, 21255 Todtglüsing

Teilnahme erfolgt über 10er-Karten, die direkt im „Haus am See“ erworben werden können.



Verstorben

Uwe Endom

geboren am 05.10.1945
verstorben am 25.07.2021

Fitness

Klaus Buhmann

geboren am 05.12.1946
verstorben am 07.08.2021

Fitness/Rehasport (Lunge)

Carsten Vogelpohl

geboren am 11.01.1952
verstorben am 08.10.2021

Radsport/Indoor Cycling

Jörn-Uwe Roocks

geboren am 24.01.1962
verstorben am 09.10.2021

Fitness

Dank den Sponsoren

Der Todtglüinger Sportverein und seine Mitglieder danken den zahlreichen **Förderern** und **Sponsoren**, die durch ihr Engagement unseren Sportbetrieb unterstützen:

Adler Solar Services GmbH

Ahorn Apotheke

Autohaus **Meyer GmbH**

Autoteile Tostedt

Bade GmbH Warenhaus

Baden Bauunternehmen GmbH

EP **Bellmann GmbH**

Ergotherapiepraxis **Susanne Zillgitt**

Ingenieurgesellschaft Dr.-Ing.

Michael Beuße mbH

Böhrnsen, Goldschmiede & Juwelier

Braun Auto & Caravan

P. & D. **Brehm** Fensterbau

Brehm & Fischer – EDV und
Veranstaltungstechnik

Das Futterhaus

Helen Doron Early English

Druckstudio Tostedt

Rainer Ehmke Baugeschäft

Einfach Schön Kosmetikstudio

Fliesen **Engelke**

Fahrrad-Louis

Heizoel **Frommann** Mineralölhandel

Zeltnäherei **Furmanek**

KFZ-Technik **T. Gastinger**

Galabau FA **Glaus** Garten-,
Landschafts- & Tiefbau

Günter Gosselk GmbH & Co.
Arbeitsbühnen und Baumaschinen

G.u.T. Forst- und Gartentechnik

Ute Haberstroh Massagepraxis

Heinz Heidrich GmbH Bedachungen

Hin & Hair Frisör

Zimmerei **Peter Hinrichs**

Homann Seniorenwohn- und Pflege-
heim

Hoth Tiefbau GmbH

Tischlerei **Inselmann**

Intemo AG

Jaap GmbH Heizung- und Solar-
Spezialisten

Krankengymnastik **Jacobsen**

Immobilien **Ilka Jahn**

Intersport

Jalaß ARCHITEKTUR

Elektro **Katthagen**

Haustechnik **Kleesch**

Malereibetrieb **Werner Krause**

Dank den Sponsoren

Lack-Zauberer

Ratsbäckerei **Latzel** – Herr Knorr

Roland Leininger Gas- und Wasser-
installateurmeister

Partyservice **Heiner Lohmann**

Lotto-Sport-Stiftung Niedersachsen

Marquardt Bedachungen

Team **Matthies** Heizung-Sanitär

Rüdiger Meier VGH Versicherungs-
büro

Miko Projekt + Gebäude Management

Mobilo GmbH

Andrea u. Ernst Müller

Multi-Food GmbH

DEVK Versicherungen **Steffen**
Neumann

Niemann Elektro

Zimmerei **Thomas Noll** GmbH

OLYMPUS – Michael Czempiel

ORT leev GmbH

Pankop Erdarbeiten GmbH

Änderungsatelier **Phu Loc Tung**

Podologische Praxisgemeinschaft
A. Stannieder & G. Garvs

Sanitär **Siegfried Prigge**

Reise Center Tostedt

Motoren **Respondek**

Rogel Zaun- und Metallbau

Schmidt Brand- und Wasser-
schadenssanierung GmbH

Gunter **Schmidt** Putzarbeiten

Anita Schönfeld Immobilien

Sparkasse Harburg-Buxtehude

Bauklempnerei **Stöver**

RS Golftechnik **Roland Stöver**

Siegfried Twardowski Lohn-
unternehmen u. Abwassertechnik

VEH Solartechnik

Vehiculo Alles rund ums Zweirad
Lebenshilfe Lüneburg-Harburg

Lars Versemann Bau- und Möbel-
tischlerei

Volksbank Lüneburger Heide e.G.

Irene Vorwerk

Bäckerei Weiss

Wellnessdrops Saunabau

Uwe Werner Holz

Hotel & Gasthaus **Wiechern**

Elektro **Wildemann**

Fa. **Wilkens** Sittensen

Wüst-Buri Rechtsanwältin

Abteilungs- und Übungsleiter

Dagmar Bednar

Nordic Walking
04180-216

Christiane & Jens Beier

Tanzen
04186-891608

Anke von Berg

Judo / Ju-Jutsu
04182-5300

Ilka Bode

Jazz-Dance
04182-287955

Mara Bostelmann

Kinderturnen
0157-51068118

Sven Brokmöller

Ju-Jutsu
04183-975267

Dirk Claußen

Seniorenfußball
04181-35969

Ingrid Claußen

Turnen / Kanu
04182-293167

Sandra Czyschke

Hundesport
0160-90204552

Claudia Fette

Turnen/Sportabzeichen
0152-31934353

Antonia & Rüdiger Firsching

Karate
04182-22624

Petra Garbers

Nordic Walking
04182-6535

Jan-Louis Gerth

Tischtennis
01515-6636170

Klaus Haske

Angeln
04182-293231

Maiko Hiller

Aerobic / Kids in Action
04182-707290

Silke Holtzhauer

Turnen
04182-3067

Uwe Holz

Judo
0157-38129977 bitte SMS oder WhatsApp

Heiner Hoops

Radspport / Indoor Cycling
0172-4173333

Thomas Horn

Boxen
0170-3859264

Ira Ibrahimi

Kickboxen
0176-22649598

Ole Jacobs

Tischtennis
04265-2224027

Hans-Jürgen Kieper

Fußball
0170-6812516

Detlef Koch

Tennis
04182-292827

Lars Kramer

Hundesport SHV
0162-2052386

Abteilungs- und Übungsleiter

Konstantin Krivoscheev

Boxen / Gorodki
0177-4343067

Corinna Kruse

Fußball
04182-21759

Brigitte Kühn

Angeln
04187-900626

Julia Labbow

Bogensport
0157-59126071

Philipp Mahnke

Jugendfußball
0170-4367980

Annegret Martens

Turnen
04182-7200

Antje Mühlenberg

Bogensport
0172-3288628

Tatjana Oshana-John

Sportkoordinatorin der Fitnesshalle
0175-7255141

Petra & Detlef Ott

Karate
04182-8592

Dieter Preuß

Sportabzeichen
04182-7873

Renate Preuß

Kegeln
04182-7873

Christoph Quante

Fußball
04182-3084

Silke Rohnke

Badminton
04182-21243

Kristina Rosenberger

Tischtennis Jugend
0176-62910593

Kathrin Schröter

Hundesport
0159-02199236

Krystian Slosarek

Kraftdreikampf
0176-40768792

Sina Thies

Badminton
04182-8068561

Natalja Totov

Turnen
0177-5426407

Heinrich Wahlen

Skat
04182-7417

Isabella Werlich

Power Yoga
04182-291994

Rosel Zeuschner-Beyreiß

Bridge
0176-70235494

Werner Zündorf

Kanu
04182-289012

Termine Termine Termine

ACHTUNG ACHTUNG ACHTUNG

Aufgrund der Corona-Krise kann es zu Ausfällen und Verschiebungen kommen.

Alle aktuellen Termine findet ihr auf unserer Homepage!

Dezember 2021

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48			1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30	31		

Mi. 01.12. **Skigymnastik**
Start des neuen Kurses
18:30 Uhr, „Haus am See“

So. 16.01.22 **AROHA®-Weekend-Special**
11:15 Uhr, Fitnesshalle

Fr. 28.01. **Gedächtnistraining**
16:00 Uhr, Tanzhaus

Januar 2022

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
52						1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30
5	31						

Fr. 04.02. **Tanz-Workshop**
Langsamer Walzer & Rumba
19:00 Uhr, Tanzhaus

Fr. 11.02. **Tanz-Workshop**
Tango & Cha-Cha-Cha
19:00 Uhr, Tanzhaus

Februar 2021

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	13
7	14	15	16	17	18	19	20
8	21	22	23	24	25	26	27
9	28						

Fr. 18.02. **Tanz-Workshop**
Quickstep & Jive
19:00 Uhr, Tanzhaus

Fr. 25.02. **Gedächtnistraining**
16:00 Uhr, Tanzhaus

Vorankündigung: Jahreshauptversammlung

Donnerstag, 17. März 2022

19:30 Uhr

Gasthaus Wiechern

Impressum

Herausgeber:

Todtglüsinger Sportverein von 1930 e.V.
Tostedter Straße 20, 21255 Todtglüsing
Telefon 04182 / 21172
post@todtgluesinger-sv.de
www.todtgluesinger-sv.de

1. Vorsitzende: Renate Preuß
Timmhorstkamp 8, 21255 Todtglüsing
Telefon 04182 / 7873

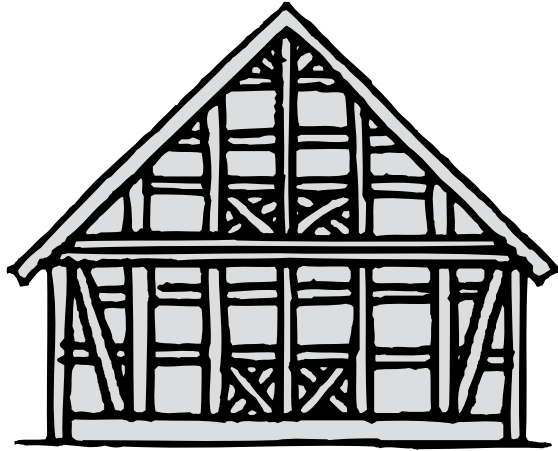
Auflage: ca. 2000
erscheint quartalsweise

Druck und Bindung: Druckstudio Tostedt
Layout und Gestaltung: Christian Peuker
Inhalt: Stephan Schindzielorz (sz),
Schriftführer des Todtglüsinger SV

Vereinseigene Berichte (eB)
Alle eingesandten Beiträge obliegen nicht der Verantwortung
des Herausgebers.

Änderungen behält sich die Redaktion vor.





ZIMMEREI THOMAS NOLL

Auf der Timmhorst 10
21255 Tostedt
Telefon: 0 41 82 - 28 12 - 0
Telefax: 0 41 82 - 28 12 - 28

Info@Zimmerei-Noll.de
www.Zimmerei-Noll.de

Dachstühle
Sanierungen

Innenausbau
Carports

Dachgauben
Gerüstbau

Holzrahmenbau
Fassaden