TSV

VEREINSZEITUNG

Ausgabe Nr. 125 32. Jahrgang Winter 2025

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3
News! 4
Kids in Action 6
Badminton 7
Turnen / Hobby-Horsing 10
Beckenbodengymnastik 13
Yoga 14
Fitness 19
Group Fitness 20
Radsport / Group Fitness 22
Aktion 23
Beiträge 24
Vorstand 26
Trainingszeiten 27
Ehrenamt 34
Hundesport 36
Open Houses 38
Jazz Dance 39
Kickboxen 40
Skigymnastik 42
Termine Termine Termine 43
Abteilungs- und Übungsleiter 44
Verstorben 46
Impressum 47

Titelbild: Khatva Yoga mit Tüchern als Hilfsmittel – immer montags und donnerstags im Haus am See (Buchung über unser Buchungsportal)

WIR HALTEN EUER AUTO FIT

MEYER
Ihr Autohaus. Seit 1893

SKODA

Audi Service

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

Vorwort

Liebe Sportsfreunde,

im Winterhalbjahr zieht es wieder viele Sportler in die Hallen. Unser TSV bietet euch auch in dieser Zeit viele Kurse, Attraktionen und Neues an, um eure Gesundheit und eure Beweglichkeit zu unterstützen. Aber auch eure „Manpower“ ist gefragt, damit wir unseren Verein mit eurer Unterstützung noch attraktiver und geselliger machen. Es gibt viel zu tun, packt doch einfach mit an!

Mit Chantal haben wir ein neues Ehrenamtsteam gebildet. Es werden Ideen für Events gesammelt, aber es wird auch selbst in die Hände gespuckt und es gibt Arbeitseinsätze in netter Gesellschaft. Die ersten Ergebnisse seht ihr auf ➲ S. 10.

Wir bleiben beim Thema Events und Attraktionen: Am 1.1.2026 findet wieder das allseits beliebte Anbaden statt. Auf ➲ S. 48 seht ihr die mutigen Schwimmer, die erfrischt das neue Jahr beginnen möchten.

Dieses Mal lohnt es sich, besonders die News zu beachten. Lest, was es Neues gibt und in nächster Zeit Neues geben wird (➲ S. 4). Wir werden laufend darüber berichten.

Zur Erinnerung haben wir euch in dieser Ausgabe alle Kursangebote für die nächsten Monate zusammengestellt. Da ist für jeden etwas dabei. Alle News findet ihr natürlich wie gewohnt auf unserer Homepage, die im übrigen auch bald ein neues Gesicht erhält, auf Instagram, auf Facebook und mit der neuen Vereinssoftware auch mit der App. Verpasst den Start nicht und seid dabei!

Eure Redaktion

Folgt uns auch auf

INSTAGRAM

für regelmäßig neue Infos rund um euren Lieblingsverein. Regelmäßig Posts aus allen Sparten, Termine und Veranstaltungen jederzeit direkt auf deinem Smartphone.

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

News!

Neues aus der Geschäftsstelle:

Seit dem 1. Oktober verstärkt Sinan Abushawashi das hauptamtliche Team des Todtglüsinger SV als Bereichsleiter Finanzen, Digitalisierung & Infrastruktur. Mit einem betriebswirtschaftlichen Hintergrund (Diplom Media System Design, MBA in Medienmanagement) und langjähriger Erfahrung in der Selbstständigkeit als Inhaber einer Sportschule in Hamburg, bringt Sinan vielfältige Kompetenzen in den TSV ein, von Budgetplanung und Controlling über digitale Systemlösungen bis hin zu Infrastrukturthemen.
Sport ist für ihn nicht nur Beruf, sondern Leidenschaft: Seit über 20 Jahren unterrichtet er die brasilianische Bewegungskunst Capoeira und engagiert sich für Bewegung, Gemeinschaft und kulturellen Austausch.
„Mich begeistert die Vielfalt des TSV, hier vereinen sich Tradition, Innovation und Gemeinschaft. Ich möchte dazu beitragen, dass der Verein auch in Zukunft stark aufgestellt ist, organisatorisch, digital und menschlich“, sagt Sinan.

Gute Neuigkeiten aus unserer Fitnesshalle!

In unserer Fitnesshalle hat sich in den vergangenen Wochen einiges getan! **Die Halle hat jetzt auch dienstags und donnerstags ab sofort durchgehend geöffnet.** Wer in der Mittagspause sein Trainingsprogramm absolvieren möchte, kann dies jetzt in der ganzen Woche tun. Desweiteren freuen wir uns sehr, dass wir den Förderbescheid für zwei neue Trainingsgeräte erhalten haben – für den **Stairmaster** und einen **Handkurbler**. Diese Anschaffungen erweitern unser Trainingsangebot erheblich, insbesondere im Bereich Ausdauer- und Rehabilitationssport. Die Gesamtinvestition wird durch Fördermittel unterstützt, unser Verein trägt dabei einen Eigenanteil von rund 13.000 Euro – eine wichtige Investition in die Zukunft unserer Fitnesshalle und in die Trainingsqualität für unsere Mitglieder.

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

Parallel dazu laufen bereits die Planungen zur Wiederherstellung der Räumlichkeiten nach dem Wasserschaden. Im Zuge dieser Arbeiten sollen nicht nur die betroffenen Bereiche instandgesetzt, sondern auch einige Anpassungen umgesetzt werden, damit unsere Mitglieder künftig unter noch besseren Bedingungen trainieren können.
Ein weiterer Wunsch vieler Mitglieder konnte inzwischen ebenfalls erfüllt werden: Wir haben in der Fitnesshalle und im Haus am See die Möglichkeit zur bargeldlosen Zahlung eingeführt. Die neuen Zahlungsterminals sind installiert und akzeptieren nahezu alle gängigen Karten und Bezahldienste. Damit wird der Trainingsalltag für alle noch bequemer und zeitgemäßer.
Auch personell gibt es Neuigkeiten: Mit Stefan dürfen wir einen neuen Haustechniker in unserem Team begrüßen. Stefan ist jahreslanges Mitglied beim TSV und unterstützt uns jetzt tatkräftig bei allen technischen Aufgaben und Projekten – herzlich willkommen im Vereinsteam, Stefan!

Pickleball in der Halle

Wintertraining mal anders:

Für die Tennisabteilung besteht seit Anfang November die Möglichkeit, mittwochs ab 19.15 Uhr unter Anleitung von Trainerin Tanja in der Fitnesshalle Pickleball zu spielen. Das transportable Spielfeld wird im großen Aerobicraum aufgebaut. Schläger und Bälle stehen für den Anfang zur Verfügung. Seid ihr neugierig geworden? Guckt doch mal rein und macht mit.

Euer Vorstand

Triathlon Fintel 2025

Dieses Jahr waren wir wieder mehr Teilnehmer als letztes Jahr. Dazu gab es zwei Podestplätze: Herzlichen Glückwunsch an Mats (1. Platz) und Piet, der bei seiner dritten Teilnahme den 3. Platz belegte. Henryk hat sich im Vergleich zum letzten Jahr deutlich verbessert. Alle Kids hatten viel Spaß und haben das Ziel erreicht. Maike hat dieses Jahr mit ihren Kindern Marcel und Megan an der Staffel des großen Triathlons teilgenommen. Wir hatten ein tolles gemeinsames Sporterlebnis. (eB)

Hinten: Piet, Mats, Liam, Henryk, Maike
Vorne: Ida, Lou, Malin

Maike mit Marcel und Megan im Zielbereich nach der Staffel

Saisonauftakt und viele neue Impulse beim Workshop mit ehemaligem Bundestrainer

Anfang September war es mal wieder soweit: Die Punktspielsaison 2025/2026 hat begonnen. In der **Bezirksklasse** startete die **erste Mannschaft** mit Christian, Marcel, Marco, Goofy, Silke und Sina am 07.09. in Jesteburg mit einem Sieg und einem Unentschieden. Somit landete die Mannschaft gleich zum Saisonauftakt auf dem dritten Platz in der Punktetabelle. Glückwunsch und weiter so!

Für unsere neu gegründete **Hobby-Mannschaft** ging es am darauffolgenden Mittwochabend ebenfalls mit dem ersten Punktspiel in der Hobbyliga los. Die Hobbyliga ist eine ziemlich neue Entwicklung und es gibt sie noch nicht in allen Regionen Niedersachsens. Aufgrund einer in den letzten Jahren stetig zurückgehenden Anzahl an SpielerInnen und Mannschaften in den regulären Ligen, hat man überlegt, wie man diesem Trend entgegenwirken kann. Die Problematik bei den meisten Mannschaften in den unteren Klassen ist, dass die Damen in der Mannschaft fehlen. Eine Badminton-Mannschaft besteht immer aus 4 Herren und 2 Damen. Da eine Mannschaft ohne Damen nicht für den Ligabetrieb zugelassen werden kann, gab es in Folge immer weniger Mannschaften in der Kreisklasse und Kreisliga. Da für die Hobbyliga keine feste und geschlechtsspezifische Mannschaftsform vorgeschrieben ist, konnte man dieses Problem somit lösen. Immer zwei Mannschaften treffen sich jeweils an einem Trainingsabend und spielen gegeneinander 3 Doppel und 2 Einzel. Sie können sich einigen, wer die Doppel und die Einzel spielt und die Mannschaft kann aus beliebig vielen SpielerInnen bestehen. Jede Person darf aber nur maximal zwei Spiele an einem Abend bestreiten. Viel mehr Regularien für den Spielbetrieb gibt es nicht und das mag auch das Erfolgsrezept der Hobbyliga sein. Zudem findet der Spielbetrieb ausschließlich an den Trainingsabenden und

Henning und Eldhose im ersten Doppel

Eike und Marcel im zweiten Doppel

Timo hat beide Einzel gespielt

nicht an Sonntagen statt. Der Sonntagsspielbetrieb ist vor allem für SpielerInnen mit Familie oft ein „K.O.-Kriterium“, weshalb sie sich offensichtlich nicht für eine Mannschaft melden mögen. Kinder sind zwar immer willkommen am Sonntag in den Sporthallen, jedoch hat der Punktspieltag natürlich nicht den gleichen Stellenwert wie ein gemeinsamer Familienausflug.

Am 10.09. starteten also Marcel, Eldhose, Tim, Eike und Timo zu ihrem ersten Punktspiel in Holm-Seppensen. Unterstützt wurden sie an dem Abend von Silke und mir mit Tipps, aufmunternden Worten und einem kühlen Getränk nach dem Spiel. Trotz einer Verletzung von Timo, die ihn zum Aufgeben zwang, gewann die Mannschaft an diesem Abend mit 3:2.

Am Mittwochabend, 1.10., gab es dann schon ein weiteres Spiel bei uns gegen den MTV Amelinghausen, welches unsere Jungs mit 5:0 siegreich bestritten. Wir drücken euch die Daumen, dass es die gesamte Saison weiterhin so erfolgreich für euch läuft!

Badminton

Die Coaching-Crew Silke und Sina

Unsere Hobbyliga-Mannschaft

Über den Punktspielbetrieb hinaus haben wir auch am 27.09. einen sehr interessanten **Workshop** mit einem ehemaligen Bundestrainer ausgerichtet. Diemo Ruhnow hat uns einen ganzen Tag lang interessante Schlagtechniken und Tricks sowie Taktiken und Motivationsfaktoren im Doppel gezeigt. Wir waren insgesamt 16 TeilnehmerInnen, hauptsächlich vom Todtglüsinger SV, aber auch Gäste aus Buchholz und Hamburg waren dabei. Wir haben viel Neues über die Schlägerhaltung, aber auch neue Schlagtechniken gelernt und darüber, wie man im Doppel schneller und erfolgreicher durchstartet. Diemo hat uns mit einer Menge neue Impulse versorgt, aber auch ein wenig mehr Sicherheit gegeben. Es war ein toller und sehr lehrreicher Workshop und wir konnten bereits beim nächsten Training schon einiges davon umsetzen.

Wir freuen uns auf eine tolle und erfolgreiche Punktspielsaison mit euch allen!

Sina und Silke

Sehr viele praktische Tipps gab es im Lehrgang mit Diemo

Theorieteil des Lehrgangs mit Diemo

Die Qualifikationen für die nächste Deutsche Meisterschaft laufen auf Hochtouren!

Bereits in den Sommerferien starteten wir mit dem Training in Vorbereitung auf die beiden Qualifikationsturniere für die Deutsche Meisterschaft, die am 2. und 3. Mai 2026 in Frankfurt am Main stattfinden wird. Dort wird in den Altersklassen U12, U15, U21, U31 und U99 der oder die deutsche MeisterIn in den drei Disziplinen Dressur, Zeitspringen und Stilspringen gekürt. Am 06.09. war es dann auch soweit: Das erste Qualifikationsturnier begann frühmorgens um 7 Uhr in Hoopte mit der Disziplin Dressur. Insgesamt 6 von uns wagten, dort anzutreten. Wir deckten auch fast alle Altersklassen ab: Kaitlin und Bente in der U12, Wenke und Johanna in der U15, Jelka in der U21 und ich startete für die sogenannte U99-Altersklasse, die in Hoopte mit 8 TeilnehmerInnen erstaunlich gut besucht war! Sogar Männer wagten sich hier an den Start! Überhaupt waren die Teilnehmerfelder enorm groß. Zum Beispiel wurden beim Stilspringen in der U15 insgesamt 36 Hobby-HorserInnen gewertet und beim Zeitspringen sogar noch mehr. So kam es, dass die letzte Siegerehrung um 22:30 Uhr stattfand und wir danach völlig erschöpft, nicht jedoch ohne den üblichen McDonald's-Stopp, nach Hause fuhren. Aber die gute Nachricht ist, dass fast alle von uns in den meisten Disziplinen eine Runde weiter sind und wir somit dann auch am 1.11. nach Gifhorn zum zweiten Qualifikationsturnier fahren konnten. Vielleicht kann ich euch beim nächsten Mal dann bereits erzählen, wer von uns es geschafft hat und im Mai nächsten Jahres in Frankfurt bei der Deutschen Meisterschaft antreten darf!

Bei dem ganzen Meisterschaftsstress darf natürlich der Spaß nicht fehlen. Deshalb haben wir uns schon sehr auf das Turnier in Fintel, ein

Beim Turnier in Fintel waren alle Altersklassen vertreten; die Jüngste 5, die Älteste 13.

Jelka scheint über den Parcous zu fliegen

Kaitlin beim Geländespringen in Himbergen

Wochenende später, am 13.09. gefreut. Organisiert wird dieses durch Marlene Heuer von der Reitvereinigung Fintel. Wir schätzen hier immer sehr das entspannte und familiär-freundschaftliche Klima. Es ist immer super organisiert, alle sind freundlich und fair zueinander und trotz der Aufregung vor den einzelnen Prüfungen gibt es wenig Stress, man hilft sich untereinander und tauscht sich super aus. Wir freuen uns jedes Jahr auf dieses Turnier und auch wenn es draußen stattfindet und Mitte September schon einmal der ein oder andere Schauer niedergeht, schmälert dies den Spaß kaum!
Besonders schön war es natürlich für uns als Trainerinnen zu sehen, dass die Mädels vom Todtglüsinger SV dort in allen Disziplinen und Altersklassen Bestleistungen präsentierten.

Folgende Siege (nur Platz 1 – 3 benannt) wurden dort errungen:
Altersklasse U12:
Dressur leicht: Platz 1 für Julia
Dressur mittel: Platz 1 für Kaitlin
Dressur schwer (alle Altersklassen): Platz 2 für Kaitlin
Stilspringen: Platz 1 für Kaitlin, Platz 2 für Julia
Zeitspringen leicht: Platz 1 für Bente, Platz 3 für Julia
Altersklasse U15:
Dressur mittel: Platz 1 für Wenke, Platz 2 für Merle
Stilspringen: Platz 1 für Merle, Platz 2 für Johanna
Zeitspringen leicht: Platz 2 für Johanna
Zeitspringen schwer: Platz 1 für Wenke, Platz 3 für Merle

Sehr schön fand ich es auch, dass wir dieses Jahr erstmalig zwei ganz junge Starterinnen in der U9 dabei hatten. Leonie (6) und Cara (5) haben sich beim Zeitspringen wacker geschlagen und den Parcours fehlerfrei absolviert. Dafür wurden sie mit Platz 1 und 2 belohnt und wurden von den älteren Mädels gut in die Gemeinschaft aufgenommen.

Alle anderen TeilnehmerInnen in Fintel mussten sich meistens hinter unseren Todtglüsinger Mädels einordnen.

Das macht uns schon sehr stolz als Verein. Auf üblichen Turnieren gehören wir aufgrund unserer Erfahrung und Leistung meistens zu den Besten. Nun hoffen wir doch sehr, dass möglichst viele von uns sich auch auf der 2. Deutschen Meisterschaft präsentieren dürfen und wer weiß, vielleicht erringen wir dieses Mal ja auch einen Meistertitel – verdient hätten wir es auf jeden Fall!

Einige von uns, vor allem Kaitlin, nahmen auch an noch weiteren Turnieren teil, von denen es nun erfreulicherweise immer mehr gibt und mittlerweile auch des Öfteren in unserer Nähe. Sehr gerne möchten wir auch noch einmal ein eigenes Turnier ausrichten, wenn wir dafür eine größere Halle und genügend Helfer finden. Für das Jahr 2026 wollen wir dies eventuell einmal überdenken. Nun werden wir aber erst einmal wieder unsere Weihnachtsfeier für dieses Jahr planen – dieses Mal in Form eines Hobby-Horsing-Flohmarkts mit ein paar Aufführungen und kleineren Wettbewerben für die ganze Familie.

Springtraining 90 cm mit Johanna

Springtraining 90 cm mit Wenke

Und wann entdeckst du diesen vielseitigen und spaßbringenden, aber auch konditionell fordernden Sport für dich? Unsere Trainingszeiten findest du in diesem Heft. Bitte sprich ein eventuelles Probetraining vorher mit uns ab, damit wir dies dann besser koordinieren können.

Sina und Marlene

FRISEURSALON
WORTMANN

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

neuer Kurs

Beckenbodengymnastik

Der Kurs startet im Januar 2026 mit je 10 ÜE:

dienstags, ab 13.01.
15:15 – 16:15 Uhr
in der Fitnesshalle, Schulstr. 40, Todtglüsingen

Unser neuer Kurs zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur ist offen für alle Frauen und Männer jeden Alters. Unter professioneller Anleitung unserer Trainerin Julia wird die Wahrnehmung dieser Muskulatur geschult und führt hin zu einem gezielten Training.
Kosten für Mitglieder 75 €, für Nichtmitglieder 85 €.

Nähere Informationen über die TSV-Geschäftsstelle unter: 04182/ 21172
Anmeldung und Zahlung über das Buchungssystem unserer Homepage

Vinyasa Yoga mit Baby und Kleinkind

Mittwochmorgen, 9 Uhr, Haus am See. Während draußen der Alltag tobt, breitet sich drinnen eine besondere Mischung aus: Yogamatten neben Spielzeugautos, Sonnengrüße im Takt von Kinderlachen und hin und wieder ein kleiner Ball, der quer durch den Raum rollt.

„Yoga mit Kind – geht das überhaupt?“ Diese Frage hören die Kursleiterin und die Teilnehmenden öfter. Die Antwort: ja, und wie! Statt stiller Perfektion herrscht hier echtes Leben. Mal ist es mucksmäuschenstill, mal wuselt es ordentlich. Zwischen „Krieger I“ und „Vorbeuge“ wird auch schon mal gestillt, gewickelt oder getröstet. Und das Beste daran: Es passt alles zusammen.

Die Erwachsenen fließen durch dynamische Vinyasa-Sequenzen, atmen tief, stärken den Beckenboden und finden Momente der Ruhe. Die Kinder sind mittendrin – sie kugeln, krabbeln, bauen Türme oder beobachten fasziniert, wie Mama oder Papa auf einmal den „herabschauenden Hund“ macht. Nach wenigen Kurseinheiten ist es merkbar, wie die Kinder auftauen und Spaß daran haben.

„Mir ist es wichtig, dass alle sich wohlfühlen. Es ist ein „Safe Space“ für Eltern und Kinder. Ein Raum der Gemeinschaft, der Bewegung und des Austauschs. Die ersten Monate mit Baby sind oft schwierig und einsam. Hier entsteht ein Miteinander“, sagt Paula Lindemann, die Kursleiterin.

Yoga

Der Kurs lebt von seiner Ungezwungenheit. Niemand erwartet perfekte Asanas, sondern Freude an Bewegung. Das Miteinander schafft eine warme, fast familiäre Atmosphäre: Es darf gelacht, gestöhnt, geschwitzt und gekuschelt werden. Manchmal machen alle Erwachsenen den Flow mit, manchmal ein oder zwei, weil die Kinder in dem Moment etwas brauchen: kuscheln, trinken oder einen Kuss. Auch ältere Geschwister dürfen mal zu Besuch kommen, falls an dem Tag keine andere Betreuung möglich ist. Sie dürfen mitmachen, spielen oder auch malen.

Teilnahme ist ab sechs Monaten nach der Geburt möglich. Voraussetzung ist eine abgeschlossene Rückbildung. Auch Papas sind ausdrücklich willkommen.

Der nächste 10er Block startet am 14. Januar 2026. Wer Lust hat, mittwochs eine Stunde lang Kraft zu tanken, Leichtigkeit zu spüren und sein Kind einfach mitzubringen, ist herzlich eingeladen. Matten und Spielzeug liegen bereit! (eB)

Podologische Praxis Diana

Fachpraxis für medizinische Fußpflege
Schwerpunkt:
Rheuma und Diabetes

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

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

21255 Tostedt
Bahnhofstraße 42b

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

Erlebnisbericht – Khatva Yoga mit Kindern & Teenies

Wenn wir in die tief hängenden Hängematten steigen, beginnt eine kleine Reise. Erst ist da oft Neugier und auch ein bisschen Aufregung – wie fühlt es sich an, so getragen zu sein? Ganz spielerisch probieren wir aus, wie man sich in der Hängematte bewegen, schaukeln, drehen oder einfach nur hineinfallen lassen kann.

Nach und nach entsteht ein gemeinsamer Rhythmus. Wir lachen, tauschen Ideen aus, entdecken neue Haltungen und üben Vertrauen – in die Hängematte, in den Körper und in uns selbst. Zwischendurch wird es ganz still: Wir lauschen, spüren, atmen und genießen das Gefühl von Ruhe und Geborgenheit.

Am Ende ist die Stunde wie ein kleines Abenteuer, das uns mit neuer Energie, Freude und vielen Eindrücken zurücklässt – jedes Mal ein bisschen anders, jedes Mal besonders. (eB)

Erlebnisbericht – Pränatalyoga in der Hängematte

Schon beim Einsteigen in die tief hängende Hängematte spüre ich, wie mich das Tuch trägt und stützt. Für die werdenden Mütter ist es ein besonderer Moment – endlich einmal das Gewicht abgeben dürfen, sich hineinlegen, schaukeln und die Leichtigkeit spüren.

In den sanften Bewegungen öffnet sich der Raum zum Durchatmen. Die Hängematte gibt Halt, wo sonst Spannung sitzt, und lädt dazu ein, loszulassen – körperlich wie innerlich. Wir atmen bewusst, nehmen Kontakt zum Baby auf und lassen uns von der weichen Umhüllung tragen.

Die Stunde ist eine wohltuende Auszeit, die Geborgenheit schenkt und das Vertrauen in den eigenen Körper stärkt. Ein liebevoller Ort, um Kraft zu sammeln und die besondere Zeit der Schwangerschaft in Ruhe und Leichtigkeit zu genießen. (eB)

YOGA KURSPLAN

Für Aerial Yoga, Khatva Yoga und Teen Yoga ist eine Anmeldung im Buchungssystem auf unserer Homepage erforderlich:

www.todtgluesinger-sv.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 – 10:30 Yoga auf dem Stuhl Jeet		9:00 – 10:15 Morning Yoga Mercè	9:00 – 10:15 Morning Yoga Tina	9:00 – 10:30 Kundalini Yoga Jeet		
			10:30 – 12:00 Yoga auf dem Stuhl Anja D.	11:00 – 12:15 Lu Jong Yoga Mouni		11:00 – 12:15 Sunday Yoga Marie
	16:30 – 17:45 Afternoon Yoga Micha		16:00 – 17:00 Kids/Teen Yoga Agnes			12:30 – 14:00 YinYoga Marie
	18:00 – 19:15 Hatha Medical Yoga Micha	17:30 – 19:00 Kundalini Yoga Jeet	17:15 – 18:45 KhatvaYoga Agnes	17:30 – 18:45 Deep Yoga Claudia		
19:00 – 20:30 KhatvaYoga Agnes	19:30 – 20:45 Vinyasa Yoga Maike	19:30 – 20:45 Hatha Yoga Andrea	19:00 – 20:30 Ashtanga Yoga Maike			
	19:45 – 21:00 Männer Yoga René	19:30 – 21:00 Aerial Yoga Marie				

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

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

Stand: 08.11.25

10-wöchiger Kurs ab 14.01.2026

Vinyasa Yoga

für Eltern und Babys

Mittwochs, 9:00 -10:00 Uhr
Haus am See
Am Baggersee 2

PREISE:
Mitglieder **90€**
Nichtmitglieder **110€**

Anmeldung und Bezahlung im Buchungssystem unserer Homepage

Fitness

06.12.2025
DISCO FITNESS
19:00-00:00 UHR
Fitnesshalle Todtglüsingen
Elektrobeats by Mr. Gof
Fitness Snacks
Sauna Aufguss Event
Für alle Mitglieder der Fitnesssparte
Keine Anmeldung vorab notwendig - einfach wie gewohnt zum Training vorbeikommen
Der Kauf von Tageskarten ist wie gewohnt möglich

Einsteiger Pilates – effektives und achtsames Ganzkörpertraining

Lerne in meinem Kurs für Einsteiger, Pilates als effektives und achtsames Ganzkörpertraining kennen. Hier geht es nicht um „schneller-höher-weiter“ sondern um konzentrierte und kontrollierte Bewegungen aus einer stabilen Körpermitte (auch „Powerhouse“) heraus für deinen langfristig beweglichen und starken Körper.
Im Klartext heißt das: Pilates eignet sich für Personen jeglichen Alters, mit oder ohne Vorerkrankungen und unabhängig vom Fitnesslevel. Trainiert und angesprochen wird immer die Tiefenmuskulatur im Rumpf (Powerhouse oder Zentrierung) für eine möglichst optimale, aufgerichtete Körperhaltung. Mithilfe unserer zentrierten Körpermitte und der sogenannten Pilates-Atmung starten wir in die jeweiligen Übungen z.B. im Stand, im Vierfüßler, in Rückenlage, sowie ohne oder mit Kleingeräten. Die Übungen selbst sind (meist) leicht verständlich und sehr variabel, wodurch auch der Schwierigkeitsgrad problemlos individuell angepasst werden kann.
In meinem Unterricht lege ich Wert darauf, dass sich Anspannung und Entspannung regelmäßig ablösen, sodass sich die beanspruchten Muskeln und Körperteile zwischen intensiven, fordernden Übungen immer auch wieder erholen und auf die nächste Aufgabe vorbereiten können.
Pilates kann neben einem gut trainierten, aufgerichteten Körper auch eine Linderung diverser Beschwerden bewirken, so z. B. bei Problemen im Schulter-Nacken-Bereich oder in der Lendenwirbelsäule.

Ich freue mich, gemeinsam mit dir dienstags an deinem möglichst gesunden Wohlfühlkörper voller Kraft und Mobilität zu arbeiten. – Auf dass wir noch mit 90 Pilates (und/oder anderen Sport) machen können 🙂.

Lena

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
Kinderbetreuung Fitnesshalle 8:30–11:30		Kinderbetreuung Fitnesshalle 8:30–11:30	Kinderbetreuung Fitnesshalle 8:30–11:30		Kinderbetreuung Fitnesshalle 11:00–14:30
10:00–11:00 (Mareike) Complete Body Workout	10:00 –11:00 (Tatjana) Pilates		9:00 –10:00 (Tatjana) Bauch, Beine, Po, Rücken		12:00–13:00 (Trainerteam) Weekend Workout
			10:30 – 11:30 (Ilka) Faszio®/Faszien Training		
	Kinderbetreuung Fitnesshalle 15:00–18:00		Kinderbetreuung Fitnesshalle 15:00–18:00		
17:45 –18:45 (Maren) Rücken Flow				16:00–17:00 (Natalja) Sling Training Einsteiger	
18:00 –19:00 (Maike) Drums Alive®	17:00 –18:00 (Lena) Pilates Einsteiger				
18:00 –19:00 (Kerstin & André) Langhantel Workout	18:00–19:00 (Benjamin) CrossFitness	18:00 – 19:00 (Kerstin & André) Langhantel Workout	18:00 –19:00 (Kerstin & André) Langhantel Workout		
18:15 – 19:15 (Peter) Sling Training		18:15– 19:15 (Natalja) Sling Training	19:00 – 19:45 (Steffi G.) Fatburner Step		
18:30– 19:30 (Tatjana) Bauch, Beine, Po, Rücken		18:30 – 19:30 (Mara) Pilates meets Balance	19:00 –20:00 (Ilka) Faszio®/Faszien Training		
19:00 –20:00 (Maren) Pilates		19:30 – 20:30 (Simone) Indoor Cycling	19:00 – 20:00 (Stephan) H.I.I.T Training		
19:30 – 20:30 (Stephan) H.I.I.T Training			19:00 – 20:00 (Trainerteam) Indoor Cycling		
19:30 – 20:30 (Anne) Indoor Cycling			19:50 – 20:35 (Steffi G.) Bauch, Beine, Po, Rücken		

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

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

Stand: 8. November 2025

Nach der Saison ist vor der Saison!

Viele **Rennradfahrer** haben ihr Bike schon winterfest gemacht. Mit den dünnen Reifen kommt man im Winter ja nicht sehr weit. Es sei denn, es steht ein Urlaub auf Mallorca an. Seit September 2025 haben wir euch – neben unseren heimischen Strecken – zwei ganz neue RTF – Permanente auf Mallorca anzubieten. Die perfekte Möglichkeit, Urlaub mit Radfahren zu verbinden und „ganz nebenbei“ Wertungskilometer in der GC App zu erhalten. Jede der beiden Strecken hat zwei unterschiedliche Längen und da ihr überall quer in die Routen einsteigen könnt, habt ihr die Möglichkeit sowohl im Norden als auch im Süden oder in der Mitte der Insel zu starten.
Wenn ihr allerdings sagt, dass ihr lieber in der Heimat bleibt und trotzdem eure Trainingsform behalten wollt, ist unser Kursangebot mit **Indoor Cycling** genau das Richtige für euch. Wir Indoor Cycler trainieren das ganze Jahr, bei Wind und Wetter, überwiegend drinnen und zu besonderen Anlässen auch mal draußen. Im Winter habt ihr die Möglichkeit an 3 Trainingsabenden in der Woche schweißtreibend in die Pedale zu treten. Freut euch auf heiße Beats in netter Gesellschaft. Zur Einstimmung auf Weihnachten gibt es am letzten Mittwoch vor den Feiertagen wieder das Weihnachtsspezial. Weihnachtslieder mal anders! Meldet euch einfach im Buchungssystem auf unsere Homepage an und sichert euch ein Rad.
Unsere Outdoorsaison der Rennradfahrer startet wieder Anfang April. **Achtung → Terminankündigung** für die RTF Todtglüsinger Runde: Samstag, 13.6.26, Start 9.30 – 10.00 Uhr, Geschäftsstelle TSV, Tostedter Str. 20. Wir wollen gerne die Teilnehmerzahl von 2025 toppen. Es gilt 110 TN zu schlagen. Helft gerne mit! (eB)

Santa Llucia

Indoor Cycling

Outdoor Cycling

Weihnachten beim TSV

Alle Infos und Verkauf an der Anmeldung
in der Fitnesshalle, Schulstr. 40, Tel. 04182 - 287789
und im Haus am See, Am Baggersee 2, Tel. 04182 - 2917512.

Monatsbeiträge und Zuschläge

gültig ab 01.04.2025

Bei mehr als einer gewählten Abteilung[1] wird immer der **Beitrag** der teuersten fällig. Für alle weiteren Abteilungen nur die jeweiligen **Zuschläge**.

Für Mitglieder ist die Nutzung des Baggersees inklusive.

Einzelmitgliedschaft jeweilige Beiträge/Zuschläge					**Familienmitgliedschaft** 15,00 € Familienkarte s.u. + Zuschläge	
Abteilung	**Erwachsene**		**Kinder/Jugendliche**		**Erwachsene**	**Kinder/Jgdl.**
	Beitrag	**Zuschlag** ab 2. Abteilung	**Beitrag**	**Zuschlag** ab 2. Abteilung	**Zuschlag**	**Zuschlag**
Angelsport	**15,00**	10,00	**11,00**	8,00	10,00	8,00
*Badminton**	**15,00**	10,00	**11,00**	8,00	10,00	8,00
*Baggersee**	**7,00**	ab 1.7.25	**5,00**	ab 1.7.25		
Bogensport	**16,00**	15,00	**10,00**	8,00	15,00	8,00
Boxen	**20,00**	15,00	**16,00**	12,00	15,00	12,00
*Bridge**	**10,00**	5,00	**9,00**	4,00	5,00	4,00
Fitness	**28,00**	10,00	**20,00**	8,00	20,00	15,00
Fußball	**17,00**	15,00	**11,00**	8,00	15,00	8,00
Gorodki	**15,00**	10,00	**12,00**	8,00	10,00	8,00
Group Fitness	**28,00**	10,00	**20,00**	8,00	20,00	15,00
Hip Hop			**12,00**	8,00		8,00
Hobby Horsing	**13,00**	5,00	**13,00**	4,00	5,00	4,00
Hundesport	**16,00**	10,00	**12,00**	8,00	10,00	8,00
Jazz Dance	**20,00**	15,00	**16,00**	12,00	15,00	12,00
Ju Jutsu	**18,00**	10,00	**13,00**	8,00	10,00	8,00
Judo	**18,00**	10,00	**13,00**	8,00	10,00	8,00
Kanu	**13,00**	5,00	**8,00**	4,00	5,00	4,00
Karate	**18,00**	10,00	**13,00**	8,00	10,00	8,00

*Kegeln**	**20,00**	15,00	**13,00**	12,00	15,00	12,00
Kickboxen	**25,00**	15,00	**15,00**	8,00	15,00	8,00
Kids in Action			**10,00**	8,00		8,00
*Nordic Walking**	**10,00**	5,00	**7,00**	4,00	5,00	4,00
*Outdoor Fitness**	**7,00**	ab 1.7.25	**5,00**	ab 1.7.25		
*Radsport**	**12,00**	10,00	**7,00**	4,00	10,00	4,00
Rehasport privat	**32,00**	10,00	**30,00**	8,00	20,00	15,00
*Seniorentreff**	**7,00**	5,00			5,00	
*Skat**	**7,00**	5,00	**6,00**	4,00	5,00	4,00
Tanzen	**20,00**	15,00	**15,00**	12,00	15,00	12,00
Tennis	**22,00**	10,00	**11,00**	8,00	20,00	8,00
Tischtennis	**13,00**	10,00	**10,00**	8,00	10,00	8,00
Turnen	**15,00**	5,00	**13,00**	4,00	5,00	4,00
Yoga	**35,00**	10,00	**17,00**	8,00	20,00	15,00

[1] Eine Abteilung kann aus mehreren Sportarten bestehen (z.B. Jazz Dance = LineDance/kreativer Kindertanz etc.).

Fälligkeit der Beiträge – Quartalsmitte (15.02/15.05/15.08/15.11).

Weitere Kosten aller Abteilungen

Aufnahmegebühr einmalig:	1 Monatsbeitrag der jeweiligen (teuersten) Abteilung.
Vereinsumlage:	jährlich/2. Quartal fällig – 10 € jedes Mitglied ab 16 Jahre.
Arbeitseinsatz (*ausgenommen):	jährlich – 2x 3 Std. Arbeitseinsatz oder ersatzweise Arbeitsumlage 2x 15 € – 2. u. 3. Quartal fällig – jedes Mitglied ab 16 Jahre.

Sonderkosten einiger Abteilungen

Angelsport:	Aufnahmegebühr – Kinder bis 14 Jahre 30 € / Jgdl. ab 15 Jahre 50 € / Erwachsene 100,00 € (Aufnahmegebühr fällt auch bei bereits bestehender Mitgliedschaft an). Für alle nicht bis zum Jahresende abgegebenen Fangkarten wird eine Pauschale von 50 € erhoben. Vereinsarbeit – 2x 6 Std. Arbeitseinsatz oder 2x 60 € Arbeitsumlage
Tennis:	Arbeitseinsatz – 6 Std. Arbeitseinsatz oder 25 € bzw. für Familien 2x 6 Std. oder 50 € Arbeitsumlage – 2.Quartal fällig.
Hundesport:	Arbeitseinsatz – 2x 3 Std. Arbeitseinsatz oder 2x 20 € Arbeitsumlage

Familienkarte ab 3 Personen
(Eltern/Partner u. Kinder bis 18 J.)

– Outdoor Fitness:	14,00 €
– Allgemeine Familienkarte:	15,00 €
– Baggersee:	14,00 €
– Tennis Familienkarte:	45,00 €

Beiträge passive Mitgliedschaft:
Kinder, Jgdl. und Erwachsene: 7,00 €

Beiträge Eltern/Kind Turnen
Elternteil: 7,00 € + Kind 13,00 €

Mahngebühren: 3,00 €

Rechnungszahler: 3,00 €

Vorstand

1. Vorsitzender	Christoph Quante	0157/74072328
2. Vorsitzender & Stellvertretender Schriftführer	Stephan Schindzielorz	04182/3923
Geschäftsführerin & Kassenwartin	Mara Bostelmann	0157/51068118
Stellvertretender Kassenwart	Finn Tiedemann	0157/87157897
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 Todtglüsingen
Telefon: 0 41 82 / 2 11 72 Telefax: 0 41 82 / 95 99 99

Geschäftszeiten

Mo. – Fr. 9 – 12 Uhr
Mo. 15 – 17, Do. 17 – 19:30 Uhr
(In geraden Kalenderwochen)

Judohalle/Dojo

Tostedter Straße 20, 21255 Todtglüsingen

Fitnesshalle

Schulstraße 40, 21255 Todtglüsingen
Telefon 0 41 82 / 28 77 89

Haus am See

Am Baggersee 2, 21255 Todtglüsingen
Telefon: 0 41 82 / 2 91 75 12

Im Internet: www.todtglüsinger-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** **Schulturnhalle Todtglüsingen**

Samstag	14:00 – 17:00	Fortgeschrittene
Sonntag	14:00 – 17:00	Anfänger und Probetraining nach Voranmeldung
	17:00 – 18:30	Fortgeschrittene

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

Montag	15:00 – 17:00	Boxen Kinder/Jugendliche	K. Krivoscheev
Dienstag	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 (im Dojo)	I. Ibrahimi/K. Krivoscheev
	15:00 – 18:00	Sparring	K. Krivoscheev

Bridge **Ansprechpartnerin Rosel Zeuschner-Beyreiß** **Clubraum Dojo**

Dienstag	15:30 – 18:30	Bridge für Jedermann	Rosel Zeuschner-Beyreiß

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 – 22:00	Training	Kinderbetreuung 15:00 – 18:00 Uhr
	15:00 – 19:00	Jugendgruppe (nach Absprache)	
Mittwoch	08:30 – 22:00	Training	Kinderbetreuung 8:30 – 11:30 Uhr
	16:30 – 19:00	Kraftdreikampf	Krystian Slosarek
Donnerstag	08:30 – 22:00	Training	Kinderbetreuung 8:30 – 11:30 Uhr Kinderbetreuung 15:00 – 18:00 Uhr
Freitag	08:30 – 22:00	Training	
	15:00 – 19:00	Jugendgruppe (nach Absprache)	
	16:30 – 19:00	Kraftdreikampf	Krystian Slosarek
Samstag	09:30 – 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	Mareike
	18:00 – 19:00	Langhantel Workout	Kerstin
	18:00 – 19:00	Drums Alive®	Maike
	18:15 – 19:15	Sling Training	Peter
	19:30 – 20:30	Indoor Cycling	Anne
Dienstag	17:00 – 18:00	Pilates Einsteiger	Lena
	18:00 – 19:00	CrossFitness	Benjamin
Mittwoch	18:00 – 19:00	Langhantel Workout	Kerstin
	18:30 – 19:30	Pilates meets Balance	Mara
	19:30 – 20:30	Indoor Cycling	Simone
Donnerstag	09:00 – 10:00	BBPR	Tatjana
	10:30 – 11:30	FASZIO® / Faszien Training	Ilka
	18:00 – 19:00	Langhantel Workout	Kerstin
	19:00 – 19:45	Fatburner / Step	Steffi
	19:00 – 20:00	Indoor Cycling	Trainerteam
	19:50 – 20:35	BBPR	Steffi
Samstag	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 – 20:30	H.I.I.T Training	Stephan
Dienstag	10:00 – 11:00	Pilates	Tatjana
Mittwoch	18:15 – 19:15	Sling Training	Natalja
Donnerstag	19:00 – 20:00	FASZIO® / Faszien Training	Ilka
	19:00 – 20:00	H.I.I.T Training	Stephan
Freitag	16:00 – 17:00	Sling Training Einsteiger	Natalja

Alle aktuellen Informationen zu unserem Kursprogramm auf unserer Homepage

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

Trainingszeiten

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	17:30 – 19:00	Agility Anfänger	Bianca Wehner
	17:30 – 20:30	Hoopers	Maren Dux
Dienstag	17:30 – 20:00	Agility Fortgeschrittene	Antje Auer
Mittwoch	10:00 – 12:00	Agility	Iris Herrndorff
	12:00 – 15:00	Hoopers	Cornelia Marquardt
	15:00 – 16:30	Agility	Iris Herrndorff
Donnerstag	15:00 – 18:00	Agility (14-tägig)	Maria Frese
	18:00 – 19:30	Trick-Dog (14-tägig)	Maria Frese
	19:00 – 21:00	Agility (bei Bedarf)	Maria Frese
Freitag	15:00 – 16:30	Hoopers Anfänger	Angelika Beeken / S. Stuhsnat
	15:00 – 19:00	Hoopers Fortgeschrittene	Antje Auer
	19:00 – 22:00	Agility	Sabrina Gärtner / A. Theilen

Wasserarbeit

Sonntag	10:00 – 14:30	Wasserarbeit	Trainerteam

Trainingsplatz Harburger Str.

Montag	09:00 – 11:00	Grundgehorsam	Sandra Czyschke
	15:00 – 17:00	Grundgehorsam	Sandra Czyschke
	16:00 – 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
Donnerstag	15:00 – 18:00	Heelwork – Fußarbeit	Marion Degner (14tägig)
Freitag	14:00 – 15:00	Longe	Kathrin Schröter
Samstag	09:30 – 10:30	Longe	Kathrin Schröter
	11:00 – 12:00	Heelwork – Fußarbeit	Marion Degner

Welpen nach Absprache mit Sandra Czyschke und Iris Herrndorff

Friedrich-Wiechern-Platz

Dienstag	09:00 – 10:00	Heelwork – Fußarbeit	Marion Degner
	10:00 – 12:00	Obedience (freies Training)	
	12:00 – 13:00	Heelwork – Fußarbeit	Marion Degner
Mittwoch	16:00 – 19:00	Heelwork – Fußarbeit	Marion Degner
Freitag	10:00 – 12:00	Obedience	Sandra Czyschke/Marion Degner
	12:00 – 13:00	Heelwork – Fußarbeit	Marion Degner
Sonntag	10:00 – 12:30	Obedience	Henrike Lühders

Neuanmeldung nach Rücksprache mit der Abteilungsleitung unter ☎ 0160-90204552

Trainingszeiten

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

Dienstag	18:00 – 19:00	Line Dance	Ilka
Mittwoch	18:00 – 19:00	Dance Fitness 50 +	Ilka
	20:00 – 21:00	Showtanz Erwachsene	Ilka
Donnerstag	17:25 – 18:25	Line Dance (Fortgeschrittene)	Ilka
Freitag	15:30 – 16:30	Kreativer Kindertanz Anfänger 4 + 5 J. (HAS)	Claudia
	16:30 – 17:30	Kreativer Kindertanz Anfänger 6 + 7 J. (HAS)	Claudia
Samstag	10:00 – 11:30	Line Dance (Anfänger)	Anja

Judo **Abt.-L. Uwe Holz** **Judohalle**

Montag	16:30 – 17:30	Kids 6 – 7 Jahre	Anke / Felix
	17:30 – 19:00	Kids 8 – 14 Jahre	Kay / Anke / Mirko / Nilay
	18:00 – 20:00	Kraftraum	
Dienstag	18:30 – 21:00	Judo Erwachsene	Uwe Holz
Donnerstag	17:30 – 18:30	8 – 14 Jahre	Kay / Anke / Mirko / Nilay
Freitag	19:00 – 20:30	Judo Erwachsene	Uwe Holz

Erwachsene Neuanfänger bitte vorherige Anmeldung bei Uwe per SMS/WhatsApp unter 0157-38129977

Jugendliche Neuanfänger wenden sich bitte an Mirko unter 0171-6122344 oder mirko.zemva@mirko-it.de

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

Montag	19:00 – 20:30	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 Teubner** **Hotel Landgut Stemmen**

Dienstag 18:00 – 20:00

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

Montag	19:30 – 21:00	Ira Ibrahimi
Dienstag	16:00 – 19:00	Jan Gutowski
Mittwoch	19:30 – 21:00	Johannes Klose
Donnerstag	18:30 – 20:00	Jan Gutowski
Freitag	17:30 – 19:00	Johannes Klose

Trainingszeiten

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

Nordic Walking **Abt.-L. Petra Garbers**

Mittwoch	17:00 – 18:30	Start an der Fitnesshalle	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	Silvia Ulbricht
		(Rennrad 1 und 2 Start: REWE Markt Bahnhofstraße)	
Mittwoch	18:30 – 21:00	Rennrad Gruppe 1	Sven Krüger
	18:30 – 21:00	Rennrad Gruppe 2	Silvia Ulbricht
		(Rennrad 1 und 2 Start: REWE Markt Bahnhofstraße)	

(Winterpause bis Anfang April 2026)

Seniorentreff **Ansprechpartner: Geschäftsstelle**

Mittwoch	11:00	Fotobearbeitung am PC	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, ☎ 0155-68724365

KLEESCH

W. KLEESCH Seit 1884

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

Trainingszeiten

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: Tanja Gelübcke (☎ 01577/4580550 oder mail-tennis@gmx.de)
Sportwart: Tatjana Christensen (Sportwart-TTC@gmx.de)

Tischtennis **Abt.-L. Jan Louis Gerth** **Schulturnhalle Todtglüsingen**

Dienstag	18:00 – 19:30	Jugend	Steffen Blanke
	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	Steffen Blanke
	19:45 – 22:30	Erwachsene	
Samstag	ab 17:00	Punktspiele	

* = Grundschulsporthalle Otter

Turnen **Ansprechpartnerin: Mara Bostelmann** **Schulturnhalle Todtglüsingen**

Montag	09:50 – 10:50	Qi Gong (Hinkenwarns Hus)	A. Martens
	15:00 – 16:00	Abenteuerturnen 3 – 5 Jahre	M. Bostelmann
	16:00 – 17:00	Abenteuerturnen 3 – 5 Jahre	H. Springhorn
	17:00 – 18:00	Abenteuerturnen 5 – 7 Jahre	H. Springhorn
	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
	17:00 – 18:00	Eltern-und-Kind-Turnen	S. Holtzhauer
Mittwoch	16:00 – 17:00	Gesundheitsförderung im Kinderturnen ab 4 Jahren	M. Bostelmann
	17:00 – 18:00	Abenteuerturnen 5 – 9 Jahre	M. Bostelmann
Donnerstag	09:00 – 10:00	Fitness Mix „Jung und Alt“ (Hinkenw. Hus)	Ilka Bode
	16:00 – 17:00	Kinderturnen 3 – 4 Jahre (Haus am See)	D. Schmidt
	17:00 – 18:00	Kinderturnen 3 – 4 Jahre (Haus am See)	D. Schmidt
	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 (6 – 8 Jahre)	Marlene
	16:15 – 17:15	Hobby-Horsing (ab 9 Jahre)	Marlene
	17:00 – 18:00	Hobby-Horsing (Leistung)	Marlene

Trainingszeiten

Yoga	Ansprechpartner Geschäftsstelle	Kursprogramm Haus am See	
Montag	09:00 – 10:30	Yoga auf dem Stuhl	Jeet
	19:00 – 20:30	Khatva Yoga	Agnes
Dienstag	16:30 – 17:45	Afternoon Yoga	Micha
	18:00 – 19:15	Hatha Medical Yoga	Micha
	19:30 – 20:45	Vinyasa Yoga	Maike
Mittwoch	09:00 – 10:15	Morning Yoga	Mercè
	17:30 – 19:00	Kundalini Yoga	Jeet
	19:30 – 20:45	Hatha Yoga	Andrea
	19:30 – 21:00	Aerial Yoga (nur mit Vorkenntnissen)	Marie
Donnerstag	09:00 – 10:15	Morning Yoga	Tina
	10:30 – 12:00	Yoga auf dem Stuhl	Anja
	16:00 – 17:00	Kids/Teen Yoga	Agnes
	17:15 – 18:45	Khatva Yoga	Agnes
	19:00 – 20:30	AshtangaYoga	Maike
Freitag	09:00 – 10:30	Kundalini Yoga	Jeet
	11:00 – 12:15	Lu Jong Yoga	Mouni
	17:30 – 18:30	Deep Yoga	Claudia
Sonntag	11:00 – 12:15	Sunday Yoga	Marie
	12:30 – 14:00	YinYoga	Marie

Yoga	Ansprechpartner Geschäftsstelle	Kursprogramm Fitnesshalle	
Dienstag	19:45 – 21:00	Männer Yoga	René

AMW ARBEITSSCHUTZ

Andreas Weichler
Büro für Arbeits- und Umweltschutz

- Gefährdungsbeurteilungen
- Betriebsanweisungen
- Unterweisungen

★★★★★ von hier - für hier

Erfahren • Pragmatisch • Fair • Menschlich • Günstig

Kostenlose Erstberatung

0151 5363 1782 • info@amw-arbeitsschutz.de • www.amw-arbeitsschutz.de

Ehrenamtliche Gartenarbeit – gemeinsam für ein schöneres Vereinsgelände

In unserem Verein legen wir großen Wert auf Gemeinschaft und Zusammenhalt – und das nicht nur bei den Veranstaltungen und Aktivitäten, sondern auch bei der Pflege unseres geliebten Vereinsgeländes. Deshalb haben wir uns vor Kurzem zusammengetan, um den Garten und die Außenanlagen unseres Vereinsbereiches auf Vordermann zu bringen.

Mit tatkräftiger Unterstützung von 12 engagierten Ehrenamtlichen haben wir gemeinsam an einem wunderschönen Samstagvormittag Hand angelegt, um unseren Außenbereich zu verschönern. Vom Unkrautjäten über das Pflanzen neuer Blumen bis hin zum Streichen unserer Blumenkübel und Kontrollhütten; jeder hat sich mit viel Herzblut eingebracht, um unser Gelände wieder in neuem Glanz erstrahlen zu lassen. Ehrenamtliches Engagement ist das

Herzstück unserer Vereinsgemeinschaft. Durch die Zusammenarbeit der Mitglieder entstehen nicht nur schöne Ergebnisse, sondern auch wertvolle soziale Kontakte und ein starkes Gefühl der Zusammengehörigkeit. Jeder Helfer hat seine individuellen Fähigkeiten eingebracht, sei es in der Gartenpflege, beim Transport von Materialien oder bei der Gestaltung kreativer Ecken des Gartens.

Durch die gemeinschaftliche Arbeit konnten wir nicht nur unsere Außenflächen verschönern, sondern auch einen Raum schaffen, in dem sich alle Mitglieder wohlfühlen können – sei es

bei einem entspannten Gespräch, einer Veranstaltung oder bei einem gemütlichen Beisammensein.

Dank an unsere Ehrenamtlichen
Ein riesiges Dankeschön an alle, die mit angepackt haben! Eure Zeit, eure Energie und euer Engagement haben den Verein und das Vereinsgelände wieder ein Stück lebendiger gemacht. Ohne eure Unterstützung wäre dieses Projekt nicht möglich gewesen. Großer Dank geht auch an die Freiwilligen, die Kuchen, Speisen und Getränken gespendet haben, um unsere Arbeiter zu stärken.

Lasst uns weiterhin zusammenarbeiten, um unseren Verein noch attraktiver zu machen!

Liebe Grüße und bis zum nächsten Arbeitseinsatz,

Chantal Then-Bergh

WAS WIR FÜR SIE TUN KÖNNEN:

BREHMEDV
Beratung | Verkauf | Service

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

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

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

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

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
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
P&D 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

Ein Turnier und zwei Wanderungen

Am 20./21. September fand unser diesjähriges **Hoopers-Turnier** am Baggersee statt.
Unser Turnier ist bei den Hoopers-Sportlern sehr beliebt, sodass wir uns vor Anmeldungen nicht retten konnten. Um nicht allzu viele Absagen erteilen zu müssen, haben wir uns entschieden die Startplätze von 70 auf 90 aufzustocken. So konnte unser Turnierwochenende mit knapp 90 Startern bei wunderbarem Wetter reibungslos über die Bühne gehen.
Unsere rund 30 Campinggäste haben wieder das schöne Areal rund um den Baggersee genossen.
All unsere Helfer haben ihr Bestes gegeben und unter anderem ein Catering gezaubert, das sich sehen lassen konnte. Es wurde fast alles aufgegessen und die Rückmeldungen zu der Veranstaltung waren voll des Lobes.

Aber wir können nicht nur Turniere ausrichten, auch das Vereinsleben soll nicht zu kurz kommen.
Auf Wunsch der Mitglieder haben wir dieses Jahr noch einmal die **Wattwanderung** von Sahlenburg nach Neuwerk (11 km) gemacht. Natürlich haben wir uns wieder von einer Wattführerin sachkundig über den Meeresboden führen lassen, denn Sicherheit geht vor. Der Rückweg zum Parkplatz erfolgte mit Schiff und Bus. Das Alles haben unsere 11 Hunde toll mitgemacht.

Wattwanderung

Die **Herbstwanderung** am 19.10.25 konnten wir ebenfalls bei bestem Sonnenschein in Rotenburg/Wümme machen. Mit knapp 20 Teilnehmern und 16 Hunden sind wir den Nordpfad „Dör't Moor“ (11 km) gewandert. Die wunderschöne Landschaft mit gut ausgebauten Wegen ist sehr zu empfehlen. Start und Ziel war der Parkplatz „Großer Bullensee“. Unterwegs wurden noch weitere Tipps zu schönen Wanderungen in unserer Umgebung ausgetauscht. Dies wird bestimmt nicht unsere letzte Hundewanderrunde gewesen sein. (eB)

Herbstwanderung

Keine Aufnahmegebühr an diesen Tagen!

OPEN HOUSES

Todtglüsinger SV I www.todtgluesinger-sv.de I 04182 - 21172

Riesiges Kurs-Programm zum kostenlosen Testen

Jazz Dance

Im September waren die Jazzdancegruppe und die Kindertanzgruppe beim Tanzgruppentreffen in Welle mit einem Auftritt dabei. Die Halle war bis zum letzten Platz gefüllt und das Programm erstreckte sich über alle Genres. Von Hip Hop bis Modern und sogar Indoor Cycling war dabei.
Bei großartiger Stimmung summten zuerst die kleinen „Todtglüsinger Bienen“ unter der Leitung von Claudia Meyer mit ihren Honigeimern durch die Halle und nach der Pause mit Kuchenbuffet tanzten die Erwachsenen in großer Besetzung mit immerhin 14 Tänzerinnen im Alter von 21–70 Jahren zu einem Stück von Zoe Wees. Beides wurde mit sehr viel Beifall quittiert. Beendet wurde die Veranstaltung mit einem gemeinsamen Zumba-Flashmob.
Es war ein sehr gelungener Nachmittag, und wir freuen uns auf eine Neuauflage!!

Im nächsten Jahr steht aber erstmal das Tanzgruppentreffen in Ahlerstedt auf dem Programm.

Wer auch mal dabei sein möchte: Wir nehmen gerne neue Mitglieder auf!

Kindertanz findet am Freitagnachmittag im Haus am See statt. Informationen hierzu erteilt unsere Tanzpädagogin Claudia unter Tel. 0176-40719224

Infos zu **Jazz/Moderndance** fortgeschrittene Erwachsene und **Linedance** gibt es unter 04182/287955 bei Ilka Bode oder im Vereinsbüro unter 04182-21172

BEEGER - IMMOBILIEN
Verkauf • Vermietung • Beratung

Liebe Eigentümerin, lieber Eigentümer,
Haben Sie schon einmal in Erwägung gezogen,
Ihre Immobilie zu verkaufen?
Und wissen nicht wo anfangen?
Ich begleite Sie auf diesem Weg schnell,
unkompliziert und zielgerichtet auf Ihren besten Ertrag
und immer im persönlichen Gespräch mit Ihnen.

Ich bin für Sie da.

Jeannette Beeger
Immobilienmaklerin
Wertermittlung (IHK)
Tel. 04181-13 75 800

JB@Beeger-Immobilien.de
www.Beeger-Immobilien.de

Ich biete kostenfreie Wertermittlung
für Ihre Immobilie, Ihr Haus oder Ihr Grundstück.

Battle of the Warrior

Am 13. September fand erstmalig in Jesteburg das Kampfsport-Event „Battle of the Warrior“ statt. Es war eine Gala im traditionellen Thaiboxen. Der Unterschied zum K1 oder Kickboxen, wie wir es bei uns im Dojo gewohnt sind, sind die zusätzlichen erlaubten Techniken. Im Muay Thai kommen noch Knie und Ellenbogen zum Einsatz und sind gefürchtete Waffen und können im Wettkampf zu erheblichen Verletzungen oder zum vorzeitigen Aus im Kampf führen. Bedeutete für uns, es muss im Training noch zusätzlich mit eingebaut werden. Unser Trainer, Jan Gutowski, war selbst Europameister im Thaiboxen 2002 und hat häufig in Thailand trainiert. Er übernahm das Zusatztraining für unsere beiden Kämpfer. Mit zwei Kämpfern und dem Trainerteam Ira und Jan ging es mit vielen Fans nach Jesteburg. Johannes Klose startete im Superschwergewicht gegen einen starken Gegner aus dem „Elefant Gym Hamburg“. In einem spannenden Kampf über 3 Runden mit starken Kombinationen, konnte Johannes die Ringrichter leider nicht ganz überzeugen und der Sieg nach Punkten ging an das Team aus Hamburg. Im Kampfsport nicht schön, nach langer und intensiver Vorbereitung, aber ein normaler Vorgang. Für Johannes nur ein Moment der Enttäuschung, um sich kurz danach wieder motiviert der nächsten Herausforderung zu stellen. Dann war unser Junior Samuel Reichert an der Reihe und begann den Kampf schon sehr explosiv in der ersten Runde. In der Ringpause von Ira und Jan

Samuel bietet action im Ring ...

... und gewinnt verdient.

betreut, hatten beide Trainer Sorge, es könnte ihm die Kraft in den beiden bevorstehenden Runden ausgehen. Dann plötzlich in der zweiten Runde ging der Gegner in die Knie, zwei starke Haken zum Kopf waren der Auslöser. Unser Gegner wurde angezählt. Auch in der letzten Runde setzte Samuel so viele präzise Treffer, dass der Gegner immer wieder runter ging. Dann war klar: Der Sieg war in der Tasche und Samuels Arm ging nach harter Arbeit im Ring vor 300 Zuschauern hoch. Ein unbeschreibliches Gefühl. Unsere Teamfans waren außer Rand und Band – so kann es weiter gehen! Wieder ein großer Erfolg für das Fight-Team Todtglüsingen.

(eB)

HÖRWELTEN
HÖRAKUSTIK & HÖRTHERAPIE

- Gehöranalyse
- Hörgeräte
- Hörtraining
- Tinnitustherapie
- AVWS-Therapie
- Gehörschutz

Bahnhofstraße 33 • 21255 Tostedt
✆ (04182) 959 99 05 • www.hoerwelten.com

Skigymnastik

Wir machen euch fit für Piste und Loipe!

wann: mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
(4 Einheiten à 1,5 Stunden) Ihr könnt jederzeit einsteigen!

Wo: Fitnesshalle, Schulstr. 40, Todtglüsingen
Sportbekleidung, Hallenschuhe und Handtuch bitte mitbringen.

Kosten: 30,00 € für Mitglieder, 35 € für Nichtmitglieder für einen Kurs (4 Einheiten)

Anmeldung und Bezahlung über das Buchungssystem unserer Homepage

Termine Termine Termine

	Dezember 2025						
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
49	1	2	3	4	5	6	7
50	8	9	10	11	12	13	14
51	15	16	17	18	19	20	21
52	22	23	24	25	26	27	28
1	29	30	31				

	Januar 2026						
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

	Februar 2026						
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	

Sa. 06.12.25 **Disco Fitness**
19:00 – 00:00 Uhr, Fitnesshalle

Do. 01.01.26 **4. Anbaden**
13:00 Uhr Sprung in den Baggersee
Haus am See

Fr. 09.01. **Babys in Bewegung**
Start der neuen Kurse, Dojo
Anmeldung über das Buchungsportal

Di. 13.01. **Beckenbodengymnastik**
Start des neuen Kurses (10 ÜE)
15:15 – 16:15 Uhr, Fitnesshalle
Anmeldung über das Buchungsportal

Mi. 14.01. **Vinyasa Yoga für Eltern und Baby**
Start des neuen Kurses (10 ÜE)
09:00 – 10:00 Uhr, Haus am See
Anmeldung über das Buchungsportal

Sa. 17.01.
So. 18.01. **Open Houses**
Samstag, ab 11:00 Uhr Group Fitness, Fitnesshalle
Sonntag, ab 11:00 Uhr Yoga, Haus am See

Vorankündigung:

Jahreshauptversammlung

20. März, 19:30 Uhr, Gasthaus Wiechern

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

Dirk Claußen
Seniorenfußball
04181-35969

Sandra Czyschke
Hundesport
0160-90204552

Jessica Djakow
Hip Hop
0174-8223836

Claudia Fette
Turnen / Sportabzeichen / Behindertensport
Wassergewöhnung / Anfängerschwimmen
0155-68724365

Antonia & Rüdiger Firsching
Karate
04182-22624

Michelle Fuhrmann
Damen-Fußball
0176-83165739

Petra Garbers
Nordic Walking
04182-6535

Tanja Gelübcke
Tennis
01577-4580550

Jan-Louis Gerth
Tischtennis
01515-6636170

Stephan Grönwoldt
Jugend-Fußball
01523-1797995

Klaus Haske
Angeln
04182-293231

Maike Hiller
Kids in Action
04182-707290

Silke Holtzhauer
Turnen
04182-3067

Uwe Holz
Judo (Erwachsene)
0157-38129977 bitte SMS oder WhatsApp

Abteilungs- und Übungsleiter

Ira Ibrahimi
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

Brigitte Kühn
Angeln
04187-900626

Julia Labbow
Bogensport
0157-59126071

Annegret Martens
Turnen
04182-7200

Tatjana Oshana-John
Sportkoordinatorin der Fitnesshalle
0175-7255141

Petra & Detlef Ott
Karate
04182-8592

Silke Rohnke
Badminton
04182-21243

Krystian Slosarek
Kraftdreikampf
0176-40768792

Andreas Teubner
Kegeln
0160-98128538

Sina Thies
Badminton / Hobby Horsing
0179-5083501

Natalja Totov
Turnen
0177-5426407

Heinrich Wahlen
Skat
04182-7417

Mirko Zemva
Judo (Kinder und Jugendliche)
0171-6122344

Rosel Zeuschner-Beyreiß
Bridge
0176-70235494

Przemyslaw Zielinski
Tischtennis
0152-24750003

Verstorben

Wir trauern um unsere verstorbenen Mitglieder

Jan Rellensmann

geboren am 16.04.1950
verstorben am 24.07.2025

Fitness

Traute Bähr

geboren am 04.02.1948
verstorben 2025

Fitness

Impressum

Herausgeber:
Todtglüsinger Sportverein von 1930 e.V.
Tostedter Straße 20, 21255 Todtglüsingen
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: Detlef Koch (Vorstand)

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

Änderungen behält sich die Redaktion vor.

Baggersee Anbaden 2026

Eröffnung der Badesaison 2026

Du willst erfrischt das neue Jahr beginnen?
Dann komm zum Anbaden im Baggersee.
Eine warme Dusche gibt es im Haus am See.
Heiße Würstchen und ein Heißgetränk stehen bereit.
Bringe gerne deine Weihnachtskeksreste für einen netten Klönschnack mit.

Wann:
01.01.2026 – 13:00 Uhr

Wo:
„Haus am See“, Am Baggersee 2, 21255 Tostedt

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

DLRG

Mit freundlicher Unterstützung der DLRG Hollenstedt!

TODTGLÜSINGER SV 1930 e.V.