

# T S V

VEREINSZEITUNG



Ausgabe Nr. 110 29. Jahrgang Frühling 2022

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3	Trainingszeiten .....	32
News! .....	4	Kurse (Zirkeltraining) .....	39
Baggersee .....	6	Aerobic & More .....	40
Seniorentreff .....	8	Sportabzeichen .....	42
Turnen (Kinderturnen) .....	9	Tischtennis .....	44
Veranstaltung .....	11	Kurse (Mollig & Mobil) .....	47
Kickboxen .....	12	Tanzen .....	48
Badminton .....	14	Verstorben .....	49
Gedächtnistraining .....	16	Dank den Sponsoren .....	50
Hundesport .....	18	Abteilungs- und Übungsleiter .....	52
Jazz-Dance .....	20	Termine Termine Termine .....	54
Turnen (Hobby-Horsing) .....	22	Impressum .....	55
Angeln .....	25		
Yoga.....	26	<b>Titelbild:</b> Anbaden am Baggersee im	
Beitragsliste .....	28	Januar 2022: „Die Tollkühnen 7“ stür-	
Vorstand .....	31	zen sich ins kühle Nass.	



## 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](mailto:tostedt1@tui-reisebuero.de) · [www.tui-reisebuero.de/tostedt1](http://www.tui-reisebuero.de/tostedt1)

# Vorwort

## Liebe Sportsfreunde,

wir starten wieder voll durch! In dieser Ausgabe präsentieren wir euch unser vielfältiges Sportangebot, um euch zur Bewegung zu motivieren. Alle Sparten würden sich über Neuzugänge freuen und bieten Schnuppertrainings nach Vereinbarung an. Vielleicht ist ja bei folgenden Beiträgen etwas für euch dabei:

Die neue Trendsportart Hobby-Horsing aus Finnland erobert den TSV. Ab

➔ **S. 22** werden die Pferde gesattelt und los gehts in den Parcours.

Freunde des kleinen weißen Kampffederballs finden auf den ➔ **S. 14 – 15** die für sie interessanten Infos.

Der Yoga-Trend ist weiter ungebrochen, sodass neue Kurse starten, z. B. Yoga für Senioren, welches wir euch auf ➔ **S. 26** vorstellen.

Wenn ihr schon immer (mal wieder) euer Sportabzeichen machen wolltet, dann ist dieses Jahr der richtige Zeitpunkt. Claudia würde euch gern unterstützen! Schnell auf ➔ **S. 42** vorblättern.

Wer zusammen mit seinem vierbeinigen Begleiter zum Sport gehen möchte, der ist beim Obedience der Hundesportabteilung genau richtig. Obedience? ➔ **S. 18** bringt Klarheit.

Zusätzlich gibt es – wie immer – alle Infos zu Terminen, Veranstaltungsorten und Ansprechpartnern auf den folgenden Seiten. Übrigens: aktuelle Infos auch auf Instagram, Facebook und unserer Homepage!

Eure Redaktion



# News!

Moin, Moin, liebe Sportler/innen!

Wir wünschen allen Vereinsmitgliedern und allen Interessierten, die es werden wollen, ein sportliches Jahr 2022.

Wer rastet, der rostet! Dafür möchten wir nicht verantwortlich sein. Im „Haus am See“ haben wir ein großartiges Angebot für euch zusammengestellt. Im Bereich Yoga sollte für jeden etwas dabei sein. Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren sind aufgerufen

zum Yoga zu kommen. Anfänger sind immer willkommen. Vom sanften „Medical Yoga“ bis „Yoga meets Tabata“ ist jeder Schwierigkeitsgrad dabei.

In dem neuen Rehakurs für Neurologie sind noch Plätze frei. Der Kurs ist lizenziert und mit Verordnung vom Arzt kann man daran teilnehmen. Viele Patienten mit z. B. Parkinson und MS sind auf regelmäßig angeleitete Bewegung angewiesen.

Bist du mollig und möchtest du mobil



**Wiechern**

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

Saal, Clubzimmer,  
Tagungsräume,

ruhige und moderne  
Hotelzimmer,  
gemütliche Gaststube.

**Wiechern**

Tel.: 04182 / 29420  
Fax: 04182 / 22531  
Tostedt-Todtgülsingen  
[www.hotel-wiechern.de](http://www.hotel-wiechern.de)

# News!



Es sind noch Plätze frei beim Rehasport für Patienten mit neurologischen Erkrankungen.

werden?! Auch dieses Problem wird im „Haus am See“ angegriffen. Der Kurs „Mollig und Mobil“ möchte mit Spaß an der Bewegung den gesundheitlichen Zustand durch Abbau von Übergewicht und Stress verbessern.

In dieser Aufzählung dürfen wir natürlich nicht die Powerkurse von Natalia vergessen. Mit BBPR, Func-

tional Fitness, KARDO FightFit und dem H.I.I.T. werden auch etwas härtere Sportarten geboten.

In der Herbstausgabe haben wir euch schon den Fitnesspfad vorgestellt. Zum Frühjahr werden wir versuchen die Beschilderung aufzustellen mit Wegbeschreibung und Trainingsvorschlägen. Es gibt also keinen Grund, keinen Sport zu treiben (Corona hin oder her).

Wer auf Kampfsport steht, wird auch nicht zu kurz kommen. Ira Ibrahim ist dabei, die Sparte Kickboxen neu aufzubauen. Unterstützung erhält die äußerst erfolgreiche Boxerin von Jan Gutowski, der jahrelang die Abteilung geleitet hat. Nähere Infos erhaltet ihr in dem Bericht über Kickboxen auf einer der nächsten Seiten.

Sportliche Grüße, euer TSV Vorstand

## 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
- \* bei Entwicklungs- und Verhaltensstörungen
- \* Psychomotorik
- \* Therapie bei KISS-Syndrom
- \* Massagen – Fango
- \* Heißluft – Eis
- \* Schlingentisch



# Baggersee

## Anbaden im Baggersee!

Am 1.1.2022 hatten alle Sportstätten geschlossen. Es ist Neujahr und alle guten Vorsätze müssen umgesetzt werden. Seit einigen Jahren finden sich am Baggersee einige „Verrückte“ ein, die das Jahr dennoch sportlich beginnen möchten. Es wird angebadet! Manche Leute würden sagen, dann ziehe einfach einen Neoprenanzug über und los geht's. Aber nicht so diese Truppe: Es hieß

„Pack die Badehose ein ...“, das Beweisfoto zeigt es. Im Galopp den Strand runterlaufen und mit Hechtsprung ins Wasser. Ein anderes Verfahren ist nicht denkbar, denn dann würde man sicherlich einen Ausweg finden. Gut, dass am 1. Januar die Temperaturen recht mild waren. Noch Tage vorher wurde vom „Haus am See“ beobachtet, wie Schwimmer sich das Eis aufgebrochen haben, um wenigstens kurz unterzu-

tauchen. Natürlich haben wir Respekt vor diesen Mitgliedern aber dennoch können wir nur dazu raten, sich langsam an das ganzjährige Baden ranzutasten. Für die Abwehr des Körpers eine gute Geschichte und wenn das „Haus am See“ geöffnet hat, könnte man anschließend gleich die Sauna nutzen, um sich wieder aufzuwärmen. Voraussetzung dafür ist die Mitgliedschaft in einer Sparte der Fitnesshalle oder vom „Haus am See“; auch der



Auf „Los“ geht es ab ...

# Baggersee

Erwerb einer 10er-Karte ist möglich.

Eine Mitgliedschaft für die Nutzung des Baggersees ist das ganze Jahr über eine lohnende Angelegenheit. Wenn man nicht zu den mutigen Schwimmern gehört, kann man das ganze Jahr spazieren gehen (mit oder ohne Hund). Sportlichere Mitglieder können den Fitnesspfad nach Belieben nutzen. Also, wer noch nicht

Mitglied ist, darf es gerne werden. Diese Sportstätte kann auch bei Lockdown

oder ähnlichen Beschränkungen genutzt werden. (eB)



... ins kalte Nass!

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](http://www.vgh.de/ruediger.meier)  
[ruediger.meier@vgh.de](mailto:ruediger.meier@vgh.de)

fair versichert  
**VGH** 

 Finanzgruppe

# Seniorentreff

## Schnacken und Spielen!

Der Seniorentreff hat beim Todtglüsing-er Sportverein ein neues Zuhause gefunden. Besonders beliebt ist der Kurs „Fotobearbeitung am PC“ und der „Spielemittwoch“ am Samstag. Die Teilnehmer fiebern den jeweiligen Treffen entgegen.

Samstags wird Kuchen gebacken und pünktlich um 14 Uhr stehen alle Zocker auf der Matte. Kaffee und Kuchen werden in gemütlicher Runde vertilgt und anschließend die Karten rausgeholt. In kleinen Grüppchen werden unterschiedliche Spiele gespielt. Im Vordergrund steht natürlich die Geselligkeit, aber bei der einen oder anderen Runde blitzt manchmal auch der Ehrgeiz auf und da fliegt schon mal das Wort „Döspaddel“ durch die Gegend. Momentan haben sich die Spieler auf Rummikub, Kanaster und Skat eingeschossen aber es

werden sowohl Spielvorschläge als auch neue Interessenten gern angenommen. Treffpunkt ist der Clubraum im Dojo in der Todtglüsing-er Straße 20 in Tostedt/ Todtglüsing-er. Unter Einhaltung aktueller Coronaregeln halten wir den Spielbetrieb aufrecht. Weitere Infos bekommt ihr telefonisch in unserer Geschäftsstelle, Tel. 04182 – 21172. (eB)



## Arthur Intemann

Rechtsanwalt

Notar a.D.

Benkeloher Weg 15, 27389 Lauenbrück

E-Mail: [arthur.intemann@web.de](mailto: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.



# Turnen

## Liebe Kinder, liebe Eltern,

wie ihr schon in der letzten Ausgabe lesen konntet, hat Claudia Fette nach vielen Jahren das Kinderturnen abgegeben. Nun freue ich mich sehr, dass ich, Mara Bostelmann, selbst Mutter von zwei kleinen Kindern, diesen schönen Sport und die lieben Gruppen von ihr übernehmen darf. Als Sportwissenschaftlerin aus dem Bereich Rehabilitation/Prävention habe ich in den letzten Jahren hauptsächlich in kleinen Gymnastikräumen gearbeitet und muss-

te mich nun erst einmal wieder mit den großen Geräten und Möglichkeiten einer Turnhalle vertraut machen. Es gibt sehr viel zu bedenken und zu beachten: Welche Sicherheitsmaßnahmen müssen umgesetzt werden, damit die Kinder mit Spaß und Freude und ohne Verletzungen an den Geräten turnen können?

So bedenke ich z. B. immer bei der Planung der Abenteuerlandschaften, wo und wie Hilfestellungen nötig sind. An diesen Stationen stehen dann meine Helfer/innen oder ich zur Unterstützung bereit.

Für die insgesamt vier Kinderturngruppen habe ich fünf engagierte Helfer/innen, die teilweise schon seit vielen Jahren Claudia unterstützt hatten. Vielen Dank Fiona, Sina, Leana, Leonie und Leonard für eure Hilfe, ohne die ich nicht so schöne, große Turnlandschaften aufbauen könnte.

Wenn die Kinder zur Turnstunde kommen, treffen wir uns am Anfang immer in einem Begrüßungskreis. Zum Aufwärmen und als Vorbereitung auf die Stunde bewegen wir uns danach noch zu Liedern.



## 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](mailto:info@kanzlei-linden.de)

RICHTIG FÜR IHR RECHT.

KANZLEI-LINDEN.DE

# Turnen

Ich hatte mir am Anfang, als ich die Kurse im September letzten Jahres übernommen habe, schöne Lieder zur Begrüßung überlegt. Doch wegen Corona war das Singen in geschlossenen Räumen dann verboten. Also suchte ich nach einer anderen Lösung und fand passende Lieder auf CD. Danach kommt oft noch ein kleines Spiel und dann geht's auch schon los mit dem Entdecken der Turnlandschaften.

Diese sind jede Woche anders und bringen auch manchmal Geschichten mit sich. Wie beispielsweise eine Berglandschaft, Winterstunde, Zwergenwelt oder ein Moor, bei dem die Kinder den Boden nicht berühren dürfen. Am Ende baut die letzte Gruppe gemeinsam die Turngeräte wieder ab. Besonders dabei lernen die Kinder sich an Regeln zu halten, die es natürlich auch beim Kin-

derturnen gibt. Beispielsweise, dass sie nicht auf die Weichbodenmatte springen dürfen, wenn bereits ein anderes Kind auf dieser ist. Dann haben wir alle viel Spaß beim Turnen!

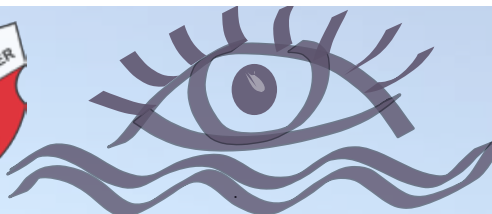
Wenn ihr nun auch Lust zum Turnen habt, ruft mich gerne unter Telefon 0157-51068118 an und fragt nach einer Schnupperstunde.

Eure Mara



Eine Halle voller Möglichkeiten ...

# Veranstaltung



Es gibt nicht nur etwas für die Augen, sondern auch für die Ohren

Sonntag, 15. Mai 11-17 Uhr

Haus am See - Am Baggersee 2 - Todtglüsingern

Eintritt frei



Einen Tag am See Kunst,  
Musik und Sport genießen

Kräuter- und Märchenwanderungen  
Aerial-Yoga  
Tanzvorführungen  
Life-Musik  
Haiku-Workshops  
Hobby-Horsing

Kaffee und Kuchen

Foto-Ausstellung

Kunstaussstellung

Skulpturen-  
ausstellung

weitere Info unter [www.todtgluesinger-sv.de](http://www.todtgluesinger-sv.de) und [www.toesterkultur.de](http://www.toesterkultur.de)

Veranstalter



und



Förderer



Sparkasse  
Harburg-Buxtehude

# Kickboxen

## Neustart der Kickboxer!

Mit neuer Leitung und neuem Elan startet die Abteilung Kickboxen voll durch. Unsere äußerst erfolgreiche Boxerin, Ira Ibrahim, hat die Aufgabe übernommen die Sparte zu reaktivieren. Mit den treugebliebenen Mitgliedern, den Neueinsteigern und Jan Gutowski, der jahrelang die Abteilung geleitet hat, wird zweimal wöchentlich ein anspruchsvolles Training absolviert. Es werden alle Leistungsklassen angesprochen. Ob Anfänger oder erfahrener Kickboxer, es kommt jeder ins Schwitzen. Beim Training sind schon jetzt völlig gemischte Gruppen aktiv, d. h. es treten 13- bis 50-Jährige, Männlein und Weiblein in den Ring. Das Training ist relativ umfangreich. Alle 5 motorischen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kräftigung, Koordination, Schnelligkeit und Mobilisation werden angesprochen. Diese



Aufwärmprogramm

Fähigkeiten braucht man nicht nur beim Kickboxen, sondern sie begleiten dich durch deinen ganzen Alltag. Ira hat das Ziel, alle Teilnehmer in wettkampftaugliche Form zu bringen. Durch das Aufwärmprogramm arbeitet sich die Gruppe zusammen durch. Geteiltes Leid ist halbes Leid, heißt es so schön! Ein Zirkeltraining kann auch

# WELLNESSDROPS

SAUNA | WHIRLPOOL | INFRAROT | SWIMSPA

**BESUCHEN  
SIE UNSERE  
AUSSTELLUNG**



[www.sauna-whirlpool.com](http://www.sauna-whirlpool.com)

Tel. 041 82/707 64 40

Wellnessdrops Ltd.  
Unter den Linden 26 A  
21255 Tostedt

# Kickboxen

in dieser gemischten Truppe bekämpft werden. An manchen Tagen wird die Gruppe allerdings getrennt, wenn z. B. die Anfänger beim Techniktraining den Sandsack traktieren, dann steigen die Fortgeschrittenen in den Ring und üben sich im Low-, Front-, High-, Back-Kick u.v.m.. Beim Pratzentraining wird wieder zusammen trainiert, da kann jeder von jedem profitieren.



Training im Ring und am Sandsack

Wer sich bis zu den Wettkämpfen hochgearbeitet hat, wird von Ira und Jan begleitet und angefeuert. Wir freuen uns über jede noch so kleine Auszeichnung oder Urkunde. Das ist die höchste Anerkennung für jeden Trainer. Reinschnuppern ist erwünscht.

Kontakt: Ira Ibrahim  
017622649598

(eB)

## Sauna im „Haus am See“

Entspann dich nach dem Training im „Haus am See“ in der **Finnsauna** oder **Hydro-Soft-Sauna**.

Nutzung für alle Mitglieder der Sparten aus der Fitnesshalle des „Haus am See“ inklusive oder über Erwerb einer 10er-Karte



**brehm & fischer GbR**

**EDV und Veranstaltungstechnik**

...fair, preiswert und kompetent!

E-Mail [info@medienservice-dohren.de](mailto:info@medienservice-dohren.de)  
Internet [www.medienservice-dohren.de](http://www.medienservice-dohren.de)

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

**BREHMEDV**  
Beratung | Verkauf | Service

E-Mail: [info@brehm-edv.de](mailto:info@brehm-edv.de) | Internet: [www.brehm-edv.de](http://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

## 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



## Badminton in Krisenzeiten

Wir haben ja in mittlerweile über 40 Jahren, die unsere Sparte bereits besteht, so einiges erlebt, aber so etwas wirklich noch nicht! Jeden Tag, so scheint es, kommen neue Regelungen, die es einzuhalten und zu beachten gilt. Wem fällt das nicht schwer? Nichtsdestotrotz ist auch wiederum Vieles beim Alten geblieben. Jeder sehnt sich nach einem Stück „Normalität“ und dazu gehören auch die wöchentlichen Trainingsabende. Im Bewusstsein, dass dies nicht mehr so selbstverständlich ist, genießt man einen einzelnen Trainingsabend gemeinsam mit den Sportkollegen noch viel mehr als es vorher der Fall war!

Es ist deshalb also nicht verwunderlich, dass das Training am Mittwoch- und Freitagabend weiterhin gut besucht ist. Beim Jugendtraining am Montagabend konnten wir sogar seit dem Frühjahr 2021, nach insgesamt zwei Corona-Lockdowns, einen erfreulichen, stetigen Zuwachs feststellen. Wir sind vor allem froh, dass es insbesondere im Jugendbereich wenig Restriktionen gibt und die Kinder ihren Sport relativ normal ausführen können und sich wenigstens beim wöchentlichen Training frei fühlen und auspowern können.

Auch unsere Punktspielsaison 2021/2022 konnte ganz normal im September starten und wurde bis

# Badminton



Der Spielbetrieb läuft unter Einhaltung der aktuellen Corona-Regeln weiter.

zum bisher letzten Punktspieltag am 28.11.21 regulär mit 5 von insgesamt 7 Punktspielen durchgeführt. Die beiden letzten Punktspieltage im Februar und März stehen noch aus. Hier sind wir sehr gespannt, ob diese aufgrund der allgemeinen Lage und den hohen Inzidenzwerten dann auch tatsächlich durchgeführt werden können. Bis zum letzten Punktspieltag Ende November sieht es aber tatsächlich sehr gut für den Todtglüsinger SV aus. Die erste Mannschaft steht in der Bezirksklasse Südost Lüneburg-Harburg auf Platz zwei und die zweite Mannschaft in der 1. Kreisklasse auf Platz 4. Die zweite Mannschaft hat aber noch insgesamt

drei Punktspieltage bis zum Saisonende vor sich, deshalb ist die Platzierung bisher noch nicht so ganz aussagekräftig. Hier bleibt es abzuwarten, wie die weiteren Punktspieltage im Jahr 2022 noch verlaufen. Wir wünschen unseren VereinskollegInnen auf jeden Fall viel Erfolg und würden uns freuen, wenn wir zum Saisonabschluss gemeinsam unseren Erfolg, Klassenerhalt oder einfach nur eine erfolgreich absolvierte Saison bei einem Restaurantbesuch mit ein paar Kaltgetränken gebührend feiern dürften.

Bleibt gesund und bis bald!

Eure Sina Thies

# Gedächtnistraining

**Im März 2022 geht es wieder weiter!**

Die Terminierung ist geblieben: 1x im Monat, 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 das Übungsmaterial entsprechend vorbereitet werden kann.

**Am 25. März geht es gegen die Vergesslichkeit:**

„**Verflixt, das darf ich nicht vergessen ...**“ mit Tipps und Übungen zum Verbessern der Merkfähigkeit. Wissen Sie noch, welche Überschriften Sie gestern in der Zeitung gelesen haben?

**Am 29. April heißt es „Denken & Bewegen“**, eine bewährte Kombination zur Steigerung der Gedächtnisleistung. Gehen Sie einmal rückwärts und sprechen dabei

eine ABC-Wortkette mit Vornamen: Andreas – Bertha – Christiane – ... Etwas schwieriger ist die ZYX-Wortkette, also im Alphabet rückwärts, jetzt mal mit Städten: Zweibrücken – Yach (ein Ort im Schwarzwald) – Xanten – ...

**Das logische Denken ist am 20. Mai das Schwerpunktthema: „Logisch, oder?!“** Logik ist keine Zauberei, sondern nur ein Erkennen und Kombinieren von Fakten. Hier eine Übung dazu:



**Genau mein Geschmack:  
Mein Konto zahlt mir Geld zurück!**

**VR Prime Konto**  
Wir machen den Weg frei.

VR Prime Bonusprogramm  
Alle Infos unter:  
[vblh.de/bonus](http://vblh.de/bonus)

**Jetzt Konto eröffnen!**

**Volksbank Lüneburger Heide eG**

# Gedächtnistraining

Sie kommen als Fremde in ein kleines Dorf. Sie brauchen einen neuen Haarschnitt und wollen deshalb den besten Friseur des Dorfes. Es gibt nur 2 Friseure, die jeweils allein arbeiten. Der eine Laden ist schmutzig und der Friseur hat einen sehr schlechten Haarschnitt. Der andere hat einen modernen, sauberen Laden und einen fantastischen Haarschnitt. Zu welchem Friseur würden Sie gehen, um den gewünschten Haarschnitt zu bekommen? (Lösung steht am Ende)

Als Vorgeschmack auf den Workshop im März zum Thema „Merkfähigkeit“ hier ein bisschen Theorie:



Der Vorgang des Speicherns im Gehirn lässt sich gut mit einem Baum darstellen. Mit den Wurzeln nehmen wir Informationen auf, indem wir u. a. hören, sehen, etwas tun. Wir speichern im Stamm durch Wiederholungen, durch ein Gefühl, das wir dazu haben und nutzen die Fähigkeit unseres Gehirns, Dinge zu verknüpfen. Beim Visualisieren macht das Gehirn sich ein Bild, je verrückter desto besser – darum steht ab und zu eine Kuh auf dem Tisch. Beim Assoziieren werden bekannte Informationen mit neuen Informationen verknüpft. Beim Strukturieren wird sortiert und in Schubladen gepackt. Beim Abrufen, dem Erinnern an etwas, werden dann diese Schubladen geöffnet oder die Bilder angeschaut. Um diese Schubladen zu öffnen, gibt es spezielle Techniken, die Mnemotechniken. Damit werden wir uns im März genauer beschäftigen:



Ich freue mich auf jeden, der mit uns rätseln, kombinieren, spielen und lachen möchte! Informationen und Anmeldung in der Geschäftsstelle 04182-21172 oder direkt bei mir: Christiane Beier 04186-891608, [christiane.beier@ewet.net](mailto:christiane.beier@ewet.net)

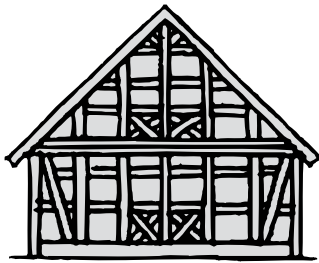
Hier die **Lösung** zum Friseur: zu dem mit dem schmutzigen Laden! Der Friseur mit dem modernen Laden und der fantastischen Frisur kann sich die Haare nicht selbst geschnitten haben. Daher ist es logisch, dass der Friseur mit dem schmutzigen Laden gut frisieren kann. Er selbst hat einen schlechten Haarschnitt, da der Friseur mit dem modernen Laden nicht gut frisieren kann. (eB)

# Hundesport

## Der Run auf die Hundesportsparte ist noch immer ungebrochen.

Viele Menschen haben sich einen treuen Begleiter angeschafft, der nun beschäftigt und bestens ausgebildet werden soll.

Dabei möchten unsere Trainer gerne unterstützen, nur leider ist die Kapazität in vielen Trainingsgruppen an ihre Grenzen gestoßen. Wir bedauern



ZIMMEREI  
THOMAS NOLL

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

[Info@Zimmererei-Noll.de](mailto:Info@Zimmererei-Noll.de)  
[www.Zimmererei-Noll.de](http://www.Zimmererei-Noll.de)

Dachstühle Sanierungen   Innenausbau Carports   Dachgauben Gerüstbau   Holzrahmenbau Fassaden

sehr, einige Interessenten vertrösten zu müssen.

In der Sparte Obedience ist der Trainingsablauf etwas anders aufgebaut, so dass wir auf dem Fußballplatz viele Hunde gleichzeitig ausbilden können.

### Was ist also Obedience?

Im Grunde ist es ein großes Puzzle, das sich später zu einem großen Ganzen zusammensetzt.

Die Puzzleteile zeichnen sich alle durch Präzision und Motivation aus. Die Hunde lernen den größten Baustein „Fußarbeit“, der fast immer Bestandteil der vorgegebenen Übungen ist. Sie lernen zielgerichtet zu apportieren, Gerüche zu identifizieren, sowie auf Distanz zu arbeiten. Das neutrale Verhalten gegenüber fremden Hunden ist eine Voraussetzung für diesen Sport. Erfolgreich kann man nur sein, wenn man seinen Hund immer gut unterstützt und mit viel Spaß und Motivation belohnt, sonst würde die Arbeitsfreude und der



Posieren für die Vereinszeitung



# Hundesport

Ausdruck beim Hund verlorengehen. Etwa alle fünf Jahre wird vom obersten Dachverband (FCI) eine überarbeitete Prüfungsordnung erstellt, die auch erfahrene Hundeführer vor neue Prüfungsaufgaben stellt. So wird es auch nach vielen Jahren nicht langweilig. Aber Angst braucht man vor dieser Arbeit mit dem Hund nicht zu haben. Wir Trainer leiten euch mit langjähriger Erfahrung an, dem Geheimnis Obedience Schritt für Schritt auf die Schliche zu kommen.

Jeder, der sich auf diese Weise mit seinem Hund beschäftigen möchte, ist uns willkommen. Aber wir freuen uns natürlich über jeden, der in diesem Bereich auch Prüfungsluft schnuppern möchte.

Wer nun neugierig auf diesen Sport geworden ist, kann gerne zum Probetraining vorbeikommen.

Man findet uns auf dem Friedrich-Wiechern-Sportplatz am Montag von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr unter der Anleitung von Brigitte Hidde, Tel. 0172 153 1350 und am Freitag von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr unter der Leitung von Sandra Czyschke, Tel. 0160 9020 4552.

Bitte meldet euch telefonisch vorher an, damit wir auch genug Zeit zum Kennenlernen einplanen können. (eB)



Krafttraining beim Hürdenspringen



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

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

# Jazz-Dance

Rückblickend ist das Jahr 2021 schnell vergangen. Corona hatte uns am Anfang und auch am Ende des Jahres voll im Griff. Der Sportverein und unsere Trainerin Ilka haben diese nicht einfache Situation super gemeistert. Dafür unseren Dank an euch.

Trotz der schwierigen Umstände konnten wir zum Teil unser Training im Tanzhaus durchführen. Die Trainingsstunden und die gemeinsame Zeit taten uns gut, auch wenn die Tänze nur „coronakonform“ durchgeführt werden konnten. Wir haben es



Daniel übernimmt spontan die Kursleitung ...

sogar geschafft, gemeinsam einen Grillabend und unsere Ausfahrt nach Föhr durchzuführen.

Leider passieren manchmal Dinge, die man nicht vorhersehen kann. Unse-

re Trainerin musste zum Ende des Jahres aus gesundheitlichen Gründen ihr Training aussetzen. Da war die große Frage: Wie geht es mit unserem Training und uns weiter? Wie durch einen Zufall, stand Daniel in der Tür und Ilka konnte ihn schnell begeistern, unsere und die Tanzstunden der Jugendlichen zu übernehmen.

Daniel übernimmt zurzeit im Todtglüinger SV das Projekt TANZ ELITE und unterrichtet Salsa und Bachata. Für uns war es aufregend, mal von einem männlichen Tanztrainer trainiert zu werden und dazu noch



Ausfahrt nach Föhr

# Jazz-Dance

eine andere Tanzart zu erlernen. Wahrscheinlich war es für Daniel genauso aufregend, in bestehende, ausschließlich weibliche Gruppen, einzusteigen, die bisher eine andere Tanzart als Salsa und Bachata getanzt haben.

Die erste Stunde mit dem Anschnuppern haben wir super gemeistert und wir hatten viel Spaß. Daniel lehrt uns nicht nur die Tänze Salsa und Bachata, sondern erzählt uns außerdem die Geschichte von der Entstehung dieser Tänze und Anekdoten aus seiner Heimat. Daniel hat sich nicht damit zufrieden gegeben, uns nur Salsa und Bachata beizubringen, sondern hat uns sogar fertige Tänze von Ilka tanzen lassen. Danach hat er uns aufgezeigt, was wir besser machen müssen. Nicht, dass Ilka uns dies noch nie gesagt hätte, aber von einem Mann diese Dinge gesagt und gezeigt zu bekommen, wie wir aussehen, wirkt schon anders.



... und gibt neue Einblicke.

Leider musste zum Ende des Jahres das Training und die Anwesenheit aufgrund von Corona und den Bestimmungen angepasst werden. Somit brachen doch einige Teilnehmer der Gruppe weg,

so dass nur eine kleine Gruppe an den Trainingsstunden teilnahm. Wir hoffen alle, dass es in diesem Jahr besser wird und wir wieder in voller Besetzung durchstarten können. (eB)

## HEINZ HEIDRICH GmbH

- Bedachung • Bauklempnerei
- Energetische Dachsanierung
- Dachrinnenreinigung
- Kran- und Gerüstverleih
- Wandbekleidung
- Alles fürs Dach
- Verkauf sämtlicher Bedachungsmaterialien



21255 Tostedt · Zinnhütte 8  
Tel.: 0 41 82/58 02 · Fax: 0 41 82/2 14 80  
[www.heidrich-bedachung.de](http://www.heidrich-bedachung.de)

# Turnen

## Hobby-Horsing – die neue Trendsportart aus Finnland!

Ich weiß, viele von euch denken jetzt, das muss ein irrwitziger Scherz sein!

Aber ich kann euch beruhigen: Der 1. April ist noch ein wenig hin!

Ich wusste selbst am Anfang nicht, wohin das alles führt, als meine pferdevernarnte Tochter mit ca. 4 Jahren das gute alte „Steckenpferd“ für sich entdeckte. War es doch preislich erschwinglich, blieb brav beim Putzen stehen, wollte nicht ständig Futter und Wasser



Hinten: Marlene und Sina  
Vorne: Johanna, Wenke und Milla

nachgefüllt haben, man musste nicht ständig den Stall ausmisten und die Weide abäppeln und vor allem konnte man alles durchspielen, was man in dem Alter mit einem normalen Pferd oder Pony noch nicht kann oder darf. Ziemlich bald wurde zu Hause so gut wie alles missbraucht, was sich als Hindernis eignete: Wäschekörbe, Kartons, Blumenkübel, gestapelte Sofakissen, ja sogar der Schulranzen! Plötzlich machten Waldspaziergänge auch wieder enorm Spaß, wenn nur das Pferdchen auch mitkam. Bald wurde ich sehr kreativ beim Finden von „Outdoor-Hindernissen“ in den Wäldern und Feldern rund um Todtglüsing. Als zu Beginn der Corona-Zeit ein Online-Dressurturnier veranstaltet wurde, mussten wir sie natürlich sofort anmelden und dann wurde eine Kür in einem verkleinerten Dressur-Viereck zwischen Apfel- und Kirschbaum einstudiert mit Galopp, Trab- und

Schrittwechseln, Zirkeln und Volten und was nicht noch alles für Dressurfiguren. Dazu wurden fast täglich Videos auf YouTube geschaut – zunächst noch in Finnisch, später dann auch in Deutsch. Hier dreht sich alles um das Hobby-Horse: Trainings- und Pflegetipps werden verraten, aber auch das Herstellen von Zubehör wie Halfter, Decken und Fliegenohren gezeigt oder es wird eine sogenannte Tagesroutine, ein FMA oder einfach nur ein Ausritt gefilmt – alles ist dabei. Spätestens dann, als sich zu ihrem ersten Pferd „Brauner“ noch so ca. 14 andere Hobby-Horses nach und nach hinzu gesellten, da wusste ich: Sie meint das wirklich so richtig ernst!

Ab diesem Zeitpunkt bekam ich die Idee einer neuen Trainingssparte beim TSV nicht mehr aus dem Kopf! Es musste doch noch mehr so „verrückte“ Kinder geben wie meine Tochter! Ich wollte es herausfinden und hörte

# Turnen

mich um. Bald schon hatte ich sehr viel Zuspruch von bekannten Kindern sowie deren Eltern und recherchierte weiter.

Beim MTV Hoopste, so erfuhr ich, wurde dieser Sport bereits praktiziert – als einzigem Verein im gesamten Landkreis Harburg! Sehr freundlich wurden wir zu einem

Schnuppertraining eingeladen und bekamen viele Anregungen und Tipps. Endlich konnte ich auch mit eigenen Augen sehen, mit wieviel Begeisterung die Mädchen und – ja tatsächlich – auch Jungs bei diesem Sport dabei



Bei den Sprüngen geht es hoch hinaus!

waren! Das muss auch bei uns möglich sein – davon war ich überzeugt! Kurz darauf machte ich die Bekanntschaft mit Marlene, die bereit war, als Übungsleiterin das Training zu übernehmen. Nun wurden noch

Hindernisse gebaut und gekauft und es konnte endlich losgehen. Drei Schnuppertrainings fanden statt – das erste am 17.12.21, dann am 14.01. und 28.01.22. Diese wurden mit absoluter Begeisterung und guter

**Nicht vergessen:  
Bons abgeben**

**weiss.**

[www.baecker-weiss.de](http://www.baecker-weiss.de)

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



# Turnen

Beteiligung angenommen. Wir haben einiges ausprobiert und auch die TeilnehmerInnen anschließend befragt, damit wir schauen konnten, wie wir ein Training bei diesem Sport aufbauen können. Die Resonanz war sehr gut und es kam ordentlich Feedback und Anregungen von den Kindern selbst, so dass wir das Training auch weiterhin verbessern können.

Wichtig ist auf jeden Fall ein intensives „Warmreiten“ am Anfang, denn es werden schnelle Richtungswechsel und oft viele Sprünge hintereinander geritten – mal höher, mal niedriger. Bei den Dressurübungen ist Ausdauer und eine gute Körperhaltung und Fußstellung gefragt, auch dafür müssen die Gelenke vorher gut aufgewärmt werden. Zum Abschluss des Trainings gibt es oft noch einen kleinen Wettbewerb, mal beim Hochspringen, mal bei Parcours-Schnelligkeit.

Wir freuen uns aber auch schon sehr, wenn es dann im Frühling auch mal raus geht, z. B. zu einem gemeinsamen Ausritt mit „Outdoor-Hindernissen“ – darin habe ich ja mittlerweile schon ein wenig Übung!!!

In den Wintermonaten, also vom 01.10. – 31.03. trainieren wir in der Sporthalle der Grundschule Todtglüsing und ab April wollen wir, gutes Wetter vorausgesetzt, dann das Training auf den anliegenden Sportplatz verlagern. Das Training findet jeden Freitag von 16 bis 17 Uhr statt.

Wer ein eigenes Hobby-Horse (oder auch 2, 3, ...) besitzt, sollte dies auf jeden Fall gerne mitbringen, aber es gibt natür-

lich auch „Schulpferde“ bei uns im „Stall“! Wichtig ist vor allem bequemes Sportzeug und Hallensportschuhe im Winter und Outdoor-Sneaker für die Sommermonate. Ein konkretes Mindestalter ist sehr schwer festzulegen, aber mindestens zwei Jahre Kinderturnen sollten bereits absolviert sein und das Kind muss absolut sicher laufen und springen können. Eine gewisse Pferdevernarrtheit kann definitiv nicht schaden!

Bist du reif fürs Hobby-Horsing? Finde es heraus!!!  
Wir freuen uns auf dich!

Sina, Marlene und  
Wenke



Marlene fordert die Kinder mit anspruchsvollen Parcours

# Angeln

## Hechtangeln am 20.11.2021

An einem nasskalten Novembermorgen haben sich ein paar unerschrockene Mitglieder der Angelabteilung zu einem Hechtangeln am Baggersee getroffen. Das Ziel war ein paar Hechte zu fangen zwecks der Bestandsbestimmung und ein paar davon in den „Räuberteich Am Spring“ umzusiedeln. Voller Motivation begannen die Anglerinnen und Angler sich um den Baggersee zu positionieren, und dann ging es auch los. Doch trotz vieler verschiedenster



Angelmethode blieb der Erfolg quasi aus. Bis zum Mittag wurde ein einziger Hecht gefangen, der dann sein neues Quartier „Am Spring“ beziehen durfte. So war es ein schöner Angeltag am Baggersee, nur leider (fast) ohne Fisch.



## Neuer Zaun an den Teichen „Am Spring“

Zu Beginn des neuen Jahres 2022 wurde an der Teichanlage „Am Spring“ die Umzäunung neu aufgebaut und komplett geschlossen. Jetzt ist es nicht mehr möglich, die Anlage unbefugt zu betreten. Hier gilt unser Dank der Baugruppe des TSV, die hier tolle Arbeit geleistet hat und dafür sorgt, dass unsere Fische sicherer sind. (eB)



FRISEURSALON  
WORTMANN

Bremer Str. 19

21255 Tostedt

Tel. 04182 80 689 60

Öffnungszeiten:

Mi – Fr 8:30 – 18:00

Sa 8:00 – 12:00

# Yoga

## SenYoga 50+

*Montag vormittags*

Wenn du der Generation angehörst, die nie geklagt hat, die die Zähne zusammenbiss und sehr hart zu sich selbst war ...

Wenn in deinem Leben hauptsächlich die Anderen wichtig waren, Kinder, Partner/in, pflegebedürftige Eltern oder Verwandte usw. ... dann ist dieser Montagmorgen nur für dich!

Denn wir machen damit Schluss!

Ab jetzt geht es um schonungslose Selbstfürsorge!

Getreu unserem Motto:  
Werde glücklich, heil(ig) und gesund!

Wenn du also deiner Zukunft gelassener und entspannter entgegen gehst und dir auch mit 80 Jahren noch die Fußnägel selbst schneiden möchtest, wenn du Musik liebst und gerne singst, dann komm doch am Montag zu den „Kundalini SenYogis“ ... (eB)



Foto: Pixabay

**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

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

[www.team-matthies.de](http://www.team-matthies.de)



# Yoga

## YOGA KURSPLAN

Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich; online: [www.todtgluesinger-sv.de](http://www.todtgluesinger-sv.de) oder telefonisch unter: 04182 - 80 72 48

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 – 10:30 Kundalini Yoga für Senioren Tina V.	10:00 – 11:15 Postnatal Yoga mit Baby (Präventionskurs) Isabella	9:00 – 10:15 Vinyasa Yoga Isabella	9:00 – 10:15 Morning 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			11:00 – 12:00 Lau Jong Yoga Alooni		12:30 – 14:00 VinoYoga Marie
17:15 – 18:15 Kinder Yoga (Präventionskurs) Isabella	18:00 – 19:15 Medical Yoga Claudia		17:00 – 18:15 Yoga für Teenager Fabian	16:00 – 17:00 Kind-Eltern Yoga Isabella	15:00 – 18:00 3-wöchige Kurse Aerial Yoga Isabella und Marie	
18:30 – 19:45 Pränatal Yoga (Präventionskurs) Isabella	18:45 – 19:45 Yoga auf dem Stuhl René	18:00 – 19:15 Kundalini Yoga Tina V.	19:00 – 19:45 Yoga meets Tabata Tina H.	18:00 – 19:30 Ashtanga Yoga Marie		
20:00 – 21:15 Postnatal Yoga (Präventionskurs) Isabella	19:30 – 20:45 Vinyasa Yoga Claudia	19:30 – 20:45 Hatha Yoga Andrea	20:00 – 21:15 Vinyasa Yoga Tina H.			
20:15 – 21:30 Hatha Yoga Fabian	20:00 – 21:00 Männer Yoga René					

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

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

## 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](http://www.todtgluesinger-sv.de)    **Per E-Mail:** [post@todtgluesinger-sv.de](mailto: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.

<b>Aerobic &amp; More</b>			<b>Ansprechpartnerin Tatjana Oshana-John</b>	<b>Kursprogramm Fitnesshalle</b>
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
Dienstag	16:30–17:30	BBPR		Inga
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
	10:00–11:00	Pilates		Maren
	18:00–19:00	Langhantel Workout		Kerstin
	19:00–19:45	Fatburner / Step		Steffi
	19:00–20:00	Indoor Cycling		Steffi K.
	19:50–20:35	BBPR		Steffi
Freitag	18:00–19:00	Complete Body Workout		Antje
Samstag	12:00–13:00	Weekend Workout		

<b>Aerobic &amp; More</b>			<b>Kursprogramm Haus am See</b>
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	13:15–14:15	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 10:00–16:00 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 V. Maack / 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		

Ab April findet das Training auf dem Bogensportplatz am Baggersee statt.

## **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
	16:30–19:00	Kraftdreikampf	Krystian Slosarek
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	Krystian Slosarek
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](http://www.fussball-tostedt.de) oder bei Corinna Kruse (☎ 0152/58960686)

Infos für Jugendliche bei Philipp Mahnke unter [fsvjo@email.de](mailto: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 Inke Valentin (☎ 0171-2122081)

### 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

Montag 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 8–10 Jahre	Ilka
	18:00–19:00	Line Dance	Ilka
Mittwoch	17:00–17:45	Kreativer Kindertanz 5–7 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 Ansprechpartner: Geschäftsstelle Hotel Landgut Stemmen

Dienstag	18:00–20:00
----------	-------------

## 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 ab 1. April: Start am Baggersee	Petra Garbers
Samstag	08:30–10:00	Start am Baggersee	D. Bednar/P. Garbers

## **Radsport** Abt.-L. Heiner Hoops

(Saisonstart Anfang April 2022)

Montag	18:30–21:00	Radwandern Start am Dojo	Wolf Ehlert
	18:30–21:00	Rennrad Gruppe 1	Sven Krüger
	18:30–21:00	Rennrad Gruppe 2 (Rennrad 1 und 2 Start: REWE Markt Bahnhofstraße)	Heiner Hoops
Mittwoch	18:30–21:00	Rennrad Gruppe 1	Sven Krüger
	18:30–21:00	Rennrad Gruppe 2 (Rennrad 1 und 2 Start: REWE Markt Bahnhofstraße)	Heiner Hoops

## **Seniorentreff**

Mittwoch	11:00	Fotobearbeitung am PC	Clubraum Dojo
Samstag	14:00	Spielesachmittag	Clubraum Dojo

## **Sportabzeichen training** 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	19:00	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)

# Trainingszeiten

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

## 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	

\* = Grundschulsportthalle Otter

## 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
Freitag	16:00–17:00	Hobby-Horsing	

Folgt uns auch auf

## INSTAGRAM

für regelmäßig neue Infos rund um euren Lieblingsverein.

Regelmäßig Posts aus allen Sparten, Termine und Veranstaltungen jederzeit direkt auf deinem Smartphone.

Übrigens: uns gibt es auch auf Facebook und im Internet!



# Trainingszeiten

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

## Yoga Ansprechpartnerin Tatjana Oshana-John Kursprogramm „Haus am See“

Montag	09:00 – 10:30	Kundalini Yoga f. Senioren	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
	20:15 – 21:30	Hatha Yoga	Fabian
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
	18:00 – 19:15	Kundalini Yoga	Tina V.
	19:30 – 20:45	Hatha Yoga	Andrea
Donnerstag	09:00 – 10:15	Morning 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
	12:15 – 13:15	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](http://www.kleesch.de)

E-Mail: [info@kleesch.de](mailto:info@kleesch.de)

# Kurse

## Neu beim TSV

### Begleitetes Zirkeltraining an Geräten

Mit Natalja Totov und Karin Pinto da Silva, Trainerinnen für Rehasport (Orthopädie/Lunge)

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

Für Neu- und Wiedereinsteigende.

Auch für Personen nach Erkrankungen und/oder Rehamassnahmen geeignet.

#### Wann:

montags	10:00 – 11:00 Uhr
montags	12:00 – 13:00 Uhr
dienstags	19:00 – 20:00 Uhr
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.



# Aerobic & More

„Komm, wir tun uns gemeinsam etwas Gutes!“

BBPR am Dienstag Nachmittag heißt, wir trainieren dich ganzheitlich, sodass du deine Kraft und Ausdauer, aber auch Koordination und Beweglichkeit Schritt für Schritt verbessern kannst. Ein gesundes Training, was Spaß



macht, in dem wir uns gegenseitig motivieren und bei dem niemand auf der Strecke bleibt. Die Übungen werden deinen Möglichkeiten bestmöglich angepasst. Dabei überrasche ich dich jede Woche auf ein Neues mit unterschiedlichen Trainingseinheiten: Mal ziehen wir ein knackiges Intervalltraining durch, nehmen uns Bälle, Hanteln oder ein Step dazu oder durchlaufen einen abwechslungsreichen Zirkel.

Ich freue mich darauf, mit euch zu schwitzen und vor allem, zusammen etwas für unsere Gesundheit zu tun, was gleichzeitig so viel Spaß macht!

Eure Inga

## 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](http://www.meyer-tostedt.de)

# KURSPLAN – AEROBIC AND MORE

für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich: [www.todtgluesinger-sv.de](http://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) Illa	10:00 – 11:00 Pilates Tajana		9:00 – 10:00 Bauch, Beine, Po, Rücken (Kinderbetr.) Natalia	8:45 – 9:45 Achtsamkeit (Kinderbetr.) Maren		
17:45 – 18:45 Achtsamkeit Maren	16:30 – 17:30 Bauch, Beine, Po, Rücken(Kinderbetr.) Illa	18:00 – 19:00 Langhantel Workout Kerstin & André	10:00 – 10:45 Dance Workout (Kinderbetr.) Natalia	10:00 – 11:00 Pilates (Kinderbetr.) Maren	12:00 – 13:00 Weekend Workout (Kinderbetr.) Trainer:am	
18:00 – 19:00 Fahrburner Step Marek H.		18:00 – 19:00 M.A.X.* + Bauch, Pur Natalia	18:00 – 19:00 Langhantel Workout Kerstin & André	13:15 – 14:15 Sling Training Einsteiger Natalia		
18:45 – 19:45 Bauch, Beine, Po, Rücken Natalia		19:15 – 20:15 HIIT THE BEAT* Natalia	18:30 – 20:00 KARDO Fight Fit Natalia	18:00 – 19:00 Complete Body Workout Anja		
19:30 – 20:30 Indoor Cycling Aime		19:30 – 20:30 Indoor Cycling Simone	19:00 – 19:45 Fahrburner Step Steff G.	19:00 – 20:00 Indoor Cycling Steff K.		
19:30 – 20:30 Indoor Cycling Aime			19:00 – 20:00 Faszien/ Training Illa	19:00 – 20:00 Faszien/ Training Illa		
20:00 – 21:00 Functional Fitness Natalia			20:15 – 21:00 H.I.I.T. Training Natalia	19:50 – 20:35 Bauch, Beine, Po, Rücken Steff G.		

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



# Sportabzeichen

## Sportabzeichen für Mitglieder des TSV

Im letzten Jahr habe ich leider zu spät mit dem Sportabzeichentraining begonnen. Das möchte ich jetzt ändern. Bei einem möglichen Lockdown, Stand: 27.12.2021, möchte ich schon jetzt darauf hinweisen, dass Sport gemeinsam auf Abstand und an der frischen Luft das Beste ist, was man tun kann, für die sozialen Kontakte und die Gesundheit. Im Frühjahr 2021 habe ich an einem Online-Seminar mit dem Thema „Sportabzeichen mit Abstand“ teilgenommen. Beim Hochsprung bringt sich jeder eine eigene Decke mit, die dann

auf das Hochsprungkissen (Weichboden) gelegt wird. Die Griffe der Springseile werden desinfiziert, es absolvieren nur zwei Läufer gegeneinander ihre Strecke, die Bahnen in der Mitte bleiben frei, usw.

Somit steht dem Training also nichts mehr im Weg. Die Termine für das Training plane ich ganz individuell, auch ein Sprint mit Fahrrad oder Ausdauertraining mit dem Fahrrad (E-Bike nicht erlaubt) ist möglich.

Auch die Turnhalle mit der Vielfalt an Geräten steht uns zu bestimmten Zeiten zur Verfügung, sodass es wirklich keinen

Grund mehr gibt, es nicht zu versuchen. Das Deutsche Sportabzeichen ist soviel mehr als nur Laufen, Springen, Werfen; das war früher so.

Heute darf man zusätzlich im Schnelligkeitsbereich und Ausdauerbereich Schwimmen und Rad fahren und im Ausdauerbereich auch zusätzlich Walken.

Ich begleite das Training und gemeinsam mit DIR finde ich heraus, wo deine Stärken liegen.

Ein besonderes Anliegen ist für mich auch das Training für und mit Menschen mit Behinderung! Die zu absolvierenden Aufgaben sind so vielfältig wie die Menschen selbst, ob Sehbehinderung, geistige Behinderung oder andere Einschränkungen.

Das Jahr 2021 beendete ich mit einem großen Erfolg für einen jungen, behinderten Menschen, der kontinuierlich das

**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](mailto:info@pdbrehm.de)  
Internet [www.pdbrehm.de](http://www.pdbrehm.de)

**tischlenord**

# Sportabzeichen

Schwimmen geübt hat. Die 50m in seiner Altersklasse hat er geschafft, eine Voraussetzung für das Deutsche Sportabzeichen!

Herzlichen Glückwunsch an Maximilian, Sarah und Jacob !!!!! Ihr Drei habt das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung bestanden. Ich bin so stolz auf

euch, ihr habt wirklich ausdauernd geübt!

Und auch dir, Tim-Christian, herzlichen Glückwunsch zum bestandenen Deutschen Sportabzeichen!

Ich hoffe für das Jahr 2022 auf mehr Sportabzeichen-Absolventen, im Kinderbereich (ab 6 Jahre), wie auch im

Erwachsenenbereich. Die Trainingszeiten sind individuell planbar; nun gibt es kein Aufschieben mehr. Auf geht's ins Jahr 2022 mit Abstand und Spaß am Sport!

Traut euch und traut euch was zu!

Telefon: 0152/31934353  
Eure Claudia Fette



Plane für Zielwurf für Menschen mit Behinderung, 3-Ringe-Zählung.



## 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



# Tischtennis

## Punktspiele, Race-Finale, Saisonabbruch und Training

Als erstes an dieser Stelle unser Dank an alle Mannschaftsführer, die alle organisatorischen Herausforderungen gemeistert haben. Gemäß Hygienekonzept durfte keine Mannschaft mit einer anderen gleichzeitig ein Heimspiel haben. Dadurch wurde sichergestellt, dass die maximale Personenzahl von 12 bei den Heimspielen immer eingehalten werden konnte. Ebenso gilt diese Höchstzahl im Trainingsbetrieb bei den Erwachsenen und den Jugendlichen, was uns einen sicheren Sportbetrieb mit

ca. 25 m<sup>2</sup>/ Person Hallenfläche ermöglicht.

Unser weiterer ausdrücklicher Dank geht an unser Trainerduo Kristina Rosenberger und Heinz Strohecker für ihren tollen Einsatz und Engagement im Jugendtraining jeden Dienstag, Freitag und der Begleitung bei den Punktspielen.

Danke an Louis Gerth, Finn Tiedemann und Przemek Zielinski für den Einsatz um das Ausrichten der TTVN-Races in der Sporthalle in Otter. Diese zahlreichen Races tragen erheblich dazu bei, dass der TSV im Tischtennis über die Grenzen des Landkreises hinaus in einem sehr positiven Licht steht und somit auch die

sonstigen Vorzüge unseres breiten Sportangebotes verbreitet werden.

Ein Dank auch an unseren Senior Helmut Martens dafür, dass dieser Woche für Woche am Dienstag, Donnerstag und Freitag die Halle in Todtglüsing für die Erwachsenen aufschließt und meistens auch wieder abschließt. Diese Kontinuität erleichtert uns den Trainingsbetrieb sehr und ist ein echter Fels in der Brandung.

## Punktspiele:

Unsere Jugendmannschaft errang Platz 1. in der Herbstmeisterschaft mit 10:0 Punkten. Besonders hervorzuheben sind Nils Deppe (10:1) und Felix Jellinghaus (9:3), wobei alle Jungs immer vollen Einsatz gezeigt haben!

Unsere 5 Erwachsenen-Mannschaften erreichten solide bis sehr gute Platzierungen:

1. Mannschaft – Bezirksliga HAR, Platz 6, Punkte 8:8 mit neuen Trikots dank der Töste Apotheke

Neueröffnung am 01.03.2022, neben dem Penny-Markt



**Tostedt** Bahnhofstr. 36 A  
04182 / 5730

# Tischtennis



Die 1. Mannschaft in den neuen von der Töste Apotheke gesponserten Trikots

2. Mannschaft – 1. Kreisklasse West, Platz 6, Punkte 8:8

3. Mannschaft – 2. Kreisklasse West, Platz 1, Punkte 16:0

4. Mannschaft – 3. Kreisklasse West, Platz 4, Punkte 10:2

5. Mannschaft – 4. Kreisklasse West, Platz 3, Punkte 9:5

## **TTVN Race Finale mit TSV Beteiligung:**

Am 20.11.2021 fand in Barendorf das Finale der TTVN-Race-Turnierserie 2021 statt, für das sich auch ein TSVler qualifizierte: Finn Tiedemann sammelte beeindruckende 323 Punkte aus 36

Races und stand somit als einer von 16 Finalteilnehmern fest. Am Ende der sieben Finalrunden konnte Finn mit einer positiven 4:3-Bilanz und Platz 7 von 16 das Turnier abschließen. Da bleibt nur noch eins zu sagen: Glückwunsch

und starke Leistung, Finn!

Erfolgreich war der TSV als Race-Ausrichter 2021: Mit 15 durchgeführten Races steht der TSV auf Platz 6 von 55 Ausrichtervereinen. Hinzu kommen 2 TTVN-Kids-Races - die Race-Turniere für die Jugend und Schüler unter 18 Jahren, die zukünftig weiter etabliert werden sollen.

## **Saisonabbruch und Training**

Diese erfreulichen Ergebnisse und Ereignisse aus dem 2. Halbjahr 2021 ließen uns die Entscheidung des TTVN vom 29.11.2021



Finn bei der Angabe

# Tischtennis

mit Fassung tragen, die Saison ab 01.12.2021 bis 28.02.2022 zu unterbrechen.

Einige Mannschaften anderer Vereine und auch vom TSV müssen noch vier und mehr Spiele nachholen, so dass eine Hin- und Rückrunde nicht mehr darstellbar ist. In allen Gruppen wird eine sogenannte Einfachrunde (ohne Rückspiele) gespielt. Das bedeutet, dass die noch ausstehenden Vorrundenspiele in der Rückrunde (mit der Mannschaftsmeldung und den Spielberechtigten der Rückrunde) ausgetragen werden. Der Zeitraum

für Punktspiele wird bis zum 23./24.04.2022 verlängert. Die Relegation soll unverändert am 07./08.05.2022 stattfinden – soweit erstmal der Plan ...

Damit Spielerinnen und Spieler sich unter Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen und der erforderlichen Hygieneregeln auf freiwilliger Basis im Wettkampfmessen können, werden offene Vereinsturniere, TTVN-Races und TTVN-Kids-Races nicht weiter beschränkt vom TTVN. Den Vereinen steht es zudem frei, Ortsentscheide der Mini-

Meisterschaften, Schulentscheide, TTVN-Races und TTVN-Kids-Races ab 01.02.2022 wieder durchzuführen.

Auch wenn wir jetzt eine Unterbrechung des Spielbetriebes im Wettkampfbereich haben, stimmt uns die Tatsache, dass wir weiter im Trainingsbetrieb bei den Erwachsenen und Jugendlichen sind und die Aussicht auf den Neustart im Wettkampfbereich in kleinen Schritten, guter Hoffnung. (eB)



Finn an der Platte



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

Handgefertigte  
Trauringkollektion

# Kurse

## Mollig & Mobil

Wenn du diesen Zustand ändern möchtest und Hilfe brauchst, deinen inneren Schweinehund zu überwinden, dann bist du in diesem Kurs goldrichtig. Es gibt viele Argumente, die dafür sprechen, an diesem Kurs teilzunehmen. Du hast wöchentlich einen festen Termin, eine Gruppe gleichgesinnter mit identischen Zielen, Motivation durch die Gruppendynamik und einer kompetenten Trainerin. Natalja Totov hat u.a. ein Sportstudium in Russland und eine Ausbildung als Rehatrainerin für

Orthopädie und Lungensport absolviert. Man gebe ihr ein Sportgerät in die Hand und es werden kreative Übungen damit ausprobiert.

Das Motto heißt: „Werde JETZT wieder aktiv!“. Jeder träumt davon, etwas Gewicht zu verlieren. Also warum nicht jetzt aufstehen und in netter Gesellschaft angreifen? Mit Spaß an der Bewegung soll der gesundheitliche Zustand durch Abbau von Übergewicht und Stress verbessert werden. So wirst du beweglicher, fitter und steigert Lebensfreude und Lebensqualität. Es

ist keine sportliche Erfahrung notwendig, jeder wird bei seinem Leistungsniveau abgeholt. Wenn du hinterher sagen kannst, dass du dich von der Hockergymnastik zur Bewegung im Raum gesteigert hast oder dir wieder im Stehen deine Schuhe zubinden kannst, haben wir schon ein Ziel erreicht. Nach dem Training ist vor dem Training, bleib dran. Der Kurs findet donnerstags von 11–12 Uhr im „Haus am See“ statt.

Weitere Infos und Anmeldung im „Haus am See“, Tel. 04182 – 2917512 (eB)

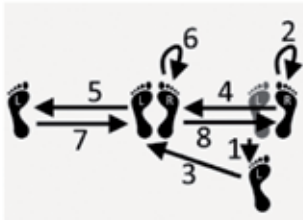




# Tanzen

## Tanzen könnt ihr immer und überall!!!

Einfach im Internet anklicken, die passende Musik auswählen, ein paar Videoclips anschauen und los geht's. Schrittmuster dazu findet ihr auch online!



Oder ihr kommt in den Tanzsaal und tanzt mit uns!

Zum Beispiel schwungvolle Figuren im Discofox ...



Von Januar bis März werden dem Wiener Walzer, Langsamen Walzer und Jive wieder mehr Zeit gewidmet. Zum Warmtanzen ist zu jeder Stunde eine Runde Discofox dran. ChaChaCha, Rumba, Tango, Quickstepp und viele Tänze mehr folgen nach der kurzen Pause am Trainingsabend abwechselnd, um Gelerntes beim Tanzen zu festigen, oder noch mal auffrischen zu können, wie hier Schrittfolgen im Langsamen Walzer.



Unser Tanzparkett wird übrigens am 13. Februar, im Rahmen der alljährlichen Putzaktion, von vielen aktiven Tanzpaaren wieder auf Hochglanz gebracht.



Daher an dieser Stelle eine große Bitte an alle, die den Tanzsaal nutzen:

Zieht eure Straßenschuhe aus und betretet das Parkett nur mit sauberen Trainingsschuhen! Sollten doch einmal nach eurer Trainingsstunde starke Abriebspuren, oder Ähnliches zu sehen sein, tragt dazu bei den Tanzboden wieder gut zu hinterlassen. Ein paar Utensilien zum schnellen Beheben stehen vor Ort.

Vielen Dank und weiterhin viel Spaß bei eurem Sport in unserem „alten Schätzchen“ Hinkenswans Hus, wünschen euch alle Tanzpaare und unser Trainerpaar Jens & Christiane Beier

# Verstorben

## **Roland Stöver**

geboren am 13.11.1950  
verstorben am 15.11.2021

Angeln

## **Marlies Heß**

geboren am 15.06.1943  
verstorben am 25.11.2021

passives Mitglied

## **Manfred Steuer**

geboren am 14.02.1944  
verstorben am 07.12.2021

Fitness

## **Ulrich Schönowski**

geboren am 15.12.1937  
verstorben am 31.12.2021

Turnen

# 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**

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

**Maike Hiller**

Aerobic / Kids in Action  
04182-707290

**Silke Holtzhauer**

Turnen  
04182-3067

**Uwe Holz**

Judo  
0157-38129977 bitte SMS oder WhatsApp

**Heiner Hoops**

Radsport / Indoor Cycling  
0172-4173333

**Thomas Horn**

Boxen  
0170-3859264

**Ira Ibrahim**

Kickboxen  
0176-22649598

**Ole Jacobs**

Tischtennis  
04265-2224027

**Hans-Jürgen Kieper**

Fußball  
0170-6812516

# Abteilungs- und Übungsleiter

**Detlef Koch**

Tennis  
04182-292827

**Lars Kramer**

Hundesport SHV  
0162-2052386

**Konstantin Krivoscheev**

Boxen / Gorodki  
0177-4343067

**Corinna Kruse**

Fußball  
04182-21759

**Brigitte Kühn**

Angeln  
04187-900626

**Julia Labbow**

Bogensport  
0157-59126071

**Volker Maack**

Bogensport  
0151-50609530

**Philipp Mahnke**

Jugendfußball  
0170-4367980

**Annegret Martens**

Turnen  
04182-7200

**Tatjana Oshana-John**

Sportkoordinatorin der Fitnesshalle  
0175-7255141

**Petra & Detlef Ott**

Karate  
04182-8592

**Dieter Preuß**

Sportabzeichen  
04182-7873

**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**

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!

März 2022							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9		1	2	3	4	5	6
10	7	8	9	10	11	12	13
11	14	15	16	17	18	19	20
12	21	22	23	24	25	26	27
13	28	29	30	31			

Sa. 12.03. **Aerial Yoga Workshop**  
„Haus am See“, auch 19.03. und 26.03.

Do. 17.03. **Jahreshauptversammlung**  
19:30 Uhr, Gasthaus Wiechern

Fr. 25.03. **Gedächtnistraining**  
16:00 Uhr, Tanzhaus  
weitere Termine: 29.04. und 20.05.

April 2022							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13					1	2	3
14	4	5	6	7	8	9	10
15	11	12	13	14	15	16	17
16	18	19	20	21	22	23	24
17	25	26	27	28	29	30	

So. 24.04. **Landesmeisterschaft Gorodki**  
Gorodki-Anlage Baggersee

Sa. 30.04. **Anangeln**  
Angelanlage „Am Spring“

Mai 2022							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
17							1
18	2	3	4	5	6	7	8
19	9	10	11	12	13	14	15
20	16	17	18	19	20	21	22
21	23	24	25	26	27	28	29
22	30	31					

So. 01.05. **Hoopers Turnier**  
ab 9:00 Uhr, Hundeplatz Baggersee

So. 15.05. **Töster Se(e)h | momente**  
11:00–17:00 Uhr, „Haus am See“

**Vorankündigung:**

**Eurogorodki** Freitag–Sonntag, 10.–12. Juni

**RTF** Samstag, 11. Juni

**Badminton Nordheide-Cup** Samstag–Sonntag, 11.–12. Juni



# 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

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.





**Zuversicht**



**Chancen**



**Fortschritt**



**Freiraum**



**Miteinander**



**Stabilität**

## **Weil's um mehr als Geld geht.**

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Region, in der wir zu Hause sind. Mehr auf [spkhb.de/mehralsgeld](http://spkhb.de/mehralsgeld)



**Sparkasse  
Harburg-Buxtehude**