



## Turn- und Sportverein „Schwalbe“ Tündern von 1911 e.V.

# Vereinsnachrichten 2023/2024



- Boule
- Dance for Kids
- Eltern-Kind-Turnen
- Fit for Fun/Wassersport
- Fit für den Alltag
- Fitness
- Geräteturnen für Kids
- Gewichtheben
- Gymnastik
- Jedermann
- Kinderturnen
- Tanzclub
- Tanzfit
- Tischtennis
- Volleyball
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga
- Zumba



# Turn- und Sportverein „Schwalbe“ Tündern von 1911 e.V.



[www.tsv-schwalbe-tuendern.de](http://www.tsv-schwalbe-tuendern.de)

## Der Vorstand:

1. Vorsitzender	Klaus Trepke	Gretchenbrink 16	940655
2. Vorsitzender	Carsten Busse	Emmerthaler Str. 1	961432
Kassenwartin	Karolin Rautmann	Linkworth 18	0179/9036175

## Der erweiterte Vorstand:

Arbeitsstunden	Thomas Weber	Brandenburger Str. 38	9963054
Homepage	Kerstin Schwenn	Karl-Heißmeyer-Str. 2	01512/8321018
Gesundheitssport	Gabi Walter	31860 Emmerthal	7106892
Gewichtheben	Jürgen Kustin	Am Thie 9	05153/800116
Kinder- und Jugendwartin	Susanne Busse	Auf der Hube 31	409468
Mitglieder- und Sozialwart	Jürgen Wordtmann	31020 Salzhemmendorf	
Oberturnwartin	Regina Wüstefeldt-Finne	Nordstraße 9	941555
1. stellv. Turnwart	Klaus-Dieter Erdmann	Hellbergblick 16	1070787
2. stellv. Turnwartin	Nastassja Heinz	Nordstraße 7	815093
Tischtennis	Thomas Weber	Niederdorf 2	9192108
	Marcel Schreiber	In Personalunion	9963054
	Matthias Nolte	Auf dem Kamp 11	0173/4114880
		31860 Emmerthal	
		Weidenweg 13	0173/6462983
Wassersport	Karolin Rautmann	31848 Bad Münder	
		In Personalunion	0179/9036175

## Reservierung der TSV-Halle Kirchweg und Gruppenraum in der Sporthalle Lawerweg:

Hallenwartin	Ilona Kreye	Gretchenbrink 3	26845 oder 0176/34580188
--------------	-------------	-----------------	-----------------------------

**Die Vereinsnachrichten erhält jeder Haushalt nur einmal.  
Wir bitten, allen Mitgliedern dieses Heft zur Kenntnis zu geben.**

Redaktion/Layout Nastassja Heinz  
Fotos Von den Abteilungen  
Auflage 350 Stück



Gedruckt bei ESF-Print.de



# Inhaltsverzeichnis

Seite	Inhalt
2	Übersicht Ansprechpartner TSV „Schwalbe“ Tündern von 1911 e.V.
3	Inhaltsverzeichnis
4	Grußwort des 1. Vorsitzenden
5	Zukunft TSV – Aufruf: Vorstandsnachfolge gesucht
6	Zukunft TSV – Einblick: Vorstandsaufgaben
7	Zukunft TSV – Gesucht: Schriftwart/in
8	Boule
9	Dance for Kids
10	Eltern-Kind-Turnen (1 - 3 Jahre)
11	Fit for Fun / Wassersport Stand-Up Paddling (SUP)
12	Fit für den Alltag
13	Fitness
14	Geräteturnen für Kids (6 - 16 Jahre)
15	Gewichtheben
16	Gymnastik II
17	Gymnastik III
18	Jedermänner
19	Kinderturnen (4 - 6 Jahre)
20	Tanzclub
21	Tanzfit
22	TSV-Sportangebote für Erwachsene
23	TSV-Sportangebote für Kinder und Jugendliche und Mini-Fotorückschau 2023
24	Termine 2024 und Aktuelle Mitgliedsbeiträge
25	Spaß-Sportfest 2023
26	Seniorennachmittag 2023
27	Volleyball
28	Wirbelsäulengymnastik
29	Yoga
30	Zumba
31-43	Tischtennis Abteilung
44	Impressionen Spaß-Sportfest 2023

## Grußwort des 1. Vorsitzenden

Liebe Sportlerinnen und Sportler,  
sehr verehrte Mitglieder des TSV „Schwalbe“ Tündern,



wir haben das Jahr 2023 hinter uns gelassen und ich möchte einen kleinen Rückblick über wesentliche Ereignisse für den TSV geben.

Der TSV „Schwalbe“ Tündern hat sich insgesamt im Jahre 2023 weiterhin positiv entwickelt. Der Mitgliederbestand ist weitergewachsen und wir haben neue Sportangebote im Programm. Bedingt durch das Wachstum des Vereins, aber auch für einen "Generationswechsel" brauchen wir mehr und neue Leute in Vorstandssämltern. Das wird die große Herausforderung für die nächste Jahreshauptversammlung.

Wir haben insbesondere die umfangreichen Fördermöglichkeiten vom LSB, der Sparkassenstiftung und der Volksbank Hameln-Stadthagen genutzt. Über die Sparkassenstiftung wurde eine weitere Weichbodenmatte für die Kindergruppen finanziert. Mit Unterstützung des LSB haben wir die Beleuchtung in der TSV-Halle verbessert, und nicht zuletzt den Bau der Boule-Anlage geplant. Dieses Projekt hat sich als sehr arbeitsintensiv herausgestellt, letztlich konnten wir durch das Crowdfunding der Volksbank Hameln-Stadthagen und der Spender, die Finanzierung auf solide Füße stellen. Allen Unterstützern sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

Ganz besonders möchte ich noch auf die Situation im Vorstand aufmerksam machen. Der Posten des 1. Vorsitzenden ist nicht mehr durch eine Wahl besetzt, sondern nur noch über die Fortführung des Amtes bis zur Neuwahl. Der 2. Vorsitzende wird sein Amt aufgrund der starken beruflichen Belastung ebenfalls aufgeben. Auch die Kinder- und Jugendwartin gibt das Amt auf und eine/n Schriftführer/in haben wir im letzten Jahr besonders vermisst, auch da ist der Bedarf groß.

Deshalb eine große Bitte an die Vereinsmitglieder: Kommt zur Jahreshauptversammlung und stellt Euch für die Wahl für ein Ehrenamt im Verein zur Verfügung. Die Aufgaben machen Spaß, lassen sich flexibel ein- und bei Bedarf auch aufteilen. Eine gute Übergabe und Einarbeitung durch die bisherigen Amtsinhaber werden zugesichert.

Zum Abschluss möchte ich mich bei allen Mitgliedern und Aktiven bedanken. Das schließt auch die Übungsleiter, die Helfer und die Vorstandsmitglieder ein und alle, die sich für den TSV engagiert haben. Sport verbindet und gemeinsam sind wir stark und können viel bewegen.

Ich wünsche allen noch ein erfolgreiches, glückliches und vor allem ein gesundes Jahr 2024.

Klaus Trepke  
1. Vorsitzender



## Zukunft TSV Aufruf: Vorstandsnachfolge gesucht

Nach zwölf Jahren erfolgreicher gemeinsamer Vereinsführung möchten Klaus Trepke als unser 1. Vorsitzende sowie unser 2. Vorsitzender Carsten Busse sich nun wohlverdient anderen Prioritäten widmen und ihre Ämter im TSV beenden. Wir danken Ihnen an dieser Stelle für das bisher Erreichte und für den Fortbestand dieses tollen Turnvereins, der in 2024 stolz auf seine 113-jährige Geschichte zurückblicken kann!

Damit geben Klaus und Carsten den Weg im besten Fall für eine jüngere Generation zur Nachfolge frei mit der Riesen-Chance selbst direkt mitzugestalten und mit dem TSV in Tündern hoffentlich noch viele weitere Jahre eine sportliche Gemeinschaft und ein großes Stück Lebensqualität bieten zu können. Ein Verein eröffnet viele Möglichkeiten, sich einzubringen, Erfahrungen zu sammeln, sich neuen Herausforderungen zu stellen, Erfolge zu feiern, verschiedenste Situationen zu meistern, ein Wir-Gefühl zu erreichen und sich dabei persönlich weiterzuentwickeln.

Der 1. und 2. Vorsitzende bilden mit der Kassenwartin Karolin Rautmann den geschäftsführenden Vorstand. Dieser trifft sich 1x pro Monat, um aktuelle Angelegenheiten zu besprechen und notwendige Entscheidungen für den Verein und seine Ausrichtung zu treffen. Wir sind ein gemeinnütziger Verein, der durch ehrenamtliches Engagement stets dem Gemeinwohl dient, d.h. ohne wirtschaftliche Tätigkeiten und ohne Gewinnerzielungsabsicht.

Der TSV hat mit seinen fast 500 Mitgliedern einen enormen Zuspruch, besonders bei den Kinderturnangeboten sind wir zahlreich aufgestellt. Wir appellieren daher besonders an alle jungen Eltern: Engagiert Euch bitte für den Verein - es geht um Eure Kinder! Die Kinder genießen es, dass sie sich vor Ort in Tündern mit ihren Kindergarten- und Schulfreunden zusammen bewegen können. Aber nicht nur die Kinder, sondern wir alle profitieren vom Sport vor Ort ohne unbedingt auf das Auto angewiesen zu sein und ohne lange Fahrtzeiten zur sportlichen Aktivität einplanen zu müssen. Wir haben gerade in letzter Zeit viel im Verein erreicht und einige neue Sparten aufmachen können. Derzeit belegen wir die Abteilungen Turnen, Tischtennis, Gesundheitssport, Gewichtheben und Wassersport.

Die Vorstandsarbeiten verteilt sich auf mehrere Schultern. Ein neuer Vorstand kann auch eine neue Vorstandsstruktur bilden und weitere Posten zur Aufgabenverteilung bilden. Natürlich wird ein neuer Vorstand entsprechend eingeführt und begleitet. Zudem gibt es viele interessante Weiterbildungsangebote zum Thema Vereinsmanagement vom Landessportbund speziell für Vereinsvorstände und Führungskräfte, um mehr Sicherheit zu bekommen und hilfreiches Hintergrundwissen zu erlangen.

**Ohne einen handlungsfähigen, also möglichst kompletten Vorstand kann kein Verein existieren und müsste in letzter Konsequenz aufgelöst werden!  
Und ohne Verein sind keine Sportangebote möglich.**

Meldet Euch bitte, wenn Ihr Euch vorstellen könnt die Vorstandsarbeiten (oder auch Teile davon) zu übernehmen. Karolin freut sich auf ihre zukünftigen neuen Mitstreiter/innen und beantwortet gerne Eure Fragen unter 0179/9036175.

**Bitte helft mit, den Fortbestand des TSV für die Zukunft zu sichern und kommt - auch wenn Ihr Euch nicht um ein Vorstandamt bewerben wollt - zur Jahreshauptversammlung am Freitag, 15. März 2024 um 19 Uhr in die TSV-Halle im Kirchweg 3A!**

Danke Euch allen für Euer Engagement, Eure Solidarität und Euer Vertrauen.  
Karolin Rautmann





## Zukunft TSV

### Einblick: Vorstandsaufgaben

Der geschäftsführende Vorstand hat viele interessante und abwechslungsreiche Tätigkeiten:

Amtsbezeichnung	1. Vorsitzende/r	2. Vorsitzende/r	Kassenwart/in
Aktuelle/r Amtsinhaber/in	Klaus Trepke	Carsten Busse	Karolin Rautmann
Hauptaufgaben	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leitung/Organisation des Vereins</li><li>• Einladung/Leitung Jahreshauptversammlung (JHV)</li><li>• Einladung/Leitung Vorstandssitzungen</li><li>• Annahme von Anträgen</li><li>• Bearbeitung ggf. Weiterleitung von Anfragen</li><li>• Posteingang/-verteilung</li><li>• Mitgliederbetreuung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Personalangelegenheiten (insb. Übungsleiter)</li><li>• Beteiligungen (z.B. Tündernsee)</li><li>• Verwaltung Verbandsmitgliedschaften</li><li>• Jahresmeldung beim Landessportbund (LSB)</li><li>• Vereinsregister</li><li>• Verwaltung Vereinsordnungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Führung der Bücher</li><li>• Kassenbuch</li><li>• Rechnungsstellung</li><li>• Überweisungen</li><li>• Lastschrifteinzug</li></ul>
weitere Aufgaben, Anforderungen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kontrolle, dass Satzung und gesetzliche Regeln im Verein eingehalten werden</li><li>• Repräsentation des Vereins nach außen</li><li>• Koordination der Vereinsaktivitäten</li><li>• Projektleitung</li><li>• Projektförderung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Berichte über Mitgliederversammlungen und Vereinsadministration für die Schwalbenpost</li><li>• Protokolle Mitgliederversammlungen und Vorstandssitzungen</li><li>• Unterstützung 1. Vorsitzender bei Versammlungseinladungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anwendung kaufmännischer Grundkenntnisse</li><li>• Ordentliche Buchführung</li></ul>
Rechte, Zugriffsrechte, Vollmachten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vertretung des Vereins gegenüber anderen Organisationen</li><li>• Führen der Geschäftsstelle</li><li>• Schlüssel für die Sporthallen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stimmrecht in geschäftsführendem und erweitertem Vorstand</li><li>• Kontovollmachten Banken</li><li>• EC-Karte und Homebanking-Zugriff Sparkasse</li><li>• Schlüssel TSV-Halle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• siehe 2. Vorsitzende/r (identisch)</li></ul>
Ansprechpartner	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorstandsmitglieder</li><li>• Vereinsmitglieder/JHV</li><li>• Übungsleiter</li><li>• Sportverbände</li><li>• Ortsrat/Stadt/Landkreis</li><li>• Andere Vereine</li><li>• Banken</li><li>• Auftragnehmer</li><li>• Presse/weitere Interessengruppen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorstandsmitglieder</li><li>• Vereinsmitglieder/JHV</li><li>• Übungsleiter</li><li>• Sportverbände</li><li>• Notar</li><li>• Registergericht</li><li>• Banken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorstandsmitglieder</li><li>• Vereinsmitglieder/JHV</li><li>• Übungsleiter</li><li>• Enge Abstimmung mit dem Mitgliederwart</li><li>• Steuerbüro</li></ul>
Besonderheiten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ehrenamtspauschale: 90 Euro pro Quartal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ehrenamtspauschale: 90 Euro pro Quartal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ehrenamtspauschale: 90 Euro pro Quartal</li></ul>
Termine	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorstandssitzungen 1x pro Monat</li><li>• Ehrungen</li><li>• Gratulationen Jubilare, besondere Geburtstage, Hochzeiten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorstandssitzungen 1x pro Monat</li><li>• Teilnahme an Sitzungen der Sportverbände (z.B. Kreissporttag) und Beteiligungen (z.B. Tündernsee)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorstandssitzungen 1x pro Monat</li></ul>



## Zukunft TSV Gesucht: Schriftwart/in

Eine ehrenamtliche Tätigkeit auszuüben ist sinnvoll und hilft. Darüber hinaus macht es aber auch jede Menge Spaß! Schließlich bietet das Ehrenamt jedem den Raum, sich mit seinen Fähigkeiten und Talenten auszuleben und im gleichen Zuge damit für die Mitmenschen einen Mehrwert zu schaffen. Das ehrenamtliche Engagement gibt auch Gelegenheit, viel über sich selbst und seine Stärken zu erfahren und somit persönlich zu wachsen.



**Wir suchen Dich:**

**Zur Unterstützung der Vereinsarbeit suchen wir eine/n Schriftwart/in!**



### Deine Aufgaben:

Du nimmst an den monatlichen Vorstandssitzungen des geschäftsführenden und erweiterten Vorstands im Wechsel teil, um **Protokolle** über die behandelten Themen und Beschlüsse zu **erstellen**. Im Anschluss **verteilst** Du diese zeitnah an die Vorstandsmitglieder.

Das **Vereinsprotokoll** ist ein wesentliches Instrument, um Beschlüsse und Diskussionen im Vereinsleben zu dokumentieren. Hier eine kleine Checkliste dazu:

- Bei allen offiziellen Versammlungen wird ein Protokoll erstellt.
- Anträge während einer Versammlung werden in das Protokoll aufgenommen, sofern darüber auch diskutiert oder beschlossen wird.
- Vor Beschlüssen wird durch den Versammlungsleiter die Beschlussfähigkeit der Versammlung festgestellt und durch den Protokollführer protokolliert.
- Abstimmungsergebnisse werden unmissverständlich und eindeutig protokolliert.
- Anlagen zum Protokoll werden stets benannt, im Protokoll genannt und durchnummeriert.

Zu Veranstaltungen oder anderen Anlässen **formulierst** Du in Abstimmung mit den Vorstandsmitgliedern **Einladungen** und **Briefe**. Auch das **Versenden** gehört zu Deinen Aufgaben.

Mitbringen solltest Du **Lust am Schreiben** und ca. **3-6 Stunden Zeit im Monat**. Natürlich bekommst Du Unterstützung vom Vorstand für eine gute Einarbeitung. Als Schriftwart/in wirst Du **Mitglied des erweiterten Vorstands** und bei der **Jahreshauptversammlung am 15. März 2024** offiziell in das Amt berufen.

**Interesse?** Melde Dich gerne bei:

Karolin Rautmann  
Linkworth 18  
Tel.: 0179 9036175  
E-Mail: K.Rautmann@o2online.de.

**Wir freuen uns auf Deine Nachricht!**

Der Vorstand

PS: Wenn Du Interesse am Verein hast, aber diese Aufgabe Dich nicht anspricht, melde Dich dennoch gerne bei uns. Wir suchen immer engagierte Hilfe für einzelne Projekte.

# Boule



Ansprechpartnerinnen:

Marlene Hucke 05151/924995  
Ingrid Bremer 05151/21543  
Dagmar Schuster 05151/809689

Montag, ab 9:30 Uhr und Mittwoch, ab 14 Uhr, Boulebahn Lawerweg

Das Boule-Jahr 2023 ist gut gelaufen. Wir hatten wieder Zuwachs zu verzeichnen, so dass unsere Gruppe jetzt 24 Mitglieder umfasst. Dafür ist es sehr praktisch, dass 2 Spieltage angeboten werden, nämlich Montagvormittag und Mittwochnachmittag. Der Beginn verschiebt sich übers Jahr nach Sonnenstand. Für einige Spieler ist der Montag Spieltag, für andere der Mittwoch, einige kommen an beiden Tagen.

In den Schulferien spielen manchmal Enkelkinder mit. Auch andere Gäste hatten wir schon.



Besonderheit in diesem Jahr: der Kreissportbund (KSB) teilte mit, dass die Sportvereine für Außenanlagen Finanzmittel beantragen können. Dies wurde vom TSV aufgegriffen, um eine Boulebahn zu planen. Der geeignete Platz wurde ausgesucht und der Stadt Hameln gekennzeichnet. Diese stimmte zu und schloss mit dem TSV einen Vertrag. Dann wurden von drei Herstellerfirmen Angebote eingeholt. Unter Vorlage dieser Angebote stellten der 1. Vorsitzende Klaus Trepke und die Oberturnwartin Regina Wüstefeldt Anträge bei der Stadt, beim KSB/LSB (Fördermittel) und beim Landkreis (Fördermittel). Der Landkreis lehnte ab, da die Maßnahme nicht in dessen Programm passt. Vom Landessportbund (LSB) gibt es einen Zuschuss. Für die restliche Finanzierung sind Sponsoren erwünscht. Die Herstellung der Bahn einschließlich Abrechnung muss bis Jahresende erfolgen.

Wir freuen uns sehr, wenn auch Ihr dieses Projekt unterstützen würdet. Hier könnt Ihr für unsere neue Boulebahn spenden: [www.viele-schaffen-mehr.de/projekte/bouleanlage-auf-dem-sportplatz](http://www.viele-schaffen-mehr.de/projekte/bouleanlage-auf-dem-sportplatz)

Ich wünsche allen TSV-Mitgliedern ein gutes, erfolgreiches Jahr 2024,  
Marlene Hucke



# Dance for Kids

Übungsleiterin: Nastassja Heinz

Telefon: 05151/9192108

Dienstag, 16:00 – 17:00 Uhr, TSV-Halle Kirchweg



Bei Dance for Kids kommen Kinder im Grundschulalter (6-11 Jahre) zusammen, um gemeinsam zu tanzen. Was wir alle gemein haben: Spaß an der Bewegung zur Musik.



Nach unserer kleinen Begrüßungs-runde üben wir bereits bekannte oder neue Choreographien zu ausgewählten Liedern. Ganz spielerisch werden die Kinder damit sowohl in ihrer Koordination und Motorik als auch in ihrer Kreativität gefördert. Zur Auflocke-rung spielen wir auch gerne zwi-schendurch oder zum Ende hin ver-schiedene Tanz- oder Fangspiele. Ei-gene Ideen und Musikwünsche der Kinder sind immer willkommen.

Besonders dankbar bin ich über das Engagement meiner drei „Ältesten“ im

Teenager-Alter von 13 bis 15 Jahren: Joana Rolla, Flora Masur und Isla Phillips. Sie bringen sich mit selbst ausgedachten Choreografien toll in unsere Gruppe ein und bereichern uns alle damit.

Als Highlight und Jahresabschluss haben sich die Kinder gewünscht, eine Vorführung für ihre Fa-milienangehörigen zu geben, um zu zeigen, was sie schon alles gelernt haben. Unsere kleine Dance for Kids Weihnachtsfeier am 05.12.2023 mit vier abwechslungsreichen Tänzen und selbst mitge-brachtem Fingerfood-Buffet für gemütliches Beisammensein war ein voller Erfolg.



Ich freue mich auf alle Tanzkin-  
der und auf die gemeinsamen  
Stunden mit viel Dynamik und  
Freude am Tanzen.

Zum Schnuppern meldet Euch  
bitte vorab bei mir, damit ich  
schauen kann, ob wir freie  
Plätze haben.

Tanzende Grüße,  
Nastassja Heinz



# Eltern-Kind-Turnen (1 - 3 Jahre)



Übungsleiterin: Simone Köster

Telefon: 05151/405680

Montag, 17:00 – 18:00 Uhr, Sporthalle Lawerweg

Unsere Gerätelandschaften fanden auch im Jahr 2023 wieder bei den Kleinsten in unserem Verein und auch bei den Eltern regen Anklang. So wurden Mattenberge erklimmen, hohe Kästen bewältigt, die schiefe Ebene wurde herunter gerollt, der Barren und das Reck wurden bezwungen, Tunnel erkundet und der ein oder andere Purzelbaum geübt. Auch unsere Rollenrutsche erfreut sich nach wie vor reger Beliebtheit.



Auch im Jahr 2023 konnten wir uns über mangelnden Nachwuchs in der Gruppe nicht beklagen. So zählt unsere WhatsApp-Gruppe derzeit über 50 Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Pro Übungsstunde nehmen ca. 30 bis 40 Kinder mitsamt Anhang teil. Das klingt viel, ist es auch. Da wir jedoch immer mindestens 7 Gerätelandschaften aufbauen verläuft es sich relativ gut in der Halle und es gibt keine langen Wartezeiten.

Mitunter werde ich in der Gruppe gefragt, warum ich denn keine Werbung mache bei Facebook o.ä.. Das brauche ich nicht, da diesen Job die Eltern aus der Gruppe vorbildlich erledigen. Ich danke herzlich dafür.

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle auch ganz herzlich bei den Eltern, die alles geduldig mitgemacht haben: vorbildliches Abbauen, vergessene Kleidungsstücke hinterhergetragen, auf die andere Gruppe gewartet, wenn es mal länger dauerte und viele kleine und große Kleinigkeiten zum Danke sagen.

Unsere Gruppe freut sich auch immer noch über neue Gesichter. Die Trainingszeit ist montags von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr in der neuen Sporthalle. Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren sind hier herzlich willkommen. Kommt vorbei und macht mit. Wir freuen uns auf Euch.

Liebe Grüße und alles Gute für das Jahr 2024 wünscht

Simone Köster



# Fit for Fun / Stand-Up Paddling



Übungsleiterin: Conny Pieper

Telefon: 05151/23229

Fit for Fun: Montag, 18:00 – 19:00 Uhr

In den Sommermonaten SUP auf dem Tündernsee:

Montag/Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr SUP für Kinder

Montag/Donnerstag, ab 18:00 Uhr SUP für Erwachsene

Bei uns handelt es sich um eine Walkinggruppe im Herbst und Winter und im Frühjahr und Sommer gehen wir mit unseren Brettern auf den Tündernsee.

Die Walkingrunde findet immer Montag 18:00 Uhr statt. Die Haustrunde ist auf dem Weserradweg und dauert ca. eine Stunde. Unregelmäßig gehen wir auch in den Wald an der Hellbachbaude.

Wenn die Wassertemperatur wärmer wird, geht es Montag und Donnerstag auf den Tündernsee. Um die Balance zu verbessern machen wir kleine Ballspiele und auch Yogaübungen auf dem Board.

Leider konnten wir in 2023 nicht einmal auf den See, da die Seefläche, welche zur Benutzung steht, sich verändert hat. Die Container mussten umziehen und wir hatten keine Boards direkt am See zur Verfügung. Leider zog sich dieser ganze Prozess sehr lange hin. Hier möchte ich mich noch bei allen bedanken, welche bei den Arbeiten am neuen Platz so tatkräftig unterstützt haben. Ein neuer Zaun steht, der Container ist wieder mit unserem Equipment gefüllt und wir können auch gut ins Wasser. Jetzt muss nur noch das Wetter in diesem Jahr mitspielen und los geht's.



Falls Ihr Lust bekommen habt, schaut doch einfach mal vorbei. Die Container, jetzt in grün, befinden sich nun gegenüber der JVA.

Karolin Rautmann und Conny Pieper sind die Ansprechpartner



# Fit für den Alltag – Ganzkörpertraining



Übungsleiterin: Gabi Walter

Telefon: 05151/7106892, Handy: 0176/20309764

Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr, TSV-Halle Kirchweg

**Präventionssport** bedeutet mit Hilfe gezielter Übungen und individueller Betreuung die Gesundheit zu erhalten, Krankheiten vorzubeugen sowie für ein gutes Allgemeinbefinden zu sorgen. Es ist geeignet für aktive Sportler ebenso wie für langjährige Nichtsportler, topfit oder mit Einschränkungen. Jeder wird da abgeholt wo er steht und soll im Rahmen seiner Möglichkeiten Sport treiben können.

Unsere Stunden beinhalten ein abwechslungsreiches Training unter anderem aus den Bereichen Herz-Kreislauf, Mobilität, Kraftausdauer, Wirbelsäulengymnastik, Alltagsbewegungen, Beckenboden-gymnastik, Sturzprophylaxe, Gehirnjogging, Entspannung.

Wir trainieren in der Bewegung, im Stand, im Sitzen und im Liegen, zum Teil ohne aber auch mit verschiedenen Handgeräten (z. B. Ball, Stab, Thera-Band oder auch mal nur einem Handtuch) und durch entsprechende Musik unterstützt.

Individuelle Probleme der Teilnehmer und besondere Wünsche können auch kurzfristig berücksichtigt werden.

Was bietet die Gruppe sonst noch? Ein gutes Gefühl etwas für den Körper getan zu haben, viel Spaß, gemeinsames Lachen, ab und an einen kleinen Umtrunk und eine Neujahrswanderung mit Sportlerehrung.

Neue Teilnehmer, egal ob jung oder alt, sind herzlich willkommen. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Also dann, schaut einfach mittwochs um 19:00 Uhr mal rein und macht mit oder meldet Euch telefonisch bei mir, damit wir klären können ob unsere Sportgruppe die Richtige ist für Euch.

Ich wünsche allen ein superstarkes Jahr 2024. Bleibt gesund und fit!

Eure Gabi Walter



# Fitness

Übungsleiter: Waldemar Brecht

Telefon: 0176/23253816

Dienstag und Freitag, 18:30 – 19:30 Uhr, TSV-Halle Kirchweg



Fitness ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Regelmäßiger Sport hat viele Vorteile, die sich auf Körper und Geist auswirken. Es ist großartig zu hören und zu sehen wie die Teilnehmer sich mit der Zeit entwickelt haben, dass sie regelmäßig trainieren und es genießen. Hier sind einige Gründe, warum Sport so wichtig ist:

1. Gesundheitliche Vorteile: Regelmäßige Bewegung stärkt Herz und Kreislauf, reguliert Blutdruck-, Blutzucker- und Blutfettwerte, stärkt Muskeln, Sehnen, Knochen, Gelenke und Bänder.
2. Stressabbau: Moderate Bewegung wirkt sich auf das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung aus, wodurch Stress abgebaut werden kann.
3. Bessere Stimmung: Wer sich viel bewegt, fühlt sich besser, ausgeglichener und wird gelassener.
4. Konzentrationssteigerung: Ein entspanntes Nervensystem wirkt sich nicht nur auf den Stressabbau positiv aus, sondern auch auf die Konzentration.
5. Soziale Interaktion: Sport kann auch eine Gelegenheit sein, neue Leute kennenzulernen und Freundschaften zu schließen.



Die Aufteilung Aufwärmen und Dehnen, dann der immer sehr sportliche Teil und zum Schluss wieder ein wenig Entspannung sind eine perfekte Kombi. An alternativen Übungen mangelt es auch nicht, sodass jeder immer mitmachen kann. Hier sind einige Trainingsmethoden, die beim Fitness eingesetzt werden:

1. HIIT: Hochintensives Intervalltraining (HIIT) ist eine Trainingsmethode, die kurze, intensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen kombiniert. Es ist eine großartige Möglichkeit, um Fett zu verbrennen, die Ausdauer zu verbessern und die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.
2. Tabata: Tabata ist eine Variante des HIIT-Trainings, bei der man acht Runden von 20 Sekunden intensiver Belastung und 10 Sekunden Pause absolviert. Es ist eine großartige Möglichkeit, um die Ausdauer zu verbessern und Fett zu verbrennen.
3. Gewichtheben: Gewichtheben ist eine großartige Möglichkeit, um Muskeln aufzubauen und die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Es ist auch eine großartige Möglichkeit, um die Knochengesundheit zu verbessern.
4. Functional Training: Functional Training ist eine Trainingsmethode, die darauf abzielt, die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern. Es beinhaltet Übungen, die auf natürliche Bewegungsmuster abzielen wie z.B. Kniebeugen, Liegestütze und Ausfallschritte.

Zum Training kommen viele Menschen, weil es Spaß macht, es ihnen guttut, es Fortschritte gibt, die man selber sieht bzw merkt und weil es einfach ein tolles Gefühl ist, hinterher KO zu sein. Das Beste daran ist aber, am nächsten Tag nur wenig Muskelkater zu haben. Denkt daran, dass es sich immer lohnt, sich aufzuraffen und aktiv zu werden!

Euer Waldemar Brecht

# Geräteturnen für Kids (6 - 16 Jahre)

Übungsleiterin: Simone Köster & Claudia Stojakovic-Daute & Tine Kreye  
Telefon: 05151/405680 (Simone Köster)  
Mittwoch, 15:30 – 17:30 Uhr, Sporthalle Lawerweg



In der Geräteturngruppe wird nicht nur geturnt am Schwebebalken, Barren, Reck, an den Seilen und Ringen. Wir bauen Tunnel, ahmen Ninja Worrior Parcours nach, üben Flic Flac, Handstand, Rad schlagen, beturnen atemberaubende Stationen und erklimmen Gletscher. Wir Trainerinnen sind auch nicht nur Trainerinnen: wir geben Hilfestellung an den Geräten, schlachten Zwistigkeiten unter unseren Schutzbefohlenen, kleben Pflaster und verteilen „Kügelchen“, hören zu bei Problemen in Schule oder zu Hause, geben Ratschläge, suchen unsere Kinder, wenn sie beim Plauschen in der Kabine sitzen und vieles mehr. Kurzum: unsere Kids liegen uns am Herzen.

Neben dem normalen Turngeschehen nehmen wir bei unseren Mäusen das Sportabzeichen ab. Bei schönem Wetter gehen wir gern raus und üben 800 m laufen, Standweitsprung, Sprint und Seilspringen. Es wurden Zeiten gestoppt, Längen gemessen, Kinder angefeuert und Eltern zur Mitarbeit motiviert. Mitunter sah es von außen mehr als wuselig aus und das war auch so, aber der Erfolg gab uns Recht: So konnten viele Kinder ihr Sportabzeichen ablegen, worauf wir sehr stolz sind. Manche lieben es, manche finden es total blöd, jedoch ist eins sicher: wer erst einmal damit angefangen hat, möchte es auch schaffen. Die Geräteturnkinder sind eine tolle Gruppe und wir sind sehr stolz auf unsere Kids. Unsere Trainerinnen sind zwar stets bemüht, überall ein wachsames Auge zu haben. Unsere Kids wissen aber auch, dass sie Hilfe von jedem Kind erwarten können, wenn gefragt wird.

Auch im letzten Jahr konnten wir uns über mangelnden Nachwuchs nicht beklagen. So rückten nach den Sommerferien aus der Kinderturngruppe sehr viele Kinder in die Geräteturngruppe auf und es war wie immer spannend zu beobachten, wie die „alten Hasen“ mit den „Kleinen“ umgehen und wie der Wechsel funktioniert. Und auch diesmal wurden die „Neuen“ wieder gut integriert und die „Großen“ waren gute Vorbilder.



Wir sind sehr dankbar, dass wir über sehr viel Hilfe zurückgreifen können: neben den erwachsenen Trainerinnen sind unsere Jungtrainerinnen Fiona, Luisa, Lana, Jersey und Lina aus unserer Gruppe nicht mehr weg zu denken. Sie helfen beim Sichern, trocknen Tränen nach leichten Verletzungen, haben ein wachsames Auge, das alles rund läuft und helfen beim Auf- und Abbau. Allen sei an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für ihre Arbeit gesagt.

Ein großer Dank geht an unsere Geräteturn-Eltern und -Großeltern, die fleißig beim Auf- und Abbau helfen, geduldig warten, wenn das Spielen mitunter länger dauert, für alles eben.

Wir sind eine tolle Truppe und wir freuen uns immer über neue Gesichter. Wenn Du also im Alter zwischen 6 und 16 Jahren bist und Lust an Bewegung hast und nette Menschen treffen möchtest, dann bist Du bei uns genau richtig. Wir trainieren mittwochs von 15.30 Uhr bis 17.30 Uhr in der neuen Sporthalle in Tündern. Komm einfach mal vorbei und schau es Dir an. Wir freuen uns auf Dich.

Liebe Grüße und alles Liebe für das Jahr 2024 wünschen  
Simone Köster und Claudia Stojakovic-Daute und Tine Kreye sowie unser Jungtrainerinnenteam

# Gewichtheben



Abteilungsleiter: Jürgen Kustin

Telefon: 05153/800116

Montag, Mittwoch, Freitag, 17:00 – 19:30 Uhr, TSV-Halle Kirchweg

Samstag, 14:00 – 16:30 Uhr, TSV-Halle Kirchweg

Auch im Jahr 2023 konnten wir keine Wettkämpfe bestreiten, hoffen aber, dass es dieses Jahr vielleicht besser wird. Unsere Nachwuchsgeber Tim Weber und Mika Bannasch trainieren fleißig und geben Anlass zur Hoffnung, dass wieder Athleten des TSV bei Wettkämpfen starten können.

Sonst kann wieder zu den oben aufgeführten Zeiten trainiert werden. Wer Interesse hat, kann einfach mal vorbeischauen.

Wir wünschen allen Sportlern und Sportlerinnen des TSV ein erfolgreiches und vor allem gesundes Jahr 2024.

Sportliche Grüße!

Jürgen Kustin

**Bewegungsphasen**

**Technikübersicht Reißen**

**Bewegungsphasen**

**Technikübersicht Umsetzen**

**Bewegungsphasen Ausstoßen**

## Gymnastik II

Übungsleiterin: Doris Tegtmeier

Telefon: 05151/9149701

Mittwoch, 17:30 – 18:30 Uhr, Sporthalle Lawerweg



Auch im vergangenen Sportjahr trafen wir uns regelmäßig in der Halle, um miteinander Spaß an Bewegung zu und ohne Musik zu haben.

Die Erwärmung zu Beginn gestalten wir inzwischen etwas unterschiedlich: Manchmal laufen die Teilnehmerinnen paarweise fünf bis zehn Minuten mit musikalischer Untermalung um das Hallendrittel herum, bevor wir mit einer kleinen Aerobic-Einheit zu Musik starten, bisweilen beginnen wir direkt damit. Es kommt auch vor, dass wir uns die Aerobic-Steps als Trainingsgerät dazu holen, um den Kreislauf schneller in Schwung zu bringen. Danach nutzen wir meist Hanteln zur Stärkung der Arme und der Rumpfmuskulatur, aber auch andere Handgeräte sind mal „dran“. Schließlich legen wir uns auf die Matten und beginnen mit „achtsamer Gymnastik“ Beine, Bauch und Rücken zu kräftigen. Danach stretchen wir und schon ist unser Trainingsprogramm wieder beendet.

Nach dem Sport sitzen wir immer am ersten Mittwoch des Monats gern noch etwas länger in der Kabine, tauschen Neuigkeiten aus und feiern Geburtstage nach, ehe wir uns gut gelaunt auf den Heimweg machen.

Zum Sommerabschluss waren wir auf dem Werder mit Fahrrad – es hat allen viel Spaß gemacht.

Ich freue mich jeden Mittwoch wieder auf die Zeit mit meinen „Schwalben“ und natürlich auch auf das Jahr 2024.



Eure Doris Tegtmeier



# Gymnastik III

Übungsleiterin: Silke Wächter  
Telefon: 05151/21375  
Mittwoch, 16:00 – 17:00 Uhr, Sporthalle Lawerweg



Mein erstes sportliches Jahr mit der Seniorengymnastik ist zu Ende. Wir haben unsere Muskeln ordentlich bewegt - auch die Lachmusken.

Durch den Einsatz unterschiedlicher Handgeräte sind die Stunden abwechslungsreich gestaltet. Ob Stäbe, Hanteln oder Brazils - mit flotter Musik geht alles leichter. Neben der Kräftigung und Beweglichkeit liegt ein Schwerpunkt auch auf der Sturzprophylaxe und dem Gedächtnistraining.

Der traditionelle Geburtstagstanz wird nach wie vor von Christa angeleitet. Dieses Jahr hatten wir unter anderem den 90. Geburtstag von Edith zu beglückwünschen. Den Jahresabschluss gestalten wir gemütlich im Gruppenraum. Wer bei uns mal reinschnuppern möchte, ist herzlich eingeladen, mittwochs von 16:00-17:00 Uhr in die neue Sporthalle zu kommen.



Eure Silke



# Jedermänner

Übungsleiter: Klaus-Dieter Erdmann

Telefon: 05151/815093

Montag, 18:00 – 20:00 Uhr, Sporthalle Lawerweg



Im Jahre 2023 konnten wir wieder mit unserem Sportprogramm und Übungsbetrieb wie im Jahre 2022 ohne Einschränkungen durchführen. In den Sommermonaten konnten wir wieder auf dem Sportplatz vom HSC unserem Übungsbetrieb durchgehend auch in den Sommerferien durchführen. Wo für uns Jedermänner in den letzten Jahren die Nutzungszeiten mit eingeplant wurden. Wenn wir nicht genug Spieler für die Rasenfläche waren, sind wir auf das kleine Soccer Feld ausgewichen und sind auch da richtig zum Schwitzen gekommen.

Wir konnten unsere Aktivitäten im Jahr 2023 wie gewohnt durchführen. Unsere jährliche Jedermann Aktivität fand am 19 August statt: Es hatte wie im Jahr zuvor mit Wasser zu tun. Die beiden Organisatoren haben sich sehr viel Mühe gegeben und es war wie immer eine Überraschung für alle, da jeder gerätselt hat „Was machen wir?“. Wir sind Wasserski gefahren am Stemmer See. Die Übernachtung war erneut in Rinteln. Ein Streber hat es geschafft sich auf den Wasserskiern zu halten und zwei ganze Runden zu fahren. Unserem Frederik ein „Dreifach Jedermann“.



Am 17.11.23 haben wir unser jährliche kleine Grünkohl-Wanderung durchgeführt bei Schmuddel Wetter und endete im Fleischerei-Museum Dutschke. Es war feucht fröhlich wie immer. Es wurden alle Personen in ihren Ämtern bestätigt. Es wurde auch wieder der Jedermann des Jahres gewählt der den Wanderpokal für ein Jahr inne hat, es ist Janik Gärtner geworden, der sich sehr gefreut hat, wie man auf dem Bild sieht.



Die Jedermänner wünschen allen Abteilungen ein erfolgreiches Jahr 2024 und bleibt alle Fit und gesund.

Klaus-Dieter Erdmann



## Kinderturnen (4 - 6 Jahre)



Übungsleiterin: Simone Köster & Claudia Stojakovic-Daute  
Telefon: 05151/405680 (Simone Köster)  
Montag, 16:00 – 17:00 Uhr, Sporthalle Lawerweg

Das lästige Thema Corona hat uns lange genug beschäftigt und bedarf hier keiner Erwähnung mehr. Juhu.

Unsere Mittelgroßen im Verein hatten auch im vergangenen Jahr wieder viel Freude an unseren Aufbauten und es wurde artig alles beturnt, was wir ihnen vorgesetzt haben. Wir sind sehr stolz zu sagen, dass unsere Schutzbefohlenen sich in der Halle zu bewegen wissen, sie wissen, was sie sich zutrauen können und dass sie manchmal sogar über sich hinauswachsen.

Personell hat sich in der Gruppe auch einiges verändert: nach den Sommerferien haben uns unsere Jungtrainerinnen Hannah Stumpe und Emilia Tyralla leider verlassen und wir waren sehr traurig darüber. Die Lücke konnte jedoch zeitnah zu unserer aller Zufriedenheit mit unseren Nachwuchskräften Fiona Lorenz, Taja Rehse, Luisa Gips, Jersey Büchel und Lana Vahlpagel geschlossen werden und wir sind dankbar und glücklich, dass sie unsere Kinder an den Stationen begleiten und anleiten. Wir danken herzlich für die tolle Unterstützung.

Auch in 2023 konnten wir uns über mangelnden Zuwachs in der Gruppe nicht beklagen, so zählt unsere WhatsApp-Gruppe derzeit 50 Teilnehmer, Tendenz steigend. In den Turnstunden betreuen wir zwischen 20 und 30 Kinder, die wir je nach Besetzung der Trainerinnen in Gruppen aufteilen und an den Geräten begleiten.



Ein ganz herzliches Dankeschön sei an dieser Stelle auch unseren Turneltern gesagt, die tatkräftig beim Aufbau unterstützen, im Hintergrund die ein oder andere Träne trocknen oder beim Toilettengang helfen.

Auch unsere Gruppe freut sich natürlich immer über neue Gesichter. Wir turnen montags von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr in der neuen Sporthalle mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren. Kommt einfach vorbei, schaut es euch an und macht gleich mit. Wir freuen uns auf Euch.

Liebe Grüße und alles Liebe für das Jahr 2024 sagen

Simone Köster und Claudia-Stojakovic-Daute mit unserem Jungtrainerinnenteam

# Tanzclub

Übungsleiter: Luca Tomkowiak  
Ansprechpartnerin: Karolin Rautmann  
Telefon: 0179/9036175  
Sonntag, 18:00 – 19:30 Uhr, TSV-Halle Kirchweg



Sonntagabends um 18:00 Uhr in der TSV Halle:  
Zuerst trifft unser Tanzlehrer Luca Tomkowiak ein, dann trudeln die Paare zum sonntäglichen Tanzen ein. Freundliche Umarmungen, nette Begrüßungen und kleine Gespräche folgen, Jacke aus und los geht's.

Luca macht die Musik an, wir stehen kurz da und überlegen und dann fällt es uns auch meistens ein: ein Wiener oder langsamer Walzer, ein Discofox, ein Cha-Cha-Cha oder doch lieber eine Rumba? Ganz egal, wir tanzen los. Jeder so gut wie er oder sie kann, was man mit seinem Partner kennt oder bei uns in der Runde erlernt hat.

Nach der Tanzeinheit fragt Luca, ob wir nochmal eine spezielle Figur sehen wollen oder ob wir eine neue erlernen wollen. Meistens ist die ein oder andere Figur noch nicht ganz sicher und wir möchten sie nochmal sehen. Luca zeigt uns dann mit viel Geduld und sehr versiert, was noch nicht sicher war und gibt uns kleine und große Tipps für die Umsetzung. Mit Begriffen wie „Fan“ oder „Türkisches Handtuch“ können wir auch schon umgehen und wissen, dass damit keine Gegenstände gemeint sind, sondern sich dahinter Tanzfiguren verbergen. Und tanzen können wir sie auch.



Zwischendurch machen wir eine kleine Pause und bei einem kühlen Getränk und kleinen Knabberereien vertiefen wir unsere anfangs geführten Gespräche bis zum Ertönen der Musik, das Zeichen für weitere Tanzeinheiten.



Das Ganze klingt hier relativ nüchtern und trocken, das ist es aber in keiner Weise. Wir, das sind derzeit sechs bis zehn Paare, die in unserer „alten“ Halle in angenehmer Atmosphäre unsere Tanzkenntnisse auffrischen, verbessern und/oder erlernen wollen. Wir haben einfach Freude am Tanzen und wenn dann etwas gelingt, was noch holprig war, ist die Freude umso größer. Und alle freuen sich mit. Bei uns wird keiner ausgelacht, wir lachen nur miteinander. Wir fragen nicht nach den tänzerischen Vorkenntnissen, wir tanzen einfach.

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei „unserem“ Luca bedanken: für seine lockere Art, uns die Figuren beizubringen, für die Geduld, wenn wir die Figur zum xten mal sehen wollten, für die Vorbereitungen zum Tanzabend und für die großen und kleinen Kleinigkeiten, die sich rund um das Tanzen herumranken. Wir fühlen uns sehr wohl und freuen uns jedes Mal, wenn Sonntag ist und wir uns beim Tanzen sehen.

Wer beim Lesen dieses Berichtes bei sich denkt: „Ja genau, das wollte ich schon immer mal, in netter Runde tanzen lernen. Und mein Partner kommt auch mit.“ Dann seid Ihr bei uns herzlich willkommen.

Wir hoffen auch im Jahr 2024 auf viele heitere Tanzeinheiten, dass wir alle auch weiterhin gesund und fröhlich dem Tanzen frönen können.

Stellvertretend für den „Tanzclub“ grüßt Simone Köster

# Tanzfit

Ansprechpartnerin: Edda Wordtmann  
Telefon: 05151/941555  
Dienstag, 17:15 – 18:15 Uhr, TSV-Halle Kirchweg



Der „Rest of the Best“ trifft sich jetzt ohne Übungsleiterin in Eigenregie, da Brigitte uns nach mehr als vier Jahren Ende 2022 leider verlassen hat.

Wir können nun aus dem von ihr Erlernten und den Aufzeichnungen unser Repertoire jederzeit abrufen.

Jede tanzt für sich allein und trotzdem in der Gruppe. Es ist eine Mischung aus Standardtänzen (langsamer Walzer, Tango usw.) und lateinamerikanischen Tänzen (Rumba, Cha-Cha-Cha usw.), aber auch freien Choreografien nach aktuellen Hits oder Oldies.

Trotz Ehrgeiz und Disziplin ist es uns wichtig viel Spaß zu haben.

Wir würden uns über neue Tänzerinnen freuen. Einfach mal herkommen und mitmachen.

Liebe Grüße und alles Gute für 2024: Bleibt gesund!

Edda Wordtmann



# TSV „Schwalbe“ Tündern von 1911 e.V.



## Gesamtübersicht Sportangebote für Erwachsene

Sport-angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Turnhalle / Ort	Übungsleiter/in Anprechpartner/in	Telefon
Boule	Mo Mi	ab 09:30 ab 14:00		draußen Laufbahn Lawerweg	Marlene Hucke	05151/ 924995
Fit for fun (Walken) / Stand Up Paddling (SUP)	Mo Mo/Do	18:00 - 19:00 ab 18:00		draußen nach Absprache / sobald warm genug auf dem Tündernsee	Conny Pieper	05151/ 23229
Fit für den Alltag – Ganzkörper- training	Mi	19:00 - 20:30		TSV-Halle Kirchweg	Gabi Walter	0176/ 20309764
Fitness	Di/Fr	18:30 - 19:30	ab 20	TSV-Halle Kirchweg oder draußen nach Absprache	ÜL: Waldemar Brecht AP: Regina Wüstefeldt- Finne	05151/ 1070787
Gewicht- heben	Mo/Mi/Fr Sa	17:00 - 19:30 14:00 - 16:30		TSV-Halle Kirchweg	Jürgen Kustin	05153/ 800114
Gymnastik II	Mi	17:30 - 18:30		Sporthalle Lawerweg	ÜL: Doris Tegtmeier AP: Thea Jarck	05151/ 24334
Gymnastik III	Mi	16:00 - 17:00	ab 65	Sporthalle Lawerweg	Silke Wächter	05151/ 21375
Jedermann (Fußball)	Mo	18:00 - 20:00		Sporthalle Lawerweg, im Sommer alter Sportplatz	Klaus-Dieter Erdmann	05151/ 815093
Tanzclub	So	18:00 - 19:30		TSV-Halle Kirchweg	ÜL: Luca Tomkowiak AP: Karolin Rautmann	0179/ 9036175
Tanzfit	Di	17:15 - 18:15		TSV-Halle Kirchweg	AP: Edda Wordtmann	05151/ 941555
Tischtennis	Mo Di Mi Mi Fr Sa	20:00 - 21:30 19:00 - 21:45 18:30 - 20:00 20:00 - 22:00 19:30 - 21:45 ab 13:00		Sporthalle Lawerweg	Thomas Weber	05151/ 9960092
TSV/DRK Gymnastik	Mo	09:00 - 10:30	ab 50	Sporthalle Lawerweg	Christa Pfennig	05154/ 704855
Volleyball	Mo	20:00 - 22:00		Sporthalle Lawerweg	Arthur Holzmann	0151/ 23881460
Wirbelsäulen- gymnastik	Do	18:30 - 19:30		TSV-Halle Kirchweg	Gabi Walter	0176/ 20309764
Yoga	Mo	18:00 - 19:15		TSV-Halle Kirchweg	ÜL: Kerstin Koch AP: Gabi Walter	0176/ 20309764
Zumba	Mi	17:00 - 18:00		TSV-Halle Kirchweg	ÜL: Stefanie Kopecsní AP: Karolin Rautmann	0179/ 9036175

Weitere Infos auch beim Mitgliederwart Jürgen Wordtmann (05151/941555 oder 01590/3123328)

# TSV „Schwalbe“ Tündern von 1911 e.V.



## Gesamtübersicht Sportangebote für Kinder/Jugendliche

Sport-angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Turnhalle / Ort	Übungsleiter/in Ansprechpartner/in	Telefon
Dance for Kids	Di	16:00 - 17:00	6-11	TSV-Halle Kirchweg	Nastassja Heinz	05151/ 9192108
Eltern-Kind-Turnen	Mo	17:00 - 18:00	1-3	Sporthalle Lawerweg	Simone Köster	05151/ 405680
Geräteturnen für Kids	Mi	15:30 - 17:30	6-16	Sporthalle Lawerweg	Simone Köster	05151/ 405680
Kinderturnen	Mo	16:00 - 17:00	4-6	Sporthalle Lawerweg	Simone Köster	05151/ 405680
Stand Up Paddling (SUP) für Kinder und Jugendliche	Mo/Do	17:00 - 18:00	ab 10	Nur in der Sommersaison auf dem Tündernsee	ÜL: Conny Pieper AP: Karolin Rautmann	0179/ 9036175
Tischtennis / Nachwuchs	Di Fr	17:00 - 19:00 17:30 - 19:30		Sporthalle Lawerweg	Andreas Rose	05151/ 9191118

Weitere Infos auch beim Mitgliederwart Jürgen Wordtmann (05151/941555 oder 01590/3123328)

### Wegbeschreibung zur TSV-Halle Kirchweg

Die TSV-Halle befindet sich im Kirchweg 3A zwischen Kirche und dem Hinterhof vom Pfarrhaus.

Anfahrt von Hameln in Richtung Ortsteil Tündern:

„Tündernsche Str.“ geht über die Straße „In der Korn“.

An der Kreuzung „Lange Str.“ links abbiegen (links war die Sparkasse Hameln-Weserbergland), die 2. Straße rechts in den „Kirchweg“, den 1. Weg rechts zur Turnhalle (Sackgasse).

## Mini-Fotorückschau Veranstaltungen für Kinder/Jugendliche



# TSV „Schwalbe“ Tündern von 1911 e.V.



## Termine 2024

Datum	Veranstaltung	Ort	Kümmerer
11.02.2024	Kinderkarneval	Sporthalle Lawerweg	Vorstand
23.02.2024	Seniorennachmittag	Sporthalle Lawerweg	Vorstand
15.03.2024	Jahreshauptversammlung 2023/24	TSV-Halle Kirchweg	Vorstand
25.08.2024	Spaß-Sportfest	Sportplatz Lawerweg	Vorstand

**Achtung, bitte beachten:**

Generell stehen alle Termine unter dem Vorbehalt, dass wir frühzeitig genügend Helfermeldungen erhalten. Dazu bitte auch eventuelle Aushänge in Tündern beachten.

## Aktuelle Mitgliedsbeiträge (seit 01.07.2023)

Vereinsmitglieder	pro Quartal
Kinder unter 6 Jahren als Einzelmitglied	15,00 Euro
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	19,50 Euro
Erwachsene zwischen 18 und 21 Jahren	19,50 Euro
Erwachsene ab 21 Jahren	30,00 Euro
Erwachsene ab 21 Jahren und ein beitragsfreies Kind unter 6 Jahren (beide müssen in den Verein eintreten)	30,00 Euro
Partnerbeitrag (2 Personen in häuslicher Gemeinschaft, beide müssen in den Verein eintreten)	49,50 Euro
Familienbeitrag (ab 3 Personen im gleichen Haushalt lebend, alle müssen in den Verein eintreten)	60,00 Euro
Passive Mitglieder	12,00 Euro
Freiwillige des Bundesfreiwilligendienstes und der Jugendfreiwilligendienste (FsJ und FöJ) sowie sozial Schwache auf Nachweis eines Trägers der Sozialhilfe (jeweils auf Antrag und befristet)	15,00 Euro
Mitglieder, die in Kurzarbeit oder Arbeitslosigkeit geraten sind oder die als Solo-Selbständige aufgrund eines Corona-Lockdowns ihren Beruf nicht ausüben dürfen (jeweils auf Antrag und befristet).	15,00 Euro
Ehrenmitglieder	beitragsfrei
Liegt für den Beitragszahler kein SEPA-Lastschriftmandat (vormals Einzugs-ermächtigung) vor, ist ein um folgenden Betrag erhöhter Beitrag zu zahlen	6,00 Euro
Mitglieder, die aufgrund eines Kriegsereignisses aus ihrer Heimat fliehen mussten und vorübergehend oder dauerhaft in Deutschland bleiben (jeweils auf Antrag und befristet auf max. 1 Jahr). Die ersten beiden Vierteljahre sind beitragsfrei.	15,00 Euro

Beim Beitragseinzug anfallende Kosten und Gebühren, die das Mitglied oder dessen Geldinstitut zu vertreten hat (z.B. Rücklastschriftgebühren), hat das Mitglied zu tragen.



## Spaß-Sportfest 2023

Bei strahlendem Sonnenschein mit angenehmen 25 Grad und einer grandiosen Beteiligung wurde unser Spaß-Sportfest am 3. September 2023 auf dem Sportplatz Tündern „gefeiert“.

Aber von Anfang an:

Es war im Frühjahr 2023 als sich ein paar motivierte Frauen unseres Vereins zusammen fanden und überlegten, was man im Dorf veranstalten könne, dass sich möglichst viele Menschen ange- sprochen fühlten, sich beteiligten und Spaß haben könnten.

Sehr schnell wurde daraufhin der Gedanke unseres Spaß-Sportfestes geboren. So trafen sich die anfangs vier, dann drei Frauen regelmäßig reihum, um den Gedanken zu konkretisieren und mit Leben zu füllen.

Eine große Herausforderung war die Rekrutierung der Helferinnen und Helfer zu dem Projekt: Eine große Helferzahl konnte aus den Turngruppen und der Dance for Kids Gruppe gewonnen werden. Der Helferaufruf unseres Mitgliederwerts Jürgen Wordtmann hat dann noch die Wende gebracht. So waren es schlussendlich über 20 Helferinnen und Helfer, die für einen reibungslosen Ablauf bei den Spielestationen und beim Kaffee- und Kuchenverkauf sorgten.

An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an alle, die zum guten Gelingen beigetragen haben. Die Helfer und Helferinnen der Spielestationen haben immerhin 3 Stunden lang Zeiten gestoppt, Längen gemessen und stets freundlich den Kindern und Erwachsenen bei der Bewältigung „ihrer“ Spielestation geholfen.

Alle Kinder und auch Erwachsene, die Lust hatten mitzumachen erhielten eine „Laufkarte“, auf der die Punkte an den einzelnen Stationen vermerkt wurden. Auf dem Spieleantritt standen nicht nur die Klassiker wie Sackhüpfen, Dosenlaufen, Dosenwerfen und andere. Beim Teebeutelweitwurf zum Beispiel wurden erstaunliche Ergebnisse dokumentiert und es konnten die abenteuerlichsten Wurftechniken bewundert werden. Nach Durchlaufen aller Spielestationen wurde eine offizielle Urkunde mit der Punktzahl ausgehändigt und als Bonus gab es noch eine Tüte Popcorn. Insgesamt haben wir 120 Urkunden ausgestellt, die bei ihren stolzen Besitzern vielleicht schon einen Ehrenplatz in dem ein oder anderen Kinderzimmer bekommen haben.

Als Tüpfelchen auf dem „i“ verschönerte Peter Knappe mit seinen Riesenseifenblasen unser Event, machte vor und animierte Klein wie Groß zum Ausprobieren. Es war unglaublich, welchen Spaß unsere Teilnehmer beim Seifenblasenmachen hatten.

Sehr vielfältig und mehr als lecker war natürlich auch das Kuchenbuffet. Allen Bäckerinnen und Bäckern ein herzliches Dankeschön für die kulinarischen Erlebnisse. Der angebotene Kaffee wurde allerdings gern durch Wasser oder Apfelschorle ersetzt, was nicht zuletzt den hohen Temperaturen geschuldet war. Das Wetter hätte natürlich auch nicht besser sein können, selbst wenn wir es hätten bestellen können. Dieser Faktor war ein enormer Stimmungsaufheller.

Aber auch das Orgateam hatte sehr viel Spaß und Freude bei der Vorbereitung des Spektakels. So waren unsere Treffen nicht nur von der Frage der Helfer oder anderen wichtigen Fragen geprägt – auch die Frage nach dem richtigen Getränk des Abends musste geklärt werden. Kurzum: wir hatten so viel Spaß bei der Organisation, dass noch weitere Events folgen sollen und werden. Wir freuen uns schon jetzt auf tolle Ideen für zukünftige Veranstaltungen und spannende Vorbereitungstreffen. Wer beim Lesen dieses Berichtes Lust auf Mitwirkung bekommen hat, ist herzlich eingeladen sich bei mir unter 0176/34318552 zu melden. Wir freuen uns immer über kreative Köpfe, die mit anpacken.

Liebe Grüße senden Simone Köster, Nastassja Heinz und Karolin Rautmann

## Seniorennachmittag am 31.03.2023



Endlich konnten wir wieder zum Seniorennachmittag einladen! Durch Corona ging das 2021 und 2022 nicht. Wir mussten aber leider darauf verzichten, wie bisher Mitglieder ab 65 Jahren einzuladen, da unsere Kapazität dafür nicht ausgereicht hätte. So wurde das Alter auf 70 Jahre gesetzt. 83 Mitglieder wurden eingeladen. Dann ereignete sich ein Schaden in der TSV-Halle, so dass wir umdisponieren und allen bereits Eingeladenen bekanntmachen mussten, dass der Kaffeennachmittag in den Gemeinschaftsraum der großen Halle verlegt wurde. Der Gemeinschaftsraum fasst aber nur 55 max. 60 Personen, so dass es bis zum Schluss spannend blieb, ob der Platz reichen würde. Er hat gereicht. Die Gäste fühlten sich in dem hellen, schön geschmückten Raum sehr wohl und wurden im Anschluss an die Kaffeetafel mit einem kleinen Vortrag und dem Sketch „Kleingärtner“ unterhalten. Ilona stand uns trotz Krankheit mit Rat und ihr Ehemann Dieter mit Tat zur Seite. Ute und Conny betreuten die Cafeteria und die Gäste auf das Feinste.

Auf meinen Wunsch, die Organisation des Seniorennachmittags künftig in jüngere Hände zu legen, wurde ich vom 1. Vorsitzenden Klaus Trepke offiziell verabschiedet.



Ich versprach, bei der Suche einer Nachfolge behilflich zu sein. Heute kann ich schon mitteilen, dass zwei junge Damen bereit sind, die Traditionsvorstellung ab 2024 fortzuführen. Darüber freue ich mich sehr. Ich wünsche den Mitgliedern des TSV Schwalbe Tündern ein gutes, gesundes Jahr 2024!

Marlene Hucke



# Volleyball



Übungsleiter: Arthur Holzmann

Telefon: 01512/3881460

Montag, 20:00 – 22:00 Uhr, Sporthalle Lawerweg

Am 17. Dezember 2023 haben wir unsere Weihnachtsfeier in der TSV-Halle genossen (s. Fotos). Sonst kommen montags wie gehabt aktive Spieler zum Training. Mal schnuppern neue Interessenten rein und begeistern sich für Volleyball. Im Schnitt kommen 10-12 Spieler regelmäßig, das bedeutet wir haben zwei vollständige Mannschaften. Maximal dürfen sechs Spieler pro Mannschaft spielen.



Weiterhin planen wir weitere Testspiele mit anderen Mannschaften, nach Möglichkeit in Tündern. In der Vergangenheit war es sehr problematisch einen freien Tag für ein Spiel in der Halle zu finden. In meisten Fällen war die Halle belegt.

Fazit: Volleyball kommt gut an und es kommen immer wieder neue Spielerinnen und Spieler dazu, ob jung oder alt, ohne dass wir großartig werben müssen.

Viele Grüße, Arthur Holzmann



# Wirbelsäulengymnastik



Übungsleiterin: Gabi Walter

Telefon: 05151/7106892, Handy: 0176/20309764

Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr, TSV-Halle Kirchweg

Wirbelsäulengymnastik - oder wie meine Teilnehmer liebevoll sagen „Rückensport“ - ist ein regelmäßiges Rückentraining, um effektiv Rückenschmerzen vorzubeugen. Unsere Wirbelsäulengymnastik ist gedacht für Personen, die weitestgehend schmerzfrei sind und vom Arzt das Okay haben, mit bereits zurückliegenden Rückenschmerzen, mit Risikofaktoren für Rückenschmerzen (z.B. Bewegungsmangel, Stress, Fehlhaltungen), die beweglich bleiben möchten.

Die Übungsstunden bei untermalender Musik beinhalten nicht nur ein abwechslungsreiches Training zur verbesserten Rückenbeweglichkeit und zum Muskelaufbau, sondern vermitteln auch ein rückengerechtes Verhalten im Alltag und ein gutes Körpergefühl.

Bei all dem Sport haben die Damen und Herren noch viel Spaß, lachen gerne und „feiern“ ihre Geburtstage mit einem kleinen Umtrunk.

Wenn Ihr etwas Gutes für Euch und Euren Körper tun wollt, meldet Euch gerne telefonisch bei mir, damit wir klären können, ob unsere Sportgruppe die Richtige für Euch ist.

Ich wünsche allen ein superstarkes Jahr 2024. Bleibt gesund und fit!

Eure Gabi Walter



# **Yoga**

Übungsleiterin: Kerstin Koch

Telefon: 05151/8098088, Handy: 0178/7561744

Montag, 18:00 – 19:15 Uhr, TSV-Halle Kirchweg

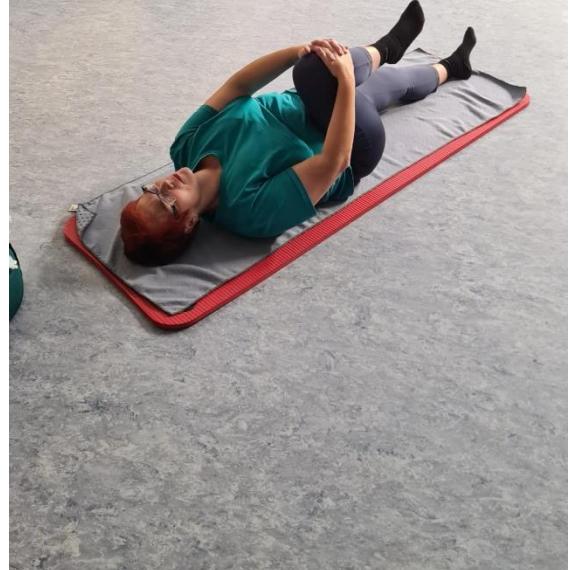


Beim Yoga ist alles beim Alten: Wir starten montags um 18 Uhr und sind meistens um 19:15 Uhr nicht pünktlich fertig, sondern entspannen uns noch. Wir haben ausreichend Platz in der Halle und sind gerne offen für neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Meistens beginnen wir mit einer kurzen progressiven Muskelanspannung und Muskelentspannung, machen dann vorbereitende Dehnungsübungen, um danach Yoga Asanas und Übungsfolgen wie z.B. den Sonnengruß zu praktizieren. Begleitet wird dies immer von Atemübungen und -anleitungen. Wir beschließen die Stunde mit einer Entspannungs-/Meditationsübung.

Namaste!

Kerstin Koch



# Zumba

Übungsleiterin: Stefanie Kopecsni

Handy: 0176/47712839

Mittwoch, 17:00 – 18:00 Uhr, TSV-Halle Kirchweg



Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz-/Intervaltraining und einfachen Muskelaufbauübungen macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch deine Figur in Topform.



Wir tanzen zu lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen, wie Reggaeton, Cumbia, Salsa und Merengue. Zumba Fitness verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperperformenden Muskelaufbau bietet. Dank der einfach zu erlernenden Schritte kann jeder direkt und jederzeit einsteigen und sich mitreißen lassen. Der Kopf wird frei und der Alltagsstress abgebaut.

Wir treffen uns mittwochs um 17:00 Uhr in der TSV-Halle im Kirchweg, um bei mittlerer bis hoher Intensität gemeinsam vor dem Spiegel zu verschiedenen Choros zu tanzen und dabei Spaß zu haben. Kommt gerne jederzeit vorbei und macht mit. Wir freuen uns sehr über Zuwachs, Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich.

Liebe Grüße  
Steffi



# Tischtennis Abteilung



## Abteilungsleiter:

**Thomas Weber** Brandenburger Str. 38

Tel. 9960092  
assentom@web.de

## Stellvertreter:

**Marcel Schreiber** Auf dem Kamp 11, 31860 Emmerthal Tel. 0173/4114880  
masch96@hotmail.de

**Matthias Nolte** Weidenweg 30, 31848 Bad Münder Tel. 05042/9869261  
Noltem1@aol.com

## Jugendleiter:

**Andreas Rose** Emmerthaler Str. 11a Tel. 9191118  
ro-andreas@web.de

## I. Herren (Jannik Rose)

### Rückrunde 2022/23

Nach einer anspruchsvollen Hinrunde fanden wir uns bereits auf dem vorletzten Tabellenplatz wieder, was bei vier direkten Absteigern eine kritische Situation für das angestrebte Ziel Klassenerhalt darstellte. Mit der Verpflichtung von Carsten Teigeler zur Rückrunde hofften wir, die Landesliga halten zu können.

Obwohl wir spielerisch überzeugten und beeindruckende Siege gegen obere Tabellenmannschaften einfahren konnten, gelang es uns in entscheidenden Momenten nicht, immer die volle Leistung abzurufen. Trotz 13 Punkten auf der Haarseite konnten wir in dieser sehr ausgewogenen Staffel den Abstieg bedauerlicherweise nicht abwenden.

### Hinrunde 2023/24

Mit dem Beginn der neuen Saison starteten wir voller Optimismus in die Bezirksoberliga-Saison. Nils setzte aus familiären Gründen ein Jahr aus, und so formierten wir unser Team mit Jannik Rose, Sebastian Jeske, Carsten Teigeler, Marcel Schreiber, Bastian Karjetta und Matthias Nolte.

Das klare Ziel war der Wiederaufstieg in die Landesliga.

Trotz einiger heikler Situationen bewahrten wir mit geschlossener Teamleistung unsere Position und mussten lediglich gegen Emmerke nach einer grandiosen Aufholjagd einen Zähler abgeben. Besonders herausragend war der doch deutliche Sieg gegen unseren Mitfavoriten Sorsum.

Aktuell können wir auf einen kleinen Puffer zu unseren Verfolgern blicken und stehen verdient auf dem ersten Tabellenplatz. Das Ziel vom Wiederaufstieg in die Landesliga sieht vielversprechend aus und wir werden weiterhin mit vollem Einsatz und Teamgeist daran arbeiten, dieses Ziel zu erreichen.



## II. Herren (Andreas Rose)

Nach dem Abschluss der Hinrunde überwinterte die 2. Herrenmannschaft in der Aufstellung **Gunnar Buberti, Daniel Mohns, Robin Seidensticker, Bastian Krückeberg, Benedikt Oetken** und **Andreas Rose** auf einem Abstiegsplatz in der Bezirksoberliga-Süd.

Um dem Abstieg entgegenzusteuern kam zur Rückrunde **Bastian Karjetta** als zusätzlicher Spieler aus der 1. Mannschaft in das Team. Die Hoffnung, die sich breit machte zerschlug sich jedoch gleich zu Beginn des Jahres wieder. Robin Seidensticker zog sich bei der Teilnahme an der Kreisrangliste der Herren einen schweren Bänderriss zu und stand damit für die kommenden drei Monate nicht zur Verfügung.

Am Ende der Spielserie musste man dann leider doch den Abstieg in die Bezirksliga akzeptieren.



Zur neuen Spielserie kam dann mit **Thamo Wittler**, einer der hoffnungsvollsten Nachwuchsspieler im Landkreis Hameln-Pyrmont, und **Mathias Nolte** aus der 1. Mannschaft neu in das Team.

Die Verstärkungen machten sich erheblich bemerkbar und das Team belegt zwei Spieltage vor Ende der Hinserie einen hervorragenden 2. Tabellenplatz.

Vielleicht winkt am Ende der kompletten Serie wieder der Aufstieg und damit die Rückkehr in die Bezirksoberliga-Süd.

### **III. Herren (Björn Kunkel)**

In der Rückserie der Saison 2022/23 in der 1. Bezirksklasse war die 3. Herrenmannschaft des TSV Schwalbe Tündern wie folgt aufgestellt: 1. Andreas Harting, 2. Torsten Müller, 3. Björn Kunkel, 4. Benedikt Oetken, 5. Bernd Seidensticker, 6. Sebastian Stumpf, 7. Jan Steinwedel.

Nach einem im Vorjahr sehr guten 3. Platz in der 1. Bezirksklasse hatten wir uns für die neue Spielzeit viel vorgenommen. Die Leistungen in der Vorrunde waren jedoch durchwachsen und reichten deshalb „nur“ zum 5. Tabellenplatz. Mit diesem Ergebnis war jedoch keiner aus der Mannschaft wirklich zufrieden. Deshalb haben wir in der Rückrunde nochmal den Turbo gezündet und konnten daraufhin jedes Spiel mit einer überragenden Mannschaftsleistung für uns entscheiden. Dieses Ergebnis berechtigte uns als Vizemeister zur Teilnahme an der Relegation zur Bezirksliga. Hier wartete im direkten Vergleich mit dem TS Rusbend eine Mannschaft mit enormer Erfahrung in dieser Spielklasse. Ein ausgeglichenes Entscheidungsspiel endete anschließend mit einem leistungsgerechten 8:8 und einem um zwei Sätze besseren Ergebnis für die Gastgeber aus Rusbend. Ein weiteres Jahr in der 1. Bezirksklasse stand somit fest.

In der Saison 2023/24 konnten wir unsere Qualität in der Mannschaft durch den Zugang von Bastian Krückeberg für das obere Paarkreuz weiterhin erhöhen. Die Verstärkung mit enormer Erfahrung aus höheren Spielklassen war auch erforderlich, da unser Spitzenspieler Andreas Harting seine Einsatzzeiten etwas reduzieren wollte. Erstmals wurde das Saisonziel Aufstieg bereits vor der neuen Saison ausgerufen. Durch geschickte Umstellungen in der Mannschaftsaufstellung konnten wir bislang sieben von acht Punktspielen in der Vorrunde der aktuellen Serie gewinnen und belegen somit bei noch einem verbleibenden Spiel den ersten Tabellenplatz in der 1. Bezirksklasse. Alle Spieler können hierbei eine positive Einzelbilanz vorweisen. Nach dem verpassten Aufstieg im letzten Jahr, versuchen wir in der Rückrunde eine erneut gute Leistung zu zeigen.



## IV. Herren (Thomas Weber)

In der Rückrunde der Saison 2022/23 konnte mit der Aufstellung Marcus Püschel, Pascal Schwenn, Christian Lücke, Ramon Pape, Thomas Weber und Dieter Kreye in der 2. Bezirksklasse leider nur ein knapper 9:7-Sieg beim Tabellenletzten TuS Bad Pyrmont III eingefahren werden. Dem gegenüber stand eine unglückliche 7:9-Niederlage beim TSV Groß Berkel und auch die Spiele gegen Emmerthal (5:9) und Halvestorf-Herkendorf (6:9) gingen nur knapp verloren. Auch diese Spiele hätten mit etwas Glück und einer kompletten Mannschaft sicherlich für uns ausgehen können. Durch häufigen Einsatz von Ersatzspielern ergab sich auch das Problem, dass sich bei der Aufstellung der Doppel immer wieder neue, nicht eingespielte Konstellationen ergaben. Da in der Klasse aber nur acht Mannschaften angetreten waren, konnte sowohl der Abstieg als auch das Spielen der Relegation verhindert werden.



In der Hinrunde der neuen Saison ergaben sich durch neue Spieler auch in höheren Mannschaften einige Umstellungen. So stießen mit Sebastian Stumpf und Jan Steinwedel zwei Spieler aus der III. Mannschaft zu uns und aus der V. sollte dem aufstrebenden Jugendspieler Niclas Bode die Möglichkeit gegeben werden, sich in einer höheren Klasse zu beweisen. Außerdem hatte sich Selcuk Varan entschlossen, Hajen zu verlassen und bei uns anzuheuern. Nachdem die Saison schon gestartet war, stieß nach sieben Jahren ohne Schläger in der Hand auch noch Dirk Müller zu uns, dem die lange Pause aber nicht anzumerken ist. So treten wir also in der Besetzung Stumpf, Steinwedel, Müller, Püschel, Bode, Varan und Weber wieder in der 2. Bezirksklasse an. Von Anfang an war klar, dass Sebastian Stumpf, Dirk Müller und Marcus Püschel nicht alle Spiele bestreiten werden können.

So kam es dann durch Krankheit und aus anderen Gründen dazu, dass wir gleich im ersten Spiel mit vier Ersatzspielern in Aerzen antreten mussten und uns dort aber trotzdem mit einer 5:9-Niederlage achtbar aus der Affäre gezogen haben. Das folgende Spiel beim TuS Bad Pyrmont III konnte dann trotz 8:5-Führung leider nicht gewonnen werden. Dafür konnten wir nach einer wieder denkbar knappen 7:9-Niederlage bei Halvestorf-Herkendorf einen unerwarteten 9:4-Sieg gegen den Tabellenführer HSC BW Tündern einfahren, bei dem Dirk Müller mit einem sensationellen Sieg gegen Jörg Bartling seine Klasse unter Beweis stellte.

Bleibt zu hoffen, dass wir in der Rückrunde öfter in Bestbesetzung antreten können, denn dann würden wir in dieser Klasse sicherlich nicht am Tabellenende stehen, sondern bei der Ausgeglichenheit der Klasse mit Sicherheit weiter oben wenn nicht gar um die Meisterschaft mitspielen.

## V. Herren (Pascal Schwenn)

Eine neu formierte Mannschaft zwischen Erfahrung und Talenten. Die Mannschaft besteht aus 4 Spielern (Christian Lücke, Dieter Kreye, Ramon Pape, Pascal Schwenn), die in 2022 noch in der Bezirksklasse gespielt haben. Zusätzlich ist Nachwuchstalent Mak Silajdzic (parallel Bezirksliga Jungen 19) und der Kreisliga erfahrene Witali Gess in der Mannschaft. Die Erwartungen der Mannschaft ist, sich im Oberen Tabellenfeld zu etablieren. Mit der folgenden Aufstellung ist die Mannschaft in die Saison gestartet (1) Lücke, (2) Schwenn, (3) Silajdzic, (4) Gess, (5) Kreye, (6) Pape.

Am 01.09. gab es das langersehnte erste Saisonspiel auswärts gegen SG Haverbeck was mit 9:5 gewonnen werden konnte. Seitdem konnten weitere Mannschaftserfolge errungen werden 9:6 SG Halvestorf-Herkendorf II, 9:4 gegen SV Blau Weiß Salzhemmendorf II, 9:2 TTC Hohenstein-Zersen, bis hin zum 9:2 gegen VFL Hameln IV. Die weiße Weste konnte bis zum 7 Saisonspiel verteidigt werden, es gab dann eine 9:7 Niederlage gegen Post SV Bad Pyrmont II. Es verbleiben noch 2 Saisonspiele am 06.12. gegen den ungeschlagenen Tabellenführer TSC Fischbeck II sowie am 08.12. zuhause gegen den MTV Rumbeck II. Es bleibt abzuwarten wie die letzten Partien ausgehen, Ziel ist es weiterhin die letzten Saisonspiele erfolgreich zu gestalten.



## VI. Herren (Peter Knappe)

### V. Herren 2022/23

Da die 5. Herrenmannschaft in der Aufstellung Witali Gess, Bruno Klenke, Carsten Uber, Dr. Peter Knappe, Klaus Ebrecht und Eberhard Niepelt zum Ende der Vorrunde in der Kreisliga nur auf dem 10. Tabellenplatz lag, wurde die Mannschaft zur Rückserie durch Ramon Pape aus der 4. und Niclas Bode aus der 6. verstärkt. Dafür konnten Peter, Klaus und Eberhard in die 6. Mannschaft rücken, die nach der 1. Halbserie in der 2. Kreisklasse ebenfalls auf einem Abstiegsplatz lag. Mit diesen 3 Spielern gelang der 6. Mannschaft in der Rückserie mit 3 Siegen noch der Klassenerhalt. Beste Spieler waren Mak Silajzic (9:0 Siege), Dr. Peter Knappe (5:1) und Erhard Linke (8:4).

Der 5. Herren gelang mit Mak als Ersatzspieler aus der 6. mit seinen 10:0 Siegen zwar nicht der Sprung auf einen Nichtabstiegsplatz, aber durch den Rückzug von 2 Mannschaften konnte die Spielklasse in der Kreisliga gehalten werden.

### VI. Herren 2023/24

Die 6. Herren konnte als 6er Mannschaft in der 1. Kreisklasse mit den Spielern Dr. Peter Knappe, Bruno Klenke, Carsten Uber, Eberhard Niepelt, Erhard Linke und Klaus Ebrecht in der Vorrunde den 4. Platz erringen. Beste Spieler waren Carsten und Klaus mit jeweils 8:3 Siegen sowie die Doppel Peter/Eberhard (6:1) und Carsten/Klaus (6:0). Für die Rückserie will die Mannschaft weiter vorne um den Aufstieg mitmischen.



## VII. Herren (Cord Wilhelm Kiel)

### Die 7. Mannschaft: Ambitioniert, aber nicht verbissen

Seit dieser Saison firmiert eine neu gebildete 7. Mannschaft als „Tünderns letzte“ (so der früher selbst gewählte Name einer ähnlich besetzten Truppe) in der 3. Kreisklasse als Vierermannschaft. Zum Stand der Abgabe dieser Kurzvorstellung belegte das Team einen 4. Platz in der 2. Staffel dieser Liga, durchaus mit Blick und Ambitionen nach oben. Verbissen agiert wird allerdings nicht, denn der Spaß am Miteinander und die Freude an der sportlichen Betätigung stehen im Mittelpunkt. Dass dies durchaus auch einen Ausdruck in Siegen und Punkten finden kann, zeigt ein positives Punkte- und Matchverhältnis.

Die Mannschaft besteht aus neuen und bewährten Kräften, eine „bunte Mischung“ von einigen Routiniers, die schon seit Jahrzehnten an der Platte stehen, und Jugendspielern, die zu den Talenten unseres Vereins zählen, sowie „Rückkehrern“, die nach Einsätzen in anderen Vereinen den Weg zurück zu den „Schwalben“ gefunden haben.

Mannschaftsführer Michael Pilling bildete beispielsweise bereits vor einigen Jahren den Kern der damaligen „letzten“ 7. Mannschaft. Nach Stationen beim VfL Hameln und in Börry schwingt er nun wieder für Schwalbe Tündern den Schläger. Ebenfalls ein „Comeback“ feiert Mirko Thiel, der aufgrund der Corona-Pandemie Mannschaft und Verein verlassen hatte. Lasse Fehl bildet mit seinen 13 Jahren, einem offensiven Spiel und einer sehr positiven Matchbilanz die jugendliche „Abteilung Attacke“, während Werner Kulka und Günter Richter als Routiniers, die in schon „fortgeschrittenem“ Alter immer noch ihre Leistung an den Tisch bringen, eher aus dem kontrollierten Spiel bzw. der Defensive heraus punkten.

Michelle Schreiber und Cord Wilhelm Kiel ergänzen die Mannschaft, indem sie zwar nicht kontinuierlich in den Punktspielen an den Start gehen, aber immer bereitstehen, wenn es die Situation erfordert. Beide waren bereits letztes Jahr (zusammen mit Werner Kulka) Teil der – damals noch sechsten – Mannschaft. Eberhard Kreye, ebenfalls seit vielen Jahren ein bekannter Name der lokalen Tischtennisszene, steht als Edelreservist zur Verfügung, wenn wirklich einmal Not am Mann ist und es Eberhards zahlreiche ehrenamtlichen Termine und Verpflichtungen zulassen.

Der bisherige Saisonverlauf zeigt eine deutlich positive Tendenz, die Mannschaft hat auch wirklich „zusammengefunden“, es passt nicht nur sportlich, sondern auch menschlich miteinander. Daher besteht die Hoffnung, diese Truppe so oder in zumindest ähnlicher Form zusammenhalten zu können.





## Mannschaftswettkämpfe

### 1. Jugend

Die 1. Jugend belegte in der Aufstellung **Thamo Wittler, Niclas Bode, Robin Schlegelmilch, Lennart Finn Manßen, Mak Silajdzic** und **Lasse Fehl** zum Abschluss der Spielserie in der Jungen Bezirksliga den siebten Tabellenplatz. In einer sehr starken Spielklasse hat sich die Mannschaft nach besten Kräften gewehrt und alle konnten viele Erfahrungen für die Zukunft sammeln. Zur neuen Spielserie änderte sich das Gesicht der Mannschaft ein wenig. Für **Robin Schlegelmilch** kam **Ferdinand Bertram** aus Hachmühlen neu in die Mannschaft und **Lasse Fehl** rückte in die 2. Mannschaft herunter, aber mit der Option so viele Spiele wie möglich in der 1. Mannschaft mitzubestreiten. Ferdinand fügte sich nicht nur sportlich mit einer erspielten 11:9 Bilanz im oberen Paarkreuz ein, sondern ist auch aus menschlicher Sicht eine enorme Bereicherung für das Team. Vervollständigt wird die Mannschaft weiterhin mit **Thamo Wittler, Niclas Bode** und **Mak Silajdzic**. Derzeit belegt die Mannschaft den 11. Tabellenplatz mit der Tendenz in der Rückserie noch ein paar Plätze gut zu machen. Ein herzliches Dankeschön auch noch an **Muedin Silajdzic**, der die gesamte Terminierung der Mannschaft übernommen hat. Bei zehn auszutragenden Spielen, kein leichtes Unterfangen. Vielen Dank dafür Muedin!



Mak Silajdzic, Niclas Bode, Ferdinand Bertram und Lasse Fehl (es fehlt Thamo Wittler)

## 2. Jugend

Die 2. Jugend startete in der Spielserie 2022/2023 in der Jungen Kreisliga mit den Spielern **Mak Silajdzic, Lasse Fehl und Anton Günther**. Die Drei beherrschten die Spielklasse nach belieben und errangen nahezu konkurrenzlos die Meisterschaft in der abgelaufenen Serie. Wie deutlich die Überlegenheit war, zeigen die erspielten Ergebnisse: **Mak = 28:1 Siege, Lasse = 24:6 Siege** und **Anton = 20:0 Siege!** Für das rundumsorglos Paket war wiederum **Betreuer Christian Lücke** verantwortlich, der alles wieder einmal perfekt organisierte! **Eine super Leistung von allen und herzlichen Glückwunsch zur Kreisliga-Meisterschaft!!**

Zur neuen Serie gab es einen größeren Umbruch in der Mannschaft. **Lasse Fehl** blieb der Mannschaft erhalten und ergänzt wurde sie durch die beiden Neuzugänge **Keno Koch** und **Belan Khouder**, sowie durch das Eigengewächs **Luc Enrico Scheliong**. Erneut ging es in der Jungen Kreisliga ins Rennen. Betreut wird die Mannschaft wieder vom sehr umsichtigen **Christian Lücke**. Kurz vor dem Ende der Hinserie belegt man hier einen aussichtsreichen 2.Tabellenplatz. Vielleicht gelingt am Ende der Serie die Verteidigung des letztjährigen Meistertitels.

## 3. Jugend

Die 3. Jugend erspielte in der Aufstellung **Luc Enrico Scheliong, Gordan Rajic, Luis Füllner, Zoe Bellgardt** und **Anne Krückeberg** zum Abschluss der Serie den 7. Tabellenplatz in der 2. Kreisklasse. Zu selten konnte man in der stärksten Formation antreten und man musste leider die Überlegenheit der dann doch zu starken Gegner anerkennen. Auch hier konnten viele Erfahrungen gegen stärkere Gegner gemacht werden, die für die Zukunft bestimmt hilfreich sein können. Bestens betreut wurde die Mannschaft wieder von **Bastian Krückeberg**.

Zur neuen Spielserie erfolgte die Einstufung der 3. Mannschaft in die 4. Kreisklasse und auch der Spielerstamm änderte sich nennenswert. Aus der „alten“ Mannschaft verblieb lediglich **Anne Krückeberg** und sie bekam aus der vorjährigen 4. Jugend **Frederik Bunte, Ben Wittig** und **Paul Günther** an die Seite. Komplettiert wird die Mannschaft durch **Alem Silajdzic**, der ganz neu angefangen hat und sportlich schon voll eingeschlagen hat. Zum Ende der Hinrunde 2023/2024 belegt die Mannschaft um **Betreuer Bastian Krückeberg** unangefochten den 1. Tabellenplatz und wird zur Rückrunde die Neuregelung im Jugendbereich in Anspruch nehmen können, dass die Herbstmeister und der Tabellenzweite eine Spielklasse höher an den Start gehen dürfen. Eine neue Herausforderung wartet also zur Rückrunde und wir dürfen sehr gespannt sein!

## 4. Jugend

Die 4.Jugend belegte in der vergangenen Saison in der 4. Kreisklasse den 6. Tabellenplatz. Auch in der etwas geänderten Rückrundenaufstellung **Anne Krückeberg, Frederik Bunte, Ben Wittig** und **Paul Günther** hatte man in der viel zu hohen Spielklasse keine Chancen und musste die Stärke der Gegner anerkennen. Man muss aber allen Spieler/innen ein ganz großes Lob aussprechen, dass sie sich nach besten Möglichkeiten gewehrt haben und nicht den Kopf in den Sand gesteckt haben. Der Erfolg in der jetzt laufenden Serie in der 3. Jugend gibt ihnen Recht.

Zur neuen Serie wurde keine 4. Jugend für den Spielbetrieb gemeldet. Die Spieler/innen wurden in die neue 3. Jugend integriert.

## Minimeisterschaften:

Leider konnte auch im Jahr 2023 aufgrund der immer noch unsicheren Corona-Situation keine Tischtennis-Schulmeisterschaften ausgetragen werden. Wir hoffen, dass im nächsten Jahr endlich wieder eine bessere Planungssicherheit besteht!

Trotzdem konnten wir mit Alem Silajdzic einen Spieler aus unserem Verein zum Mini-Kreisentscheid im März entsenden und Alem spielte dort toll auf. Er belegte den 2. Platz und sicherte sich damit auch einen Startplatz beim Mini-Bezirksentscheid in Hannover. Dort kam er bis ins Viertelfinale. Eine hervorragende Leistung von Alem, an dem wir alle noch unsere Freude haben werden!



Der erst siebenjährige  
Alem Silajdzic beim  
Mini-Kreisentscheid

## Kreisranglisten der Jugend:

Ergebnisse der KRL am 04. + 05.02.2023 in Bad Münder:

<b>Thamo Wittler</b>	Ranglistensieger AK U15 + U19
<b>Niclas Bode</b>	4. Platz in der Gruppe 1 AK U15 + U19
<b>Mak Silajdzic</b>	5. Platz Gruppe 1 AK U15 + U19
<b>Lasse Fehl</b>	3. Platz Gruppe 2 AK U15 + U19
<b>Anne Krückeberg</b>	5. Platz Gruppe 1 AK U13
<b>Zoe Bellgardt</b>	2. Platz Gruppe 8 AK U15 + U19

Ergebnisse der KRL am 04. + 05.11.2023 in Bad Münder:

<b>Ferdinand Bertram</b>	Ranglistensieger AK U15 + U19
<b>Mak Silajdzic</b>	2. Platz Gruppe 1 AK U15 + U19
<b>Niclas Bode</b>	3. Platz in der Gruppe 1 AK U15 + U19
<b>Lasse Fehl</b>	1. Platz Gruppe 2 AK U15 + U19
<b>Keno Koch</b>	3. Platz Gruppe 2 AK U15 + U19
<b>Belan Khouder</b>	4. Platz Gruppe 3 AK U15 + U19
<b>Alem Silajdzic</b>	2. Platz Gruppe 3.1 AK U13
<b>Ben Wittig</b>	4. Platz Gruppe 3.1 AK U13
<b>Frederik Bunte</b>	2. Platz Gruppe 3.3 AK U13



Belan Khouder, Alem Silajdzic, Lasse Fehl, Ferdinand Bertram, Niclas Bode und Mak Silajdzic

## Bezirksrangliste der Jugend am 26. + 27.08.2023 bei Arminia Hannover:

Bei der Bezirksrangliste der Schüler und Jugend starteten für den TSV Schwalbe Tündern diese beiden Spieler/innen:

**Anne Krückeberg** in der AK U13 und errang den 6. Platz

**Mak Silajdzic** in der AK U15 und errang den 7. Platz

**Tolle Erfolge auf denen sich aufbauen lässt! Herzlichen Glückwunsch!**

## Kreismeisterschaften der Jugend am 16. + 17.09.2023 in Flegessen:

**Ferdinand Bertram** Kreismeister AK U19

**Mak Silajdzic** Kreismeister AK U15  
2. Platz AK U19

**Lasse Fehl** 3. Platz AK U19  
3. Platz AK U15

**Alem Silajdzic** 2. Platz AK U11



**Mak Silajdzic,  
Ferdinand Bertram  
und Lasse Fehl**



**Alem Silajdzic (Mitte)**

**Fazit:** Mit den erreichten Erfolgen sind wir sehr zufrieden. Auch in den jüngeren Altersklassen konnten schon beachtliche Erfolge erspielt werden.

## **Bezirksmeisterschaften der Jugend am 11. + 12.11.2023 in Bemerode:**

Bei den Bezirksmeisterschaften gingen für den TSV Schwalbe Tündern folgende Spieler an den Start:

### **Mak Silajdzic** in der AK U15 und der AK U19

Mak erreichte in seiner Altersklasse U15 das Viertelfinale und verlor dort nur ganz knapp in vier Sätzen.

### **Niclas Bode** in der AK U19

Niclas erreichte die Endrunde und musste dort in der 1. Hauptrunde eine Niederlage einstecken.

### **Lasse Fehl** in der AK U15

Lasse erreichte ebenfalls die Endrunde und musste dort auch in der 1. Hauptrunde eine Niederlage hinnehmen.

### **Alem Silajdzic** in der AK U11

Alem blieb bei seiner ersten Bezirksmeisterschaft überhaupt zwar in der Vorrunde hängen, konnte aber in der Vorrundengruppe auch ein Spiel für sich entscheiden.

**Ferdinand Bertram** und **Anne Krückeberg** mussten leider krankheitsbedingt absagen.

Im Jahr 2023 konnten wir weiter unsere kontinuierliche und erfolgreiche Arbeit im Jugendbereich fortsetzen. Dies zeigten auch erste gute Erfolge auf der Bezirksebene. Daran möchten wir auch weiter anknüpfen und möchten uns bei allen Kindern, Eltern, Helfern, Trainingspartnern und den Tischtennis-Jugend-Trainern ganz herzlich bedanken, die uns immer wieder dabei tatkräftig unterstützen. Vielen herzlichen Dank!!

## **TT-Vereinsmeisterschaft (Thomas Weber)**

Bei den traditionell kurz vor den Sommerferien ausgetragenen Vereinsmeisterschaften hatten wir mit 28 Aktiven wieder eine sehr gute Beteiligung.

In der Klasse A, in der 16 Spieler der 2. Bezirksklasse und aufwärts antraten, wurden in vier Gruppen die Teilnehmer der Finalrunde ermittelt. Im Halbfinale standen mit Carsten Teigeler, Jannik Rose, Marcel Schreiber und Bastian Karjetta die üblichen „Verdächtigen“. Dabei konnte sich Jannik mit 3:2 gegen Carsten durchsetzen und Bastian konnte an einem bärenstarken Tag ein 3:0 gegen Marcel verbuchen. In einem engen und spannenden Finale musste sich Bastian dann 1:3 gegen Jannik geschlagen geben.

Die Klasse B (Kreisliga und darunter) spielten mit 12 Aktiven ebenfalls in vier Gruppen die Finalteilnehmer aus. Dabei kam es im Halbfinale einerseits zum Duell der Youngster Niclas Bode und Mak Silajdzic, das Niklas knapp mit 3:2 für sich entscheiden konnte. Das andere Halbfinale bestritten die eher erfahrenen Peter Knappe und Witali Gess, bei dem sich Witali ebenfalls knapp mit 3:2 durchsetzen konnte. Im Finale setzte sich die Jugend mit Niclas mit 3:0 gegen Witali durch.

Im Finale der Doppelkonkurrenz setzten sich Jannik Rose/Ramon Pape nach vorher dominant gewonnenen Spielen glücklich 3:2 gegen Nils Niepelt/Christian Lücke durch.

Damit war nach ca. vier Stunden der sportliche Teil abgeschlossen und es wurde bei bestem Wetter zum gemütlichen Teil mit Grillgut und diversen Getränken übergegangen. Somit war der Übergang in die Sommerferien und trainingsfreie Zeit bestens gelungen 😊.

## TT-Vereinsmeisterschaft 2023





# Impressionen Spaß-Sportfest 2023

Fotos von Thomas Rautmann

