

T S V

VEREINSZEITUNG

Todtglüsingener Fitnesshalle



Ausgabe Nr. 119 31. Jahrgang Sommer 2024

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3	Turnen	35
News!	4	Badminton	38
Kickboxen	7	Jazz-Dance	40
Group Fitness	8	Tanzen.....	42
Yoga	11	Termine Termine Termine.....	43
Fitness	12	Abteilungs- und Übungsleiter	44
Hundesport	16	Verstorben	46
Angeln	18	Impressum	47
Tischtennis	20		
Beitragsliste	24	Titelbild: Am „Putztag“ wurde für das	
Vorstand	27	20jährige Jubiläum der Fitnesshalle	
Trainingszeiten	28	gestrichen, geputzt und neu gestaltet.	



Kinderbetreuung in der Fitnesshalle

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr
Samstag 11.00 – 14.30 Uhr



WIR SIND IHRE URLAUBSPROFIS IN TOSTEDT

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

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

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gern.



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

Vorwort

Liebe Sportsfreunde,

endlich sind die Tage wieder länger und die Temperaturen angenehm, sodass auch draußen wieder Sport möglich ist. Alle möglichen Kurse nutzen die Chance auf Sonnenstrahlen beim Training, sogar die Indoor Cyclers planen wieder ein Outdoor-Event am Baggersee. Natürlich steht dir unser vielfältiges „drinnen“ Angebot ebenso zur Verfügung. Unsere Trainer warten auf dich! Du weißt gar nicht, was es heute sein soll? Lass dich auf den folgenden Seiten inspirieren und dann sehen wir uns beim TSV!

Die neuesten Erfolge der Kickboxer findest du auf ➔ **S. 7**. So ein Meisterpokal könnte auch auf dich warten. Leg los!

Oder lieber etwas ruhiger zu zweit das Tanzbein schwingen? Du weißt nicht, mit welchem Fuß du starten sollst? Auf S. ➔ **S. 42** die Infos checken und den Rest bringen dir Jens und Christiane schon bei.

Und auch die Badminton-Abteilung freut sich immer auf motivierte Mitspieler:innen. Wie es dort mit dem Klassenerhalt aussieht, steht auf ➔ **S. 38**.

Die Erfolge der Tischtennis-Abteilung gibt es ab ➔ **S. 20** für dich zum Nachlesen. Das kannst du auch? Super! Willkommen im Verein!

Nun aber viel Spaß mit dieser Ausgabe der Vereinszeitung; wie immer zusätzlich mit allem Wissenswerten zu unserem Verein. Noch mehr Infos auf unserer Homepage, bei Facebook und Instagram – und den Sport nicht vergessen!

Eure Redaktion



News!

20 Jahre Fitnesshalle

Auf der Jahreshauptversammlung 2001 wurde erstmals darüber berichtet, dass ein Grundstück erworben und erschlossen wird, auf dem der Bau einer Fitnesshalle erfolgen soll. Dies wurde erforderlich, weil der bisherige Kraftraum im Dojo dem Zustrom an Mitgliedern in Größe und Ausstattung nicht mehr gerecht wurde.

Mit großem Engagement vieler Vereinsmitglieder wurde der Bau dann im Herbst 2002 begonnen und drei Flächen vorbereitet. Im Winter 2002/2003 sah man schon Anzeichen, welche Dimension dieser Bau später einmal annehmen würde.



Die ersten Steine der Fitnesshalle sind platziert.

Über ein Dutzend Gewerke mussten miteinander koordiniert werden, denn neben den Außenmauern und dem Dach (Richtfest am 12.5.2003) galt es, entsprechende Kapazitäten für Umkleiden, Sanitärbereiche und Sauna

zu schaffen. Bistro, Belüftung und Beschallung sollten einen angenehmen Aufenthalt bieten. Eine Pellets-Heizung betreibt die weitläufige Fußbodenheizung und im Aerobicraum muss der Fußboden entsprechend dem Sport eine Dämpfung bieten.



Richtfest Fitnesshalle

Am 15. Dezember 2003 war es schließlich soweit und die vereinseigene Fitnesshalle konnte eröffnet werden. Mit mehr als 800 Mitgliedern im Bereich Fitness- und Kraftsport, sowie mehr als 100 Mitgliedern im Bereich Aerobic ein Segen für den Verein. Unter anderem war der damalige Innenminister Niedersachsens zur Einweihung erschienen und beglückwünschte den Verein zu dieser erfolgreichen Baumaßnahme.

Mittlerweile haben sich die Mitgliederzahlen verdreifacht und schon 2007 wurden Planungen aufgenommen, die Fitnesshalle den Bedarfen anzupassen. Dringend musste auch ein Betreu-

News!

ungsangebot für Mütter mit Kindern realisiert werden, und unsere Kinderbetreuung war geboren. Erweitert wurde das Angebot um einen Allzweckraum und im Obergeschoss wurden Räume für Indoor Cycling und weitere Kurse geschaffen; ebenso Büro- und Lagerflächen und eine Vergrößerung der Umkleidemöglichkeiten. Die Realisierung und Eröffnung konnten schon 2 Jahre später gefeiert werden.

Derzeit sind mehr als 3000 Mitglieder in den Bereichen Group Fitness, Boxen, Fitness- und Kraftsport aktiv; zudem finden zahlreiche Reha-Kurse statt. Alles in allem eine Erfolgsgeschichte.

Arbeitseinsatz

Es ist wichtig, in einem gemeinnützigen Verein Arbeitsleistung einzubringen, da dies eine der Möglichkeiten ist, aktiv zur Gemeinschaft beizutragen und anderen zu helfen.

Durch ehrenamtliche Arbeit können

wichtige Aufgaben angegangen und gelöst werden, während gleichzeitig die persönlichen Fähigkeiten und Erfahrungen erweitert werden. Unser TSV ist auf die Unterstützung von Freiwilligen angewiesen, um seine Mission zu erfüllen und positive Veränderungen im Verein zu bewirken. Durch Mitarbeit im Verein kann man nicht nur anderen helfen, sondern natürlich auch ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung erleben. Letztendlich trägt die ehrenamtliche Arbeit im Todtglüsinger SV dazu bei, eine solidarische und unterstützende Gemeinschaft aufzubauen, in der jeder Einzelne einen Beitrag leisten kann.

In der letzten Mitglieder-Versammlung wurde diese Bedeutung des Mitarbeitens betont. Hier hat der Verein nicht nur die Möglichkeit Ausgaben an Fremdfirmen zu verringern, sondern auch Tätigkeiten, die den Verein besser oder sichtbarer machen, durch Vereinsmitglieder aufzunehmen und so die



Ehrenamtliche Tätigkeit kann komplett anders aussehen: Putztag 2024 in der Fitnesshalle

News

Vereinsarbeit insgesamt nachhaltiger zu gestalten.

So sind Themen wie das Aktualisieren und Gewinnen von Sponsoren genauso wichtig, wie das Instandsetzen der hölzernen Hinweisschilder am Baggersee oder das Restaurieren der Tische und Bänke rund um den See. Auch das sich Anbieten als Streckenposten bei der Radtourenfahrt des Vereins und die Kontrolle der Berechtigung zum Zutritt am Baggersee sind Möglichkeiten, sich in den Verein einzubringen.

Weiter ist das Einsteigen in die Trainertätigkeit oder das Erstellen von Inhalten für die sozialen Medien, sowie das Erstellen von Bildern und Videos für die Homepage eine Tätigkeit, die entsprechend honoriert wird.

So sind bestimmt noch viele weitere Möglichkeiten offen, die je nach Kenntnissen und Fähigkeiten des Einzelnen mit uns besprochen werden können. Damit das künftig besser und planbarer gelingt, werden auf der Homepage unter dem Reiter „Buchung“ ab sofort



Grundreinigung an den Geräten mit vielen fleißigen Händen

immer wieder Möglichkeiten zum Mitarbeiten offeriert.

Wenn dort nichts Passendes zu entdecken ist, können selbstverständlich auch per Mail an post@todtgluesinger-sv.de Angebote mit den persönlichen Fähigkeiten gemeldet werden.

Dann können wir entsprechend planen. Klar ist aber auch, dass nicht alle Einsatzwünsche umgesetzt werden können. Hier gilt es dann, ausreichend flexibel zu sein.
Der Vorstand

**Nicht vergessen:
Bons abgeben**

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

weiss.

Kickboxen

Die Kickboxer auf Erfolgskurs

Am 17.02.24 sind unsere Kickboxer zum internationalen **Champions Cup** nach Paderborn gefahren, um den begehrten Titel im Kickboxen und Boxen zu holen. Mit am Start waren 5 Kämpfer/innen, die nach langer Vorbereitung und Beobachtung von unseren beiden Trainern ausgesucht wurden und das OK bekommen haben für dieses Turnier. Jan Gutowski durfte natürlich auch nicht fehlen. Der erfahrene Trainer und frühere Kämpfer coachte alle Kämpfer. Unser Newcomer, Darijan Antic, gab sein Debüt auf diesem Turnier in der Superschwergewichtsklasse und konnte seinen Vorkampf für sich entscheiden. Leider reichte es im Halbfinale nicht ganz und er schaffte nur den 3. Platz. Ira Ibrahimki kämpfte in der Frauenklasse im Kickboxen bis 65 kg, konnte alle 3 Gegnerinnen mit exzellentem Boxen überlisten und gewann das Turnier. Zusätzlich wurde sie noch ausgezeichnet für die besten technischen Kämpfe. Unser Boxer, David Khadaiev, 17 Jahre alt, traf einen alten Bekannten im Ring wieder und konnte auch dieses Mal die Ringrichter nicht ganz überzeugen – Platz 2 für David. Highlight auf dem Turnier für uns waren unsere beiden K1 Kämpfer, Johannes Klose und Gerrid Dedjen. Beide kämpften in der gleichen Klasse. K1 ist die schwerste und härteste Klasse, in der auch „Knie zum Körper“ erlaubt ist. Beide gewannen ihre Vorkämpfe. Und

wie es der Teufel so wollte, standen sich beide im Finale gegenüber. Jan Gutowski sagte zu beiden: „Es geht hier um den Titel, also möchte ich keinen Sparringskampf sehen!“ Ira Ibrahimki stand in der Ecke von Gerrit und Jan in der Ecke von Johannes. Als der Gong ertönte, ging der Kampf um den Titel los und beide kämpften so hart, als würden sie sich nicht kennen. Nach 2 harten Runden kam die Entscheidung der Ringrichter: „Unentschieden“. Beide umarmten sich und waren mit dem Ergebnis zufrieden. Wieder ein erfolgreicher Tag für unser Kickboxteam. Jan



Gerrit und Johannes im Ring



Ira (rot) kämpft im Finale

Group Fitness

Neue Trainerin, neue Trainer und neue Kurse

„Box Workout“ und „Movement & Mobility“ sind unsere neuen Kurse im Group Fitness Kursplan.

Hier warten Power und Beweglichkeit in vollem Umfang auf dich.

Da unsere langjährige Trainerin Natalia Reder sich neue Herausforderungen gesucht hat und uns verlässt, können wir ihre lizenzgebundenen Kurse leider nicht mehr anbieten. Dafür übernehmen Ira, Barazan und Stephan jetzt das Ruder:

„Box Workout“ mit Ira: mittwochs 19:15–20:15 Uhr in der Fitnesshalle.



Ira

Dieser Kurs ist ein Intervalltraining für körperliche Fitness und ganz nebenbei erlernen alle Teilnehmer die einfachen Techniken des Fitness-Boxens. Seit 4 Jahren ist Ira Trainerin in den Sparten Kickboxen und Boxen. Sie arbeitet außerdem als Sozialarbeiterin im offenen Kinder- und Jugendbereich.

Ira ist erfahrener Profi; sie zeigt dir, dass „Box Workout“ perfekt für Frauen geeignet ist. Du verbrennst enorm viele Kalorien, formst deine Figur und hast Spaß am Ausdauer- und Krafttraining, denn im „Box Workout“ trainierst du auch klassische Fitnessübungen für den gesamten Körper.

Du kannst es jederzeit ausprobieren und beim „Box Workout“ mitmachen.

„Movement & Mobility“ mit Barazan: donnerstags 18:30–19:30 Uhr im Haus am See.

In diesem Kurs geht es um kraftvolle Bewegungen und Beweglichkeit. Trainer Barazan führt dich im Movement-Teil von kleinen zu großen Bewegungsreihen. Durch die dreidimensionalen Movement-Reihen trainierst du deine Stabilität im Rumpf und die Mobilität deiner Gelenke. Im Mobility-Teil lernst du deine Gelenke in vollem Bewegungsausmaß zu nutzen und förderst damit eine stabile und gesunde Körperhaltung. Natürlich kommt auch das Krafttraining in diesem Kurs nicht zu kurz, denn „Movement & Mobility“ verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz.

Group Fitness



Barazan

Und das Schöne dabei: Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Wer besonders motiviert ist, bleibt danach noch zum **Functional Fitness** – donnerstags 19:30–20:30 Uhr im Haus am See. Hier wird Barazan mit dir direkt die angesprochenen Muskeln weiter trainieren.

Barazan hat seine Leidenschaft für den Sport beim TSV entdeckt. 2018 hat er mit unserer Unterstützung seine Trainerlizenz für den Gerätebereich erworben. In der vergangenen Zeit arbeitete er in einem Fitnessstudio und wird nun als freiberuflicher Trainer in unterschiedlichen Studios Kurse leiten.

HIIT Training mit Stephan: montags 19:30–20:15 Uhr im Haus am See. Unser HIIT Training kennt ihr vielleicht bereits: Intervalltraining mit unterschiedlich langen Belastungs- und Erholungszeiten. Nichts für schwache Gemüter 😊.

Unser langjähriges Mitglied, Stephan, hat den Kurs übernommen und über seine Bereitschaft dafür freuen wir uns sehr! Er wird sich mit unserer und eurer Hilfe einarbeiten und anspruchsvolle Workouts vorbereiten. Bitte unterstützt ihn dabei, denn genau solch eine Entwicklung ist Vereinsarbeit! Vom sportlichen Mitglied ab ins Trainer-Team. Danke Stephan!

Tatjana



Stephan

Group Fitness

Stand: 17.04.24

KURSPLAN – GROUP FITNESS

für die Kurse Indoor Cycling und Sling Training ist eine Anmeldung im Buchungssystem erforderlich: www.todtgluesinger-sv.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 – 11:00 Complete Body Workout (Kinderbetreuung) Ilka	10:00 – 11:00 Pilates Tajjana		9:00 – 10:00 Bauch, Beine, Po, Rücken (Kinderbetz) Tajjana	8:45 – 9:45 Rücken Flow (Kinderbetz) Maren		
17:45 – 18:45 Rücken Flow Maren			10:00 – 11:00 Pilates (Kinderbetz) Maren		12:00 – 13:00 Weekend Workout (Kinderbetz.) Trainerteam	
18:00 – 19:00 Fatburner Step Maika H.	18:15 – 19:15 Sling Training Sina	18:00 – 19:00 Langhantel Workout Kerstin & André	18:00 – 19:00 Langhantel Workout Kerstin & André	16:00 – 17:00 Sling Training Einsteiger Natalja		
18:30 – 19:30 Bauch, Beine, Po, Rücken Tajjana	18:30 – 19:30 Pilates meets Balance Mara	18:15 – 19:15 Sling Training Natalja	19:00 – 19:45 Fatburner Step Steffi G.			
19:30 – 20:15 HLLT Training Stephan	19:15 – 20:15 Box Workout Ira	19:30 – 20:30 Indoor Cycling Simone	18:30 – 19:30 Movement & Mobility Barzan	19:00 – 20:00 Faszia/Faszien Training Ilka		
19:30 – 20:30 Indoor Cycling Ame			19:30 – 20:30 Functional Fitness Barzan	19:30 – 20:30 Bauch, Beine, Po, Rücken Trainerteam Steffi G.		

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

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

Yoga

YOGA KURSPLAN

Für die Kurse ist eine Anmeldung im Buchungssystem auf unserer Homepage möglich: www.todtgluesinger-sv.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 – 10:30 Yoga auf dem Stuhl Jest	10:00 – 11:15 Postnatal Yoga mit Baby Isabella	9:00 – 10:15 Morning Yoga Isabella/Mercc	9:00 – 10:15 Morning Yoga Tina	9:00 – 10:30 Kundalini Yoga Jest		11:00 – 12:15 Sunday Yoga Marie
	16:30 – 17:45 Afternoon Yoga Micha	17:30 – 19:00 Kundalini Yoga Jest	10:30 – 12:00 Yoga auf dem Stuhl Anja D.	11:00 – 12:15 Lu Jong Yoga Nobani		12:30 – 14:00 YinYoga Marie
17:15 – 18:15 Kinder Yoga Isabella	18:00 – 19:15 Medical Yoga Claudia		17:30 – 18:45 Lu Jong Yoga Monni	16:00 – 17:30 Teen Yoga Jest/Micha		
18:30 – 19:45 Pränatal Yoga Isabella	19:30 – 20:45 Vinyasa Yoga Claudia	19:30 – 20:45 Hatha Yoga Andrea	19:00 – 20:30 Ashvanga Yoga Mabie	18:00 – 19:00 Nidra Mabie jeden 1. Freitag im Monat		
20:00 – 21:15 Einstieger Yoga Isabella	19:45 – 21:00 Männer Yoga Rene	19:30 – 21:00 Aerial Yoga Isabella/Marie				
20:15 – 21:30 Hatha Yoga Bianca						

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

Alle weiß hinterlegten Kurse finden in der Finesshalle statt: Schunstraße 40, 21255 Todtglüsingern

Diese Kurse sind geschlossene Präventionskurse über einen Zeitraum von ca. 10 Wochen

Fitness

Kraftdreikampf

Für die Kraftdreikämpfer ist die Wettkampfsaison gestartet! Nach ein paar Monaten Winterpause ging es für Jana Loureiro Bade, Helmut Reimann und Krystian Slosarek am Nachmittag des 4. April nach Köthen (Anhalt) zur **Deutschen Meisterschaft des Verbandes WUAP** und für **Jana** noch am selben Abend zum Einwiegen für ihren Start am Freitag in der Klasse bis 67,5 kg.


In zwei Disziplinen konnte sie dann neue persönliche Rekorde aufstellen: Jana beugte 160 kg im zweiten Versuch und drückte 77,5 kg auf der Bank – Letzteres sogar ein Deutscher Rekord beim WUAP. Beim Kreuzheben konnte sie 140 kg in die Wertung geben und sich damit den Sieg mit einem Total von 377,5 kg sichern. **Helmut Reimann** konnte in der Klasse bis 110 kg dann am Samstag stolze 163 kg drücken und

damit einen Weltrekord beim WUAP aufstellen. Am Sonntag durften die Männer abschließend nochmals beim Equipped Bankdrücken ran – hierbei darf ein spezielles Hemd genutzt werden, wodurch bei einer äußerst anspruchsvollen Technik noch höhere Lasten bewegt werden können. **Krystian Slosarek** startete hier mit 110 kg Körpergewicht und konnte im ersten Versuch 170 kg stemmen – die 195 kg

WENN versichern, DANN persönlich!

Vertretung
Rüdiger Meier

Himmelsweg 21 21255 Tostedt
Tel. 04182 9595800
Fax 080012348051632
meier.tostedt@vgh.de

 Finanzgruppe

VGH 
fair versichert

Fitness

im dritten Versuch waren leider ungültig. **Helmut Reimann** bewegte equiped 182,5 kg im ersten Versuch, der glücklicherweise für einen Sieg ausreichte, denn verletzungsbedingt konnte er die beiden anderen Versuche nicht mehr antreten.

Die nächsten Wettkämpfe:

Clemens Lück wird am 27. April zum fünften Mal auf der **Deutschen Meisterschaft des Verbandes BVDK** in Heiligenrode bei Kassel starten und sich hier mit den stärksten Kraftdreikämpfern der Bundesrepublik messen. Er strebt eine Platzierung unter den besten Fünf sowie ein Total von 590 kg an, betrachtet aber schon die erreichte Qualifikation für diesen Wettkampf als starke persönliche Leistung.

Am 4. Mai finden dann die **Landesmeisterschaften im Bankdrücken und Kreuzheben des**



Krystian Slosarek beim Bankdrücken

Verbandes BVDK in Anklam statt. Von den Todtglüinger Athleten treten hier bei den Junioren **Finley Hoeft** und **Celina Tödter** an, in der Klasse der Aktiven **Lena Lohmeier** und

Jana Loureiro Bade, **Friedhelm Mandel** in der Klasse Senioren III. Auch **Helmut Reimann** und **Krystian Slosarek** starten hier wieder im Equipped Bankdrücken.

Lena

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

2 neue Trainerinnen an Bord

Moin! Ich heiße **Mareike**, habe zwei erwachsene Kinder und wohne mit meinem Ehemann in Todtglüsing – diese Liebe hat übrigens hier auf der Trainingsfläche ihren Anfang genommen ...

Seit 20 Jahren bin ich Mitglied im TSV und arbeite seit 2006 ehrenamtlich als Trainerin auf der Fitness-Trainingsfläche, viele Jahre davon erfolgreich im Team mit einem sehr netten Kollegen. Eine Zeit lang war ich auch im Jugendtraining tätig.

Jetzt, mit 40+, habe ich meine Anstellung als Bürokauffrau aufgegeben und meine Leidenschaft zum Beruf



Mareike

gemacht: Seit April d. J. bin ich im Vollzeitmodus für unseren TSV als Trainerin auf der Fläche sowie im REHA-Sport tätig.

Der Verein ermöglichte mir, alle notwendigen Trainerlizenzen zu erwerben, sowie regelmäßig an Weiterbildungsseminaren teilzunehmen.

Anfang 2023 habe ich in Hannover die Lizenz für „REHABILITATION ORTHOPÄDIE“ erhalten und bin aktuell dabei, in Hamburg die REHA-Lizenz „INNERE MEDIZIN“ zu erwerben.

Ich empfinde es als schöne und erfüllende Aufgabe, Menschen Mobilität und Beweglichkeit in ihren Alltag zu bringen und ihnen Spaß am Sport zu vermitteln.

Ich freue mich auf interessante Herausforderungen.

Moin liebe TSV-Mitglieder!

Mein Name ist **Lena**, ich bin zwar gebürtige Bayerin, aber in den vergangenen fünf Jahren, die ich in Hamburg und Heidenau verbracht habe, doch ganz gut eingependelt worden.

Frühjahr 2023 bin ich dem Todtglüsing Sportverein beigetreten, genauer gesagt den Kraftdreikämpfern, und durfte für den Verein bereits bei einigen Wettkämpfen antreten.

Als Trainerin habe ich mich einem ganzheitlichen Ansatz im Fitness- und Krafttraining verschrieben, der auf meine eigene, langjährige Geschichte in diesem Bereich zurückgeht. So habe

Fitness

ich mich sowohl in der Sportwissenschaft als auch in der Sportpsychologie weitergebildet, um neben den individuellen körperlichen Voraussetzungen auch auf die mentalen Aspekte einzugehen und so nachhaltig Gesundheit, aber auch optimale Leistung im Wettkampfsport zu fördern.

In der Fitnesshalle stehe ich euch nicht nur als Trainerin auf der Fläche zur Verfügung, sondern freue mich über alle, die in die Disziplinen des Kraftdreikampfs schnuppern oder ihre Technik in den Grundübungen optimieren möchten. Bei Interesse spricht mich gerne an oder vereinbart über Tatjana ein Probetraining (tatjana@todtgluesinger-sv.de)! (eB)



Lena

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)
- Nagelspannen-Korrektur



Hundesport

Cavalettitraining neu in der Hundesportabteilung

Seit Anfang April traben nun Hunde über dünne Plastikstangen auf dem Hundeplatz.

Cavalettitraining ist ein ruhiges Training ohne Sprünge. Trab und Schritt sind die grundlegenden Gangarten hier. Es dient der Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit des Hundes. Das Gleichgewicht und die



Körperwahrnehmung im Raum werden gesteigert. Viele Physiotherapeuten empfehlen dieses Training, da die Muskulatur gestärkt wird und Fehlbelastungen entgegengewirkt werden kann. Die Stangen werden in Höhe und Weite den Hunden entsprechend angepasst.

Es lassen sich zahlreiche Trainingselemente kombinieren; somit bleibt das Training immer abwechslungsreich und der Hund aufmerksam. Teamwork und Spaß stellen sich ein.

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.

Hundesport



Auch als Aufwärmtraining für verschiedene Hundesportarten ist das Cavalettitraining sinnvoll.

Die Hunde sollten einen guten Grundgehorsam mitbringen und selbstverständlich verträglich mit Artgenossen sein.

Bei Hunden mit gesundheitlichen Einschränkungen sollte man Rücksprache mit dem Tierarzt halten, ob dieses Training geeignet ist.

Da es dem Hund relativ viel Konzentration und Kondition abverlangt, reichen anfangs nur wenige Minuten von

diesem Sport, um den Hund nicht zu überfordern.

Zum Glück sieht man sehr schnell Erfolge und kann sich an schwierigere Aufgaben wagen.

Bis zu acht Hunde können in einer Trainingsstunde mitmachen, dann sind die Erholungspausen auch gewährleistet.

Das Cavalettitraining findet immer mittwochs von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr unter der Leitung von Sandra Czyschke auf dem Platz an der Harburger Straße statt.

Sandra



KANZLEI RECHTSANWÄLTE
NOTARE
UNTER DEN LINDEN

Michael Oehrich (Rechtsanwalt & Notar)

Peter Oehrich (Rechtsanwalt & Notar)

Marie Glade (Rechtsanwältin)

Eva Janssen (Rechtsanwältin)

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

RICHTIG FÜR IHR RECHT.

KANZLEI-LINDEN.DE

Angeln

Raus aus der Hütte und ran ans Wasser

Die Angelsaison 2024 ist am 20.4. eröffnet worden. Wie immer ein gemütliches Miteinander an unserer Teichanlage Am Spring, mit frischem Besatz und guter Verpflegung.

Die **Jugend** startet wieder am 4. Mai um 10 Uhr. Alle Kinder und Jugendlichen von 8–18 Jahren sind dort herzlich willkommen. Egal, ob Neueinsteiger oder „Pro-

fi“ oder einfach mal zum Schnuppern, ob Angeln und unsere Truppe überhaupt das Richtige sind.

Für die **Altangler** startet am 15. Mai wieder die Zandersaison am Baggersee. Die Hechte sind schon etwas länger aus der Schonzeit raus. Oder einfach mal ein schöner Nachtansitz auf Karpfen. Am Baggersee ist für (fast) jeden Zielfisch und ein schönes Naturerlebnis gesorgt. Die ganz erfahrenen und baggerseekun-

digen Angler nehmen auch mal die Herausforderung, auf Großforelle zu gehen, an. Wer ein leichtes Boot (nur elektrisch oder handbetrieben) im Gepäck hat, kann dort wunderbare Momente im Sonnenauf- oder untergang erleben. Auch Ü18-Jährige, die sich noch nicht sicher sind, ob Angeln das richtige Hobby ist, sind herzlich eingeladen, einfach mal beim 14tägigen Jugendangeln vorbeizuschauen – allerdings nur nach vor-



Angelprüfung 2024



FRISEURSALON
WORTMANN

Bremer Str. 19
21255 Tostedt
Tel. 04182 80 689 60
Öffnungszeiten:
Mi–Fr 8:30–18:00
Sa 8:00–12:00

Angeln

heriger Anmeldung, wenn Angeln gestellt werden sollen. Das betrifft auch die 8- bis 18-Jährigen. Wer Angeln schon als Hobby für sich entdeckt hat, aber immer noch keinen Angelschein besitzt, meldet sich gerne für den nächsten Kurs im Januar 2025 an. Alle 14 Teilnehmer aus dem diesjährigen Kurs haben erfolgreich bestanden.

In den **Sommerferien** wird es wieder eine **Angelwoche** mit dem

Tostedter Jugendzentrum geben. Grob vorgeplant ist die Woche vom 3.–5.7. mit **Nachtangeln**. Hierfür bitte direkt beim JUZ anmelden. Unsere Jugend wird auch wieder ein **Nachtangeln** kurz nach den Sommerferien ausrichten. Voraussetzung hierfür ist die Mitgliedschaft im Verein sowie vorher bereits 2–3x beim Jugendangeln dabei gewesen zu sein. Der genaue Termin wird im Juni bekanntgegeben. Vorgeplant ist das WE 10.+11.

oder 24.+25. August. Zelt und Schlafsack sollte dafür vorhanden sein.

Ansprechpartner für Angler mit Angelschein ist Klaus Haske (Abteilungsleiter) unter 04182-293231.

Ansprechpartnerin für Jugend, Neueinsteiger und Angelschein ist Brigitte (Angelmutter) unter Petriette@gmx.de oder 04187 900626.

Petri Heil und tolle Fänge wünschen Klaus und Brigitte!



Da ist 'ne ganze Menge drin!
vbth.de/zinsen

Bis zu 4 % p.a.* Zinsen

*Abhängig von Laufzeit und Anlagebetrag, Stand: 01.03.2024

Volksbank Lüneburger Heide eG 

Tischtennis

Meister und Pokalfinalist! Unsere Erste hat diese Saison gerockt!

Am 14.04.2024 endete offiziell die Punktspielsaison 2023/2024 für unsere Mannschaften. In dieser Ausgabe berichten wir von den Saisonergebnissen unserer Mannschaften, einem Führungswechsel in unserer Abteilung und geben einen Ausblick auf einen spannenden Tischtennis-Sommer! Stichworte

sind: Kreisranglisten, 3er-Mannschaftsturnier Salzhausen und der Sommer-Team-Cup.

Die Ergebnisse unserer Teams zum Saisonende *Jugend:*

Unsere U19-Mannschaft hat ihre erste Saison in dieser Altersklasse gespielt. Zu einem Punktgewinn reichte es leider (noch) nicht aber dennoch gehen Felix, Henry, Christian und Melissa auch im Kreis-

Jugend-Pokal an den Start. Mal schauen, was hier möglich ist.

Herren:

1. Mannschaft: Bezirksklassen-Meister und A-Pokal-Finalist!

„Was für eine Saison!“ – So oder ähnlich könnte das Fazit unserer 1. Mannschaft zur abgelaufenen Spielzeit lauten. Lediglich ein einziges 8:8-Unentschieden musste die Mannschaft in der Bezirksklasse hinnehmen; alle anderen Spiele



Meisterfoto: 1. Mannschaft nach Sieg in Neu-Wulmstorf

Tischtennis

in Hin- und Rückrunde wurden gewonnen – 35:1 Punkte! Darunter sind zwei extrem wichtige Siege gegen die Mitbewerber auf die Meisterschaft aus Hoopte (9:4 und 9:7) hervorzuheben. Am vorletzten Spiel, auswärts in Neu-Wulmstorf (5.4.24), wurde dann die Meisterschaft mit einem klaren 9:3-Erfolg endgültig klar gemacht und das Meister-Foto konnte geschossen werden (siehe S. 20). Doch damit nicht genug: Bereits vier Wochen zuvor, am 9.3.24, hat die Erste die Bezirksliga-Mannschaft vom VfL Jesteburg zum Halbfinale im A-Pokal emp-

fangen. Nach sage und schreibe 71 gespielten Sätzen und FÜNFEINHALB Stunden Spielzeit (!) entschied am Ende ein Netzroller im Entscheidungsdoppel den finalen Punkt in diesem einmaligen Pokal-Fight zum 9:7-Sieg unserer Mannschaft und sicherte damit den Einzug in das Finale des Herren-A-Kreis Pokals gegen den TV Vahrendorf. So ein langes, intensives, nervenzerreißendes und jederzeit faires Spiel ist selten und ein absolutes Highlight-Spiel, an das sich alle Beteiligten noch lange erinnern werden. Der Abend wurde im

Anschluss mit einem gemeinsamen Mannschaftsfoto Todtglüsingern + Jesteburg verewigt (siehe S. 22). Das Finale gegen Vahrendorf findet am So., 26.5.2024, in Stelle statt!

2. Mannschaft:

Die Zweite hat die Saison auf dem 6. Tabellenplatz der 1. Kreisklasse mit 15:21 Punkten abgeschlossen. Damit steht ein souveräner Klassenerhalt zu Buche, wohlgermerkt mit einem vollkommen ausgeglichenen Spielverhältnis von 90:90 über die gesamte Saison.

3. Mannschaft:

Ebenfalls einen 6. Tabellenplatz und souveränen

WELLNESSDROPS

SAUNA | WHIRLPOOL | INFRAROT | SWIMSPA

BESUCHEN SIE UNSERE AUSSTELLUNG



www.sauna-whirlpool.com Tel. 041 82/707 64 40

Wellnessdrops Ltd.
Unter den Linden 26 A
21255 Tostedt

Tischtennis



Finaleinzug: gemeinsames Foto mit den Jesteburgern nach „epischem“ Pokal-Fight

Klassenerhalt sicherte sich unsere 3. Mannschaft in der 2. Kreisklasse West. Am Ende zeigt das Punktekonto ein 19:17 und auch in der neuen Saison wird die Mannschaft in dieser Liga aufschlagen.

4. Mannschaft:

Mit 20 Spielen (Hin- und Rückrunde zusammengekommen) hatte unsere 4. Mannschaft die längste Saison aller Teams (die anderen jeweils 18). Am Ende stehen 6 Siege, 6 Unentschieden bei 8 Nie-

derlagen zu Buche (18:22 Punkte). Das bedeutet Tabellenplatz 7 von 11 – eine beachtliche Leistung, wenn man bedenkt, dass knapp die Hälfte der Mannschaft ihre allererste Saison absolviert hat. Chapeau, Männer, weiter so!

Führungswechsel in unserer Abteilung

Zugegeben ist der Titel etwas reißerisch gewählt, aber dennoch hat sich etwas in der Abteilungsleitung verändert. Auf der

Abteilungsversammlung am 13.03.2024 wurde Przemyslaw Zielinski zum neuen stellvertretenden Abteilungsleiter gewählt. Er übernimmt das Amt von Finn Tiedemann. Danke, Finn, für deinen Einsatz und Engagement für unsere Abteilung!

Des Weiteren wurden auf der Versammlung wichtige Themen rund um die Mannschaften, das Training und den Spielbetrieb besprochen und auch schon die ersten Weichen

Tischtennis

für die anstehende Saison 24/25 gestellt.

Tischtennis-Sommer:

3er-Mannschaftsturnier, Kreisranglisten und Sommer-Team-Cup

Auch wenn die Punktspielsaison beendet ist, bleiben die TT-Spieler des TSV weiter aktiv: Am 27.04.2024 ist der TSV mit voraussichtlich acht Spielern beim 3er-Mannschaftsturnier in Salzhausen am Start. Die Teams werden ausgelost und dann werden hoffentlich viele von

uns sehr weit im Turnier kommen. Im Vordergrund steht jedoch der Spaß und das Analysieren der vergangenen Saison mit zahlreichen anderen Spielern aus dem Kreisgebiet.

Im Sommer-Team-Cup hat sich unsere 1. Mannschaft mit verschiedenen befreundeten Spielern aus anderen Vereinen des Kreises zu zwei Mannschaften formiert, um die B-Klasse zu rocken. Die Gegner stehen noch nicht fest, da die Anmeldephase noch läuft.

Zu guter Letzt sind da noch die Kreisranglisten zu erwähnen, welche am 12.05. (Qualifikation) und 02.06.2024 (Endranglisten) ausgespielt werden. Auch hier gehen wir mit mindestens drei Spielern an den Start.

Wir bleiben also auch in der Sommerpause im wahrsten Sinne des Wortes „am Ball“ und wünschen allen Lesern einen schönen Sommer. Mit sportlichem Gruß für die TT-Abteilung,

Przemek und Louis

WAS WIR FÜR SIE TUN KÖNNEN:

Computer • Notebooks • Peripherie
Telekommunikationslösungen • Hard- und Software
Computerzubehör • Unterhaltungselektronik
Internetauftritte • Netzwerke
Vor-Ort-Service und mehr

**Umbau Ihrer Hausverkabelung
für DSL- oder Glasfaser
Optimierung Ihres WLANs
sowie Hilfe bei der
Smartphone-Einrichtung**

BREHMEDV 
Beratung | Verkauf | Service

**Ihr Spezialist rund um
EDV, Telekommunikation
und mehr aus Dohren!**

SIE ERREICHEN UNS UNTER:

Mobil 01 70 / 7 31 10 38 • Telefon 0 41 82 / 28 69 52

info@brehm-edv.de

www.brehm-edv.de

Sparte	Abt.-Nr.	Jugendliche		Erwachsene	
		Spartenzuschlag	Beitrag*	Spartenzuschlag	Beitrag*
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/Brettspiele	47	6,90	8,70	6,90	8,70
Fitness	28	12,50	19,50	17,50	26,00
Fitness + Group Fitness	(*)/F 28/19	22,50	29,50	27,50	36,00
Fußball	(*)/F 4	8,00	10,50	10,50	15,00
Gorodki	48	6,00	8,50	7,50	10,50
Group Fitness	(*)/F 19	11,30	19,00	11,30	21,00
Hip Hop	(*)/F 25	8,00	12,00		
Hundesport	(****) 15	7,70	9,50	7,70	11,00
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	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	10,00		
Nordic Walking	F	9	5,00	6,70	6,00	8,20
Outdoor Fitness	FOF	61		3,50		5,00
Radsport		22	4,90	6,70	6,70	8,50
Rehasport privat		38	18,00	30,00	18,00	30,00
Rehasport privat + Group Fitness		38/19	28,00	40,00	28,00	40,00
Rehasport privat + Fitness	(*)	38/28	28,00	40,00	28,00	40,00
Rehasport privat + Group Fitness + Fitness		38/19/28	38,00	50,00	38,00	50,00
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	10,00	3,00	11,00
Turnen/Rehasport für Kinder			10,00			
Yoga		37	8,50	15,00	22,00	30,00
Yoga + Group Fitness		37/19	18,50	25,00	32,00	40,00
Yoga + Fitness	(*)/F	37/28	18,50	25,00	32,00	40,00
Yoga + Group Fitness + Fitness		37/19/28	28,50	35,00	42,00	50,00
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.

Anmerkungen:

Instandhaltung Außenanlagen: Jedes Mitglied ab 16 Jahren muss einen Arbeitseinsatz (3 Std.) im Jahr leisten. Bei Nichtteilnahme wird 10,00 € 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 15,00 € Arbeitsumlage/Halbjahr berechnet.

(**) In diesen Abteilungen ist von allen Mitgliedern ab 16 Jahren mindestens 1 Arbeitseinsatz (6 Std.) / Jahr zu leisten. Bei Nichtteilnahme werden 25,00 € ab 16 J. bzw. 50,00 € für Familien 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.)

FOF: Familienkarte Outdoor Fitness ab 3 Personen (Eltern/Partner u./o. Kinder bis 18 J.), Kosten: 10,00 €

Trainingsumlage Tennis (Kinder bis 18 Jahre):

Sommertrainingsumlage: 85,- €

Wintertrainingsumlage: in der Tennishalle 160,- €

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

Beiträge für Eltern/Kind Turnen: Elternteil: 5,00 € Kind: 10,00 €

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

Kursgebühren	Mitglieder	Nichtmitglieder
Wirbelsäulengymnastik / Fit bis ins hohe Alter (12 Stunden)	34,00 €	68,00 €
Wirbelsäulengymnastik / Bewegten statt Schonen (10x 90 min.)	44,00 €	85,00 €
Qi Gong	34,00 €	68,00 €
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. Vorsitzender	Christoph Quante	0157/74072328
2. Vorsitzender & Stellvertretender Schriftführer	Stephan Schindzielorz	04182/3923
Geschäftsführerin & Kassenwartin	Mara Bostelmann	0157/51068118
Stellvertretender Kassenwart	Heiner Hoops	04182/21172
Sportwart	Horst Dorsch	04180/670046
Schriftführer	Hans Jürgen Kieper	04182/7905
Pressewart	Detlef Koch	04182/292827
Frauenwartin	Corinna Kruse	04182/21759
Jugendwart	Klaus Haske	04182/293231
Sozialwartin	Stefanie Grimm	04182/7393

Geschäftsstelle

Tostedter Straße 20, 21255 Todtglüsing
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 Todtglüsing

Fitnesshalle

Schulstraße 40, 21255 Todtglüsing

Telefon 041 82/28 77 89

Haus am See

Am Baggersee 2, 21255 Todtglüsing

Telefon: 041 82 / 291 75 12

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

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

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

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

Bankverbindungen:

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

Spendenkonto

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

Trainingszeiten

Angelsport Abt.-L. Klaus Haske

Das Jugendangeln (8–18 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)

Badminton Abt.-L. Silke Rohnke

Montag	18:30–20:00	Jugendliche	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 Ansprechpartnerin J. Labbow Baggersee

Dienstag	17:30	Fortgeschrittene
Donnerstag	17:30	Fortgeschrittene
Freitag	17:00–19:00	Anfänger
Sonntag	14:00	Fortgeschrittene

Boxen (ab 9 Jahren) Abt.-L. Ira Ibrahimy Aerobicraum (Fitnesshalle)

Montag	15:00–17:00	Boxen Kinder/Jugendliche	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	10:00–12:00	Boxen Kinder/Jugendliche	I. Ibrahimy/K. Krivoscheev
	15:00–18:00	Sparring	K. Krivoscheev

Bridge/Brettspiele Ansprechpartnerin Rosel Zeuschner-Beyreiß Haus am See

Dienstag	15:30–18:00	Bridge für Jedermann	Rosel Zeuschner-Beyreiß
Mittwoch	18:00–20:00	Brettspiele für Jedermann	Holger Mathes

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)	
Mittwoch	17:30–19:00	Jugendgruppe 2 (nach Absprache)	
	08:30–22:00	Training	Kinderbetreuung 8:30–11:30 Uhr
	16:30–19:00	Kraftdreikampf	Krystian Slosarek
Donnerstag	08:30–12:00	Training	Kinderbetreuung 8:30–11:30 Uhr
	15:00–22:00	Training	Kinderbetreuung 15:00–18:00 Uhr
Freitag	08:30–22:00	Training	
	16:00–17:30	Jugendgruppe 1 (nach Absprache)	
	17:30–19:00	Jugendgruppe 2 (nach Absprache)	
Samstag	16:30–19:00	Kraftdreikampf	Krystian Slosarek
	11:00–19:30	Training	Kinderbetreuung 11:00–14:30 Uhr
Sonntag	11:00–18:30	Training	

Trainingszeiten

Fußball Abt.-L. Hans-Jürgen Kieper Sportplätze Düvelshöpen

Informationen rund um Fußball und Trainingszeiten unter www.fussball-tostedt.de

Damen Obmann: Michelle Fuhrmann ☎ 0176/83165739

Herren Obmann: Philipp Böttcher ☎ 0160/5562792

Jugend Obmann: Stephan Grönwoldt ☎ 01523/1797995

Group Fitness Ansprechpartnerin Tatjana Oshana-John Kursprogramm Fitnesshalle

Montag	10:00–11:00	Complete Body Workout	Ilka
	18:00–19:00	Fatburner / Step	Maike
	18:00–19:00	Langhantel Workout	Kerstin
	18:15–19:15	Sling Training	Peter
	19:30–20:30	Indoor Cycling	Anne
Mittwoch	18:00–19:00	Langhantel Workout	Kerstin
	18:30–19:30	Pilates meets Balance	Mara
	19:15–20:15	Box Workout	Ira
	19:30–20:30	Indoor Cycling	Simone
Donnerstag	08:45–09:45	Rücken Flow	Maren
	09:00–10:00	BBPR	Tatjana
	10:00–11:00	Pilates	Maren
	18:00–19:00	Langhantel Workout	Kerstin
	19:00–19:45	Fatburner / Step	Steffi
	19:30–20:30	Indoor Cycling	Trainerteam
Samstag	19:50–20:35	BBPR	Steffi
	12:00–13:00	Weekend Workout	Trainerteam

Group Fitness Ansprechpartnerin Tatjana Oshana-John Kursprogramm Haus am See

Montag	17:45–18:45	Rücken Flow	Maren
	18:30–19:30	BBPR	Tatjana
	19:00–20:00	Pilates	Maren
	19:30–20:15	H.I.I.T Training	Stephan
Dienstag	10:00–11:00	Pilates	Tatjana
	18:15–19:15	Sling Training	Sinah
Mittwoch	18:15–19:15	Sling Training	Natalja
Donnerstag	18:30–19:30	Movement & Mobility	Barazan
	19:00–20:00	FASZIO® / Faszien Training	Ilka
	19:30–20:30	Functional Fitness	Barazan
Freitag	16:00–17:00	Sling Training Einsteiger	Natalja

Alle aktuellen Informationen zu unserem Kursprogramm auf unserer Homepage.

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

Hip Hop Ansprechpartnerin: Jessica Djakow Tanzhaus

Freitag	16:30–17:30	Hip Hop 6–10 Jahre	Jessica Djakow
---------	-------------	--------------------	----------------

Hundesport Abt.-L. Sandra Czyschke

Trainingsplatz Baggersee

Montag	16:00–17:30	Agility Anfänger	Heike Martensen
	17:30–19:00	Agility Fortgeschrittene	Heike Martensen
	17:30–20:30	Hoopers	Maren Dux
Dienstag	17:30–19:00	Agility Fortgeschrittene	Antje Auer
	19:00–21:00	Agility Fortgeschrittene	Antje Auer
Mittwoch	15:00–16:30	Agility	Iris Herrndorff
	16:30–18:00	Agility	Julia Schammer
	18:00–19:30	Agility (14-tägig)	Julia Schammer
Donnerstag	10:00–12:00	Agility	Iris Herrndorff
	10:30–12:00	Hoopers	Cornelia Marquardt
	12:00–13:30	Hoopers	Cornelia Marquardt
	15:00–19:00	Agility	Maria Frese
Freitag	18:00–19:30	Trick-Dog (14-tägig)	Maria Frese
	15:00–16:30	Hoopers Anfänger	Angelika Beeken / S. Stuhsnat
	15:00–19:00 ab 19:00	Hoopers Fortgeschrittene Agility	Antje Auer Sabrina Gästner / A. Theilen

Wasserarbeit

Sonntag	10:00–14:00	Wasserarbeit	Lars Kramer
---------	-------------	--------------	-------------

Trainingsplatz Harburger Str.

Montag	09:00–11:00	Grundgehorsam	Sandra Czyschke
	15:00–17:00	Grundgehorsam	Sandra Czyschke
	15:00–19:00	Grundgehorsam	Iris Herrndorff
Dienstag	17:00–18:00	Grundgehorsam	Iris Herrndorff
	18:00–19:00	Begleithunde	Iris Herrndorff
Mittwoch	09:00–11:00	Cavaletti	Sandra Czyschke
Freitag	14:00–15:00	Longe	Kathrin Schröter
Samstag	09:30–10:30	Longe	Kathrin Schröter

Welpen nach Absprache mit Sandra Czyschke und Iris Herrndorff

Friedrich-Wiechern-Platz

Montag	17:30–19:00	Obedience	Brigitte Hidde / Henrike Lühders
Freitag	09:00–11:00	Obedience	Sandra Czyschke

Neuanmeldung nach Rücksprache mit der Abteilungsleitung unter ☎ 0172-1531350

Trainingszeiten

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

Montag	16:15–17:00	Kreativer Kindertanz Anfänger 4–5 Jahre	Ilka
Dienstag	16:00–16:45	Kreativer Kindertanz 5–7 Jahre	Ilka
	18:00–19:00	Line Dance	Ilka
Mittwoch	18:00–19:00	Dance Fitness 50 +	Ilka
	19:15–20:30	J-Dato ab 16 Jahren	Senab
	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	16:30–17:30	Kids 6–7 Jahre	K. Dähnhardt / A. v. Berg
	17:30–18:30	Kids 8–14 Jahre	K. Dähnhardt / A. v. Berg
	18:00–20:00	Kraftraum	
Dienstag	18:30–21:00	Judo	Uwe Holz
Donnerstag	17:30–18:30	3–8 Jahre	K. Dähnhardt / A. v. Berg
Freitag	18:15–20:00	Judo	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	18:30–20:00	Selbstverteidigung Frauen	Anke v. Berg

Kanu Ansprechpartner: Maik Jalaß

Ausfahrten und Veranstaltungen nach Vereinbarung

Karate Abt.-L. Detlef Ott Judohalle

Dienstag	19:00–21:00	Jugend/Erwachsene	Rüdiger Firsching
Mittwoch	18:00–19:30	Anfänger	Petra Ott
Donnerstag	20:00–22:00	Erwachsene	Detlef Ott
Freitag	19:00–21:00	Erwachsene	Rüdiger Firsching

Kegeln Ansprechpartner: Andreas Teutner Hotel Landgut Stemmen

Dienstag 18:00–20:00

Kickboxen (ab 14 Jahren) Abt.-L. Ira Ibrahimy Judohalle

Montag	19:30		Ira Ibrahimy
Donnerstag	18:30–20:00		Jan Gutowski

Kids in Action Abt.-L. Maike Hiller Fitnesshalle, großer Aerobicraum

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

Trainingszeiten

Nordic Walking Abt.-L. Petra Garbers

Mittwoch	17:00–18:30	Start am Baggersee	Petra Garbers
Samstag	08:30–10:00	Start am Baggersee	Petra Garbers

Radsport Ansprechpartner: Geschäftsstelle

Montag	18:30–21:00	Rennrad Gruppe 1	Sven Krüger
	18:30–21:00	Rennrad Gruppe 2 (Rennrad 1 und 2 Start: REWE Markt Bahnhofstraße)	Michael Schumann
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)	Michael Schumann

Seniorentreff Ansprechpartner: Geschäftsstelle

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

Skat Abt.-L. Heinrich Wahlen Clubraum / Dojo

Montag	19:00	Skat für Jedermann	Heinrich Wahlen
--------	-------	--------------------	-----------------

Sportabzeichentraining Ansprechpartnerin Claudia Fette

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

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	Christiane u. Jens Beier

Tennis Ansprechpartner: Geschäftsstelle

Jugend Wintertraining: Tennishalle Schützenstraße
 Jugend Sommertraining: Tennisanlage Lohberger Straße
 Jugendwart: Arved Christensen (☎ 01511/0910004)
 Sportwart: Jennifer Scherer (☎ 0171/1223422)

Tischtennis Abt.-L. Jan Louis Gerth Schulturnhalle Todtglüsing

Dienstag	18:00–19:30	Jugend	Kristina Rosenberger
	19:45–22:30	Erwachsene	
Donnerstag	19:30–22:30	Erwachsene	
	19:00–22:30*	Training und Punktspiele Erw. (bei Bedarf)	
Freitag	18:00–19:30	Jugendliche	Kristina Rosenberger
	19:45–22:30	Erwachsene	
Samstag	ab 17:00	Punktspiele	

* = Grundschulsporthalle Otter

Trainingszeiten

Turnen Ansprechpartnerin: Mara Bostelmann Schulturnhalle Todtglüsing			
Montag	10:00–11:00	Qi Gong (Hinkenwarns Hus)	A. Martens
	15:00–16:00	Abenteuerturnen 3–5 Jahre	M. Bostelmann
	16:00–17:00	Abenteuerturnen 3–5 Jahre	L. Lippmann
	17:00–18:00	Abenteuerturnen 5–7 Jahre	L. Lippmann
	18:00–20:00	Spiel-Dich-Fit für Jugendl. ab 12 Jahren wg. Inklusion Altersobergrenze offen	Claudia Fette
Dienstag	08:45–09:45	Fitness Mix „Jung und Alt“ (Hinkenw. Hus)	Ilka Bode
	09:55–10:55	Gymnastik Sen. 80+ (Hinkenwarns Hus)	A. Martens
	11:00–12:00	Gymnastik Sen. 60+ (Hinkenwarns Hus)	A. Martens
	16:00–17:00	Eltern-und-Kind-Turnen	S. Holtzhauer
	16:00–17:00	Kinderturnen 3–5 Jahre (Haus am See)	M. Bechler
	17:00–18:00	Kinderturnen 3–5 Jahre (Haus am See)	M. Bechler
Mittwoch	16:00–17:00	Gesundheitsförderung im Kinderturnen ab 4 Jahren	M. Bostelmann
	17:00–18:00	Abenteuerturnen 7–9 Jahre	M. Bostelmann
Donnerstag	09:00–10:00	Fitness Mix „Jung und Alt“ (Hinkenw. Hus)	Ilka Bode
	18:30–19:30	Wirbelsäulengymnastik (Hinkenw. Hus)	Natalja Totov
	19:30–20:30	Wirbelsäulengymnastik (Hinkenw. Hus)	Natalja Totov
Freitag	15:30–16:30	Hobby-Horsing (5–9 Jahre)	Marlene
	16:30–17:30	Hobby-Horsing (ab 9 Jahre)	Marlene

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 und des „Haus am See“
inklusive oder über Erwerb einer 10er-Karte



Trainingszeiten

Yoga Ansprechpartnerin Isabella Werlich Kursprogramm Haus am See

Montag	09:00 – 10:30	Yoga auf dem Stuhl	Jeet
	17:15 – 18:15	Kinder Yoga (Präventionskurs)	Isabella
	18:30 – 19:45	Pränatal Yoga (Präventionskurs)	Isabella
	20:00 – 21:15	Einsteiger Yoga (Präventionskurs)	Isabella
	20:15 – 21:30	Hatha Yoga	Bianca
Dienstag	10:00 – 11:15	Postnatal Yoga mit Baby (Präventionskurs)	Isabella
	16:30 – 17:45	Afternoon Yoga	Micha
	18:00 – 19:15	Medical Yoga	Claudia
	19:30 – 20:45	Vinyasa Yoga	Claudia
Mittwoch	09:00 – 10:15	Morning Yoga	Isabella/Mercè
	17:30 – 19:00	Kundalini Yoga	Jeet
	19:30 – 20:45	Hatha Yoga	Andrea
	19:30 – 21:00	Aerial Yoga (nur mit Vorkenntnissen)	Isabella/Marie
Donnerstag	09:00 – 10:15	Morning Yoga	Tina
	10:30 – 12:00	Yoga auf dem Stuhl	Anja
	17:30 – 18:45	Lu Jong Yoga	Mouni
	19:00 – 20:30	Ashtanga Yoga	Maike
Freitag	09:00 – 10:30	Kundalini Yoga	Jeet
	11:00 – 12:15	Lu Jong Yoga	Mouni
	16:00 – 17:00	Kind-Eltern Yoga	Isabella
	16:00 – 17:30	Teen Yoga	Jeet/Micha
Sonntag	18:00 – 19:00	Nidra (jeden 1. Freitag im Monat)	Maike
	11:00 – 12:15	Sunday Yoga	Marie
	12:30 – 14:00	Yin Yoga	Marie

Yoga Ansprechpartnerin Isabella Werlich Kursprogramm Fitnesshalle

Dienstag	19:45 – 21:00	Männer Yoga	René
----------	---------------	-------------	------

KLEESCH



Über 125 Jahre Erfahrung

Heizung – Lüftung – Sanitär – Fliesenarbeiten

Zertifizierter Fachhändler für barrierefreies

Wohnen

Energieberatung und Badplanung

Heizungs- und Solaranlagen

Im Notfall immer für Sie da!

24 Stunden-Notdienst

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

Internet: www.kleesch.de

E-Mail: info@kleesch.de

Turnen

Hobby-Horsing – ein Sport mit vielfältigen Regeln und nun auch mit eigenem Sportverband

„Nicht rennen – denk an die durchgängige Galoppade!“ tönt es streng durch die Halle oder „Denk an Biegung und Stellung in den Kurven!“ Zaghaft fragt jemand: „Marlene, mit welchem Bein muss ich angaloppieren und nach welchen Hindernissen sind nochmal die Galoppwechsel?“ Wieder jemand anderes fragt: „Mit Richtergruß am Anfang?“ Eine andere schaut ganz verzweifelt um sich: „Den Parcours werde ich mir nie merken, Marlene!“ Und Marlene steht ganz konzentriert

und beantwortet geduldig alle Fragen, beruhigt und ermutigt. Letztendlich fliegen sie dann doch alle galant und in der richtigen Reihenfolge über die 8–10 Hindernisse mit 3–4 Galoppwechseln an der richtigen Stelle. Und Marlene wacht über die korrekte Ausführung des Parcours, die richtige Sprungtechnik, gibt Tipps zu Bein- und Fußstellung und korrigiert hier und da die Oberkörper- und Ellenbogenhaltung und bei einigen sagt sie auch noch den richtigen Zeitpunkt des Galoppwechsels an. Klingt kompliziert, denkt ihr? Beim Hobby-Horsing gibt es Regeln? Muss man nicht einfach nur über die Hindernisse hüpfen? Weit gefehlt, sage ich

euch! Am Anfang des Jahres wurde der Deutsche Hobby-Horsing-Verband gegründet und bis zur Jahresmitte geht das mehrseitige Regelwerk für den Trainings- und Turnierbetrieb in Deutschland online. Dieser Sport hat es in Deutschland nun zur nationalen Anerkennung gebracht. In Europa ist Deutschland damit gemeinsam mit Finnland, Polen, Österreich, Tschechien und der Slowakei „Vorreiter“ im wahrsten Sinne des Wortes!! Es wird sogar schon an einem internationalen Hobby-Horsing-Verband gearbeitet. Die Dynamik der Entwicklung dieses Sports ist wirklich Wahnsinn und es macht Spaß,



Beim Mächtigkeitsspringen gewinnt man Höhe mit guter Sprung- und Beintechnik.



Noch während man in der Luft schwebt, muss das nächste Hindernis anvisiert werden.

Turnen



Die Schrittwechsel müssen exakt punktgenau bei den Bahnenbuchstaben erfolgen.



Körperhaltung und die Haltung von Zügel und Horse sind bei der Dressur zu beachten.

dies zu verfolgen und Teil davon zu sein!
Zurück zu unserer Sporthalle in Todtglüsing: Marlene hat mittlerweile die Hindernisse an die Seite geschoben und ein Dressurviereck aufgestellt. Wie jetzt, Hobby-Horsing geht auch ohne Hürden? Oh ja, und das ist mindestens

genauso anstrengend wie das Springen! Bei den Dressuraufgaben ist die innere Muskulatur für aufrechte Körperhaltung und korrekte Bein- und Fußstellung quasi ständig angespannt. Dabei muss man wiederum völlig entspannt alle drei Gangarten in vier verschiedenen Tempo-Ausprägungen

ausführen können, dabei alle abgefragten Bahnenfiguren punktgenau einhalten und auch an die Zügelhaltung und die korrekte Haltung des Hobby-Horses denken – selbstverständlich dabei niemals das Lächeln vergessen! „Füße mehr strecken ... Ellenbogen mehr an den Körper ... Schultern zurück ... nicht auf den Boden schauen!“ schallt es dann auch schon wieder durch die Halle. Ein wenig erinnert es an Ballettunterricht, denke ich mir manchmal und so ganz falsch ist es auch nicht. Die aufrechte Körperhaltung und Körperbeherrschung bei den Bewegungen kommt dem Ballettsport am nächsten. „Bei C ver-



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

Handgefertigte Trauringkollektion



Turnen



Der Stecken muss beim Mächtigkeitsspringen an den Beinen bleiben.



Beim Stilspringen ist die Körper- und Zügelhaltung und die Sprungtechnik äußerst wichtig.

sammelter Trab... Volte bei B... Traversale von H zu zu F... Abwenden bei A... Halten bei X und grüßen – fertig für heute.“ Puh, alle stürmen zu ihren Wasserflaschen und scheinen völlig fertig zu sein. Es ist 17:30 Uhr und das Training ist beendet – eigentlich. Nun fliegen aber alle noch zu schallender Musik aus der tragbaren Box über die restlichen Hindernisse des Parcours, bevor wir alles abbauen. Die Sportkollegen vom Tischtennis kommen ja erst um 18 Uhr und das freie Springen zum Schluss, das muss eben sein. Ein bisschen Freiheit von den strengen Regeln des Hobby-Horsings, das brauchen die Mädels

dann zum Schluss einfach noch! Die abholenden Eltern warten ganz geduldig und unterhalten sich noch ein wenig – schließlich sollen alle nochmal schauen, wie man über 1 Meter hoch springt oder wie stilvoll man über die Hindernisse fliegen kann oder wie gut die heute einstudierte Galopp-Pirouette aussieht! Da brauchen die Eltern dann

einfach nochmal ein bisschen Geduld, bevor wir dann alle am Freitagabend ins Wochenende entlassen!

Wir freuen uns aber auf jeden Fall schon wieder auf euch am nächsten Freitag ab 15:30 Uhr für die 5- bis 9-Jährigen und ab 16:30 Uhr für alle erfahrenere Hobby-HorserInnen ab 10 Jahren.

Sina und Marlene

P & Brehm
Tischlerei & Rollladenbau

Peter und Diethelm Brehm OHG

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

tischlernord

Badminton

Klassenerhalt mit Hindernissen

Nach unserem Aufstieg in die Bezirksliga Lüneburg startete unsere erste Mannschaft relativ positiv in die Saison im September 2023. Waren doch unsere GegnerInnen hier deutlich stärker als die Jahre zuvor in der Bezirksklasse, gaben wir uns mit einer Reihe von Unentschieden zu Beginn äußerst zufrieden. Aber leider folgte hierauf zur Mitte der Saison eine längere Verlustserie ohne einen

einzigem Sieg, die dazu führte, dass der Klassenerhalt in dieser Liga ganz mächtig wackelte. Aber wie in einem etwas übertriebenen Familienfilm gelang quasi in letzter Minute das Unfassbare: Ein Doppelsieg gegen die BSG Böhmetal und den MTV Hanstedt am letzten Punktspieltag am 25. Februar! Eine ganze Saison lang warteten wir darauf und nun lief in allerletzter Sekunde endlich alles mal wie am Schnürchen! Wir waren total von der Rolle, rechne-



Die erste Mannschaft noch im Siegestaumel

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-Todtglüsing
www.hotel-wiechern.de

Badminton

ten mehrmals nach, trugen möglichst schnell die Ergebnisse ein und siehe da: Wir befanden uns tatsächlich gesichert und unangefochten auf dem drittletzten Platz – oberhalb der gefürchteten Abstiegslinie! Ausgelassen feierten wir in der Halle und auch noch beim Italiener in Buchholz weiter. Völlig geflasht schrieben wir uns abends voller Euphorie immer noch „Tschacka-Tschacka-Nachrichten“. Am nächsten Morgen jedoch kam die Hiobsbotschaft unseres Staffelleiters völlig unerwartet: Aufgrund einer ungünstigen Abstiegskonstellation in den oberen Ligen gelangen gleich zwei Absteiger in die Bezirksliga Lüneburg und somit muss es leider drei Absteiger dieser Liga geben. Bamm!

So schnell kann man vom „Olé-Olé-Klassenerhalt-Himmel“ auf den Boden der Tatsachen zurück fallen. Nun waren wir doch abgestiegen!

Nur einen letzten Hoffnungsschimmer gibt es jetzt noch: Aktuell wird beim VfL Stade noch diskutiert, ob die erste Mannschaft in der Landesliga aufgelöst wird und dann gäbe es letztendlich in unserer Liga wieder einen Absteiger weniger. Nun müssen wir noch bis zum Mannschaftsmeldeschluss am 30.04. hoffen und bangen, ob wir nun in der Bezirksliga bleiben dürfen oder nicht. Drückt uns ganz fest die Daumen und ich werde beim nächsten Mal auf jeden Fall berichten!

Sina

WIR HALTEN EUER AUTO FIT



MEYER
Ihr Autohaus. Seit 1893



SKODA



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

Jazz-Dance

Neu – Neu – Neu – Neu

Ab dem 6.5. bietet der TSV eine neue Gruppe **Kreativer Kindertanz** für TanzanfängerInnen ab 4 Jahre an. Immer montags um 16.15 Uhr werden zu Kinder-oder Popmusik erste Tanzschritte gelernt, improvisiert, das Rhythmusgefühl geschult und kleine Choreographien erarbeitet. Zum Einsatz kommen Techniken aus Ballett und Jazzdance, spielerisch verpackt in kleine Geschichten. Neuanmeldungen werden gerne entgegen genommen unter Telefonnummer 04182-287955 von Ilka Bode.

Die Gruppe der 5- bis 7-jährigen Fortgeschrittenen trainiert ab Mai dienstags von

16.00– 16.45 Uhr. Auch hier freuen wir uns auf neue Mitglieder.

Ilka



 **HÖRWELTEN**
HÖRAKUSTIK & HÖRTHERAPIE

- Gehöranalyse
- Hörgeräte
- Hörtraining
- Tinnitus therapie
- AVWS-Therapie
- Gehörschutz

Bahnhofstraße 33 • 21255 Tostedt

☎ (04182) 959 99 05 • www.hoerwelten.com

Jazz-Dance

Modern Dance/ Contemporary Dance

mittwochs, 19.15–20.15
Uhr, Hinkenwarns Hus

Ich bin **Senab Osterwalder**, 32 Jahre alt und ausgebildete zeitgenössische Bühnentänzerin. Meine Ausbildung habe ich an der Contemporary Dance School Hamburg abgeschlossen und nun freue ich mich sehr, einen schönen neuen Einstieg gefunden zu haben, hier beim TSV.

In meinem Kurs sind Vorkenntnisse hilfreich, jedoch nicht unbedingt erforderlich.

Wir machen uns ge-

meinsam vertraut mit verschiedenen Tanztechniken im Raum und auf dem Boden zu unterschiedlicher Musik. Im Januar diesen Jahres habe ich den Kurs übernommen und bin sicher, in

Zukunft kommen noch weitere Kurse hinzu. Ich freue mich auf Zuwachs in unserer Gruppe und bin sehr gespannt, wohin die Reise noch geht.

Senab



Senab

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



Tanzen

Das Wichtigste beim Tanzen ist die Freude an der Bewegung.

Die Tanzabende und das freie Training

Einmal im Monat – meist am letzten Freitag des Monats – findet entweder ein Tanzabend oder freies Training statt.

Der Tanzabend hat ein Thema: Zum Beispiel geht es um die Haltung in den Standardtänzen, die Armhaltungen in den lateinamerikanischen Tänzen oder die spezielle Fußarbeit in den verschiedenen Tänzen. Die Themen werden von den Paaren vorgeschlagen oder von uns ausgesucht.

Das freie Training ist eine Möglichkeit für die Tanzkreispaaire, ihre eigenen Folgen und Figuren zu verbessern, sich mit den anderen Paaren auszutauschen und bei Bedarf bei uns nachzufragen. Sollten sich über einem Paar Gewitter-

wolken zusammenbrauen, versuchen wir natürlich diese zu vertreiben.

Und so wird im TSV getanzt:

Montags von 20:00 bis 21:30 Uhr tanzen Paare mit Vorkenntnissen

Dienstags von 19:30 bis 21:00 Uhr treffen sich Paare ohne/oder wenig Vorkenntnissen.

Ausnahmen sind möglich; ein Tanzpaar ohne Vorkenntnissen kann auch am Montag einsteigen, wenn der Dienstag nicht möglich ist.

Schnuppern ist jederzeit möglich., Meldet euch gern per WhatsApp unter 0170-2765240 oder per Mail:

jcb_tanzer@icloud.com

Nach Absprache sind auch **Privatstunden** möglich, zum Beispiel als Hochzeitstanz oder Vorbereitung auf Feste und Feiern.

Die Tanzkreise und wir freuen uns auf euch!

Christiane



Das Schöne beim Tanzen ist, es gibt keine Fehler – nur Variationen.

Termine Termine Termine

Juni 2024							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

Fr. 31.05.– **Eurogorodki**
So. 02.06. Gorodkianlage am Baggersee

So. 02.06. **20jähriges Jubiläum Fitnesshalle**
11:00–16:00 Uhr

So. 02.06. **Begleithundeprüfung**
Wiechernplatz

Juli 2024							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

Sa. 08.06.+ **Badminton Nordheide Cup**
So. 09.06. Sporthalle am Düvelshöpen

Sa. 15.06. **Radtourenfahrt (RTF)**
Start: 9:30–10:00 Uhr
Geschäftsstelle, Tostedter Straße 20

Mo. 24.06.– **Tenniscamp**
Mi. 26.06. Tennisplätze Lohberger Straße

August 2024							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

Fr. 12.07.– **Deutsche Meisterschaft im Gorodki**
So. 14.07. Gorodkianlage am Baggersee

Sa. 17.08. **Kreisliga Bogenschießen**

Sa. 31.08.+ **Agility Turnier**
So. 01.09. Hundesportplatz am Baggersee

Vorankündigungen

Discofox-Workshop: Start der neuen 4 Einheiten am 5. September

Hoopers-Turnier am 21./22. September

Abteilungs- und Übungsleiter

Christiane & Jens Beier

Tanzen
04186-891608

Anke von Berg

Judo / Ju-Jutsu
04182-5300

Ilka Bode

Jazz-Dance
04182-287955

Philipp Böttcher

Herren-Fußball
0160-5562792

Mara Bostelmann

Kinderturnen
0157-51068118

Sven Brokmöller

Ju-Jutsu
04183-975267

Arved Christensen

Jugendwart Tennis
01511-0910004

Dirk Claußen

Seniorenfußball
04181-35969

Sandra Czyschke

Hundesport
0160-90204552

Jessica Djakow

Hip Hop
0174-8223836

Claudia Fette

Turnen / Sportabzeichen / Behindertensport
Wassergewöhnung / Anfängerschwimmen
0152-31934353

Antonia & Rüdiger Firsching

Karate
04182-22624

Michelle Fuhrmann

Damen-Fußball
0176-83165739

Petra Garbers

Nordic Walking
04182-6535

Jan-Louis Gerth

Tischtennis
01515-6636170

Stephan Grönwohlt

Jugend-Fußball
01523-1797995

Klaus Haske

Angeln
04182-293231

Maike Hiller

Kids in Action
04182-707290

Silke Holtzhauer

Turnen
04182-3067

Uwe Holz

Judo
0157-38129977 bitte SMS oder WhatsApp

Abteilungs- und Übungsleiter

Ira Ibrahim

Kickboxen / Boxen
0176-22649598

Maik Jalaß

Kanu
0160-7996148

Hans-Jürgen Kieper

Fußball
0170-6812516

Heiko Korden

Kanu
04186-6967290

Konstantin Krivoscheev

Boxen / Gorodki
0177-4343067

Corinna Kruse

Fußball
04182-21759

Brigitte Kühn

Angeln
04187-900626

Julia Labbow

Bogensport
0157-59126071

Annegret Martens

Turnen
04182-7200

Holger Mathes

Brettspiele
0163-9283049

Tatjana Oshana-John

Sportkoordinatorin der Fitnesshalle
0175-7255141

Petra & Detlef Ott

Karate
04182-8592

Silke Rohnke

Badminton
04182-21243

Kristina Rosenberger

Tischtennis Jugend
0176-62910593

Krystian Slosarek

Kraftdreikampf
0176-40768792

Andreas Teutner

Kegeln
0160-98128538

Sina Thies

Badminton / Hobby Horsing
0179-5083501

Natalja Totov

Turnen
0177-5426407

Heinrich Wahlen

Skat
04182-7417

Isabella Werlich

Yoga
04182-291994

Rosel Zeuschner-Beyreiß

Bridge
0176-70235494

Przemyslaw Zielinski

Tischtennis
0152-24750003

Verstorben

Wir trauern um unsere verstorbenen Mitglieder

Peter Stemmann

geboren am 04.08.1946
verstorben am 15.02.2024

Reha

Dierk Oelkers

geboren am 19.09.1947
verstorben am 04.03.2024

Fitness + Reha

Ingrid Josst

geboren am 27.01.1944
verstorben am 14.03.2024

Fitness

Impressum

Herausgeber:

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

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.



