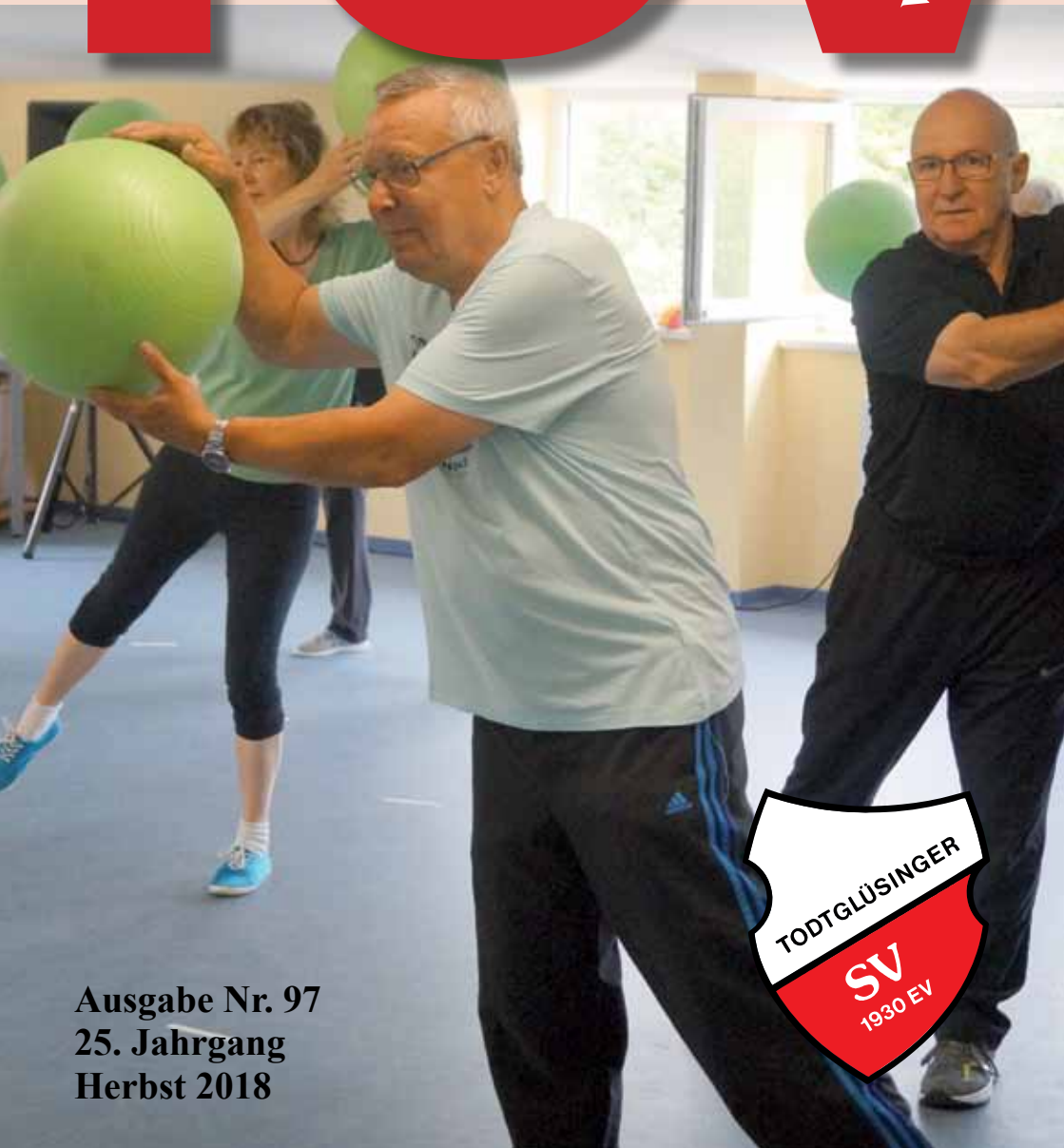


# T S V

VEREINSZEITUNG



**Ausgabe Nr. 97**  
**25. Jahrgang**  
**Herbst 2018**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3	Tanzen .....	41
Schon gehört? .....	4	Sponsoring .....	44
Fitness .....	6	Jazz-Dance .....	45
Kickboxen .....	8	Kurs .....	46
Badminton .....	11	Hundesport .....	48
Radsport .....	16	Zumba® .....	50
Aerobic .....	18	Aerobic .....	51
FSV .....	20	Kurs .....	52
Gorodki .....	22	Verstorben .....	53
Angeln .....	24	Dank den Sponsoren .....	54
Fitness .....	26	Abteilungs- und Übungsleiter .....	56
Tischtennis .....	28	Termine .....	58
Beitragsliste.....	30	Impressum .....	59
Vorstand .....	33		
Trainingszeiten .....	34	<b>Titelbild:</b> Auch an den heißen Tagen bleiben die Kursteilnehmer „am Ball“.	
Kegeln .....	40		



## WIR SIND IHRE URLAUBSPROFIS IN TOSTEDT

*Claudia Schäfer, Hilke Beisner (in Elternzeit)  
Andrea Heiß, Maren Zander (Verkaufsbüroleitung)  
Anja Pelian und Sonja Bahrenburg*

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. 04182/3061, Fax 04182/22367  
tostedt1@tui-reisebuero.de  
www.tui-reisebuero.de/tostedt1

# Vorwort

## Liebe Sportsfreunde,

nach dem Jahrhundertssommer am Baggersee freuen sich Teilnehmer und Trainer auf gemäßigttere Temperaturen in den Sportstätten, um mit Volldampf den Körper auf die „Plätzchensaison“ vorzubereiten.

In dieser Ausgabe lest ihr deshalb nicht nur, was im Sommer alles passiert ist, sondern auch, was wir Neues für euch haben.

Die Generation 60+ erhält im Oktober die Gelegenheit, in der Fitnesshalle am „Alltags-Fitness-Test“ teilzunehmen. Alle Infos dazu auf ➔ **S. 6**.

Die Kickboxer holen zum Doppelschlag aus: Sowohl die Thailandreise von Jan, als auch die jüngsten Turniererefolge können ab ➔ **S. 8** nachgelesen werden.

Auf ➔ **S. 16** könnt ihr erfahren, was Hobby-, Rennradfahrer und ehrenamtliche Helfer alles auf die Beine stellen.

Wer sich nicht vorstellen kann, was sich hinter FASZIO® versteckt, der kann seine Neugier auf ➔ **S. 18** stillen oder donnerstags bei Ilka im Kurs vorbeischaun.

Nach kurzer Unterbrechung ist deepWORK® zurück im Kursbereich. Nici erwartet euch immer mittwochs in der Fitnesshalle – Infos auf ➔ **S. 51**.

Auch in der Rubrik „Trainingszeiten“ ab ➔ **S. 34** findet ihr viele Infos, z. B. heißt Tae Bo® jetzt KARDO Fight Fit.

Ob vor oder nach dem Sport wünschen wir euch jetzt viel Spaß beim Lesen!

Eure Redaktion



# Schon gehört?

**Moin, Moin,** liebe Sportler/innen!

Der **Baggersee** ist in diesem „Jahrhundertsommer“ ein großer Magnet gewesen für Jung und Alt, Mensch und Hund. Ohne weite Anreise kam beim Baden, Sonnen und Spielen tolle Urlaubsstimmung auf. Und die

Erinnerung daran wird uns alle sicher noch bis tief in den Herbst hinein begleiten, wenn sich das Laub der Bäume bereits verfärbt. Damit die Bäume am Baggersee sowie weitere Bäume auf unseren Anlagen, etwa an der Fitnesshalle, die Dürre in diesem Sommer überstehen konnten, mussten wir

rund 5.000 Liter Wasser pro Woche unter teils recht großem Aufwand dort ausbringen.

So, wie uns allen Bau, Entstehung und Nutzung von Treppen, Bänken, Treffpunkt-Häuschen (etwa für die Angler), Wegen, befestigten Uferstreifen viel Freude bereiten, so sind wir in ebenso großem Maße betroffen von immer aufwendigerer Müllbeseitigung, von Vandalismus, blinder Zerstörungswut und Aggression. Dies begegnet uns nicht nur am Baggersee, sondern beispielsweise auch bei dem über und über mit Graffiti besprühten Kleinspielfeld auf dem Sportplatz an der Todtglüsender Grundschule. Und besonders die Sportplätze am Düvelshöpen scheinen ein Tummelplatz für zerstörungswütige Jugendliche zu sein. Wir hoffen, dass die dort gerade erbaute „Kanzel“ für den Stadionsprecher nicht auch schon bald eine Beute des Vanda-



Der Hundestrand des Baggersees war im Sommer äußerst beliebt bei Mensch und Hund.

	<b>Bürogemeinschaft</b>	
<b>KOCH</b> IMMOBILIEN	<b>MIKO</b> PROJEKT - GEBÄUDE MANAGEMENT	
Bewertung Verkauf Vermietung	Hausverwaltung Gebäudemanagement	
<a href="http://www.koch-immobilien-management.de">www.koch-immobilien-management.de</a>	<a href="http://www.miko-immobilien-management.de">www.miko-immobilien-management.de</a>	
<b>☎ 0 41 82 - 23 89 70</b>		
<b>Öffnungszeiten</b> Montag bis Freitag: 09:00 - 14:00 Uhr sowie nach Terminvereinbarung		

# Schon gehört?



Die fröhlichen U8-Jungs freuen sich mit ihren Trainern Roger Schröer (rechts) und Christoph Quante über die „Kanzel“ des Stadionsprechers am Düvelshöpen.

**Facebook**-Fans aufgepasst: Die Fitnesshalle ist jetzt auch auf Facebook zu finden. Schaut mal rein unter **Todtglüinger SV Fitness**. Da findet ihr aktuelle Infos, Öffnungszeiten, Ferienpläne, Videos mit Impressionen der unterschiedlichen Sportarten und vieles mehr.

Dass TSV-Sportler auch feiern, singen und tanzen können, das haben sie im Juni im Hotel Zum Meierhof beim **Irischen Abend** bewiesen, einer super besuchten Gemeinschaftsveranstaltung des TSV und des LandFrauenvereins Tostedt e.V., bei dem Ilka Bodes Line-Dancer und Musiker und Sänger Andreas Carmellini für tolle Darbietungen sorgten.

Nun wünschen wir unseren derzeit 8.250 Mitgliedern einen stimmungsvollen Herbst mit aktiven wie gemütlichen Stunden.

Euer TSV-Vorstand

lismus wird oder die neuen Holzbänke der Tennisanlage. Es wird uns immer unbegreiflich sein, wie Menschen sich daran ergötzen können, das kaputt zu machen, was andere in liebevoller handwerklicher Arbeit haben entstehen lassen. So haben zahlreiche in der Samtgemeinde Tostedt lebende Flüchtlinge hier ihre Arbeitskraft und Kreativität investiert. Auch bei den anstrengenden Drainagearbeiten auf dem Hundesportplatz haben viele von ihnen

mitgewirkt, haben zuletzt Gräben von rund 2,5 Kilometern Länge mit Sand aufgefüllt und Gras gesät, sodass der Platz nun wieder benutzbar ist.

Nicht nur im Freien wurde im Sommer Sport betrieben, sondern das Trainieren in der Fitnesshalle war ebenso beliebt, besonders in den Vormittagsstunden. Bei den Mitgliedern im Bereich Aerobic & More sowie im Reha-Sport konnten sogar noch Zuwächse verzeichnet werden. Alle

# Fitness

**Gesund sein – Gesund bleiben**

**Bewegung ist Trumpf**

Lebenslang fit und selbstständig bleiben, so lautet der Wunsch vieler Menschen, insbesondere in der Generation 60+.

Da stellt sich dann die Frage:

„Bin ich auf dem richtigen Weg für ein selbstständiges Leben im Alter?“

Hier gibt uns nun der **„ALLTAGS-FITNESS-TEST“** für Frauen und Männer eine Antwort.

Die Testübungen können Auskunft darüber geben, wie gut auf Grundlage

der aktuellen körperlichen Leistungsfähigkeit die Chancen auf ein selbstständiges Leben mit 90 Jahren sind. Und wer möchte nicht einen Blick in die eigene Zukunft werfen?

**Wer kann den Test machen?**

Der AFT ist für Menschen ab 60 Jahren gedacht, die keine schwerwiegenden Beeinträchtigungen haben. Ob gesundheitliche Probleme einer Testdurchführung im Wege stehen, wird vorab per Fragebogen geprüft.

**Warum sollten Sie sich testen lassen?**



Schuhe zubinden, sich am Rücken kratzen, Einkäufe die Treppen hochtragen oder mit Ihren Enkeln spielen ist für Sie kein Problem? Prima! Das soll möglichst lange auch so bleiben.



# Fitness



keiten für ein aktiveres Leben aufzeigen. Nun werden wir diesen Test in einer Veranstaltung der Öffentlichkeit vorstellen und allen Interessierten die Möglichkeit bieten, diesen Test bei uns in der Fitnesshalle zu absolvieren.

Datum: 21.10.2018  
Zeit: von 14.00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Todtglüinger Fitnesshalle

- Ahorn-Apotheke: Blutdruckmessung
  - Maren Zint: Ernährungsberatung
  - Weißer Ring: Kriminalitätsprävention
- (eB)



Aber wie fit sind Sie wirklich und ist Ihr Fitnessniveau auch in Zukunft ausreichend für ein selbstständiges Leben im hohen Alter? Das können Sie mit sechs einfachen Tests überprüfen lassen:

- Beinkraft
- Armkraft
- Ausdauer
- Hüftbeweglichkeit
- Schulterbeweglichkeit
- Geschicklichkeit

Eine gezielte Bewegungsberatung kann Ihnen auf Basis Ihrer Testergebnisse Möglich-

Gleichzeitig werden wir vor Ort mit 4 Infoständen unterstützt:

- Techniker Krankenkasse: Vermessung der Wirbelsäule

Alle Fotos dieser Doppelseite © DOSB

## 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](http://www.heidrich-bedachung.de)

# Kickboxen

## Thailand

Im März reiste Übungsleiter Jan Gutowski nach Thailand, um dort zu trainieren und sich weiterzubilden. Das Muay Thaiboxen ist eine der härtesten Vollkontaktsportarten weltweit. Jan trainiert Thaiboxen seit 25 Jahren und wurde 2002 Vize-Europameister im Amateur Muay Thaiboxen in Hamburg. Auf seiner diesjährigen Reise (zünftig mit Rucksack) traf er sich mit einem Kickboxteam aus Bremen, mit dem er gemeinsam die erste Woche im Sityodtong-Camp nahe Pattaya trainierte. Danach ging es mit Bus und Fähre weiter zu den schönsten Inseln Thailands: Koh Phi Phi, Koh Lanta, Krabi, Koh Yao Yai und schließlich Pukhet. Auf allen Stopps ging es morgens und abends zu den in der Umgebung bekanntesten Muay Thai Schulen, um neue Techniken zu erlernen und sich im freien Kampf mit erfahrenen Kämpfern



Mit dem Rucksack unterwegs



Training, wo andere Urlaub machen

aus der ganzen Welt auszutauschen und zu messen.

Das Training in den Camps, wo sich auch Thais auf ihre Kämpfe vorbereiten, begann immer mit einem 8-km-Lauf zum Aufwärmen und dauerte zwei Stunden. Bei 30 °C und hoher Luftfeuchtigkeit ging das kompromisslos und konsequent durchgeführte Training ganz schön an die Substanz. Nach drei ereignisreichen Wochen ging's mit neu erlernten Techniken und Trainingsmethoden im Gepäck zurück nach Hause, um unsere TSV-Kickboxer stark zu machen. (eB)





# Kickboxen

## Internationale Deutsche Meisterschaft Leverkusen

Am 5. Mai fand in Leverkusen die Internationale Deutsche Meisterschaft im Kickboxen statt. Die Kickboxer des TSV nahmen mit kampferfahrenen Sportlern und einem Newcomer teil. Lars Zimmermann sollte sein erstes Turnier bestreiten und kämpfte in der –85 kg Klasse gekonnt mit Lowkicks. Ein ausgeglichener Kampf mit leichten Vorteilen für seinen Gegner. André Bostelmann kämpfte in der Königsdisziplin K1, wo auch Knie erlaubt sind. Er ging selbstbewusst in den Ring und konnte die Vorrunde in einer wahren Ringschlacht für sich ent-



„Borsti“ siegt im Ring

scheiden. Im Kampf um den Einzug ins Finale konnte sein Gegner zwei harte Lowkicks setzen. André kämpfte gegen die Schmerzen an, was sein Gegner sofort registrierte und weiter aufs Bein ging. Der Kampf wurde ab-

Noch mehr *Lust auf Entwicklung!* in Todtglüsing

**ENTspannung statt ANspannung**

**Neue Kurse:**

(krankenkassenbezuschusst\*)

1. Autogenes Training
2. Progressive Muskelrelaxation
3. Stressbewältigung im Alltag

**Tun Sie sich etwas Gutes - Ich freue mich auf Sie!**

\* Bezuschussung abhängig von der jew. Krankenkasse (bis zu 80%)

Veranstaltungsort: Tostedter Str. 20, 21255 Todtglüsing (ggü. Hotel und Gasthaus Wiechern)

Details unter:  
[www.Lust-auf-Entwicklung.de](http://www.Lust-auf-Entwicklung.de)  
tel. 0172 / 517 26 47

 *Lust auf Entwicklung!*  
**CHRISTINE GIELER**  
coaching • beratung • workshops



# Kickboxen

gebrochen, und André erreichte einen hart erkämpften 3. Platz.

Jan Gutowski betreute seine Kämpfer und ging dann selbst auf die Matte. Er kämpfte in der Veteranenklasse, in der sich erfahrene Kämpfer messen. Jan selbst hat bereits 80 Kämpfe bestritten. Sein erster Gegner lag ihm recht



Jan setzt einen geraden Punch

gut. Jan boxte aus der Mitte heraus und konnte seinen harten Gegner mit klaren Treffern und vielen Lowkicks eindecken. Sieg für Jan in der Vorrunde. Im Halbfinale stand ihm ein polnischer Kämpfer gegenüber, der nicht öfter traf als Jan, dennoch ging der Sieg an ihn. Platz 3 für Jan.

Der absolute Star dieser Veranstaltung war der 15-jährige TSV-Kickboxer Nikita Kusmenko. Er kämpfte in zwei Kategorien mit und ohne Lowkicks –60 kg. Nikita ging durch 4 Kämpfe und schlug alle Gegner seiner Klassen souverän und wurde zweifacher Deutscher Meister des Verbandes der WFMC. Eine starke Leistung. Nikita trainiert seit 3 Jahren bei Jan Gutowski. Er ist ein disziplinierter Sportler und organisiert sein Leben um das Training herum. Sein Ehrgeiz und seine Motivation zahlen sich aus. Alle TSV-Kickboxer haben sich durch die Teilnahme und den ersten drei Plätzen für die Weltmeisterschaft im Oktober in Holland qualifiziert.

(eB)

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

**Wiechern**  
Tel.: 04182 / 29420  
Fax: 04182 / 22531  
Tostedt-Tostedtglüsinggen  
www.hotel-wiechern.de

Saal, Clubzimmer,  
Tagungsräume,  
ruhige und moderne  
Hotelzimmer,  
gemütliche Gaststube.

# Badminton

## Liebe Sportsfreunde!

Am 09. und 10.06.2018 war es mal wieder soweit: Wir starteten unseren **12. Nordheide-Cup!**

In diesem Jahr konnten wir 93 Teilnehmer aus insgesamt 22 Vereinen

begrüßen – somit war die Halle mit 9 Badmintonfeldern an beiden Tagen gut gefüllt. Die weiteste Anfahrt hatten unsere Gäste aus Göttingen! In Anbetracht der vielerorts schwindenden Mitglieder und der sinkenden Bereitschaft

für Vereinsarbeit ist es sehr erstaunlich, dass wir dieses Turnier nach 12 Jahren immer noch mit so viel Begeisterung und Elan seitens der Teilnehmer aber auch unserer eigenen Mitglieder durchführen können! Der Zeitaufwand für dieses



Turnierleitung David Hillingshäuser



Jenny beim Unterhand-Clear im Doppel mit Jana

# 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)

# Badminton



Vorbildliche Rückhandausführung von Goofy

Sonntagabend! Und dies nach ca. 8–14 eigenen Spielen am Samstag und Sonntag sowie einer kurzen Nacht von Samstag auf Sonntag, da hier immer unsere Player's Night im Dojo stattfindet! Ich muss an dieser Stelle wieder einmal ein großes Lob an alle richten, die dieses Turnier jedes Jahr zu einer so tollen und gut organisierten Veranstaltung machen – von den vielen helfenden Händen beim Aufbau, beim Kuchen

Turnier ist beträchtlich, geht es doch – ungeachtet der Vorbereitungen viele Tage vorher – bereits am Freitagabend mit dem

Aufbau der Felder, der Tombola, der Turnierleitung sowie der Cafeteria los und endet mit dem Abbau derselbigen am

## DER NEUE TOUAREG



**MEYER**  
Ihr Autohaus. Seit 1893



Volkswagen



ŠKODA



Audi  
Service

Autohaus Meyer GmbH · Friedrich-Vorwerk-Str. 12-14 · 21255 Tostedt · Tel.: 04182 8099-0 · [www.meyer-tostedt.de](http://www.meyer-tostedt.de)

# Badminton

backen, beim Verkauf in der Cafeteria, bei der Turnierleitung und -organisation, beim Pokale basteln, beim Besorgen und Beschriften von Tombolapreisen, beim Einkauf für das Frühstück am Sonntag, beim Informieren der Vereine, beim Bearbeiten der Meldungen bis hin zum Massieren der Spieler (vielen Dank liebe Jana!). Es ist – ich bleibe dabei – jedes Jahr erstaunlich, dass alles wie in einem großen Ameisenhaufen



Silke und Sina im Damen-Doppel C

zusammenläuft und funktioniert – und dabei macht es auch noch jedem Einzelnen Spaß! Ihr

seid alle großartig – das muss mal gesagt werden und auch der 13. Nordheide-Cup nächstes Jahr

**MULTI-FOOD**

**Fabrikverkauf  
Nahrungsergänzung**

Jeden Do. von 10<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr  
Bei der Lehmkuhle 11  
21279 Hollenstedt



**Whey Protein**

Vanille oder Schoko  
75% - 80% Eiweiß

Zum Aufbau und Erhalt  
von Muskeln und Knochen

1000 g

**ab 13,-**

Online-Shop: [www.multi-food.de](http://www.multi-food.de)

# Badminton

am 15./16.06.2019 wird mit euch der Hit!  
Einen großen Dank möchte ich auch in diesem Jahr wieder richten an die Bäckerei Weiss für die großzügige Brötchenspende am Sonntagmorgen sowie an

Marian Karamucki für die tollen Marmorreste, aus denen wir unsere Pokale herstellen. Erfolgreich waren wir auch in diesem Jahr – deshalb einmal im Überblick unsere Platzierungen:

**Herrendoppel, Klasse B** – 2. Platz: Udo Schäftner + Thomas Petersen (BC 68 Hamburg)  
**Herrendoppel, Klasse C** – 1. Platz: Govinda (Goofy) Elstermann + Henning Thies  
**Damendoppel, Klasse**



Ein toller erster Platz für unsere jüngsten Mixed-Spieler Wanya und Rica Tauber



Gleich zwei Platzierungen in der Mixed-C-Klasse



*Goldschmiede*  
***Böhrnsen***  
*Juweliere seit 1780*

Unter den Linden 9  
21255 Tostedt – Tel. 04182 / 8953

*goldschmiede-boehrsen.de*

# Badminton

C – 2. Platz: Silke Rohnke + Sina Thies

**Herrendoppel, Klasse D** – 3. Platz: Tim Bogumil + Wanya Tauber

**Mixed, Klasse C** – 2. Platz: Goofy Elstermann + Silke Rohnke

**Mixed, Klasse C** –

2. Platz: Goofy Elstermann + Silke Rohnke

**Mixed, Klasse C** –

3. Platz: Oliver Czyschke + Sina Thies

**Mixed, Klasse D** –

1. Platz: Wanya + Rica Tauber

Kommt alle gut durch die Sommerpause und ich wünsche uns allen

einen guten Start in die Punktspielsaison 2018/2019 am 09.09.2018 – nun endlich wieder mit zwei Mannschaften in der Kreisklasse und Kreisliga!

Eure Sina Thies



Das NHC-Organ-Team 2018

## 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

# Radsport

## Radtourenfahrt (RTF)

„geiles Fahrradwetter“  
„super Strecken“  
„weltbeste Verpflegung“ ☺  
„gut ausgeschildert“

Das sind die Kommentare, die wir hörten. Gut, auf das Wetter haben wir leider keinen Einfluss, doch in diesem Jahr hatte der Wettergott ein Einsehen mit uns. Der kleine Schauer unterwegs war wahrscheinlich ganz erfrischend. Nachdem wir letztes Jahr nur wenige Radler für unsere RTF begeistern

konnten und wir fast am überlegen waren, ob sich der Aufwand für eine weitere Veranstaltung lohnt, waren wir über die etwas mehr als 200 Teilnehmer überglücklich. Es waren einige Starter dabei, die unsere Tour noch nicht kannten. An den Versorgungsstellen wurden sowohl die gute Verpflegung, die Streckenführung durch die wunderschöne Heidelandschaft und die freundlichen Helfer über alle Maßen gelobt. Die Strecken sind in der Regel sehr gut ausgeschildert. Warum sich dennoch einige Teilnehmer in Bommelsen verfahren haben, ist uns ein Rätsel: 4 Pfeile auf



Erst zur Kasse ...



... dann zum Start.

**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**



# Radsport



Kleine Stärkung an Kontrolle 1 ...



... dann die Entscheidung: kurze Strecke (links) oder lange Strecke (geradeaus).

offener Strecke sollten doch reichen. Im nächsten Jahr hoffen wir, dass wir auch diese Mängel in den Griff bekommen. Vielleicht durch Auslegen einer Nagelleiste oder Aufstellen eines Schildes mit der Aufschrift „Wenn du das liest, bist du zu weit gefahren“ o. Ä. An dieser Stelle darf gerne gelacht werden, das war natürlich nur ein Scherz, aber unser Ehrgeiz ist geweckt.

Bei den Mädels am Buffet konnten die Fahrer sich reichlich stärken. Wie jedes Jahr waren die gespendeten Salate und Kuchen sehr lecker. Wir hoffen, bei nächster Gelegenheit auch Sportlern

mit Behinderung eine bessere Nachsorge bieten zu können. Essen und Trinken im 1. Stock ist für Rollifahrer natürlich nicht erreichbar, aber auch daran wird gearbeitet.

Wir als Besenwagenfahrer können nur sagen: Respekt für den Handbiker, der mit einem „Affenzahn“ die Strecke bewältigte.

Für das nächste Jahr wünschen wir uns ähnliches Wetter und wenn es geht, noch mehr Beteiligung. Denn eines ist mal sicher: Das Team der Todtglüsender Runde ist wieder am Start.

(eB)



Auch an Kontrolle 2 gibts viel zu tun



Beschriftung ist Programm: Quick!

Alle Bilder wurden freundlicherweise von Lars Grube über [www.helmuts-fahrrad-seiten.de](http://www.helmuts-fahrrad-seiten.de) zur Verfügung gestellt

# Aerobic

## FASZIO® – Das ganzheitliche Faszientraining

Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, gibt Bewegungsfreiheit und macht gute Laune! Um Faszien zu trainieren, müssen Anforderungen geschaffen und Reize gesetzt werden. Zum Beispiel mit Ganzkörperübungen und Herausforderungen für Kraft, Kondition und Bewegungskompetenz. Je vielfältiger und ungewohnter das Training ist, desto effektiver. Je stärker die Impulse gesetzt werden, desto größer der Leistungs-

zuwachs. Beweg Dich glücklich!

## 7 Strategien zur Gesunderhaltung der Faszien

FASZIO® setzt die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse in Bewegung um. Das Bewegungskonzept von FASZIO® beinhaltet 7 Strategien, die geschmeidig und beweglich Schnellkraft und Stabilität geben sowie einen gesunden Organismus fördern:

- ☞ **Dehnfähigkeit** – Fasziales Netz aufspannen und Faszienleitbahnen ausgleichen
- ☞ **Elastizität** – Katalpulteffekt und Bewe-

gungsenergie effizient nutzen

- ☞ **Geschmeidigkeit** – Bewegungskompetenz erweitern und Abläufe harmonisieren
- ☞ **Lösungstechniken** – Freien Fluss fördern und Grundsubstanz regulieren
- ☞ **Regeneration** – Körperzellen vitalisieren und Erholung finden
- ☞ **Stabilität** – Fasziale Zentralleitbahn stärken und Kraftübertragung optimieren
- ☞ **Wahrnehmung** – Sensorische, motorische und emotionale Intelligenz verfeinern

**FASZIO® ist ein modernes ganzheitliches Faszientraining für hohe Lebensqualität und pure Bewegungsfreude!**

*(entnommen aus FASZIO®  
Ganzheitliches Faszientraining  
von Heike Oellerich und Miriam Wessels)*

Auch im TSV wird das Faszientraining jetzt nach dem beschriebenen FASZIO® Konzept durchgeführt. Wer aus-



Elastizität

# Aerobic

probieren will, wie es sich anfühlt seine Komfortzone zu verlassen, 2 Punkte seines Körpers maximal voneinander zu entfernen, seine Körperwahrnehmung zu trainieren, seine Zentralleitbahn mit herausfordernden Kraftübungen zu stärken oder mit dem FASZIO®Ball Blockaden zu lösen, kann am Donnerstag von 18.45–19.45 Uhr gerne am FASZIO®-Training im Pilates-Raum in der Fitnesshalle teilnehmen

und vielleicht das Gefühl kennenlernen, sich nach der Stunde wie ein „aufgeschütteltes Daunenkissen“ zu fühlen, wie eine Teilnehmerin es gerne ausdrückt.

Anmeldungen bei Ilka Bode, staatl. geprüfte Tanzpädagogin, FASZIO®-Trainerin mit B-Lizenz für orthopädische Rehabilitation und Entspannung (eB)



Stabilität

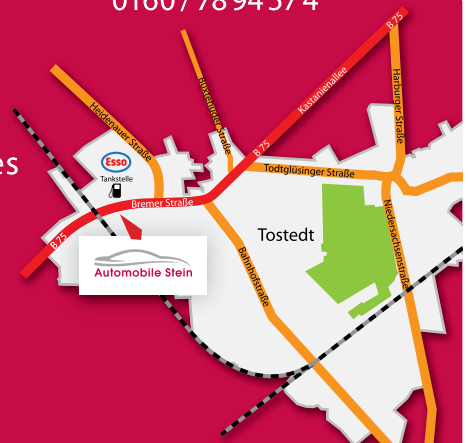
  
**Automobile Stein**  
freundlich und fair.

- PKW-Verkauf
- gepflegte Fahrzeuge
- Bar-Ankauf Ihres Fahrzeuges
- Finanzierung
- Garantie bis 24 Monate

Automobile Stein & Doll GbR  
Bremer Str. 7  
21255 Tostedt

Roman Stein  
01 51 / 14 28 95 65

Frank Doll  
0160 / 78 94 57 4



## Moin Moin liebe Fußballer und alle Interessierten!

Die Saison 2017/18 ist beendet und die Vorbereitungen für die kommende Spielzeit sind im vollen Gange. Unsere **1. Herrenmannschaft** ist wieder auf dem Platz und bereitet sich intensiv auf die neue Saison vor. Leider ging das erste Pflichtspiel gegen den TUS Nenn-daorf 1 in der Startrunde des Kreispokals am heimischen Düvelshöpen mit 3:5 verloren.

Mit Daniel Fohsack kehrte zum Winter ein altbekannter Trainer zurück nach Tostedt. Zuletzt für den VFL Jesteburg tätig, übernahm Fohsack das Trainer-

amt der 1. Herren zur Rückrunde der abgelaufenen Saison. Zusammen mit dem ehemaligen Spieler Kilian Kremer und Fitness-Trainer Karsten Ahrendt, wurde das Trainerteam erweitert.

Es sind nun alle Weichen gestellt, um in der kommenden Spielzeit einen attraktiven und erfolgreichen Fußball zu bieten.

Nach Abschluss der Saison organisierte die 1. Herren in Anlehnung an die diesjährige Fußball-WM in Russland ein eigenes Turnier. Im REWE Marco Schiersch Pokal wurde mit 10 geladenen Mannschaften in zugelosten Nationen um eine Replika des echten WM-Pokales gespielt. Nach vielen eng



Jugendmannschaften auf einem Turnier in Tarmstedt

umkämpften Partien konnte sich in diesem Jahr am Ende die 1. Herren aus Welle durchsetzen. Unser großer Dank gilt an dieser Stelle allen Sponsoren, die dieses Turnier erst möglich gemacht haben!

Ebenso wie die 1. Herrenmannschaft, organisierten unsere **U13 Junioren** zum Ende der Saison ein Abschlussturnier. Da die Mannschaft zur kommenden Spielzeit auf das 11er Feld wechselt, war dies eine tolle Gelegenheit für die Kinder die neue Platzgröße kennen zu lernen.

Die **U14** zeigte in der Rückrunde der abgelaufenen Saison eine beeindruckende Bilanz und konnte alle Spiele gewinnen. Auf Grund dieser Leistung haben sich die Spieler damit den Titel des Frühjahresmeisters in ihrer Altersklasse sichern können.

Ebenso erfreulich ist, dass unser Trainer und Jugendobmann, Safa Esfandiar, neben der C-Trainer Lizenz nun auch die Prüfung zum lizenzierten Torwart-

trainer bestanden hat und dem Verein somit weitere Kompetenzen zur Verfügung stehen.

Die **Jugendarbeit** beim FSV nimmt in der kommenden Saison eine besondere Rolle ein. Nach einigen durchwachsenden Jahren sind wir nun stolz darauf, dass wir für alle Jahrgänge ab 2004 eine wettbewerbsfähige Mannschaft stellen können.

Des Weiteren wird es zur neuen Saison eine neue Jugendgruppe für Soccer-Minis geben. Hier können die Jahrgänge 2013 und 2014 erste Eindrücke von einem geregelten Trainingsbetrieb erhalten. Im Zentrum steht hierbei, die Mädchen und Jungen spielerisch und noch ohne Wettbewerb an den Fußball heranzuführen.

Seit dem 14.08. geht es immer dienstags ab 17:00 Uhr auf unserer Sportanlage Düvelshöpen los.

Sportliche Grüße

(eB)

**EP: Bellmann** GmbH

TV – HiFi – Video – Telecom - Antennenbau - Reparaturservice

Hamburger Str. 14a, 21244 Buchholz

Tel. 04181-34683, Fax 04181-30238

[www.ep-bellmann.de](http://www.ep-bellmann.de), [ep-bellmann@web.de](mailto:ep-bellmann@web.de)

# Gorodki

## Gorodki,

ein russischer Nationalsport in Todtglüsingen. Das diesjährige **Niedersächsische Landesturnier** fand erstmalig in eigener Regie statt, da die Förderung durch den Landessportbund beendet war. Als alte Hasen bei den Turnie-

ren gab es weder in der Vorbereitung noch am Turniertag selber irgendwelche Schwierigkeiten. Das Turnier hat sich nur in ein paar Punkten von den vorherigen unterschieden: Die Ansage „es wird DEUTSCH auf der Anlage gesprochen“ interessierte niemanden, es wurde auch das eine

oder andere kühle Gersengebräu zur Belohnung getrunken. Das war in den letzten Jahren total verpönt, da meistens Kinder mitgespielt haben. Der Nachwuchs für diese tolle Sportart hat bei diesem Turnier leider gestreikt.

Wegen einer Verletzung am Wurfarm konnte unser Konstantin in seiner Paradedisziplin vom 13 Meter-Abwurfpunkt leider nicht antreten. Das konnte ihn aber nicht davon abhalten, mit LINKS in den Wettkampf auf 6,5 Meter einzusteigen. Es reichte immerhin für den 2. Platz. Die Son-



Am liebsten das Beste!

Jetzt 16.500 Vorteile nutzen!

Photo: Martin Dimitrov, iStock.com

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

### Unsere goldene girocard.

- 16.500 Händler-Vorteile
- leistungsstarkes Girokonto
- für Kunden bis 26 Jahre kostenfreies Girokonto
- attraktive Mitgliedervorteile



[vbh.de/goldenegirocard](http://vbh.de/goldenegirocard)

Volksbank  
Lüneburger Heide eG



TSV-Trainer Konstantin im Endspiel beim Abwurf von 6,5 m

# Gorodki

ne hat uns ganz schön gegrillt und so mancher Teilnehmer hat die Spielpause genutzt, um in das kühle Nass vom Baggersee zu springen.

Das **1. Europäische Gorodkiturnier** wurde Ende Juli bei uns ausgetragen. Mit ca. 30 Teilnehmern ging die Elite dieser Sportart an den Start. An 3 Turniertagen bei hochsommerlichen Temperaturen wurden die Besten der Besten ermittelt. Bei Redaktionsschluss stand der Sieger noch nicht fest. Lest einfach mehr in der nächsten Ausgabe. (eB)



Auch in den Schiedsrichterunterständen und hinter den Spielfeldern ist viel los



Konstantin schafft es mit „Links“ aufs Treppchen



Sieger bei den Herren von 6,5 m: Alexander Kisner von BFSV Atlantik 97

**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)



# Angeln

## „Mal zu viel – mal zu wenig“

Vor ca. einem Jahr haben wir uns über zu wenig Sonne/Wärme mokiert – dieses Jahr ist das Gegenteil der Fall. Aufgrund der extremen Sonneneinstrahlung haben unsere Teiche z. T. Wassertemperaturen von über 20 Grad. Dieses ist für den Fischbestand absolut nicht von Vorteil, da in diesem Fall der Sauerstoffgehalt im Wasser rapide abfällt. Es ist zu befürchten, dass diese Wetterkapriolen uns auch im kommenden Jahr begleiten werden.

Ende Mai fand in Osnabrück die **Mitgliederversammlung** des „Angelverbandes Niedersachsen“, dem auch wir angeschlossen sind, statt. Das gravierendste Thema, wie auch auf der Bezirksversammlung, ist die Ausweisung von weiteren FFH Gebieten in Niedersachsen.

Eigentlich stehen für uns die Hege und Pflege der Fischbestände, die Erhaltung und Pflege sämtlicher am und im Wasser vorkommenden Tierarten und Pflanzen im Vordergrund.

Dieses wird aber mehr oder weniger durch neue EU-Gesetze, Vorschriften usw. mehr und mehr in Frage gestellt. Man darf auf die weitere Entwicklung diesbezüglich mehr als gespannt sein.

Wie bereits in den vergangenen Jahren hatten sich einige Mitglieder auf den Weg nach **Norwegen** zum **Hochseeangeln** gemacht. Aber auch hier in Mittelnorwegen (ca. 200 km nördlich von Trondheim) spürte man die Auswirkungen der Wetterextreme. Es war für Mitte Mai einfach zu trocken und zu kalt. Das Meer hat um diese Jahreszeit normalerweise 8–10 Grad. Tatsächlich wurden aber nur 4 Grad gemessen. Die Fische bleiben in



Der neue „Anglertreff“ am Baggersee



# Angeln

diesem Fall weit draußen in entsprechenden Tiefen und kommen nicht zur Fortpflanzung in die küstennahen Regionen. Aber wie gesagt, nach der Tour ist vor der Tour. Auf ein Neues in 2019!

Ein besonderer Dank der gesamten Ab- teilung gebührt Konni Merta und seiner Mannschaft.

Mit viel Engagement und Geschick haben sie den „Anglertreff“ am Baggersee hervorragend gestaltet. Im Gegensatz zu unseren anderen Anlagen hatten wir hier, bis dato, keinen Schutz bei Regen. Dieses Problem ist jetzt behoben.

(eB)



## Ihr starkes Team

Kommen Sie bei uns vorbei

### **VGH Vertretung Rüdiger Meier**

Himmelsweg 21

21255 Tostedt

Tel. 04182 9595800

Fax 04182 9595810

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

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

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 8.30 – 12.30 Uhr

14.30 – 18.00 Uhr

und nach Vereinbarung

 Finanzgruppe

fair versichert



# Fitness

## Trainerfortbildung: Kettlebell-Training schult die Schnellkraft und Koordination

Die Sonne strahlte schon am frühen Morgen an diesem Samstag Ende Mai. Doch auch wenn es nun für 5 Stunden in die Halle gehen sollte, waren

die Trainer hochmotiviert. Eine Schulung im Kettlebell-Training war angesagt. Timo Richters – Kettlebell und CrossFit Trainer – war gut vorbereitet, um unserem Team die wichtigsten Inhalte und Schwerpunkte für das Training mit der Kugelhantel zu vermitteln.

Die Kettlebell ist momentan in aller Munde, wenn es um das Training mit dem eigenen Körpergewicht geht. Vorteil gegenüber der klassischen Kurzhantel ist, dass der Schwerpunkt der Kugel außerhalb der Hand liegt. Somit muss die Muskulatur das Gewicht stabilisieren und man trainiert automatisch seine koordinativen Fähigkeiten. Hierdurch ist die Kettlebell auch sehr gut in der sportlichen Rehabilitation einsetzbar. Zudem kann die Hantel wunderbar für Schwungübungen – wie den Kettlebell-Swing – eingesetzt werden. Hierdurch vereint man Kraft, Schnelligkeit und



Die Teilnehmer der Fortbildung „Kettlebell“

**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)

**tischlernord**

# Fitness

Koordination zu einem sehr wirkungsvollen Ganzkörpertraining. Dass es wirkungsvoll war, das konnten die Trainer schnell spüren. Denn um die richtige Technik zu erlernen, waren viele Wiederholungen der einzelnen Übungen nötig: Muskelkater vorprogrammiert.

Timo konnte alle schnell von der Effektivität und Vielseitigkeit der Kettlebellübungen überzeugen. Auch, wenn das Erlernen der Technik gar nicht so einfach war. Um dann abschließend auch noch etwas die Sonne genießen zu können, ging es zum finalen Workout nach draußen auf die Wiese neben der Halle, und spätestens da floss der Schweiß und alle waren restlos erledigt. Wenn du auch Interesse am Training mit der Kettlebell hast, sprich gerne unsere Trainer in der Fitnesshalle an. Sie helfen dir, die richtigen Übungen für dich zu finden.

(eB)



Erst die Technik, dann das Equipment:  
vom Schuh zur Kugelhantel

# Tischtennis

## Auf in die neue Saison 2018/ 2019!

Die neue Saison beginnt und die Aufstellungen der Mannschaften sind soweit vorbereitet.

Für die kommende Saison können wir wieder vier Mannschaften im Erwachsenen-Bereich melden und freuen uns über Zugänge sowohl im Jugend- als auch im Herren-Bereich.

Die **2. Herren** hat nach ihrem Aufstieg in die Kreisliga „ein dickes Brett zu bohren“, aber die Chance wollte sie nicht verstreichen lassen. Da sie souverän Meister der 1. Kreisklasse wurden, hoffen wir auf gute Ergebnisse.

Die **1. Mannschaft** (ebenfalls Kreisliga) nimmt erneut Anlauf und hofft diesmal auf eine Platzierung ganz oben und vielleicht steht ja dieses Jahr der Aufstieg in die Bezirksklasse an.

Die **3. Mannschaft** tritt wieder in der 1. Kreisklasse an und wird versuchen,

verstärkt durch Hans-Joachim Niepel, der in dieser Saison zu uns gewechselt ist, wieder ein gutes Endergebnis zu erzielen. Die Zeichen dafür sehen gut aus.

Die **4. Mannschaft** hat letzte Saison eine tolle Mannschaftsleistung geboten. Diese Saison wird das Team sicher noch weiter nach oben kommen und wird mit Keanow Rubow auch einen jungen Nachwuchsspieler integrieren. In der Jugend wird man weiterhin mit einer **Jungen-** und einer **Mädchen-Mannschaft** die Saison bestreiten. Bei den Jungen können wir mit Leon Barz einen jungen Mann begrüßen, der vom Hansa SV Stöckte kommt und nun hier mit seiner Familie wohnt.

Das Training wird vorerst weiter von Christina geleitet. Unterstützt wird sie dabei weiterhin von unseren erfahrenen Spielern (Heinz, Jürgen und neu: Martina als Vertretung für Christina in



The advertisement features three beer logos in a row, separated by vertical lines. On the left is the Herforder Pils logo with a crest and the text 'Herforder Pils Premium-Exquisit'. In the middle is the Astra Pilsener logo with a crest and the text 'ASTRA Pilsener'. On the right is the Beck's logo with a crest and the text 'BECK'S unverwechselbares Spitzen-Pilsener'. Below the logos, the text 'BIERVERLAG KLEINERT' is written in large, bold, black letters. Underneath that, the address 'Tostedt · Tostedter Str. 30' and the phone number '1378' are listed, with a telephone icon next to the number.

# Tischtennis

ihrer Auslandszeit). Da Christina mit ihrem Studium begonnen hat und auch eine gewisse Zeit im Ausland sein wird, hoffen wir so die Jugendarbeit auf eine gute Basis gestellt zu haben.

Am 15.06., kurz vor den Sommerferien, führten wir zuerst mit den Schülern und der Jugend das **2. Brettchenturnier** vor der Sommerpause in der Sporthalle in Todtglüsingens durch. Es nahmen 9 Spielerinnen und Spieler teil und alle hatten wie immer viel Spaß beim Umgang mit dem „Brettchen“. Es wurde mit dem neuen Plastikball gespielt, was das ganze Spiel noch einmal veränderte. Hier hatte am Ende Merle Fink die Nase vorne. Herzlichen Glückwunsch!



Strahlende Siegerin Merle Fink beim Brettchenturnier 2018 der Schüler und Jugend



Teilnehmer v.l.: Thorben, Samuel, Judo, Tim, Jonas, Jule, Anna Lena und Merle

Nach der Jugend durften die Erwachsenen sich mit dem Brettchen „amüsieren“ und spielten ab 20.00 Uhr mit 10 Teilnehmern. Auch diese hatten wieder viel Spaß dabei und es gab den einen oder anderen Überraschungssieger. Gesamtsieger bei den Erwachsenen wurde Finn Tiedemann. Auch dir Finn, herzlichen Glückwunsch!

Der Bau der Schulerweiterung schreitet weiter voran und auch die Sporthalle ist in die Baumaßnahmen eingebunden. Wir hoffen wieder auf eine gute Auslastung an allen drei Trainingstagen ab dem 08.08.2018. Alternativ werden sicherlich einzelne Spiele in Otter ausgetragen, damit wir bei vollem Spielbetrieb auch weiterhin das Training stattfinden lassen können. Leider ist die Umkleide-Situation nicht befriedigend, doch da soll im Jahr 2019 wohl ein Endstand erreicht werden. Somit wünschen wir allen einen guten Start in die neue TT-Saison 2018/2019!

(eB)

Sparte	Abt.-Nr.	Jugendliche		Erwachsene	
		Spartenzuschlag	Beitrag*	Spartenzuschlag	Beitrag*
Aerobic & More	(*)/F	11,30	18,00	11,30	19,50
Aerobic + Indoor Cycling	(*)/F	19,30	26,00	19,30	27,50
Angelsport	(***)	8,00 (bis 14 J.)	9,50		
Angelsport	(***)	9,50 (15-18 J.)	11,50	9,50	11,50
Badminton	F	6,00	9,50	7,00	12,00
Baggersee	FB		1,75		2,75
Bogensport	(*)	7,90	9,70	11,20	13,00
Boxen	(*)/F	12,00	15,50	13,50	17,50
Bridge		6,90	8,70	6,90	8,70
Fitness	(*)/F	12,50	18,50	17,50	24,50
Fitness + Aerobic	(*)/F	21,00	27,00	26,00	33,00
Fitness + Indoor Cycling	(*)/F	20,50	25,50	25,50	31,50
Fitness + Aerobic + Indoor Cycling	(*)/F	29,00	34,00	34,00	40,00
Fitness + Zumba®	(*)/F	21,00	26,20	27,30	34,30
Freizeitgruppe	F		6,70		8,20
Fußball	(*)/F	8,00	10,50	10,50	15,00
Gorodki		6,00	8,50	7,50	10,50

Hundesport	(****)	15	7,70	9,50	7,70	9,50
Indoor Cycling	(*)/F	27	10,50	16,50	10,50	18,00
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	8,00	10,00	10,00	13,00
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
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/Gesundheitsförderung im Kinderturnen	F	11	7,50			
Zumba®	(*)/F	45	14,00	19,20	14,00	20,70
Zumba® + Aerobic	(*)/F	45/19	22,50	27,70	22,50	29,20

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.

**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: 5,50 €

**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 2,60 €

**Beitrag Fördermitgliedschaft:** Jugendliche und Erwachsene 2,60 €

**Beiträge für Mutter/Kind Turnen:** Mutter: 2,60 € Kind: 7,50 €

Kursgebühren	Mitglieder	Nichtmitglieder
Osteoporosegymnastik (12 Stunden)	20,60 €	49,00 €
Wirbelsäulengymnastik / Fit bis ins hohe Alter (12 Stunden)	20,60 €	49,00 €
Wirbelsäulengymnastik / Bewegen statt schonen (10x 90 min.)	26,00 €	62,00 €
Qi Gong	20,60 €	49,00 €

### Weitere Kurse (Trainingszeiten und Gebühren auf Anfrage)

Yoga, Prävention

### 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 20,00 €  
Jugendliche ab 15 Jahre 30,00 €  
Erwachsene 50,00 €

(Aufnahmegebühr fällt auch bei bereits bestehender TSV-Mitgliedschaft an)  
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

Eike Holtzhauer sen. Schulstraße 25 21255 Todtglüsingen 5240

## 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 Tostedter Straße 110 21259 Otter 293231

## Sozialwart

Ole Jacobs Haxloh 32 27389 Fintel 04265/2224027

## 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

Tostedter Straße 20, 21255 Todtglüsingen

## Fitnesshalle

Schulstraße 40, 21255 Todtglüsingen

Telefon 041 82/28 77 89

**Im Internet:** [www.todtgluesinger-sv.de](http://www.todtgluesinger-sv.de) **Per eMail:** [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 Vereinsatzung 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 Integration

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

# Trainingszeiten

<b>Aerobic &amp; More</b> Ansprechpartnerin Tatjana Oshana-John			<b>Kursprogramm Fitnesshalle</b>	
Montag	10:00–11:00	Complete Body Workout	Ilka Bode	
	17:15–18:30	Pilates I	Maren Zint	
	18:00–19:00	Langhantel Workout	Kerstin Wöller/André Klatt	
	18:00–19:00	Fatburner / Step	Maike Hiller	
	18:30–19:45	Pilates II	Maren Zint	
	19:00–20:00	BBPR	Natalia Reder	
	20:00–21:00	KARDO Fight Fit	Natalia Reder	
	20:00–21:00	Sling Training	Johanne Gutowski	
Dienstag	09:30–10:30	Pilates I + II	Katja Pietka	
	10:30–11:30	Sling Training	Katja Pietka	
	16:00–17:15	Power Yoga für Einsteiger	Isabella Werlich	
	17:45–19:15	Energy Dance*	Maren Zint	
Mittwoch	19:30–21:00	Power Yoga	Isabella Werlich	
	09:00–10:15	Power Yoga	Isabella Werlich	
	18:45–19:45	Sling Training	Natalja Totov	
	19:00–20:00	Bauch, Beine, Po und Rücken	M. Bartels/K. Pietka	
	19:00–20:00	Langhantel Workout	Kerstin Wöller	
	20:00–21:00	deepWORK*	Nicole Unkel	
Donnerstag	20:00–21:00	Functional Fitness Training	Marcel Holubek	
	20:00–21:15	Hatha Yoga	Andrea Müller	
	09:00–10:00	BBPR	Katja Pietka	
	08:45–10:00	Pilates I	Maren Zint	
	10:00–11:15	Pilates II	Maren Zint	
	10:00–11:00	Dance Workout	Katja Pietka	
	18:00–19:00	Langhantel Workout	Kerstin Wöller/André Klatt	
	18:45–19:45	FASZIO* / Faszien Training	Ilka Bode	
Freitag	19:00–19:45	Fatburner / Step	Stefanie Grimm	
	19:45–20:30	Bauch, Beine, Po und Rücken	Stefanie Grimm	
	19:45–21:15	Power Yoga	Isabella Werlich	
	10:30–11:30	Sling Training	Katja Pietka	
Samstag	17:00–18:00	Complete Body Workout	Antje Mühlenberg	
	12:00–13:00	Weekend Workout		

## **Angelsport** Abt.-L. Klaus Haske

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

Treffpunkt: Einfahrt Baggersee

Weitere Informationen und genauere Termine bei Ronny Neuling (☎ 04181/138617)

## **Badminton** Abt.-L. Silke Rohnke

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

# Trainingszeiten

## **Bogensport** Abt.-L. Gerd Weber Bogensportanlage

Montag	20:00–22:00	(ab ca. Anfang Oktober)	Gerd Weber
Mittwoch	17:00–20:00	(entfällt ab ca. Ende September)	Gerd Weber
Samstag	14:00–17:00		Gerd Weber
Sonntag	15:00–18:30		Gerd Weber

(ab ca. Anfang Oktober findet das Training in der Schulturnhalle Todtglüsingern statt)

## **Boxen** (ab 9 Jahren) Abt.-L. Axel Neese 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** Abt.-L. Katrin Runte Clubraum / Dojo

Donnerstag	19:00–21:00	Bridge für Jedermann	Katrin Runte
------------	-------------	----------------------	--------------

## **Fitness** Fitnesshalle Ansprechpartnerin Tatjana Oshana-John

Montag	08:30–22:00	Training	Kinderbetreuung 8:30–11:30 Uhr
	18:00–19:00	Kraftdreikampf	
Dienstag	08:30–12:00	Training	Kinderbetreuung
	15:00–22:00	Training	Kinderbetreuung bis 18 Uhr
	16:00–17:30	Jugendgruppe Anfänger (nach Absprache)	
	17:30–19:00	Jugendgruppe Fortgeschrittene (nach Absprache)	
Mittwoch	08:30–22:00	Training	Kinderbetreuung 8:30–11:30 Uhr
	18:00–19:00	Kraftdreikampf	
Donnerstag	08:30–12:00	Training	Kinderbetreuung
	15:00–22:00	Training	Kinderbetreuung bis 18 Uhr
Freitag	08:30–22:00	Training	Kinderbetreuung 8:30–11:30 Uhr
	15:15–16:45	Jugendgruppe Anfänger (nach Absprache)	
	16:45–18:15	Jugendgruppe Fortgeschrittene (nach Absprache)	
	18:00–19:00	Kraftdreikampf	
Samstag	11:00–19:30	Training	Kinderbetreuung 11:00–13:30 Uhr
Sonntag	11:00–18:30	Training	

## **Freizeitgruppe** Abt.-L. Ralf Kahnenbley Schulturnhalle Todtglüsingern

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 Safa unter [fsvjo@email.de](mailto:fsvjo@email.de) oder ☎ 0152/29779481

# Trainingszeiten

## 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
	17:15–18:15	Grundgehorsam	Iris Herrndorff
	18:30–21:00	Hooper	Antje Auer
Dienstag	17:30–21:00	Agility	Antje Auer
Mittwoch	16:30–21:30	Agility	I. Strutz / B. Hidde / M. Dux
Donnerstag	09:00–11:00	Agility	Lars Kramer / Maren Dux
	16:00–21:00	Agility	M. Frese / M. Linne / B. Pape

### Wasserarbeit am Baggersee

Sonntag	10:00–14:00	Wasserarbeit	Anneka Horch (☎ 0152-21963897)
---------	-------------	--------------	--------------------------------

### Trainingsplatz Harburger Str.

Montag	14:00–17:00	Grundgehorsam	Sandra Czyschke
Dienstag	17:30–18:30	Welpenprägung	Iris Herrndorff
Mittwoch	09:00–11:00	Welpenprägung	Anja DRC
	15:00–18:00	Grundgehorsam	Sandra Czyschke
	18:00–19:00	Obedience	Brigitte Hidde
Freitag	09:00–11:00	Obedience	Sandra Czyschke
	19:00–20:00	Longe	Kathrin Schröter
Samstag	10:00–11:00	Longe	Kathrin Schröter

Neuanmeldung nach Rücksprache mit der Abteilungsleitung unter ☎ 0160-90204552

## Indoor Cycling Abt.-L. Heiner Hoops Fitnesshalle

Montag	19:30–20:30	Anne Meier
Dienstag	19:00–20:00	Gudrun Rielke
Mittwoch	19:30–20:30	Simone Barghusen
Donnerstag	19:00–20:00	Heiner Hoops / Steffi Kranz

Bitte in die Liste  
im Bistro der  
Fitnesshalle  
eintragen

# Trainingszeiten

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

Montag	17:15–18:15	Jazzdance Kids 8–12 Jahre	Ilka Bode
Dienstag	16:00–17:00	Jazz-Dance 14–17 Jahre	Ilka Bode
	17:00–18:00	Jazz-Dance 12–15 Jahre	Ilka Bode
	18:00–19:00	Line Dance	Ilka Bode
Mittwoch	17:00–17:45	Tanzanfänger 3–6 Jahre	Ilka Bode
	18:00–19:00	Dance Fitness 50 +	Ilka Bode
	19:15–20:30	J-Dato ab 15 Jahre	Ilka Bode
	20:30–21:30	Showtanz Erwachsene	Ilka Bode
Donnerstag	16:30–17:15	Kreativer Kindertanz 6–8 Jahre	Ilka Bode
	17:25–18:25	Line Dance	Ilka Bode
Samstag	11:00–12:30	Line Dance (Anfänger)	Uecker/Eisendrath

## **Judo** Abt.-L. zzt. nicht besetzt Judohalle

Montag	17:00–18:00	5–9 Jahre	L. Holtzhauer
	18:00–19:00	9–14 Jahre	L. Holtzhauer
	18:30–20:00	15–20 Jahre	A. v. Berg / L. Peters
Mittwoch	17:00–18:00	12–17 Jahre	L. Peters
Donnerstag	17:00–18:00	8–11 Jahre	L. Holtzhauer
Freitag	20:00–21:00	Erwachsene	

## **Ju-Jutsu** Abt.-L. Sven Brokmöller Judohalle

Dienstag	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	20:00–21:30	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
	19:00–20:30	Erwachsene	Rüdiger Firsching

## **Kegeln** Abt.-L. Renate Preuß Gasthaus Wiechern

Dienstag	17:30–19:30		Renate Preuß
----------	-------------	--	--------------

# Trainingszeiten

## **Kickboxen (ab 11 Jahren) Abt.-L. Jan Gutowski Judohalle**

Dienstag	18:30–19:30	Anfänger	Jan Schmidt
	19:30–20:30	Fortgeschrittene	Jan Schmidt
Freitag	18:00–19:00	Anfänger	Jan Gutowski
	19:00–20:00	Fortgeschrittene	Jan Gutowski

## **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 November Start an der Fitnesshalle)	Petra Garbers
Samstag	08:30–10:00	Start am Baggersee	D. Bednar/P. Garbers

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

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

(ab Ende September 2018 ist Winterpause bis Anfang April 2019)

## **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	20:30–22:00	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 (☎ 0152/01736604)

# Trainingszeiten

## **Tischtennis** Abt.-L. Ole Jacobs Schulturnhalle Todtglüsing

Dienstag*	19:30–22:00	freies Training	
Donnerstag**	20:00–22:00	freies Training	
Freitag*	17:45–19:30	Jugendliche	K. Rosenberger/H. Strohecker
	19:30–22:00	freies Training	
Samstag	17:00–20:00	freies Training	

\* = Punktspieltage in der Saison      \*\* = alternativer Punktspieltag in der Saison

## **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
	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	Claudia Fette
Dienstag	08:45–09:45	Pop-Gym Erwachsene (Hinkenw. Hus)	Ilka Bode
	09:55–10:55	Gymnastik Sen. 50+ (Hinkenwarns Hus)	A. Martens
	11:00–12:00	Gymnastik Sen. 50+ (Hinkenwarns Hus)	A. Martens
	16:00–17:00	Kinderturnen 2–4 Jahre	Claudia Fette
Mittwoch	17:00–18:00	Abenteuerturnen 3–5 Jahre	Claudia Fette
	15:00–16:00	Gesundheitsförderung im Kinderturnen ab 4 Jahren	Claudia Fette
	16:00–17:00	Abenteuerturnen 5–7 Jahre	Claudia Fette
	17:00–18:00	Abenteuerturnen 7–9 Jahre	Claudia Fette
	19:00–20:00	Damen	Ingrid Claußen
	20:00–21:30	Jedermannturnen	Ingrid Claußen
	Donnerstag	08:45–09:45	Pop-Gym Erwachsene (Hinkenw. Hus)
18:30–19:30		Wirbelsäulengymnastik (Hinkenw. Hus)	Natalja Totov
19:30–20:30		Wirbelsäulengymnastik (Hinkenw. Hus)	Natalja Totov

## **Zumba®** Ansprechpartnerin Tatjana Oshana-John Fitnesshalle

Montag	20:00–21:00	Zumba®	großer Aerobicraum	Elena Belghir
Mittwoch	17:55–18:55	Zumba®	großer Aerobicraum	Elena Belghir

# Kegeln

## WANTED!

Vor – zugegeben – vielen Wochen saßen an einem Freitagabend drei Damen in der Gaststätte Wiechern. Sie unterhielten sich darüber, dass Kegeln sehr viel Spaß macht und ob man nicht eine Kegelgruppe eröffnen sollte.

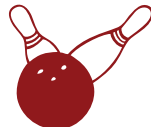
Am Nebentisch saß unser Eike Holtzhauer und hörte wohlgefällig zu. Er überbrachte die frohe Botschaft, dass es kegelwillige Damen gibt, ein paar Tage später der Leiterin der Kegelsportabteilung. Leider wusste Eike nicht die Namen der interessierten Damen. Auch unser Gastwirt Ingo konnte sich nicht erinnern.

Daher auf diesem Wege:

Ihr drei Damen, die ihr so gerne kegeln wollt: Meldet euch umgehend bei Renate Preuß, Telefon- Nr. 04182/7873. Ihr werdet mit Begeisterung empfangen.



**Alle übrigen Menschen,  
die gerne kegeln wollen,  
natürlich auch.**



## 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.



# Tanzen

## Schritt Schritt Tap

In der Sommerzeit war es in der Tanzsportabteilung wie jedes Jahr etwas ruhiger; im Vordergrund standen Urlaub und Erholung.

Jetzt starten wieder die Workshops am Freitagabend:

### Einsteiger Workshop 1–4

1. 07.09. Langsamer Walzer und Discofox
2. 14.09. Tango und ChaChaCha
3. 21.09. Quickstep und Rumba
4. 28.09. Wiener Walzer und Jive



### Discofox/Discochart Workshop 1–4

1. 05.10. Grundschrirte & einfache Figuren
2. 12.10. Brezel- & Körbchen Variationen
3. 19.10. Drehungen
4. 26.10. Discochart Grundschrirte & einfache Figuren

Die Workshops können einzeln oder gesamt gebucht werden. Sie finden freitags von 19:00 bis 20:00 Uhr statt und sind offen auch für Nicht-Vereinsmitglieder.

Teilnahmebeitrag € 15,00 pro Paar für 60 Minuten.

Informationen und Anmeldung in der Geschäftsstelle des TSV 04182-21172 oder bei uns [jcb.tanzen@ewe.net](mailto:jcb.tanzen@ewe.net); 04186-891608

## KANZLEI

## UNTER DEN LINDEN

• Richtig für Ihr Recht •

Michael Oehrich • Rechtsanwalt und Notar

Peter Oehrich • Rechtsanwalt und Notar

Eva Janssen • Rechtsanwältin

Unter den Linden 15 • 21255 Tostedt

Tel. 04182 - 29 49 0 • [info@kanzlei-linden.de](mailto:info@kanzlei-linden.de) • [kanzlei-linden.de](http://kanzlei-linden.de)



## 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



Die in den Workshops erlernten Schritte können beim **Herbstschwof** des Todtglüsingener SV am 24. November 2018 ab 20:00 Uhr im Gasthof Wiechern direkt ausprobiert werden.

Nach den Einsteiger-Workshops im September kann auch in den **Tanzkreisen** weiter getanzt werden. Hier können die gelernten Schritte wiederholt und durch neue Figuren ergänzt werden.

### Die Tanzkreise

Der Einstieg ist jederzeit möglich (auch ohne Workshop), einfach vorbeikommen und mittanzen, es darf 3x „geschnuppert“ werden.

In den Tanzkreisen werden **alle** Latein- und Standardtänze unterrichtet und durchgetanzt, auch Slowfoxtrott und Paso Doble. Ergänzt werden Freizeit-tänze wie Discofox & Discochart, Salsa & Bacchata. Aber auch Tänze wie Polka & Rheinländer finden Platz auf unserem Parkett.

### Tanzkreiszeiten:

- Mon. 20:00 bis 21:30 Uhr für Paare mit Tanzerfahrung  
Die. 20:30 bis 22:00 Uhr für Einsteiger/Wiedereinsteiger  
Don. 20:30 bis 22:00 Uhr für Paare mit ein bisschen Tanzerfahrung

Wie oft in der Woche getanzt wird, entscheidet jedes Paar selbst – möglich ist eine Teilnahme an allen 3 Abenden.

# Tanzen

Für die Tanzkreis-Paare findet einmal monatlich ein Tanzabend statt, freitags von 20:00 bis 22:00 Uhr kann frei getanzt werden. Diese Tanzabende sind auch offen für Vereinsmitglieder anderer Sparten.

## **Tanzabende im 2. Halbjahr 2018:**

31. August

28. September

26. Oktober

30. November

Christiane & Jens Beier



ChaChaCha, Langsamer Walzer & Co

alle Gesellschaftstänze können auch ohne Tanzpartner getanzt werden!

## **Dancingle - Tanzen ohne Partner**

**Kurz-Kurs 3x 60 Minuten**

Dienstag, 02. Oktober/06. November/04. Dezember 2018

19:30 bis 20:30 Uhr im Tanzsaal Hinkenwarns Hus

Der Workshop Dancingle - Tanzen ohne Partner richtet sich an alle, die keinen Tanzpartner haben (möchten), aber Freude an der Bewegung zu traditioneller und moderner Tanzmusik haben. In diesem 60 Minuten Workshop tanzen wir ChaChaCha und Langsamen Walzer, ergänzt durch einen Partytanz.

Im Gegensatz zum Line-Dance werden beim Dancingle - Tanzen ohne Partner die klassischen Figuren und Schritte der Gesellschaftstänze getanzt, gemeinsam in der Gruppe oder als freies Tanzen im Raum. Die Figurenfolgen können variiert werden, es gibt keine offiziell festgelegten Schrittfolgen.

Teilnahmebeitrag pro Person € 15,00 für die 3 Abende.

Information und Anmeldung:

Geschäftsstelle des TSV 04182 21172

Christiane Beier 04186-891608, jcb.tanzen @ewe.net

# Sponsoring



Ein tolles Trio

In den letzten Jahren ist ein Spendenwert von insgesamt 11579,97 € zusammen gekommen. Vielen Dank!



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

# Jazz-Dance

## Die Jazz-Dance-Abteilung war wieder fleißig

Im Mai tanzten die Gruppe J-Dato und die Grundschul Kinder auf der Bühne in Holm-Seppensen anlässlich des Bürgerfestes zugunsten der KKI. Bei strahlendem Sonnenschein wurde ordentlich geschwitzt. Am 23. Juni fand der von den Landfrauen initiierte irische Abend im Gasthof Meyerhof statt. Trotz des parallel lau-

fenden WM-Spiels der deutschen Mannschaft, war der Saal gut gefüllt. Passend zum Thema, führten die Linedancer mehrere Tänze zu irischer Musik vor. Diese Darbietung war neben dem hervorragenden Sänger, Andreas Carmelini, der das Publikum mit seiner Stimme verzauberte, ein Highlight des Abends. Die Linedancegruppen suchen noch Mittänzer (Frauen UND Männer):

Anfänger/innen sind am besten bei Anja und Claudia samstags von 11:00–12:30 Uhr aufgehoben.

Tänzer/innen mit Erfahrung (z. B. auch aus anderen Tanzbereichen, Jazzdance, Aerobic etc.) können bei Ilka dienstags von 18:00–19:00 Uhr und donnerstags von 17:25–18:25 Uhr trainieren.

Trainingsort ist immer das Hinkenwarns Hus.

(eB)



Die Piraten vom KKI-Fest in Holm-Seppensen

# Kurs

Verflixt, das darf ich nicht vergessen ...

oder aber



Quelle: BVGT e.V

**Was macht die Kuh auf dem Tisch?.**

## **Strategien für ein besseres Behalten**

Workshop Freitag, 12. Oktober 2018

17:00 bis 18:30 Uhr im Tanzsaal Hinkenwarns Hus

Teilnahmebeitrag € 10,00 pro Person

Jeder vergisst mal etwas, sucht seinen Autoschlüssel oder die Einkaufsliste. Kommt dies gehäuft vor, kann die Merkfähigkeit gezielt trainiert werden. Mit Strategien der **Mnemotechniken, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen** kann das Gehirn angeregt werden, aktiver zu arbeiten.

**Vergleicht man unser Gehirn mit einer Wohnung**, ist der **Eingang** der Ort, wo alles ankommt – im Gehirn ist dies der sensorische Speicher. Ein **Filter**, der brauchbare Dinge aus einer Menge Überflüssigem heraus sortiert. Danach geht es in den **Flur – das Kurzzeitgedächtnis**. Hier werden die als brauchbar eingestuften Infos im **Arbeitsgedächtnis** – im übertragenen Sinn die **Küche** – weiterverarbeitet, damit sie den Weg ins Wohnzimmer, das **Langzeitgedächtnis** finden.

Im **Wohnzimmer** ist unendlich viel Platz – das **Langzeitgedächtnis**. Hier bleibt Gelerntes dauerhaft gespeichert. Das heißt jedoch nicht, dass man es jederzeit abrufen kann. Ungenutztes Wissen „verstaubt“ wie eine lange nicht gesprochene Fremdsprache. Regelmäßiges Benutzen verschiedener Gehirnnareale schützen vorm Einstauben.

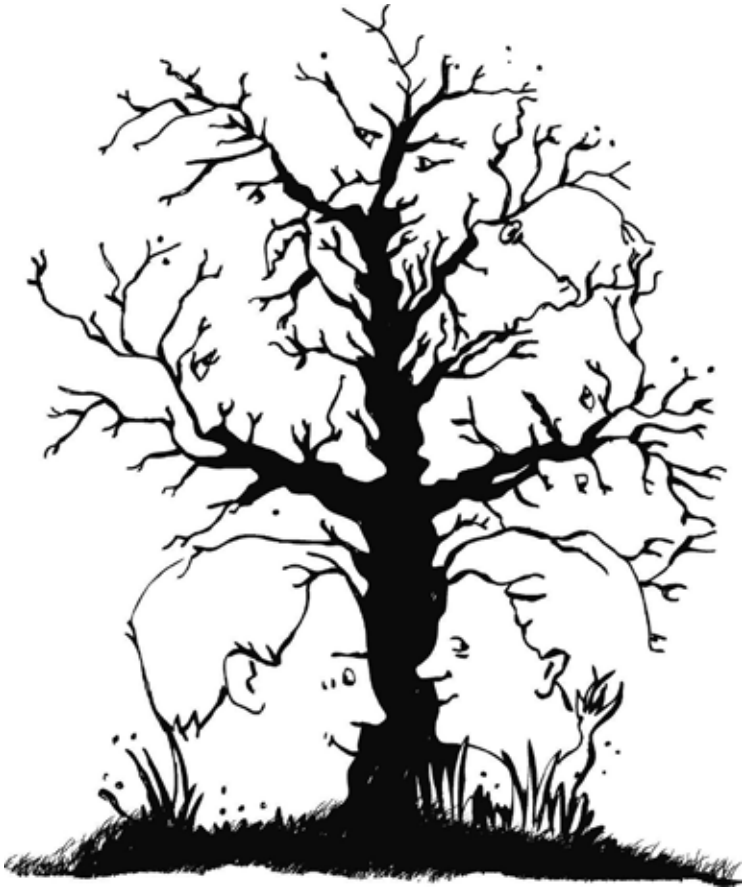


Quelle: Freepik.com

# Kurs

**Hier ein typisches Beispiel zu Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit:**

Im Baum sind mehrere Gesichter versteckt! Wie viele sind es? Dann decken Sie das Bild ab und versuchen, nach 15 Minuten, 60 Minuten und 3 Tagen sich an das Bild und die Anzahl der Gesichter zu erinnern. Wie viele Gesichter tragen eine Brille?



Quelle: BVGT

Information und Anmeldung:

Geschäftsstelle TSV 04182-21172

Christiane Beier 04186-891608, [christiane.beier@ewetel.net](mailto:christiane.beier@ewetel.net)

# Hundesport

## Die Obediencesportler aus der Hundesportabteilung mausern sich langsam.

Nach langer Ausbildung können nun schon erste Erfolge verzeichnet werden.

Obedience ist ein Hundesport, bei dem es um sehr korrekten Gehorsam geht, ohne die Hunde zu bestrafen. Zu den Erfolgen kommt man nur durch ständiges Wiederholen und viel unermüdlicher positiver Bestärkung.

Die Aufgaben bestehen hauptsächlich aus Fußarbeit, Apportieren und verschiedener Kommandos, die aus der Distanz ausgeführt werden müssen.

Dabei soll es immer motiviert und vertrauensvoll im Team mit dem Hund geschehen.

So konnten wir in diesem Jahr mit unserer kleinen Truppe von ca. 9 Mensch/Hund-Teams schon folgende Erfolge feiern:

Am 12. Mai ist eine kleine Delegation zur Prüfung nach Wulsbüttel gefahren. Fast alle haben ihre jeweiligen Prüfungsklassen trotz der hohen Temperaturen und steigender Aufregung bestehen können. Christa mit Randolph, Marion mit Nala und Helmut mit Trouble haben mit der Note „Vorzüglich“ bestehen können. Nur die Trainerin hatte mit ihrer Hündin Irmi kein Glück in der höchsten Prüfungsklasse und hat ganz knapp die erforderliche Punktzahl verfehlt. Glücklicherweise gab es



Irmi mit Hundewurst

für die „Nichtbesteher“ eine leckere Hundewurst als Trainingsmotivation; so konnten alle zufrieden sein.

Am 19. Mai fand in Flensburg die Landesmeisterschaft im Obedience statt. Diesmal reichten die Punkte für Sandra mit Irmi für eine gute Prüfung aus und noch besser, mit dem „Patenhund Berry“ konnte sie sogar Landesmeister in der Klasse 1 werden. Für einen Leihhund, den man nur einmal in der Woche zur Ausbildung hat, ist es ein sehr gutes Ergebnis.

Am 16. Juni sind wir schon mit 5 Teams an den Start gegangen, was in dieser Szene eher selten ist. In Lübeck waren wir in der Klasse Beginner, Klasse 1 und der Klasse 3 vertreten. Alle Teams haben die Prüfungen gut bis sehr gut geschafft. Ein Team hatte allerdings als Turnierdebütant den Vogel abgeschossen:



# Hundesport



Irmi und Berry LM



Irmi BSP

Susanna mit ihrer Tara hatte tatsächlich 306,5 Punkte von 320 möglichen Punkten erreicht und damit ihre Prüfungsklasse mit Abstand gewonnen. Nun sind alle Teams berechtigt, in der nächst höheren Klasse zu starten.

Ein weiteres Highlight war die Teilnahme von Sandra und Irmi bei der Bundessiegerprüfung im Schwarzwald. Für die Teilnahme musste man sich im Vorfeld qualifizieren und durfte somit für den Landesverband starten. Leider konnte das Team diese Prüfung unter den Augen von diesmal zwei strengen

Leistungsrichtern nicht bestehen. Manchmal ist es einfach nur eine kleine Fliege am Hundepopo, die stört und viele Punkte kostet. „Dabei sein“ war das Motto! Denn hier durfte man sich mit den Deutschen Meistern und auch WM-Teilnehmern ehrfürchtig messen.

Insgesamt hat sich die Obediencegruppe sehr gut entwickelt und die Hundeführer können sich durchaus auf den Prüfungen sehen lassen. Eine sehr gute Basis ist vorhanden und wir arbeiten uns nun an die höheren Klassen im Obedience heran. Nur wenige Vereine haben so viele aktive

Teams, da die Ausbildung der Hunde viel Fingerspitzengefühl und Geduld braucht. Wer sich auch an diese Aufgaben herantrauen möchte oder einfach mal zuschauen mag, ist immer herzlich zu unseren Trainingszeiten willkommen.

Trainer Brigitte Hidde,  
Mittwoch 18.00–19.00 Uhr  
Trainer Sandra Czyschke,  
Freitag 9.00–11.00 Uhr  
(eB)





ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt – ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System!

Das Programm besteht aus einem Intervalltraining in Kombination mit schnellen und langsamen Rhythmen, was den Körper kräftigt und formt. Zumba® eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlicher Körperkräftigung. Es werden gezielt Bereiche wie Bauch, Beine, Po, Arme und vor allem der wichtigste Muskel, DAS HERZ, trainiert. Es ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen mit leichten Schrittfolgen. Man muss nicht wissen, wie man Zumba® tanzt. Zumba® schafft eine party-ähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt und die Bewegungen genießen kann.

### **ES IST SPASS!**

Zumba® ist die Art der Bewegung, die man jeden Tag ausüben möchte!

### **ES IST ANDERS!**

Die Musik ... die Schritte ... die Bewegung ... das Training ... das Gefühl

### **ES IST EINFACH!**

Zumba® ist für JEDEN! Man muss nicht tanzen können. Jeder kann SOFORT mit Zumba® beginnen.

### **ES IST WIRKSAM!**

Zumba® ist ein Training, um den ganzen Körper zu formen und zu festigen. Von Kopf bis Fuß und von innen nach außen.

Sei dabei und tanze mit uns jeden **Montag von 20:00 bis 21 Uhr** und **Mittwoch von 17:55 bis 18:55 Uhr** in der Fitnesshalle!

# Aerobic

## Trendsport deepWORK®: jetzt abends bei uns in der Fitnesshalle

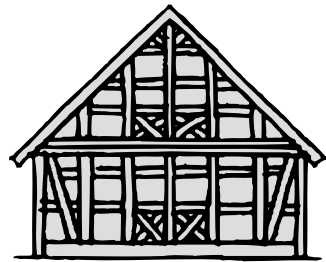
Irgendetwas zwischen Yoga und Functional Fitness – das ist deepWORK®. Zu Beginn der Trainingsstunde wirst du denken „was wird das wohl hier?“ Es ist so ruhig, so langsam, du bist barfuß und auf einer Yoga Matte. deepWORK® vereint Entspannung, genauso wie Intervalltraining, Sprints, Ausdauer- und Kraftübungen sowie Atemübungen. Im Wechsel von Yin und Yang folgt das Workout dem Schema der An- und Entspannung der Muskeln. Hierbei wird also nicht nur der Körper beansprucht, auch der Geist profitiert von den abwechselnden Übungen aus dem Entspannungs- und Cardioreich.



deepWORK® ist alles in einem: Loslassen und entspannen in einem schweißtreibenden und anspruchsvollen Fitnesstraining. Egal ob jung oder alt, trainiert oder Anfänger: Es ist für jedermann. Willst du spüren, was deepWORK® ist? Komm vorbei und mache mit. Ich freue mich auf dich,

Deine Nici

deepWORK® immer mittwochs von 20:00 bis 21:00 Uhr in der Fitnesshalle.



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

Dachstühle Sanierungen	Innenausbau Carports	Dachgauben Gerüstbau	Holzrahmenbau Fassaden
---------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------

# Kurs

TODTGLÜSINGER SV

## lebe leichter<sup>®</sup> ABNEHMKURSE

12-Wochen-Programm

Starttermine:

12.9. 2018 | 9.30 Uhr

13.9. 2018 | 17.30 Uhr



*Anmeldung & Info*

Maren Zint

04182/707330

marenzint@yahoo.de

*Telefon- und Einzelcoaching auf Anfrage*

**[www.lebe-leichter-in-balance.de](http://www.lebe-leichter-in-balance.de)**

# Verstorben

## **Christin Delić**

geboren am 23. Oktober 1986

verstorben am 9. April 2018

Baggersee

## **Walter Friedrichsen**

geboren am 23. Oktober 1948

verstorben am 14. Mai 2018

Fitness + Reha

## **Lothar Kirsten**

geboren am 7. März 1944

verstorben am 6. Juni 2018

Fitness

## **Holger Baden**

geboren am 24. März 1954

verstorben am 16. Juni 2018

Fußball

## **Monika Müller**

geboren am 30. Mai 1948

verstorben am 18. Juni 2018

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**

---

**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**

---

Heizöl **Frommann** Mineralölhandel

---

Zeltnäherei **Furmanek**

---

KFZ-Technik **T. Gastinger**

---

**Gerd Gerken** Generalvertretung  
der Allianz

---

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**

---

**Jalaß** ARCHITEKTUR

---

Elektro **Katthagen**

---

Haustechnik **Kleesch**

---

Bierverlag **Kleinert**

---

Malereibetrieb **Werner Krause**

---

**Lack-Zauberer**

---

# Dank den Sponsoren

Ratsbäckerei **Latzel** – Herr Knorr

---

Intersport **Lehrke**

---

**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

---

Grafische Entwürfe und Beschriftungen  
**Thomas Pessel**

---

Änderungsatelier **Phu Loc Tung**

---

**Podologische Praxisgemeinschaft**  
A. Stannieder & G. Garvs

---

Sanitär **Siegfried Prigge**

---

**Reise Center Tostedt**

---

Motoren **Respondek**

---

**Rogel** Zaun- und Metallbau

---

Com SAS Computer-Service **Andreas**  
**Schiemann**

---

**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 Verseemann** 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

**Walter Alpers** – Judo 04282/3726

**Dagmar Bednar** 04180/216  
Nordic Walking

**Christiane & Jens Beier** 04186/891608  
Tanzen

**Anke von Berg** 5300  
Judo / Ju-Jutsu

**Ilka Bode** – Jazz-Dance 287955

**Sven Brokmöller** 04183/975267  
Ju-Jutsu

**Dirk Claußen** – Fußball 04181/35969

**Ingrid Claußen** – Turnen / Kanu 293167

**Sandra Czyschke** 0160/90204552  
Hundesport

**Maren Dux** – Laufen 8128

**Claudia Fette** – Turnen 293780

**Antonia & Rüdiger Firsching** 22624  
Karate

**Petra Garbers** – Nordic Walking 6535

**Jan Gutowski** 0176/57860699  
Kickboxen

**Klaus Haske** – Angeln 293231

**Brigitte Hidde** 04188/7665  
Hundesport

**Maiko Hiller** 707290  
Aerobic / Kids in Action

**Silke Holtzhauer** – Turnen 3067

**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



# Abteilungs- und Übungsleiter

**Heiner Hoops** 0172/4173333  
Radsport / Indoor Cycling

**Ole Jacobs – Tischtennis** 04265/2224027

**Hans-Jürgen Kieper** 0170/6812516  
Fußball

**Detlef Koch – Tennis** 292827

**Steffi Kranz** 0151/57743743  
Fitness: Jugendgruppe (Anfänger)

**Konstantin Krivoscheev** 0177/4343067  
Boxen / Gorodki

**Corinna Kruse – Fußball** 21759

**Annegret Martens – Turnen** 7200

**Konrad Merta – Kraftsport** 04165/221765

**Axel Neese – Boxen** 04187/50280224

**Tatjana Oshana-John** 0175/7255141  
Sportkoordinatorin der Fitnesshalle

**Petra & Detlef Ott – Karate** 8592

**Christian Peuker** 0174/9533995  
Fitness: Jugendgruppe (Fortgeschrittene)

**Dieter Preuß – Sportabzeichen** 7873

**Renate Preuß – Kegeln** 7873

**Christoph Quante – Fußball** 3084

**Silke Rohnke – Badminton** 21243

**Katrin Runte – Bridge** 04186/5324

**Jan-C. Schmidt** 04181/1374018  
Kickboxen

**Kathrin Schröter** 0159/02199236  
Hundesport

**Sina Thies – Badminton** 8068561

**Finn Tiedemann – Tischtennis** 21664

**Natalja Totov – Turnen** 0157/84669978

**Heinrich Wahlen – Skat** 7417

**Gerd Weber – Bogensport** 7381

**Isabella Werlich – Power Yoga** 291994

**Andreas Zeuner – Angeln** 0160/98534820

**Jana Zündorf – Badminton** 0170/2120903

**Werner Zündorf – Kanu** 289012

# Termine Termine Termine

September 2018							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35						1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30

Sa. 15.09.

**Begleithundeprüfung**

Baggersee

Sa. 22.09.

**Abangeln**

„Am Spring“

01.–12. Oktober

**Herbstferien**

Oktober 2018							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31				

ab Fr. 05.10.

**Vorbereitungskurs**

für den Angelschein

(Anmeldung erforderlich)

So. 07.10.

**Sportabzeichentag**

Abnahme der Einzeldisziplinen

Sportplatz Schulzentrum, 10:00 Uhr

Sa. 27.10.

**WinterCup 2018/2019**

Reithalle „Alter Moorweg“

November 2018							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44				1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30		

Sa. 24.11.

**WinterCup 2018/2019**

Reithalle „Alter Moorweg“

Sa. 24.11.

**Herbst-Schwof**

20:00 Uhr, Gasthaus Wiechern

Kartenvorverkauf in der Geschäftsstelle

# 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. 1800  
erscheint quartalsweise

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

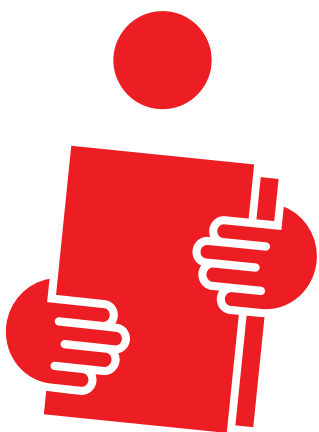
Vereinseigene Berichte (eB)  
Alle eingesandten Beiträge obliegen nicht der Verantwortung  
des Herausgebers.

Änderungen behält sich die Redaktion vor.





# Kredite im Griff ist einfach.



[spkhb.de](https://www.spkhb.de)

**Wenn Ihre Sparkasse  
alle Kredite zu einer  
monatlichen Rate bündelt.**

**Warten Sie nicht und  
sprechen Sie uns jetzt an.**

Aus Nähe wächst Vertrauen



**Sparkasse  
Harburg-Buxtehude**