

# T S V

VEREINSZEITUNG



Ausgabe Nr. 126 33. Jahrgang Frühling 2026

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3	Kurs .....	36
News! .....	4	Bridge .....	37
Tennis .....	10	Fitness .....	38
Group Fitness .....	12	Fitnesshalle .....	39
Yoga .....	14	Group Fitness .....	42
Judo .....	17	Termine Termine Termine .....	43
Jazz Dance .....	18	Abteilungs- und Übungsleiter .....	44
Badminton .....	20	Verstorben .....	46
Hobby-Horsing .....	21	Impressum .....	47
Beitragstabelle .....	24		
Vorstand .....	26		
Trainingszeiten .....	27	<b>Titelbild:</b> In der Kinderbetreuung	
Anbaden .....	34	der Fitnesshalle wird auch gerne mal	
DLRG .....	35	geklettert!	

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

# Vorwort

## Liebe Sportsfreunde,

ein ereignisreiches Jahr liegt hinter uns! Aktuell sind wir dabei alle angekündigten Neuerungen in die Tat umzusetzen. In der Fitnesshalle ist der Wasserschaden behoben und die Renovierungsarbeiten schreiten voran. Mit neuen Geräten, spannenden Events und attraktiven Sportangeboten starten wir in das neue Jahr. Wir freuen uns auf viele gemeinsame Sportstunden mit euch, ehrenamtliche Veranstaltungen und gemeinschaftliche Aktionen, um unseren TSV voranzubringen. Auf den nächsten Seiten haben wir viel Interessantes für euch:

In den News stellen wir euch u. a. das neue Layout (➔ **S. 8**) der nächsten Vereinszeitung vor, das im Rahmen der neuen Corporate Identity entworfen wurde.

Unser vielfältiges Angebot der Fitnesshalle präsentieren wir euch ab ➔ **S. 39**. Um das Training noch interessanter zu gestalten, fand bereits zum zweiten Mal der „Disco Fitness“-Abend statt und erfreute sich großer Beliebtheit (➔ **S. 38**).

Im Group Fitness startet Chantal mit „Body Beats“ einen neuen Kurs für alle, die sich tanzend fit halten wollen (➔ **S. 42**).

Natürlich haben wir noch viel mehr für euch zusammengestellt und auch den bekannten Mix aus Trainingszeiten, Terminen und Ansprechpartnern findet ihr in dieser Ausgabe. Ab Ende Februar erstrahlen Homepage und Instagram in neuem Layout, um alle Informationen attraktiv aufbereitet für Jung und Alt zu präsentieren.

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!**



## Vereins-Update: Neue Vereinssoftware

Der Todtglüsender Sportverein entwickelt sich stetig weiter. Getragen von Gemeinschaft, Eigeninitiative und dem Anspruch, für alle Generationen ein verlässlicher Ort für Bewegung, Begegnung und Zusammenhalt zu sein. Damit wir diesem Anspruch auch organisatorisch gerecht werden, überprüfen und modernisieren wir kontinuierlich unsere internen Strukturen und Abläufe. Ein wichtiger Schritt auf diesem Weg ist die Einführung unserer neuen Vereinssoftware Kurabu.

Mit Kurabu haben wir uns bewusst für eine Lösung entschieden, die uns dabei unterstützt, Verwaltung, Organisation und Kommunikation langfristig einfacher, transparenter und zukunftssicher zu gestalten. Ziel ist es, Prozesse im Hintergrund so zu optimieren, dass mehr Zeit und Energie für das bleibt, was unseren Verein im Kern ausmacht: Sport, Gemeinschaft und Miteinander.

## Welche Vorteile habt ihr als Mitglieder?

Für euch als Mitglieder bringt die Einführung von Kurabu klare Vorteile. Die Verwaltung eurer Mitgliedsdaten wird transparenter und übersichtlicher. Über ein Mitgliederportal habt ihr künftig die Möglichkeit, ausgewählte Stammdaten selbstständig zu aktualisieren und eure Rechnungen sowie Beiträge jederzeit im Blick zu behalten. Dieses Portal

könnt ihr ganz bequem als App auf eurem Smartphone nutzen. Über Push-Benachrichtigungen bleibt ihr zudem immer auf dem Laufenden. Perspektivisch wird die App auch als Kommunikationsinstrument innerhalb der einzelnen Sparten dienen. Insgesamt werden Prozesse einheitlicher, die Kommunikation mit dem Verein klarer und der Kontakt zeitgemäßer. Gleichzeitig schafft Kurabu die Grundlage, digitale Services in Zukunft weiter auszubauen.

## Welche Vorteile ergeben sich für den Verein?

Die erhöhte Transparenz für unsere Mitglieder wirkt sich auch positiv auf das Tagesgeschäft in der Geschäftsstelle aus. Wiederkehrende Rückfragen zu Beiträgen oder Abrechnungen können reduziert werden. Uns ist dabei wichtig zu betonen: Selbstverständlich stehen wir euch weiterhin persönlich zur Verfügung und beantworten eure Fragen gerne, wenn sich Anliegen nicht direkt über die Software klären lassen, oder ihr den direkten Weg bevorzugt.

Darüber hinaus werden interne Prozesse wie Beitragsläufe, Abrechnungen oder Verbandsmeldungen vereinfacht und teilweise automatisiert. Kurabu ist dabei nicht nur eine reine Verwaltungssoftware, sondern eine ganzheitliche Vereinslösung, die unter anderem Mitgliederverwaltung, Abrechnung, Kurse, Standortverwaltung und News mitein-

# News!

ander verbindet. So können wir künftig auf viele einzelne Systeme verzichten und von einer zentralen „One-Stop-Lösung“ profitieren.

## Wie sieht der Projektablauf aus?

Ursprünglich war geplant, die Umstellung auf Kurabu zum 01.01.2026 durchzuführen. Im Zuge der Schulungen und ersten Tests hat sich jedoch gezeigt, dass einige vereinsinterne Abläufe noch nicht in allen Details ausreichend geprüft werden konnten. Um einen reibungslosen und verlässlichen Start sicherzustellen, haben wir uns daher bewusst entschieden, die finale Umstellung auf den 01.04.2026 zu verschieben.

Die Zeit bis dahin nutzen wir als Testphase, um die Software sorgfältig zu prüfen und optimal an die Abläufe unseres Vereins anzupassen. Dieser Schritt ist uns wichtig, um spätere Überraschungen zu vermeiden und Kurabu von Beginn an stabil, sinnvoll und verlässlich einsetzen zu können.

Die Einführung von Kurabu ist ein weiterer Baustein auf unserem Weg, den Todtglüsender Sportverein verantwortungsvoll, modern und zukunftsfähig aufzustellen, ohne dabei unsere Werte aus den Augen zu verlieren. Uns ist es wichtig, diesen Prozess transparent und mit der nötigen Sorgfalt zu gestalten. Über die nächsten Schritte und den Fortschritt informieren wir euch weiterhin regelmäßig.

Gemeinsam schaffen wir so die organisatorischen Grundlagen, damit unser Verein auch künftig das bleibt, was ihn ausmacht: ein Ort für alle, getragen von Gemeinschaft, Vertrauen und der Freude an Bewegung.

## Vereins-Update: Wasserschaden und anstehende Sanierungsarbeiten

Wie viele von euch wahrscheinlich mitbekommen haben, wurden sämtliche Trocknungsgeräte in der Fitnesshalle, die anlässlich des Wasserschadens installiert wurden, bereits abgebaut, da der Boden der Fitnesshalle vollstän-

**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-Todtglüsingener  
www.hotel-wiechern.de

dig getrocknet ist. Darüber hinaus hat die Versicherung die Freigabe für die Sanierungsarbeiten erteilt.

Mitte März wird eine Malerfirma sämtliche Wände der Fitnesshalle inklusive des Saunabereichs neu streichen. Zusätzlich wird der untere Bereich der Außenwände von innen fachgerecht neu verputzt. Im Anschluss daran übernimmt unser Hausmeisterteam in Eigenleistung das erneute Streichen der Innenseiten der Außenwände.

Vorab wird der Fußboden im Cardiorbereich (blauer Boden) durch einen Fachbetrieb komplett erneuert. Diese Arbeiten werden leider mit Einschränkungen im Trainingsbetrieb verbunden sein.

Darüber hinaus werden auch die aktuell noch mit Klebeband markierten Schadstellen im restlichen Hallenbereich fachgerecht instand gesetzt.

Sobald uns zum genauen Ablauf nähere Informationen vorliegen, informieren wir euch selbstverständlich umgehend. Uns ist bewusst, dass die anstehenden Maßnahmen mit Einschränkungen im Trainingsbetrieb verbunden sein können. Umso mehr danken wir euch für eure Geduld, eure Rücksichtnahme und eure Unterstützung. Gemeinsam arbeiten wir daran, die Fitnesshalle nach Start schnellstmöglich wieder vollständig und in gewohntem Umfang für euch nutzbar zu machen.

## Vereins-Update: Vereinsidentität des TSV

Der Todtglüsender Sportverein steht, wie viele andere Vereine, vor Veränderungen durch gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklungen. In den kommenden Monaten und Jahren erwarten uns neue Projekte und Modernisierungen, die unseren Verein organisatorisch und strukturell weiterentwickeln.

In Zeiten des Wandels ist es wichtig, unsere Identität als Verein zu bewahren. Sie ist das Fundament unseres Handelns, prägt unser Miteinander und verbindet Generationen von Mitgliedern. Deshalb haben wir uns intensiv mit unserer Vereinsidentität beschäftigt, um sie zu stärken und für die Zukunft zu verankern. So schaffen wir Orientierung und gewährleisten, dass Tradition und Weiterentwicklung Hand in Hand gehen.

Im vergangenen Sommer haben wir uns die Zeit genommen, unsere Vereinsidentität klar zu definieren. Dabei haben wir festgehalten, was uns verbindet und Orientierung für die kommenden Entwicklungen schafft. Die folgenden Abschnitte zeigen unsere Wurzeln, unsere Werte und unseren zukünftigen Weg.

## Unsere Wurzeln

Der Todtglüsender Sportverein wurde 1930 aus Eigeninitiative gegründet.

# News!

Er ist mehr als ein Ort für Sport; er steht für Anpacken, Miteinander und gemeinsame Gestaltung. Viele unserer Sportstätten und Angebote sind aus ehrenamtlichem Engagement und dem Willen der Mitglieder entstanden. Diese Geschichte prägt uns bis heute. Eigenständigkeit, Zusammenhalt und der Mut zur Selbstgestaltung sind Teil unserer DNA. Der Mensch steht im Mittelpunkt, unabhängig von Alter, Herkunft oder sportlicher Leistungsfähigkeit. Dieser Geist hat unseren Verein geprägt und trägt ihn bis heute.

## **Unsere Vision**

Wir sind ein Verein für alle, ein Ort, an dem Bewegung, Begegnung und Gemeinschaft zusammengehören. Wir möchten ein Umfeld schaffen, in dem sich Menschen wohlfühlen, aktiv sein können und Teil einer lebendigen Gemeinschaft sind. Sport dient uns als Mittel zur Förderung von Lebensqualität, Gesundheit und sozialem Miteinander.

Unser Ziel ist es, allen Menschen in und um Todtglüsingern lebenslanges Sporttreiben zu ermöglichen – offen und in einer Atmosphäre von Wertschätzung und Zusammenhalt.

## **Unsere Mission**

Um diese Vision zu verwirklichen, fördern wir ein starkes Wir-Gefühl über alle Abteilungen hinweg. Wir

möchten Gemeinschaft erlebbar machen, Engagement fördern und unseren Verein gemeinsam weiterentwickeln. Mit einem vielfältigen Sportangebot und offenen Begegnungsräumen schaffen wir die Voraussetzungen, damit jede und jeder bei uns seinen Platz finden kann. Besonders wichtig ist uns die Stärkung von Breiten- und Nachwuchssport, die Förderung des Ehrenamts und die Gestaltung unseres Vereins als verlässlichen Partner für alle Lebensphasen.

Unsere Vereinsidentität ist keine starre Vorgabe, sondern eine gemeinsame Haltung, die uns hilft, Veränderungen bewusst zu gestalten, ohne das zu verlieren, was den Todtglüsingener Sportverein ausmacht.

## **Unsere neue Vereinszeitung**

Ein erster Ausblick auf den neuen Vereinsauftritt und zugleich ein besonderer Moment, denn diese Ausgabe ist die letzte im bisherigen Layout. Die Gestaltung, die auf der nächsten Doppelseite erstmals sichtbar wird, steht für mehr Klarheit, bessere Orientierung und stärkere Wiedererkennbarkeit. Der neue Vereinsauftritt ist daher keine Neuerfindung, sondern eine bewusste Weiterentwicklung auf Basis unserer klar definierten Vereinsidentität.

Der Vorstand



## NEWS

egret dolor, Aenean massa.

### Beweg mit uns die Zukunft WO KAMPFSPORT GESCHICHTE HAT- UND ZUKUNFT BEWEGT

>Lorem ipsum Subline amet,  
consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula

egret dolor, Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient enim. Jis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque, penatibus et magnis dis parturient enim. eget dolor. Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque.

sem. Nulla consequat massa quis enim. eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque, penatibus et magnis dis parturient.

### Beweg mit uns die Zukunft WO KAMPFSPORT GESCHICHTE HAT- UND ZUKUNFT BEWEGT

>Lorem Overline dolor sit  
**CONSECTETUER  
HEADLINE**

>Lorem ipsum Subline  
amet, consectetur

egret dolor, Aenean massa.

## BOXEN



00

## INHALT

### AKTUELLE NEWS



### RUND UM IHREN SPORT

Teaser dolor, Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient

### BEITRÄGE



Teaser dolor, Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient

### NEUES VOM VORSTAND



Teaser dolor, Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient

### AKTIONEN & TERMINE



Teaser dolor, Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient

### ABTEILUNGS- & ÜBUNGSLEITER



Teaser dolor, Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient

### TITELBILD:

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

### BALLSPORT

Thema Ballsport dolor, Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur

000

### KAMPFSPORT

Thema dolor, Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur

000

### OUTDOOR & FREIZEIT

Thema dolor, Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur

000

### TURNSPORT

Thema dolor, Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur

000

### SPORT-ABZEICHEN

Thema dolor, Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur

000

### AKTIV IM VEREIN

Thema dolor, Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur

000

### TANZSPORT

Thema dolor, Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur

000

### INKLUSION

Thema dolor, Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur

000

### KRAFTSPORT

Thema dolor, Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur

000

### KURSE

Thema dolor, Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur

000

### BODY & MIND

Thema dolor, Aenean massa. Filetext/Copyline que penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur

000

SEIT 1930  
MEHR ALS  
SPORT

# Tennis

## Saisonende

Ende September fand bei bestem Wetter unser Abschluss der Sommersaison statt.

Es wurde nicht nur Tennis gespielt, sondern auch gegrillt und dabei mit Freunden und Familie nett geklönt.



Unsere Jüngsten beim Training im Kleinfeld

Anfang Oktober startete das regelmäßige Jugendtraining in der Tennishalle in Tostedt.

Verschiedene Altersgruppen haben jeweils montags und mittwochs ihre Trainingszeiten und bleiben somit auch im Winter am Ball.

Aber auch die Erwachsenen sollen nicht zu kurz kommen und haben die Möglichkeit, sich in der Wintersaison fit zu halten.

Von Anfang November bis Ende April besteht die Möglichkeit, in der Fitnesshalle zu trainieren

**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.



# Tennis



Pickleball im großen Aerobicraum der Fitnesshalle

und sich mittwochs ab 19:30 Uhr zum Pickleball zu verabreden.

Beim Pickleball wird mit kleinen Schlägern und einem Kunststoffball im Kleinfeld gespielt, so dass nicht nur langjährige Tennismitglieder, sondern auch unsere neuen Mitglieder schnell ins Spiel finden und richtig Spaß haben.

So gut wie in diesem Winter waren wir in der Tennisabteilung mit den

sportlichen Möglichkeiten und Aktivitäten noch nie aufgestellt. Ein echter Mehrwert; danke an den Vorstand und die Geschäftsführung!

Die neue Saison auf der roten Asche wird aber auch schon wieder geplant.

Die Aufbereitung der Plätze und der erste Garteneinsatz im Frühjahr werden Anfang/Mitte April stattfinden (genaue

Termine je nach Wetterlage).

Die Saisonöffnung ist am 10. Mai 2026 (11:00 Uhr), das Tenniscamp am Ende der Sommerferien (10. – 12.08.) und ein Saisonabschluss wieder für Ende September (27.09.) geplant.

Wir freuen uns auf den Sommer und viele Tennisinteressierte, die zur Saisonöffnung herzlich willkommen sind!

Tanja

# Group Fitness

## Open House – Group Fitness Day

Ein Tag voller Power und mit strahlenden Gesichtern: unser alljährlicher Group Fitness Day. Von HIIT und Cross Fitness über Faszientraining, Pilates und Indoor Cycling stellte unser Trainerteam die ganze Kurspalette der

Sparte Group Fitness vor. Besondere Highlights in diesem Jahr waren unsere Specials: Benni holte beim „Enduro Fitness“ den letzten Rest aus seinen Teilnehmenden raus, und Chantal hatte beim „Body Beats“ den Raum übervoll mit Tanzbegeisterten. Danke allen, die diesen Tag mit Energie füllten!



# KURSPLAN – GROUP FITNESS

Für die Kurse Indoor Cycling und Sling Training ist eine Anmeldung im Buchungssystem erforderlich: [www.todtghuesinger-sv.de](http://www.todtghuesinger-sv.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Kinderbetreuung Fitnesshalle 8:30-11:30 10:00-11:00 (Tajana) Pilates Complete Body Workout 17:45-18:45 (Maren) Rücken Flow 18:00-19:00 (Mäike) Drums Alive* 18:00-19:00 (Benjamin) CrossFit 18:00-19:00 (Chantal) Body-Beats 18:15-19:15 (Perer) Sling Training 18:30-19:30 (Tajana) Bauch, Beine, Po, Rücken 19:00-20:00 (Maren) Pilates H.L.I.T. Training 19:30-20:30 (Ame) Indoor Cycling	Kinderbetreuung Fitnesshalle 8:30-11:30 10:00-11:00 (Tajana) Pilates 18:00-19:00 (Benjamin) CrossFit 18:00-19:00 (Chantal) Body-Beats 18:15-19:15 (Natalja) Sling Training 18:30-19:30 (Mara) Pilates meets Balance 19:30-20:30 (Simone) Indoor Cycling	Kinderbetreuung Fitnesshalle 8:30-11:30 9:00-10:00 (Tajana) Bauch, Beine, Po, Rücken 10:30-11:30 (Ilka) Faszio/Faszien Training 18:00-19:00 (Kerstin & André) Langhantel Workout 18:15-19:15 (Natalja) Sling Training 18:30-19:30 (Mara) Pilates meets Balance 19:30-20:30 (Simone) Indoor Cycling 19:00-20:00 (Trainerteam) Indoor Cycling 19:50-20:35 (Steffi G.) Bauch, Beine, Po, Rücken	Kinderbetreuung Fitnesshalle 8:30-11:30 9:00-10:00 (Tajana) Bauch, Beine, Po, Rücken 10:30-11:30 (Ilka) Faszio/Faszien Training 18:00-19:00 (Kerstin & André) Langhantel Workout 19:00-19:45 (Steffi G.) Fatburner Step 19:00-20:00 (Ilka) Faszio/Faszien Training 19:00-20:00 (Stephan) H.L.I.T. Training 19:00-20:00 (Trainerteam) Indoor Cycling 19:50-20:35 (Steffi G.) Bauch, Beine, Po, Rücken	16:00-17:00 (Natalja) Sling Training Einsteiger	Kinderbetreuung Fitnesshalle 11:00-14:30 12:00-13:00 (Trainerteam) Weekend Workout

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

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

# Yoga

## Open House – Yoga-Tag

Am Sonntag wurde es entspannt und wohltuend. Beim Open House Yoga-Tag konnten unsere Mitglieder und neue Gäste verschiedene Yoga-Stile ausprobieren – von Yoga mit und ohne Stuhl über Kundalini- und Ashtanga-Yoga bis

zu Yoga mit Klangschalen und Mercès Special: Yoga-Dance. Da kamen dann auch mal Beats zum Einsatz. Sanfte Musik im Foyer, Tee und Porridge sorgten für eine gemütliche Atmosphäre zum Durchatmen, Ankommen und Genießen. Danke allen, die dabei waren und diesen Tag mitgestaltet haben.



# Yoga

## YOGA KURSPLAN

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

[www.todtgluesinger-sv.de](http://www.todtgluesinger-sv.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 – 10:30 Yoga auf dem Stuhl Jest		9:00 – 10:15 Morning Yoga Marie	9:00 – 10:15 Morning Yoga Tina	9:00 – 10:30 Kundalini Yoga Jest		11:00 – 12:15 Sunday Yoga Marie
			10:30 – 12:00 Yoga auf dem Stuhl Anja D.	11:00 – 12:15 Lu Jong Yoga Mouri		12:30 – 14:00 Yin Yoga Marie
	16:30 – 17:45 Afternoon Yoga Micha		16:00 – 17:00 Kids/Teen Yoga Agnes			
	18:00 – 19:15 Hatha-Medical Yoga Micha	17:30 – 19:00 Kundalini Yoga Jest	17:15 – 18:45 Khatva Yoga Agnes	17:30 – 18:45 Deep Yoga Claudia		
19:00 – 20:30 Khatva Yoga Agnes	19:30 – 20:45 Vinyasa Yoga Milke	19:30 – 20:45 Hatha Yoga Andrea	19:00 – 20:30 Ashtanga Yoga Milke			
	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/Todtglüsing

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

# Yoga



## *Pränatal Yoga im Tuch* **13.04.2026 - 15.06.2026**

montags, 17:30 - 18:45 Uhr, Haus am See

Kosten: 90 € Mitglieder und 110 € Nichtmitglieder

Buchung und Zahlung über das Buchungsportal unserer Homepage



*April -  
Juni*

sanft,  
sicher,  
stützend



Kurs für Schwangere ab der 12. Woche - mit sanftem Yoga, speziell abgestimmt auf die Veränderungen deines Körpers. Unterstützt durch tiefhängende Hängematten erlebst du Entlastung, Mobilität und Achtsamkeit

# Judo



## Weihnachten beim Judo

Unsere Judokids-Weihnachtsfeier 2025 war einfach rundum gelungen. Schon beim Weihnachtsturnier war die Halle voller Energie – wieder waren ganz viele Kids dabei, die alle grandios gekämpft haben. Mit unserem Live-Kommen-

tator, Jörg Ladenthin, wurde jeder Kampf zum kleinen Highlight, und das Warm-up mit Musik hat sofort für gute Stimmung gesorgt. Nach dem Turnier und der Siegerehrung ging der Spaß erst richtig los: Auf der Matte wurde die Kinderdisco eröffnet, mit viel Tanzen, Lachen, Ne-

belmaschine, Discolicht und ordentlich Bewegung. Während unten noch gefeiert wurde, wartete oben im Clubraum des Dojos ein riesiges Buffet. Dank der tollen Unterstützung der Eltern gab es Kuchen, leckere Beilagen und natürlich Grillwürstchen – für jeden war etwas dabei.

Alles in allem war es ein richtig toller Tag voller Sport, Gemeinschaft und guter Laune. Genau so, wie man sich eine Judo-Weihnachtsfeier wünscht.



Wir freuen uns auf alles, was 2026 noch kommt.

Anke, Mirko, Kay,  
Felix und Nilay



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

Handgefertigte  
Trauringkollektion



# Jazz Dance

## Jazz Dance on Tour

Im November waren die Jazzdance-Damen, wie alle 2 Jahre, auf Ausfahrt. Bei strahlendem Sonnenschein ging es morgens in Tostedt am Bahnhof los. Trotz dreimaligem Umsteigen hat die Verbindung geklappt und bereits mittags waren wir in Wismar und haben im „Townhouse“ eingecheckt. Nur die Sonne ist leider nicht mit uns gereist, es wurde immer nebliger und bei unserem ersten Programmpunkt, einer Henkers-

führung, haben wir ordentlich gefroren. Nach leckerem Frühstück am Samstagmorgen und ausgedehnter Shoppingtour ging es in die Sektkellerei Wismar. Eine tolle Location in einem uralten Gewölbe, 10 Meter unter der Stadt, wo wir in die Entstehung und Herstellung von Sekt eingeführt wurden, natürlich mit entsprechenden Proben. Bei Spielen gab es noch diverse Sektflaschen zu gewinnen und so sind wir recht fröhlich zum frühen Abendessen ins Hotel zurückgekehrt, damit wir recht-



FRISEURSALON  
WORTMANN

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

# Jazz Dance

zeitig zum „Novemberleuchten“, wo überall in Wismar Lichtinstallationen zu sehen sind, wieder draußen sein konnten. Besonders beeindruckend war die Lasershow in der komplett leeren St. Georgen-Kirche. Ausklingen lassen haben wir den Abend immer im Hotel, wie es sich für eine Tanzgruppe gehört, mit Musik. Wir haben diverse Runden „Hitster“ gespielt, wo man Musiktitel in eine Zeitleiste einfügen muss, was zu etlichen Kreischanfällen und Gesangseinlagen führte und uns im gesamten Hotel bekannt machte. Selbst der Hauptdarsteller der Fernsehserie SOKO Wismar, Dominic Boer, der im selben Hotel war, kam an unseren Tisch mit der Bemerkung, wir wären die, die am meisten Spaß hätten. So kamen wir zu einem etwas anderen Gruppenbild und verabschiedet hat er uns am nächsten Morgen auch noch.

Ab jetzt wird es aber wieder ernst. Der erste Termin für 2026 steht: Am 20.09. nehmen wir am Tanzgruppentreffen in Ahlerstedt teil.

Wer auch mal in einer unserer Gruppen Spaß haben möchte, melde sich bitte bei Tanzpädagogin Ilka Bode unter Tel. 04182/287955 oder per Whatsapp 0177/1967001.

Anfänger nehmen wir gerne auf in der Linedancegruppe am Samstagvormittag oder bei Dance-Fit 50+ am Mittwoch von 18.00-19.00 Uhr, wo es nicht nur Linedance sondern auch Muskelkater bei einem Workout dazu gibt. Ilka

## 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



# Badminton

## Dynamik, Teamgeist und Spaß am Spiel

Badminton ist weit mehr als nur ein Freizeitspiel mit Federball und Schläger. Es ist ein hochdynamischer Sport, der Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Reaktionsvermögen vereint. Kurze, explosive Sprints, präzise Schlagtechnik und taktisches Denken machen jede Partie abwechslungsreich und spannend – egal ob im Einzel, Doppel oder Mixed. Genau diese Mischung sorgt dafür, dass Badminton vom ersten Ballwechsel an begeistert. Doch Badminton überzeugt nicht nur sportlich, sondern auch gesundheitlich. Das regelmäßige Spielen stärkt Herz-Kreislauf-System und Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und fördert die Konzentration. Gleichzeitig ist der Einstieg leicht möglich: Man kann schnell mitspielen, sich aber über Jahre hinweg technisch und taktisch weiterentwickeln. Damit eignet sich Badminton sowohl für ambitionierte Sportlerinnen

und Sportler als auch für alle, die einfach Spaß an Bewegung haben möchten. Beim Todtglüsingener SV gibt es aktuell zwei Mannschaften. Die erste Mannschaft überzeugt in der Bezirksklasse Lüneburg Süd-Ost mit Einsatz, Teamgeist und sportlicher Qualität. Daneben haben wir eine Mannschaft in der Hobbyliga, die zeigt, dass der Spaß am Spiel und das gemeinsame Erlebnis genauso wichtig sind wie der sportliche Wettkampf. Bei uns findet also jede und jeder den passenden Platz – vom leistungsorientierten Spiel bis zum lockeren Feierabendbadminton. Ein zentraler Bestandteil unseres Trainingsangebots ist das regelmäßige Schlag- und Bewegungstraining am Mittwoch von 20:00 bis 21:00 Uhr. Hier arbeiten wir gezielt an Technik, Beinarbeit und Spielverständnis. Im Anschluss daran bieten wir von 21:00 bis 22:00 Uhr freies Spielen an, bei dem das Gelernte direkt umgesetzt werden kann und der Spaß nicht zu kurz kommt. Sina



Marco gibt alles im Einzel



Sven und Christian, hochkonzentriert im Doppel

# Hobby-Horsing

**2025 erfolgreich beendet und 2026 sportlich gestartet!**

Bereits zum Ende des Jahres 2025 war viel los beim Hobby-Horsing. Die zweite Qualifikati-

onsrunde für die Deutsche Meisterschaft fand im November in Gifhorn und Tornesch statt. Die DM wird dann am 2. und 3. Mai 2026 in Frankfurt am Main stattfinden. Aktuell sieht es so aus, dass

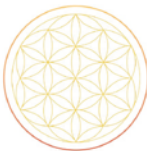
zwei von unseren Mädels sich auf jeden Fall bereits qualifiziert haben. Kaitlin in der Dressur und Wenke im Zeitspringen. Auf alle anderen Ergebnisse warten wir noch. Davon werde ich beim nächsten Mal berichten.

Dann waren wir auch mit insgesamt 8 Teilnehmerinnen beim sogenannten „Winterspringspektakel“ in Hoopte. Hier gibt es ausschließlich Springdisziplinen, diese aber sehr vielfältig und kreativ. Zum Beispiel wird hier auch das original „Hamburger Derby“ mit einem richtigen Wall aufgebaut. Der Wall besteht dabei aus einer



Unser Team bei der 2. Qualifikation in Gifhorn

## Mercedes Barahona – Heilpraktikerin für Psychotherapie



### Sofort Hilfe?

Praxisgemeinschaft  
Bremer Str. 29  
21244 Buchholz  
0152-253 253 90  
praxis@mbarahona.de  
www.praxis-barahona.de

### Themen, bei denen ich Sie unterstütze

- Traumabewältigung, Ängste & Sorgen
- Belastungen, Burnout
- Beziehungsprobleme, Trennungen
- Mobbing, Lebenskrisen, Umbruchsphasen
- Selbstvertrauen & Stabilität

### Mit lösungsorientierten Methoden:

Hypnose-Therapie, EMDR, ACT, Systembrett  
Katathym-Imaginative Psychotherapie, MET,  
Entspannungstechniken & Meditation

**kostenloses Erstgespräch**

# Hobby-Horsing

Weichbodenmatte, die über einen Barren gebogen wird. Hinauf führen Bänke und hinunter muss man sich dann mitsamt des Hobby-Horses den Weichbodenmattenwall hinunterstürzen. Danach folgen noch ca. 8–10 weitere Sprünge zwischen 70 und 80 cm Höhe. Die teilweise knallharten Springprüfungen beim Hoopster „Winterspringspektakel“ sind berühmt und berüchtigt, aber dennoch bei allen springbegeisterten Hobby-Horsern in Norddeutschland äußerst beliebt. Umso stolzer waren wir, dass wir dort so erfolgreich waren. Insgesamt räumten die 8



Der 70 cm 4-fach-Sprung ist kein Problem für Emma.



Ein Blick für Distanzen und eine hohe Konzentration sind wichtig im Parcours.

Todtglüsingler Mädels 7 erste, 7 zweite und 3 dritte Plätze ab. Und bei allen weiteren Disziplinen landeten wir immer unter den Top Ten. Wenke hat sogar beim Punktezeit-springen ein Hobby-Horse gewonnen, da sie in

der teilnehmerstärksten Disziplin die Schnellste war. Und Jelka hat sowohl das 80/90- als auch das 90/100-cm-Springen mit jeweils einem zweiten Platz gerockt! Mit einem Hobby-Horsing-Flohmarkt und ein paar Fun-Disziplinen wie Tonnen-Jump & Run, einem Geschicklichkeitsparcours und Hochsprung sowie Quadrillen- und Synchronspring-Aufführungen unserer Leistungsgruppe konnten wir das Jahr 2025 dann entspannt und Spaß in unserer Sporthalle in Todtglüsing ausklingen lassen.

# Hobby-Horsing

Das neue Jahr startete dann auch gleich sportlich mit dem Neujahrsturnier am 17./18.01. in Niebüll, an dem unser Youngster Kaitlin (9) erfolgreich teilgenommen hat. Ebenfalls wird Kaitlin versuchen, sich für den EM-Kader zu qualifizieren. Wir drücken ihr alle Daumen und werden sie beim Training tatkräftig unterstützen. Außerdem geht es dann ab Februar so langsam aber sicher los mit dem

Training für die Deutsche Meisterschaft Anfang Mai.

Bei all dem Trainingsstress ist uns aber immer wichtig, dass wir den Spaß niemals vergessen und auch Albernheiten und ein paar lustige Spiele beim Training gehören definitiv dazu!

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 dieses dann besser koordinieren können.

Sina



Eine gute Sprungtechnik setzt Gelenkigkeit voraus.

**WENN**

versichern,

Vertretung  
Rüdiger Meier  
Himmelsweg 21  
21255 Tostedt  
Tel. 04182 9595800  
meier.tostedt@vgh.de

 Finanzgruppe

**DANN**

persönlich!

**VGH**   
fair versichert

# Monatsbeiträge und Zuschläge

Bei mehr als einer gewählten Abteilung<sup>1</sup> wird immer der **Beitrag** der teuersten fällig. Für alle weiteren Abteilungen nur die jeweiligen **Zuschläge**.  
Für Mitglieder ist die Nutzung des Baggersees inklusive.

**ACHTUNG:** eine Änderung der Beiträge nach der Jahreshauptversammlung am 20.3. ist möglich.

Abteilung	Erwachsene		Kinder/Jugendliche	
	Beitrag	Zuschlag ab 2. Abteilung	Beitrag	Zuschlag ab 2. Abteilung
<i>Angelsport</i>	15,00	10,00	11,00	8,00
<i>Badminton*</i>	15,00	10,00	11,00	8,00
<i>Baggersee*</i>	7,00	ab 1.7.25	5,00	ab 1.7.25
<i>Bogensport</i>	16,00	15,00	10,00	8,00
<i>Boxen</i>	20,00	15,00	16,00	12,00
<i>Bridge*</i>	10,00	5,00	9,00	4,00
<i>Fitness</i>	28,00	10,00	20,00	8,00
<i>Fußball</i>	17,00	15,00	11,00	8,00
<i>Gorodki</i>	15,00	10,00	12,00	8,00
<i>Group Fitness</i>	28,00	10,00	20,00	8,00
<i>Hip Hop</i>			12,00	8,00
<i>Hobby Horsing</i>	13,00	5,00	13,00	4,00
<i>Hundesport</i>	16,00	10,00	12,00	8,00
<i>Jazz Dance</i>	20,00	15,00	16,00	12,00
<i>Ju Jutsu</i>	18,00	10,00	13,00	8,00
<i>Judo</i>	18,00	10,00	13,00	8,00
<i>Kanu</i>	13,00	5,00	8,00	4,00
<i>Karate</i>	18,00	10,00	13,00	8,00

<b>Familienmitgliedschaft</b> 15,00 € Familienkarte s.u. + Zuschläge	
Erwachsene	Kinder/Jgdl.
<b>Zuschlag</b>	<b>Zuschlag</b>
10,00	8,00
10,00	8,00
15,00	8,00
15,00	12,00
5,00	4,00
20,00	15,00
15,00	8,00
10,00	8,00
20,00	15,00
5,00	4,00
10,00	8,00
15,00	12,00
10,00	8,00
10,00	8,00
5,00	4,00
10,00	8,00

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

	15,00	12,00
	15,00	8,00
		8,00
	5,00	4,00
	10,00	4,00
	20,00	15,00
	5,00	
	5,00	4,00
	15,00	12,00
	20,00	8,00
	10,00	8,00
	5,00	4,00
	20,00	15,00

<sup>1</sup> 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:

Vereinsumlage: 1 Monatsbeitrag der jeweiligen (teuersten) Abteilung.  
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

<b>1. Vorsitzender</b>	Christoph Quante	0157/74072328
<b>2. Vorsitzender &amp; Stellvertretender Schriftführer</b>	Stephan Schindzielorz	04182/3923
<b>Geschäftsführerin &amp; Kassenwartin</b>	Mara Bostelmann	0157/51068118
<b>Stellvertretender Kassenwart</b>	Finn Tiedemann	0157/87157897
<b>Sportwart</b>	Horst Dorsch	04180/670046
<b>Schriftführer</b>	Hans Jürgen Kieper	04182/7905
<b>Pressewart</b>	Detlef Koch	04182/292827
<b>Frauenwartin</b>	Corinna Kruse	04182/21759
<b>Jugendwart</b>	Klaus Haske	04182/293231
<b>Sozialwartin</b>	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. 17–19:30 Uhr  
(In geraden Kalenderwochen)

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

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

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

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

## Bankverbindungen:

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

## Spendenkonto

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

# Trainingszeiten

## 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 Baggerseegebiet (ab April)

Dienstag	17:30	Anfänger
Donnerstag	17:30	freies Training
Freitag	17:30–19:00	Wettkampftraining bei Bedarf
Sonntag	14:00	freies Training

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

Montag	16:00–18:00	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. Ibrahimy/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. Philipp Böttcher Sportplätze Düvelshöpen

Informationen rund um Fußball und Trainingszeiten unter [www.fussball-tostedt.de](http://www.fussball-tostedt.de)

Damen Obmann: Michelle Fuhrmann ☎ 0176/83165739

Herren Obmann: Jan Zimmermann ☎ 0176/96115481

Jugend Obmann: Stephan Grönwoltd ☎ 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	18:00–19:00	Body Beat	Chantal
	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
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
	19:30–20:30	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	Julia Schammer
Mittwoch	10:00–12:00	Agility	Iris Herrndorff
	12:00–15:00	Hoopers	Cornelia Marquardt
	15:00–16:30	Agility	Iris Herrndorff
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

### Wasserarbeit

Sonntag	10:00–14:30	Wasserarbeit	Trainerteam
---------	-------------	--------------	-------------

### Trainingsplatz Harburger Str.

Montag	09:00–11:00	Grundgehorsam	Sandra Czyschke
	16:00–18:00	Cavaletti + Balance	Sandra Czyschke
	16:00–19:00	Grundgehorsam	Iris Herrndorff
Dienstag	16:00–18:00	Grundgehorsam	Iris Herrndorff
	18:00–19:30	Begleithunde	Iris Herrndorff
Mittwoch	09:00–11:00	Cavaletti + Balance	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	15:30–17:00	Obedience / Heelwork	Marion Degner
Dienstag	10:00–12:00	Obedience (freies Training)	
Freitag	10:00–12:00	Obedience	Sandra Czyschke
	11:00–13:00	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 und Mirko Zemva 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	Krafraum	
Dienstag	18:00–21:00	Judo Erwachsene	Uwe Holz
Donnerstag	17:30–18:30	8–14 Jahre	Kay / Anke / Mirko / Nilay
Freitag	17:00–20:00	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 Geschäftsstelle

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 Ibrahimy Judohalle

Montag	19:30–21:00	Ira Ibrahimy
Dienstag	17:30–19:30	Jan Gutowski
Mittwoch	18:00–21:00	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  
ab April Start am Baggersee  
Samstag 08:30–10:00 Start am Baggersee Petra Garbers

## **Radspport** 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)

(Saisonstart 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



**Über 125 Jahre Erfahrung**

**Heizung – Lüftung – Sanitär – Fliesenarbeiten**  
Zertifizierter Fachhändler für barrierefreies  
Wohnen  
Energieberatung und Badplanung  
Heizungs- und Solaranlagen

**Im Notfall immer für Sie da!**

**24 Stunden-Notdienst**

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

Internet: [www.kleesch.de](http://www.kleesch.de)

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

# 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 Todtglüsing

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 Todtglüsing

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
Mittwoch	17:00–18:00	Eltern-und-Kind-Turnen	S. Holtzhauer
	16:00–17:00	Gesundheitsförderung im Kinderturnen ab 4 Jahren	M. Bostelmann
		17:00–18:00	Abenteuerturnen 5–9 Jahre
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
Freitag	19:30–20:30	Wirbelsäulengymnastik (Hinkenw. Hus)	Natalja Totov
	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	Ashtanga Yoga	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	Yin Yoga	Marie

## Yoga Ansprechpartner Geschäftsstelle Kursprogramm Fitnesshalle

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



**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](mailto:info@amw-arbeitsschutz.de) • [www.amw-arbeitsschutz.de](http://www.amw-arbeitsschutz.de)

# Anbaden

## 4. Anbaden im Baggersee

Bei eisigem Wind und zwei Grad Wassertemperatur haben sich ca. 60 mutige Sportler am Baggersee eingefunden, teilweise in sensationeller Verkleidung. Die DLRG kann nicht nur Leben retten, sondern auch eine Veranstaltung. Der See war zum Teil schon zugefroren. Mit Neoprenanzug und Hammer bewaffnet wurde die vordere Eisfläche aufgebrochen und die Schollen unter die Eisfläche geschoben. Somit war das Anbaden gerettet. Viele Schaulustige haben die Aktion entweder vom Strand oder durch die Fenster vom warmen Haus am See bestaunt. Nach einer heißen Dusche gab es Apfelpunsch, Würstchen und Kekse, die Weihnachten überlebt hatten. Natürlich wurden die ausgefallenen „Badeanzüge“ prämiert!

Die „Meerjungfrau“ hat, gefolgt von „Super Mario“ und „Luigi“, den ersten Platz belegt.

Mit der Veranstaltung möchten wir in erster Linie die Gemeinschaft fördern und laden auch im nächsten Jahr zu diesem Event ein. In erster Linie bedanken wir uns bei der DLRG für ihren professionellen Einsatz und den Spendern, diese die Veranstaltung unterstützt haben. (eB)



## Sauna im „Haus am See“

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

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



## Eisrettungsübung am Todtglüinger Baggersee

Das winterliche Wetter lässt die Eisflächen auf Seen langsam dicker werden. Dass diese noch lange nicht tragfähig sind, zeigte die Eisrettungsübung der DLRG Ortsgruppe Tostedt am Baggersee in Todtglüningen.

Bei rund 15 Zentimetern Schnee prüften die Wasserretter aus Tostedt ihre Ausrüstung und ihr Können. Drei der sechs Einsatzkräfte begaben sich dafür auf und in den Baggersee, um zu üben, wie Personen möglichst schnell gerettet werden können, wenn sie ins Eis eingebrochen sind. Die Eisretter sind für diese Einsätze mit Trockenanzügen ausgestattet und werden grundsätzlich durch Leinen gesichert, um das Risiko für die Helfer zu minimieren.

Schnell zeigte sich: Bei rund drei Zentimetern Eisdicke trägt die Oberfläche nicht. Immer wieder brach sie ein. Das Vorankommen ist mühsam,

kraftzehrend und erfordert volle Konzentration.

„Das Anspruchsvollste ist das Vorbewegen, wenn das Eis ständig nachgibt. So etwas lässt sich nur draußen üben. Daher ist es von großem Wert, dass wir hier am Baggersee trainieren dürfen“, erklärt Philip Kraatz.

Neben den Einsatzkräften begleiteten auch vier Jugendliche aus der DLRG Jugend Tostedt die Übung. Sie konnten aus nächster Nähe erleben, wie Eisrettung funktioniert und welche Gefahren es rundherum gibt. Zeitgleich zur Übung wurde den Jugendlichen durch eine Erste-Hilfe-Ausbilderin der Ortsgruppe Wissen zum Thema Wärmeerhalt bei Unterkühlung vermittelt.

Am Ende bleibt eine klare Warnung: So idyllisch das Wetter scheint und so stabil das Eis wirkt, es trägt noch nicht. Das Betreten von Eisflächen auf Seen und Teichen ist lebensgefährlich.

Philip Kraatz  
Stv. Leiter Verbandskommunikation



Übung Wärmeerhalt der DLRG Jugend



Torven Weitendorf (l.) und Philip Kraatz mit  
Rettungsbrett



## Mit Qigong vom Frühling in den Sommer

**Neuer Kurs mit Wiebke**

**ab 8.04.2026 8 Termine  
mittwochs 17 bis 18 Uhr**

**Haus am See  
Am Baggersee 2, Todtglüsingener**

**Mitglieder: 80 € Gäste: 100 €**



**Jetzt anmelden**  
über das Buchungssystem  
[www.todtgluesinger-sv.de](http://www.todtgluesinger-sv.de)



# Bridge

## Bridge – Das faszinierendste Kartenspiel der Welt!

Es gibt vielfältige Gründe Bridge zu spielen und zu lernen:

- Trainiert die kleinen grauen Zellen im Gehirn. Neue Synapsen werden gebildet.
- Übt die Konzentrationsfähigkeit und Kommunikationsfähigkeit. Es ist ein Partnerschaftsspiel.

- Verbessert die Problemlösungskapazität. Man muss ständig Lösungen finden in der Reizung und im Spielablauf.

### Der TSV bietet Bridge Spiele im Wettbewerb / Turnier an

Für alle Interessierte:  
Wir treffen uns zum Turnier immer dienstags von 14:45 bis 18:30 Uhr im TSV Dojo, Tostedter Str. 20, 21255 Todtglüsing.

Wenn du Bridge kennst,

wirst du dich schnell bei uns wohl fühlen. Zum Mitspielen meldest du dich bitte bei Rosel an, damit wir die 4er Gruppen organisieren können. Wir freuen uns auf dich.

Informationen und Anmeldung:

TSV Geschäftsstelle  
04182 - 21172

Ansprechpartnerin:

Rosel Zeuschner-Beyreiß  
0176-7023 54 94 oder  
zb.home@web.de

Rosel



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

## Samstag, 9. Mai 2026, 12-18 Uhr

Haus am See - Am Baggersee 2 - Todtglüsing

Eintritt frei



Einen Tag am See genießen:  
mit Kunst, Musik, Sport & mehr

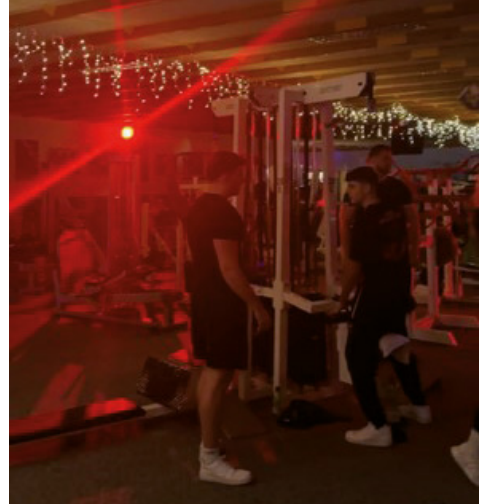
# Fitness

## Feedback zu Disco Fitness

„Ich habe am Disco-Training in der Fitnesshalle teilgenommen und wollte allen Beteiligten nochmal mein großes Lob aussprechen. Es war eine sehr coole Veranstaltung, sowohl zum Trainieren als auch zum Spaß haben und Vernetzen. Vor allem auch die Event-Sauna und das Drumherum (Eis, gesunde Snacks von Chantal, Musik usw.) haben mir sehr gut gefallen und ich bereue fast, nicht direkt ab 19 Uhr dabei gewesen zu sein.

Ganz generell habe ich nach ca. 3/4 Jahr Mitgliedschaft mal wieder festgestellt, wie froh ich bin, ein so tolles Studio mit Sauna gefunden zu haben – mit richtig freundlichen Menschen

überall: Empfang, Bistro, Trainer und Sauna-Team. Danke an alle!  
Liebe Grüße und hoffentlich bald mit einem ähnlichen Event.“ (eB)



### 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](mailto:info@brehm-edv.de)

[www.brehm-edv.de](http://www.brehm-edv.de)

# Fitnesshalle

## Die Küche in der Fitnesshalle ist zurück!

Nachdem du deinen Körper entweder an den Geräten oder in unserem umfangreichen Kursangebot ausgepowert hast und anschließend in der Sauna den Regenerationsprozess in Gang gebracht hast, könntest du im Anschluss deinen Energiehaushalt mit unseren leckeren Salaten, Waffeln und Smoothies wieder ausgleichen. Alle Köstlichkeiten werden direkt vor Ort frisch zubereitet. Vielleicht könnt ihr in der Lounge noch das eine oder andere Pläuschchen halten.

Wir sehen uns in der Halle!



Genieße unser Bistroangebot in der Lounge!

# Fitnesshalle



Starte mit deinem Cardioprogramm ...



... und trainiere für deine Ziele mit Kurzhanteln und im riesigen Gerätepark.



In den Kursräumen findet unser vielfältiges Group Fitness-Angebot statt.

# Fitnesshalle

Für alle Mitglieder der Sparten der Fitnesshalle inklusive:



Finnsauna



Biosauna



Salzauna



Kinderbetreuung

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

Ihr Fachbetrieb für:

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

**TEAM**  
**MATTHIES**  
HAUSTECHNIK MIT QUALITÄT

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

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



## HEINZ HEIDRICH GmbH

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



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

## P & Brehm

Tischlerei & Rollladenbau

Peter und Diethelm Brehm OHG

Zinnhütte 15 • 21255 Tostedt  
Tel. 0 41 82 / 71 45 • Fax 21307  
E-Mail [info@pdbhrehm.de](mailto:info@pdbhrehm.de)  
Internet [www.pdbhrehm.de](http://www.pdbhrehm.de)

**tischlenord**

# Group Fitness

## Body Beats: Move, Flow & Feel the Beat!

Bereit, dich auszupeinern und dabei richtig Spaß zu haben?

Mit unserem neuen Dance Kursformat **Body Beats** bringt Trainee Chantal dich zum Schwitzen, Lächeln und Strahlen. Mit einer einzigartigen Mischung aus **Contemporary, Dancehall** und **Hip-Hop** erlebst du ein schweißtreibendes Ganzkörper-Workout! Erlebe fließende Bewegungen, kraftvolle Rhythmen und mitreißende Beats, die deinen Körper in Bewegung und deine Laune nach oben

bringen. Kein Druck, keine Perfektion – nur pure **Energie, Ausdruck und Freude an der Bewegung!**

### Was dich erwartet:

- Dynamische Choreos mit Einflüssen aus Contemporary, Dancehall & Hip-Hop
- Ganzkörper-Workout im Tanz
- Viel Spaß, Power & gute Vibes
- Für alle Levels geeignet

**Lass den Alltag hinter dir – tanz dich frei und fühl dich lebendig!**

**Wann & Wo:** dienstags, Todtglüinger Fitnesshal-

le (Schulstraße 40, 21255 Tostedt)

**Zeit:** 18.00 – 19:00 Uhr  
Sei dabei, wir freuen uns auf dich!

Chantal



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

Bahnhofstraße 33 • 21255 Tostedt

☎ (04182) 959 99 05 • [www.hoerwelten.com](http://www.hoerwelten.com)

# Termine Termine Termine

März 2026							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

Fr. 20.03.

## Jahreshauptversammlung

19:30 Uhr, Gasthaus Wiechern

Mi. 08.04.

## Qigong

mittwochs ab 17:00 Uhr, Haus am See,  
Anmeldung über das Buchungsportal

Fr. 10.04.

## Babys in Bewegung

09:00 Uhr 6–9 Monate, Dojo,  
10:15 Uhr 10–15 Monate, Dojo,  
Anmeldung über das Buchungsportal

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

Mo. 13.04.

## Flotte Füße

Mi. 15.04.

montags 10:00 Uhr, Hinkenwarns Hus  
oder mittwochs 18:15 Uhr, Haus am See,  
Anmeldung über die Geschäftsstelle

Mo. 13.04.

## Pränatal Yoga im Tuch

montags ab 17:30 Uhr, Haus am See,  
Anmeldung über das Buchungsportal

Fr. 01.05.

## Maibaumaufstellen

ab 11:00 Uhr bei der Feuerwehr in  
Todtglüsing

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

Sa. 09.05.

## Se(e)hmomente

ab 12:00 Uhr, Haus am See

Sa. 09.05.

## Landesmeisterschaft Gorodki

ab 10:00 Uhr, Baggerseegelände

So. 10.05.

## Eröffnung der Tennissaison

Tennisplätze Lohberger Str.

Sa. 30.05.

## Tag der Vereine

Park am Sande

# 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

## **Sandra Czychke**

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

## **Ira Ibrahim**

Kickboxen / Boxen  
0176-22649598

# Abteilungs- und Übungsleiter

**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

## **Ulrich Seeliger**

geboren am 06.08.1944  
verstorben am 29.08.2025

Fitness/Tischtennis

## **Elke Dohrau**

geboren am 23.08.1947  
verstorben am 25.11.2025

Group Fitness

## **Ute Lauer**

geboren am 29.11.1961  
verstorben am 02.12.2025

Outdoor Fitness

## **Hartmut Fuhrmann**

geboren am 04.08.1964  
verstorben am 08.01.2026

Outdoor Fitness

## **Oskar Grebe**

geboren am 04.07.1938  
verstorben am 26.01.2026

Skat

# 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: Detlef Koch (Vorstand)

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

Änderungen behält sich die Redaktion vor.





# Schluss mit Luftschlössern – wir machen Ihre Wohnträume wahr.

**Aus über 300 Banken  
haben wir die beste  
Lösung für Ihre  
Baufinanzierung.**

Unsere Baufinanzierungsexperten beraten Sie umfassend und unabhängig: persönlich vor Ort, telefonisch oder digital. Sie entscheiden.  
[spkhb.de/baufinanzierung](https://spkhb.de/baufinanzierung)



Sparkasse  
Harburg-Buxtehude