



Liebe TSV-Mitglieder,

nach einem Jahr Pause, haltet Ihr nun endlich wieder eine neue Schwalbenpost-Ausgabe in den Händen. Wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen der Neuigkeiten aus unserem Verein und hoffen, dass Euch die Inhalte gefallen. Für Anregungen, Beiträge oder neue Ideen sind wir gerne offen - immer her damit!

Sportliche Grüße, Nastassja Heinz

Nachlese zur Jahreshauptversammlung 2024

Am Freitagabend des 15.03.2024 kamen 30 von insgesamt aktuell 487 Mitgliedern zur Jahreshauptversammlung in die TSV-Halle. Als besondere Gäste begrüßte der geschäftsführende Vorstand den Ortsbürgermeister Alexander Usadel sowie Jens Mestwerdt, den stellvertretenden Vorsitzenden des Kreissportbundes (KSB) Hameln-Pyrmont.

Nach den Grußworten und den Berichten des Vorstands konnten zwei von insgesamt 24 Jubilaren vor Ort geehrt werden. Über stolze 70 Jahre Mitgliedschaft freute sich sowohl der TSV als auch Günter Richter. Sonja Krending wurde für 40 Jahre Mitgliedschaft geehrt. Zudem verlieh Jens Mestwerdt gleich viermal die goldene

Wordtmann haben sich sehr über diese Anerkennung für ihre langjährige Vorstandsarbeit gefreut.

Wie allen Mitgliedern mittlerweile hoffentlich bekannt ist, werden dringend Nachfolger im geschäftsführenden Vorstand gesucht. Karolin Rautmann stellte sich als Kassenwartin erneut zur Wahl und wurde wiedergewählt.



Allerdings kam leider mangels Kandidaten keine Neuwahl weder für den Posten des 1. Vorsitzenden noch für den des 2. Vorsitzenden zustande. Klaus Trepke (1. Vorsitzender) und Carsten Busse (2. Vorsitzender) erklärten sich daher bereit, beide für begrenzte Zeit noch in ihren Ämtern zu bleiben, um den Verein weiter am Leben zu erhalten. Noch vor den Sommerferien soll eine außerordentliche Mitgliederversammlung einberufen werden mit dem Ziel einen neuen geschäftsführenden Vorstand wählen zu lassen.

In den erweiterten Vorstand wurde Simone Köster als neue Kinder- und Ju-

gendwartin gewählt und Susanne Busse verabschiedet. Jürgen Wordtmann stellte sich als Mitglieder- und Sozialwart zur Wiederwahl und wurde wiedergewählt.

In den vor der Jahreshauptversammlung abgehaltenen Abteilungsversammlungen von Tischtennis, Turnen und Gesundheitssport wurden alle erweiterten Vorstandsmitglieder in ihren bisherigen Ämtern wiedergewählt.



Unter dem letzten Tagesordnungspunkt „Verschiedenes“ kündigte Simone Köster die geplante Dorfdisco am 27.04.2024, 18-23 Uhr in der TSV-Halle an. Wir freuen uns auf diese neue Veranstaltung und werden im Anschluss darüber berichten. Schaut dazu gern auf unsere Homepage und haltet Euch auf dem Laufenden unter: www.tsv-schwalbe-tuendern.de.

Nastassja Heinz



Ehrennadel des KSB. Diese ehrt Vorstandsmitglieder, die über zehn Jahre eine verdienstvolle ehrenamtliche Tätigkeit im Sport ausüben. Carsten und Susanne Busse, Klaus Trepke und Jürgen

Fitness: Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin

Moin, mein Name ist Şehri Schmidt und ich möchte Euch über meine Erfahrungen in der Fitnessgruppe bei Waldemar Brecht erzählen. Ich habe lange Jahre nicht viel Sport gemacht. Teils habe ich das auf die Tatsache geschoben, dass ich wegen der Kinder keine Zeit habe und teils war ich auch, ehrlich gesagt zu faul, um mich abends noch aufzuraffen. Yoga habe ich immer wieder in Volkshochschulkursen besucht, also war ich relativ geilenig. Aber ich litt regelmäßig an Kopfschmerzen und Migräne. Rückenschmerzen waren mein täglicher Begleiter, da half auch kein Yoga, weil ich es nicht regelmäßig genug betrieb. Die Pausen zwischen den Zehner-Einheiten bis zum Beginn der nächsten Zehner-Einheit waren einfach zu lang.

Als ich vor mehr als vier Jahren dann anfing, in die Fitnessgruppe vom TSV „Schwalbe“ Tündern zu gehen, war es mit meiner Fitness nicht weit her. Ich bin bis dahin auch regelmäßig gelaufen und tat somit was für meine Ausdauer, aber in der Fitnessgruppe war ich schon nach zwanzig Hampelmännern am Ende. Bei den anderen Übungen war es nicht anders. Nur

ganz langsam verbesserte sich meine Fitness. Etwa ein Jahr hat es gedauert bis ich alle Übungen komplett durchziehen konnte.

Neben der Fitness ist die soziale Komponente auch nicht unwichtig und da wir uns in der Fitnessgruppe sehr gut verstehen, hat mich das auch motiviert, weiterhin zwei Mal die Woche hinzugehen. Schon kurze Zeit nach Beginn des Trainings waren meine Rückenschmerzen nicht mehr da. Die Rückenmuskulatur war stark geworden und konnte den Rücken nun stützen.



Dann im September 2021 war plötzlich Schluss. Wegen einer Zyste im Rücken musste ich aufhören. Kurze Zeit nach der OP war erstmal nur Reha-Sport möglich. Doch die Jahre, die ich aktiv im Sportverein war, haben mir geholfen, mich schnell zu erholen. Das wurde mir oft von den Ärzten und dem medizinischen Personal bestätigt. Personen, die sportlich aktiv sind, genesen nach schweren

Eingriffen schneller und oft auch komplett.

Seit November 2022, bin ich wieder jede Woche zwei Mal dabei, gehe zum Yoga, zum Boule spielen und sonntags sogar zum Tanzen und das alles im TSV. Kopfschmerzen habe ich nur noch selten, Migräne noch seltener. Rückenschmerzen nur nach der Gartenarbeit, wenn ich zu lange in gebückter Haltung arbeite. Aber nach einer Tabata-Trainingseinheit sind die Rückenschmerzen auch nicht mehr da. :-)

Weil Waldemar uns sehr gut und individuell durch die Trainingseinheiten führt, fühlt sich jeder in der Gruppe gut betreut. Waldemar achtet auch sehr darauf, dass jeder die Übungen richtig durchführt, sich nicht übernimmt und der Spaß dabei nicht zu kurz kommt.

Also kommt vorbei, wir treffen uns immer dienstags und freitags um 18:30 Uhr in der TSV-Halle im Kirchweg 3A. Unser Training ist lustig, abwechslungsreich, anstrengend, sehr schweißtreibend und es gibt nichts Besseres, was man für Körper und Geist tun kann!

Eure Şehri Schmidt

Seniorennachmittag

„Da gehe ich hin!“ - haben sich ca. 50 Senioren aus Tündern und Hameln am 23.02.2024 gedacht als wieder einmal der Seniorennachmittag in der Sporthalle Lawerweg startete. Und das war gut so, denn das gesamte Team dieses Nachmittags hat sich sehr auf die Gäste gefreut.

An einer leckeren Kaffeetafel mit einem Gläschen Wein hatten sogar die Akteure eine große Freude bei dem vorgeführten „Aschenputtelsketch“. Für uns alle war diese Vorführung ein echtes Highlight und eine tolle Abwechslung. Es war sehr schön, die Gemeinschaft in diesem Dorf zu erleben. Wie

gut, dass die Senioren sich Zeit nehmen und gerne zusammen kommen.



Solche Treffen sind immer eine gute Möglichkeit zu einem selbstständigen Austausch und zur eigenständigen Freizeitplanung.



Auch nächstes Jahr gibt es erneut eine schriftliche Einladung. Die Teilnahme ist wieder kostenfrei.

Nach diesem stimmungsvollen Nachmittag, der Lust macht auf mehr, freut sich das gesamt Team schon sehr auf das nächste Mal.

Gabriele Ewert

Tochter löst Mutter bei Seniorengymnastik ab



Es ist eine lustige Damengruppe, ein jeder mit seinen persönlichen körperlichen Bewegungseinschränkungen (ich als Trainer eingeschlossen). Trotzdem bewegen wir uns zu flotter Musik durch die Halle und bewegen alle Muskelgruppen. Mein Schwerpunkt liegt hierbei im Schulter- und Rückenbereich, da sich hier die

meisten Haltungsfehler einschleichen. Für die Abwechslung sorgt der Einsatz unterschiedlichster Handgeräte. Ein kleines Spiel für die Konzentration oder eine kleine Entspannung runden die Stunde ab.

Wer neugierig geworden ist, ist herzlich eingeladen, bei uns mal am Mittwoch 16:00-17:00 Uhr in der Sporthalle Lawerweg reinzuschnuppern.

Seit Januar 2023 habe ich die Gruppe von meiner Mutter übernommen. Wer mich noch nicht kennt: ich bin 53

Jahre alt, wohne in der Linkworth, bin verheiratet und habe zwei erwachsene Kinder.



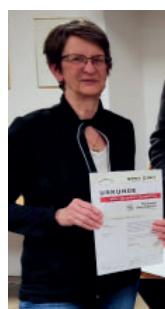
Eure
Silke Wächter

Qualitätssiegel für unsere Gesundheitssparte

Die Bewegungsangebote aus unserer Gesundheitssparte „Wirbelsäulengymnastik“ sowie „Präventionssport“ beim TSV „Schwalbe“ Tündern, ausgearbeitet und unter der Leitung von Gabi Walter (DOSB-Übungsleiterin B - Sport in Prävention) sind vom Niedersächsischen Turner-Bund e.V. (NTB) mit den vom Deutschen Turner-Bund (DTB) und dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB)

initiierten Qualitätssiegeln

- „Pluspunkt Gesundheit“
- „Sport pro Gesundheit.DOSB“



ausgezeichnet worden. Sie stehen somit für Qualität im Gesundheitssport in ganz Deutschland.

Da dafür allerdings ein standardisiertes Bewegungsange-

bot eingereicht werden musste, nennen wir die Gruppe „Präventionssport“ ab sofort in allen TSV-Medien (Homepage, Vereinsheft, Schwalbenpost, Hallenplänen, etc.): „Fit für den Alltag“ Ganzkörpertraining für mehr Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Wir sind stolz und freuen uns sehr über diese Auszeichnungen.

Gabi Walter

Neue Bouleanlage für den TSV

Seit ihrer Gründung in 2004 ist unsere Bouleabteilung über die Jahre kontinuierlich gewachsen. Die bisher genutzte Laufbahn auf dem Sportplatz Lawerweg ist eher eine Notlösung und mittlerweile nicht mehr ausreichend.



Deshalb freuen wir uns, dass wir eine turniergerechte Anlage an anderer Stelle auf dem Sportplatz mit Unterstützung durch Fördermittel des KSB/LSB sowie über Crowdfunding der Volksbank Hameln-Stadthagen realisieren konnten.

An dieser Stelle ganz herzlichen Dank an alle Spender.



Die neue Boulebahn ist inzwischen schön angelegt worden. Zudem freuen wir uns sehr über das großzügige Jubiläumsgeschenk von Geneviève und Helmut Heinz: Vor genau 20 Jahren haben sie die Bouleabteilung beim TSV ins Leben gerufen und spenden nun eine Parkbank zum ge-

mütlichen Verweilen an der neuen Boulebahn. Die Einweihung des neuen Platzes wird in absehbarer Zeit nach Lieferung der Parkbank stattfinden.

Aktuell umfasst unsere Boulegruppe mehr als 20 Personen. Wir treffen uns montags ab 9:30 Uhr und mittwochs ab 14 Uhr zum Training. Kommt gern vorbei und spielt mit. Boule ist ein toller Sport an der frischen Luft und für jedes Alter.

Marlene Hucke



Neuer Schwung mit Hula Hoop

Wer hat Lust, sich zu toller Musik auszupowern und ganz nebenbei Kalorien zu verbrennen? Bei Hula Hoop ist das garantiert. Vom klassischen Kreisen um die Hüfte bis



hin zu kleinen Choreographien mit dem Reifen ist alles geboten.

Egal ob blutiger Anfänger oder Fortgeschritten - jeder ist herzlich willkommen. Ideal ist gleich den Reifen mitzubringen. Wenn Ihr erstmal reinschnuppern wollt und noch keinen eigenen habt, kann dafür auch kostenlos vor Ort ein Reifen ausgeliehen werden.

Also einfach mal vorbeischauen und ausprobieren. Einige Voraussetzung ist,

dass Ihr mindestens 16 Jahre alt seid. Wir treffen uns jeden Dienstag, 19:45 - 20:45 Uhr in der TSV-Halle Kirchweg. Ich freue mich auf alle Neulinge.

Schwungvolle Hula-Grüße,
Nicole Mitterhofer



Mittanzen beim Zumba

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

Wir tanzen zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. 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 Choreos 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, Stefanie Kopecsni

Rehasport im Angebot

Wir erweitern demnächst unser Angebot der Gesundheitssparte: Nachdem unsere Übungsleiterin Gabi Walter die Ausbildung abgeschlossen und den Reha-Schein erworben hat, wollen wir in Kürze mit einem Rehasport-Kurs im Bereich Orthopädie (Wirbelsäule, Gelenke) beginnen.

Teilnehmen kann nur, wer eine Verordnung für Rehasport (Achtung: nicht Funktionsgymnastik und nicht Herzsport) durch den Hausarzt oder den Orthopäden bekommen hat und diese von der Krankenkasse genehmigt wurde.

Dies gilt auch für Vereinsmitglieder. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei fünf, die Höchstteilnehmerzahl bei 15 Personen. Ein Einstieg in die Gruppe ist bis zur Höchstteilnehmerzahl jederzeit möglich. Termin und Ort: voraussichtlich donnerstags um 10:30 Uhr für 45 Minuten in der TSV-Halle, auch in den Ferien.

Wir bitten um eine Voranmeldung, damit wir planen und baldmöglichst beginnen können. Für weitere Informationen und Anmeldung meldet Euch bitte direkt bei Gabi Walter (Walter.Gabi@web.de).

Impressum:

Die „Schwalbenpost“ ist der Rundbrief des TSV „Schwalbe“ Tündern von 1911 e.V

Gretchenbrink 16
31789 Hameln

1. Vorsitzender:
Klaus Trepke

Redaktion:
Nastassja Heinz



Weitere Informationen:
www.tsv-schwalbe-tuendern.de

Schwäbchenpost

Liebe Kinder und Jugendliche,

hier findet Ihr Neuigkeiten und Wissenswertes für Euch aus unserem Vereinsleben beim TSV.
Wir haben auch wieder eine kleine Maus für Euch versteckt. Viel Spaß beim Suchen und Lesen!

Unsere neue Kinder- und Jugendwartin



Viele von Euch kennen mich vom Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen oder Geräteturnen. Ich bin Simone Köster, 52 Jahre alt, verheiratet, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und beruflich bei der Stadt Hameln, derzeit in der Grundschule Hohes Feld und in der Grundschule Sünteltal als Schulsekretärin beschäftigt. Meine Hobbies sind: Kinder zum Turnen motivieren, Eltern zum Auf- und Abbauen animieren, Gerätelandschaften kreieren, Gartenarbeit und Veranstaltungen planen, Tanzen und Tatort gucken.

In unserem Verein bin ich schon sehr lange als Übungsleiterin tätig. Die „etwas Älteren“ kennen mich noch aus der Kindervolkstanzgruppe, die Claudia Stojakovic-Daute und ich 11 Jahre lang gele-

tet haben. Nach dem Ausscheiden von Günter Pfennig aus dem aktiven Sportdienst in unserem Verein übernahmen Claudia und ich von ihm die Geräteturnkinder als „Provisorium“ (das heißt vorübergehend), bis ein neuer Übungsleiter gefunden sein sollte. Nach nun fast zehn Jahren „aktives Provisorium“ sind die Geräteturnkinder immer noch in unserer Obhut! Und das soll auch noch lange so bleiben. Die Gruppen Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen haben Claudia und ich nach dem Aufhören unserer Vorgängerin Rita Brier im Jahr 2017 übernommen und seitdem freuen wir uns am Wachsen unserer Gruppen, an dem Spaß, den unsere Kinder an den Geräteaufbauten haben und an der Hilfe, die die Eltern dabei leisten.

Ich möchte mich als Kinder- und Jugendwartin für die Belange und Wünsche unserer Kinder und Jugendlichen im Verein einsetzen,

als Ansprechpartnerin zur Verfügung stehen und die ein oder andere Idee mit einbringen. Auf jeden Fall möchte ich gerne auch weiterhin tolle Veranstaltungen mit und für unseren Verein planen, damit wir viele tolle Momente zusammen erleben können. Ich freue mich auf die vor mir liegende Aufgabe, auf die Gespräche und Begegnungen, auf die Erlebnisse sowie Herausforderungen. Ich bitte Euch aber auch schon jetzt um Eure Mithilfe: Gebt mir bitte Bescheid, wenn Ihr etwas auf der Seele habt, Euch etwas in unserem Verein nervt oder auch wenn Ihr eine prima Idee habt.

Ich wünsche Euch (auch weiterhin) eine erlebnisreiche Zeit in unserem Verein, habt Spaß und bleibt gesund und heiter.

Liebe Grüße sendet
Simone Köster
Kontakt: 0176/34318552

Rückblick und Ausblick Spaß-Sportfest

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



auch Erwachsene, die Lust hatten mitzumachen, erhielten eine „Laufkarte“, auf der die Punkte an

den einzelnen Stationen vermerkt wurden. Auf dem Spieldrogramm standen nicht nur die Klassiker wie Sackhüpfen, Dosenlaufen, Dosenwerfen - beim Teebeutelweitwurf zum Beispiel wurden erstunli-

che Ergebnisse dokumentiert und es konnten die abenteuerlichsten Wurftechniken bewundert werden. Nach Durchlaufen aller Spieldestationen 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.

Aufgrund Eurer positiven Rückmeldungen zu unserem ersten Spaß-Sportfest, möchten wir Euch auch in diesem Jahr wieder zu einem Spaß-Sportfest einladen.

Sagt das gern Euren Eltern weiter und merkt Euch schonmal Sonntag, den 25.08.2024 für unser nächstes Spaß-Sportfest vor!



Habt Ihr vielleicht selber Ideen und Anregungen z.B. für neue Spieldestationen? Was würde Euch generell interessieren oder welche Art von Veranstaltung würdet Ihr toll finden? Gebt Eure Wünsche und Vorstellungen bitte gerne an uns weiter.

Simone Köster, Nastassja Heinz und Karolin Rautmann

Buntes Faschingstreiben

Über 150 kleine verkleidete Narren und Närrinnen zog es in Begleitung ihrer Eltern am 11. Februar zum „Kinderkarneval 2024“ des Turn- und Sportvereins „Schwalbe“ Tündern sowie der „112 Kids“ der Freiwilligen Feuerwehr Tündern in die Sporthalle Lawerweg.



Das Organisationsteam um Simone Köster, Karolin Rautmann und Nastassja Heinz vom TSV spickte den Nachmittag mit einem bunten Programm.



Die Kinder tobten sich in der Hüpfburg der „112 Kids“ aus und erklimmen den aufgebauten Par-

cours aus abwechslungsreichen Gerätelandschaften.

Zwischendurch wurde zur Freude der Kinder immer wieder Kamelle geworfen – die süßen Bonbons lassen sie blitzschnell und sehr sorgfältig vom Boden auf.

Die fröhliche Faschingsgesellschaft konnte sich zudem am reichlich bestückten Torten- und Kuchenbuffet und an anderen Leckereien laben. Auch die traditionelle Polonäse bahnte sich ihren Weg zwischen Tische und Stühle durch die Sporthalle. Neben einer tollen Kinderschminkstation gab es auch einen Maltisch zur kreativen Pause für die Kinder.

Die Kindertanzgruppe „Dance for Kids“ unter der Leitung von Nastassja Heinz freute sich besonders über den begeisterten Applaus vom Publikum für ihren Auftritt. Simone Köster, die

Übungsleiterin aller drei Kinderturngruppen beim TSV, verlieh insgesamt 27 Kindern das Deutsche Sportabzeichen 2023 in Bronze (10x), Silber (14x) und Gold (3x).



Das haben sich die Kinder in ihren Turnstunden durch Ehrgeiz und viel Übung hart erarbeitet. Die Geehrten nahmen ihre Urkunden und Nadeln stolz in Empfang.

Ein großes Dankeschön geht an alle engagierten Helfer und Helferinnen, die diese gelungene Veranstaltung möglich gemacht haben. Bis zum nächsten Jahr, wenn es wieder heißt: TSV - Helau!

Nastassja Heinz



Neuer Standort für Stand Up Paddling

Die großen Container, in denen wir unsere Ausrüstung lagern, mussten aufgrund des voranschreitenden Kiesabbaus an einen neuen Standort umziehen. Wir hatten daher keine Boards mehr direkt am See zur Verfügung und mussten mit SUP zunächst pausieren. Leider zog sich dieser ganze Umzugs-Prozess sehr lange hin.

Hier möchten wir uns bei allen bedanken, die bei den Arbeiten am neuen Platz so tatkräftig unterstützt haben: Neues Pflaster ist gelegt, neue Farbe an den Containern angebracht, ein neuer Zaun mit riesigen Hinweisbannern steht und der Container ist wieder mit unserem Equipment gefüllt. So-

bald das Wetter wieder schöner und wärmer wird, können wir von unserem neuen Platz aus sehr gut ins Wasser gehen.



Den Saisonstart planen wir ab April, wenn das Wetter mitspielt, dann sind wir jeden Montag und Donnerstag auf und am See zu finden: Erwachsene ab 18:00 Uhr, für Kinder ab 10 Jahren 17:00-18:00 Uhr. Falls Ihr Lust bekommen habt, schaut doch einfach mal vorbei.

Die Container, jetzt in grün, befinden sich nun gegenüber der JVA. Da wir nur eine begrenzte Anzahl Boards haben, bitten wir um Anmeldung.

Und hier noch ein besonderes Highlight mit wassersportlichem Programm zum Vormerken: Am Samstag, den 25.05.2024 lädt die Tündernsee-Gesellschaft mit den Sportvereinen Segel-Club Hameln, Hamelner Tauchclub, TSV „Schwalbe“ Tündern und Hamelner Gesundheits- und Rehaverein der Sportbox alle Interessierten ganz herzlich zum Tündernseefest ein.

Conny Pieper, Karolin Rautmann