



## Sport nur noch mit „3G“

Die Politik stellt sich so langsam auf Dauerregeln für das Leben mit Corona ein. Möglich wird dies durch die hohe Quote an geimpften Personen. Für uns als Sportverein heißt das: „3G“ ist auch für den Vereinssport erforderlich. Man muss also geimpft, genesen oder getestet sein (deshalb „3G“), wenn man an unseren Sportangeboten in der Halle teilnehmen möchte.

Draußen braucht man aktuell diese Regeln nicht zu beachten. Und

überhaupt gilt „3G“ nur, wenn die 7-Tage-Inzidenz über 50 liegt oder die Corona-Warnstufe 1 ausgerufen wird. Das hat unser Landkreis aber getan, so dass wir uns eben daran halten müssen.

Die Übungsleiterinnen und -leiter fragen Euch nach Eurem Impfstatus und notieren diesen auch. Das hat den Vorteil, dass Ihr nicht jedes Mal wieder gefragt werdet. Außer natürlich bei der Variante „getestet“. Der Test muss jedes Mal

aktuell sein. Bitte beachtet auch

### Zutritt nur mit 3G



weiterhin, dass wir die Teilnahme an den Sportangeboten dokumentieren und benutzt auch weiterhin die Desinfektionsmöglichkeiten für Eure Hände und für die Sportgeräte. Vielen Dank.

Carsten Busse

## Yoga: Elastisch bleiben bis ins hohe Alter

Yoga findet trotz Corona statt. Wir haben genug Platz in der Halle, um ausreichend Abstand zu halten.

Kräftigung für Rücken und Rumpf, Entspannung, Mobilisierung, Dehnung - wichtig auch und insbesondere für



Menschen, die Krafttraining machen - damit wir unseren Körper bis ins hohe Alter elastisch und geschmeidig halten. Unsere älteste Teilnehmerin ist über 80 Jahre alt!

Kerstin Koch



### Tänzer gesucht: „Dance for Kids“

Liebe Kinder,

**wer von Euch hat Spaß daran nach flotter Musik zu tanzen und ist zwischen 6 und 11 Jahre alt?** Ob Mädchen oder Junge spielt dabei überhaupt keine Rolle. Gemeinsam lernt und übt Ihr unterschiedliche Schritt-kombinationen und Choreographien. Eigene Ideen und Musikwünsche sind immer willkommen.

Leider mussten wir im Herbst 2020 mit unserem Sportangebot „Dance for Kids“ (Tanzen für Kinder) aufhören, da immer nur 3-5 Kinder in die TSV-Halle zum Tanzen gekommen sind (anstatt 8-10 Kinder).

Aber vielleicht hat sich in der Zwischenzeit einiges bei Euch verändert? Vielleicht wart Ihr damals noch zu jung und erst jetzt alt genug, um mitmachen zu können? Unsere bei den Kindern sehr beliebte ehemalige Übungsleiterin Alicia Tyralla steht uns gern zur Verfügung. Der Termin wäre unverändert am **Dienstag, 16:00 – 17:00 Uhr in der TSV-Halle Kirchweg**. Wir würden uns freuen, wenn wir „**Dance for Kids**“ wieder ins Leben rufen könnten. Also, **wenn Du Interesse hast**, regelmäßig zum Tanzen zu kommen, **kannst Du Dich gern direkt oder über Deine Eltern bei mir melden unter Nastassja.Heinz@gmail.com oder 05151 / 9192108**. Ich sammle alle Namen und wir werden Euch informieren, sobald genug zusammenkommen - denn dann können wir wieder durchstarten mit „Dance for Kids“ 😊!

Tanzende Grüße,  
Nastassja Heinz



# Neues von den Kids in unserem Verein

Das Thema Corona mag keiner mehr hören, ist aber natürlich auch in unseren drei Kinderturngruppen: Geräteturnen, Kinderturnen und Eltern-Kind-Turnen allseits präsent. Ihr könnt es aber vielleicht auch bestätigen: in der Turnhalle vergisst man die Pandemie und da ist nur die Bewegung wichtig und die Freude am Miteinander.

Aus der ganzen Misere geht jedoch auch etwas Gutes hervor und so kann man sagen: Nach allen Lockdowns haben wir in unseren drei Gruppen einen Zulauf wie noch nie zuvor erlebt.

So turnen bei uns bei den Geräteturnkindern - wenn alle da sind - ca. 55 Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren. Wir sind mehr als stolz auf unsere Gruppe, die wir vor 8 Jahren mit 8 Kindern von Günter Pfenning übernahmen. Damals alles Mädchen und das blieb auch lange Zeit so, bis sich die ersten Jungs zu uns trauten. Mitunter hört man von unseren „alten Hasen“ noch den Spruch: „Weißt du noch, als wir hier nur Mädchen waren, war auch schön.“ Ja, das stimmt. Aber auch jetzt mit den Jungen besticht die Gruppe durch ihre Vertrautheit miteinander, den Respekt füreinander und auch die Hilfestellungen, die sie sich untereinander geben. Die Großen gucken nach den Kleinen und die Kleinen schielen nach den Großen, wie die es machen.

Nach wie vor turnen wir an bis zu sechs unterschiedlichen Stationen, die die Kinder selbst mit erdacht und aufgebaut haben.

Derzeit ist in unserer Gruppe ein großes Thema das Erringen des Sportabzeichens. Hier gilt es, vier Disziplinen aus Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination in vorgegebenen Zeiten abzulegen. Bei uns stehen dafür die Disziplinen Standweitsprung, 800 Meter-Lauf, 30 Meter- bzw. 50 Meter-Lauf und Seilspringen auf dem Programm. Viele unserer Kids lieben es, draußen auf dem Sportplatz zu trainieren und die Zeiten bzw. Weiten abgenommen zu bekommen.

Und hinterher die bange Frage: hat es gereicht für Gold, Silber oder Bronze? Wir sind sehr zuversichtlich, dass es noch viele unserer Schutzbefohlenen schaffen werden, das Sportabzeichen abzulegen und schlussendlich mit einer Urkunde und einem Abzeichen und natürlich einer würdigen Verleihung für ihre Anstrengungen belohnt zu werden.

Überglücklich sind wir auch durch die personelle Verstärkung von

Tine Kreye, die in unserer Gruppe mit ihren Ideen für frischen Wind sorgt. Die Kids haben sie schnell als neue Bezugsperson in unserer Mitte akzeptiert.

Nicht neu, sondern bewährt ist die Hilfe durch die Eltern, die uns allzeit durch rege Mithilfe während der heißen Auf- und Abbauzeiten unterstützen. Ein herzliches Dankeschön dafür an die Eltern.

Auch unsere Kinderturngruppe im Alter von 3-6 Jahren wächst stetig an. So sind viele Kinder während der Pandemie einfach still-

schweigend älter geworden und konnten nach dem Neustart von der Eltern-Kind-Gruppe in diese Gruppe wechseln. Wir konnten aber auch viele „Nicht-Tünderaner“ in unserer Gruppe begrüßen, was uns sehr freut. Unsere Gruppe zählt derzeit rund 30 Kinder und mehr.

Begrüßen dürfen wir auch einen Zuwachs im Trainerbereich: Marie Köster ist seit neuestem mit dabei. Sie macht es möglich, dass wir die Kinder wieder in Gruppen aufteilen und an den Gerätestationen begleiten können. Wir freuen uns sehr, sie in unserer Trainerriege begrüßen zu dürfen und hoffen,

dass sie sich bei uns und den Kids wohl fühlt.

Die zahlenmäßig stärkste Gruppe bildet nach wie vor die Eltern-Kind-Gruppe. So zählt die WhatsApp-Gruppe derzeit 50 Teilnehmer. Eine derartige Beteiligung erfreut das Übungsleiterherz natürlich.

Eltern wie Kinder sind erleichtert, dass das Turnen wieder stattfindet und wir ein Stück Normalität zurückgewonnen haben.

## Solidarität im Sportverein: Ein Dankeschön an alle Beteiligten

Ende Mai erreichte uns ein Hilferuf unserer Übungsleiterin Babette König-Mittelstedt. Sie musste binnen weniger Tage aus ihrem Haus in eine neue Bleibe umziehen und hatte keine Möglichkeit den Umzug zu organisieren.

Das war ein Fall für den "Super-TSV": Nach einer E-Mail am 24. Mai meldeten sich viele Helferinnen und Helfer und wir konnten mit VEREINTen Kräften bis zum Ende der Woche das meiste ausräumen, transportieren und in der neuen Bude alles soweit herrichten.

Insgesamt 8 Mitglieder schleptten, schraubten und bogen alles wieder hin, 2 Mitglieder packten "Fresspäckchen" und 3 Mitglieder stellten Geld zur Verfügung für Material und für den ersten Start in der neuen Wohnung. Es wurden dazu noch sieben Maschinen Wäsche gewaschen (und gebügelt) und ca. 250 km Auto (und Anhänger) gefahren.

Vielen Dank an alle, die Zeit, Material und Geld zur Verfügung gestellt haben. Das ist der Grund warum man Sport in einem Verein treiben sollte und nicht etwa in einem Fitness-Studio. Große Klasse!

Carsten Busse

Ich denke, aus meinem Bericht ist deutlich geworden, wie stolz ich auf unsere Kindergruppen in unserem Verein bin. Jede Gruppe hat ihren eigenen Charme und Reiz.

An dieser Stelle möchte ich allen einen herzlichen Dank sagen, die trotz der Einschränkungen im Sportbetrieb nicht gekündigt und unserem Verein auch weiterhin die Treue gehalten haben in der Zuversicht, dass es hoffentlich bald wieder losgehen werde.

Bleibt bitte alle gesund.

Liebe Grüße senden  
Simone Köster &  
Claudia Stojakovic-Daute

# Jubiläumskaffee mit sechs Ehrungen

Nachdem der Vorstand auf der Mitgliederversammlung Mitte März 2021 aufgrund der akuten Corona-Situation nur zwei langjährigen Vereinsmitgliedern persönlich zum

**Unser herzlicher Glückwunsch geht an unsere Jubilare!**

**25 Jahre:**

- Anna-Maria Dutschke

**40 Jahre:**

- Gisela Düvel
- Hannelore König
- Elke Kuehne
- Gisela Richter
- Cori Schwäkendiek

**50 Jahre:**

- Hans-Joachim Baedermann
- Thea Jarck
- Renate Saake

**60 Jahre:**

- Werner-Ulrich Gosenick
- Renate Kropp
- Jörg Moser



Jubiläum gratulieren konnte, wurden alle zu ehrenden Mitglieder noch einmal zum „Jubiläumskaffee“ am Freitag, den 18.06.2021 in die TSV-Halle eingeladen.

Insgesamt waren es zwölf Jubilare, die unserem TSV Schwalbe Tündern 25, 40, 50 und 60 Jahre treu geblieben sind. Davon sind sechs teilweise mit Ehepartner der Einladung gefolgt und haben sich

zu einem gemütlichen Nachmittag zu Kaffee, Kuchen und nettem Plausch in der TSV-Halle eingefunden – natürlich unter Einhaltung der Hygieneregeln.

Vielen Dank an die Kuchenspender und an Ilona Kreye für die Organisation nicht nur hinter dem Kuchenbuffet.

Nastassja Heinz

## Fitness-Seminar „Krafttraining im Alter“ Einladung für den 16.10.2021 um 9:00 Uhr

Ab dem 30ten Lebensjahr gibt es -1% und ab dem 60ten sogar -3%!!



Keine Angst, dies hat nichts mit der Börse zu tun. Es geht um den Muskelabbau mit steigendem Alter.

Dazu möchte ich mit allen Interessierten am Samstag, den 16.10.2021 von 09:00 Uhr bis

ca. 12:00 Uhr in der TSV-Halle zu einem Seminar zum Thema „Krafttraining im Alter“ einladen.

Bitte zieht Euch etwas Bequemes an, denn es wird nicht nur gequatscht. Auch Nicht-Vereinsmitglieder sind herzlich Willkommen.

Es sind einfache Bewegungen wie z.B. vom Sofa aufstehen, sich nach vorne beugen, Treppen steigen, die im Alter beschwerlicher werden, wenn man kein Krafttraining betreibt.

Die Beine werden immer dünner, dafür gewinnt der Bauch etwas an Umfang. Das ist ein gewaltiges Problem, da die Muskulatur schwindet und dadurch die einfachsten Bewegungen immer schwerer fallen und man sich in den Bewegungsumfängen über Jahre selber einschränkt.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht „älteren“ Personen in Sachen körperlicher Fitness zu helfen und mehr Spaß an Bewegung zu



erfahren, um an Kraft zu gewinnen, Muskulatur aufrecht zu erhalten bzw. aufzubauen. Denn sie sind es wert, dass man sie nicht im Stich lässt.

Die **Anmeldung** läuft direkt über mich. Bitte per **E-Mail** an **waldi.brecht@web.de** oder **telefonisch** unter **0176 / 23253816**.

Dabei ist die 3G-Regelung zu beachten. Nachweis ist bitte bei Anmeldung hinzuzufügen oder mitzubringen.

**Anmeldefrist:**  
**13.10.2021**

Kosten: Wenn Ihr mögt, schmeißt was in die Spardose rein.



Ich freue mich auf Euch.

Waldemar Brecht  
(Übungsleiter Fitness)

# Stand-up Paddling: Spaß auf dem Wasser

Das zweite Jahr unserer Stand-up Paddling (SUP) Sparte ist fast vorbei und wir hatten wieder viel Spaß und Entspannung auf dem See.



Das Wetter hat von uns viel Flexibilität verlangt. Oft sah es nach einem Gewitter oder Regen aus, erst begannen die Tage kalt und wurden zum Abend hin noch warm. So haben wir uns meist kurzfristig zum Training getroffen.

In diesem Jahr haben wir nicht nur auf den Boards gestanden und den See umrundet, wir haben uns auch im Yoga versucht. Oft nicht so

elegant wie auf festem Boden und manchmal wurde die Übung mit einem Klatscher ins Wasser beendet, aber wir waren mit Begeisterung dabei. Wenn die Tage weiterhin warm sind, werden wir noch lange auf dem See paddeln. Bald vielleicht in Neopren. Auf jeden Fall werden wir versuchen die Saison so lange wie möglich auszunutzen.

Wir treffen uns immer montags und donnerstags ab 18:00 Uhr. Auch sind wir „Fit for fun“ am Montag, wenn wir nicht auf dem Wasser unterwegs sind, zu der genannten Uhrzeit am Walken.

Damit Ihr uns auch findet, eine kurze Wegbeschreibung:

Mit dem Fahrrad CO2-neutral (hellblaue Strecke) Nordstraße weiter über den Feldweg am See entlang, dann rechts abbiegen und den Bauzaun umrunden. Dann noch 200 Meter und Ihr steht vor den

Containern (rotes Kreuz in der Skizze) - oder die Brandenburger Straße lang runter bis zum See, um den Bauzaun und zu den Containern. Mit dem Auto (lila Strecke) geht es gegenüber der JVA Richtung Papenburg Werk. Achtung: den rechten Weg nehmen, links kommt Ihr auf das Werksgelände. Dann kurz rechts abbiegen und nach ca. 20 Metern wieder links auf den Feldweg. Nach ca. 500 Metern seid Ihr bei den Containern.

Über eine Anmeldung via Handy 0179 / 90 36 175 (Karolin) oder 0170 / 49 67 765 (Conny) freuen wir uns sehr.

Karolin Rautmann & Conny Pieper



## Eine ehrenamtliche Redakteurin als Vereinsheldin

Kurz nach drei. Gerade hat die Veranstaltung des TSV Schwalbe Tündern begonnen, bei der langjährige Vereinsmitglieder ihre traditionelle Ehrung bekommen (siehe Bericht in dieser Ausgabe auf Seite 3).

Nachdem der 1. Vorsitzende Klaus Trepke seine Rede begonnen hat, polterten drei „Gestalten“ in die Vereinshalle. Rudolf „Tommy“ Dreischer (Kreissportbund Hameln-Pyrmont) sowie Marlène

Marlene Hucke, Nastassja Heinz, Rudolf Dreischer, Carsten Busse



Hucke, Susanne und Carsten Busse vom TSV fuhren dem Vorsitzenden in die Parade - natürlich abgesprochen.

Nichts davon wusste Nastassja Heinz, um die es bei der ungewöhnlichen Aktion ging. Nastassja betreut nämlich unsere Vereinszeitung „Schwalbenpost“ und das Jahressheft, in dem der TSV über seine Aktivitäten berichtet, als ehrenamtliche Redakteurin.

Nastassja wurde mit der Aktion „Ehrenamt überrascht“ des Landessportbundes Niedersachsen

zur „Vereinsheldin“ erklärt. Es gab Blumen, ein Präsent des LSB und ein großes Banner wurde ihr zu Ehren geschwenkt. So wurde die Berichterstatterin der Feierstunde selbst zum Mittelpunkt. Überraschung geglückt. Zur Freude aller hat die Geehrte dann selbst die obligatorische Konfettikanone abgefeuert.

Vielen Dank an LSB, KSB, alle die „dichtgehalten“ haben und herzlichen Glückwunsch an unsere Redakteurin Nastassja. Weiter so!

Carsten Busse

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

# Schwälbchenpost

Liebe Kinder, liebe Jugendliche,  
hier die nächste Ausgabe unserer  
Reihe:

## „Mein Lebensraum, mein Le- benstraum“.

Ich wurde neulich gefragt „Was hast Du denn da für Hunde?“ Damit hatte ich ein neues Thema für Euch:

„Was läuft auf den Straßen unseres Dorfes so rum?“

In Tündern begegnet man vielen Hunden unterschiedlicher Rassen auf der Straße. Ich fange mal mit meinen Hunden an. Die müssen ja schließlich mehrmals am Tag raus, weil sie im Haus keine Toilette haben und auch was erleben möchten. Sonst ist ja so ein Hundeleben langweilig.

Ich habe ein Weibchen namens Stacy (3 Jahre alt) und ein Männchen Jumper (7 Jahre alt). Es sind Australische Cattle Dogs. Diese Hunderasse wurde in Australien für die Rinderherden als Hüte- und Treibhunde gezüchtet.



Jumper und Stacy



Fotos: Susanne Busse

Weil sie in den Weiten der Australischen Steppe die Rinder über viele Kilometer treiben mussten und sehr robust sein sollten, wurde die Rasse mit einem Wildhund (Dingo) gekreuzt.

So entstanden die großen Ohren und das fleckige Fell. Einen weißen Fleck haben alle reinrassigen Cattles auf dem Kopf.

Sie sind noch sehr ursprünglich, sehr schlau, aufmerksam, schnell, können aus dem Stand sehr hoch springen, passen gut auf ihr Rudel auf - also auf uns - und klettern auch mal eine Trittleiter hinauf oder springen über eine Mauer.

Außerdem legen sie Kommandos gern nach ihrem Gusto aus, aber das macht sie so einzigartig unter den Hunden. Skater und Radfahrer sind quasi Rinderersatz und würden gern von ihnen getrieben werden. Für Anfängerhundehalter sind sie nicht geeignet, da sie sehr anspruchsvoll und quirlig sind.



Afrikanischer Wildhund



Fotos: Pixabay

Zur Hundesprache würde ich Euch gern in einer späteren Schwalbenpost etwas erzählen.

Bis zum nächsten Mal und schickt mir neue Anregungen.

Bleibt neugierig!

Eure Susanne

## Für Euch im Umgang mit fremden Hunden noch ein Tipp:

Haltet immer Abstand zu einem Hund. Ihr seid ihm fremd und er verteidigt sein Rudel, also seine Menschenfamilie.

Sprecht mit dem Hundebesitzer, ob Ihr näherkommen dürft - ansonsten lernt Hunde zu lesen, das macht richtig Spaß!

## Kontakt

E-Mail: busse.susi@t-online.de

WhatsApp: 0162 / 1552 708

Telefon: 05151 / 409 468

Susanne Busse  
(Kinder- und Jugendwartin)

Emmerthaler Str. 1  
(bei der Feuerwehr, im Haus der kleinen Hexe)

Tündern

## PS:

Wir haben wieder eine kleine Maus in der Schwalbenpost versteckt!

Viel Spaß beim Suchen!

# Neue Aktionen für Kinder und Jugendliche

## Lebensraum Wald

**Der Wald: Lebensraum für Tiere, Pflanzen und Menschen. Was erwartet uns durch den Klimawandel?**

Ich möchte mit Euch und einem Waldpädagogen durch den Tünderschen Wald streifen und Vieles entdecken.

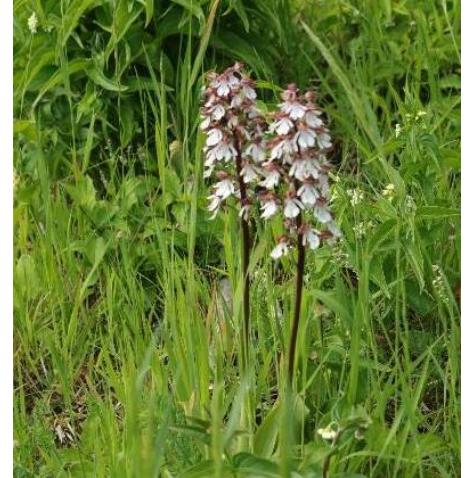
**Wann:** Sonntag, 31.10.2021  
**Wo:** Treffpunkt Tündern an der Feuerwehr, Emmerthaler Str. 1  
**Uhrzeit:** 13:30 Uhr  
**Dauer:** 13:30 - 16:30 Uhr  
**Kosten:** kostenlos  
**Kleidung:** feste Schuhe, evtl. Regenjacke

Wir wollen Fahrgemeinschaften bilden und gemeinsam bis zum Waldrand an der Hellbachbaude fahren.

**Anmeldung bitte bis zum 14.10.2021 bei Susanne Busse unter Telefon 05151 / 409468.**



Der Wald: Viele Bäume und sogar Orchideen



Fotos: Bernd Schindler

## Kochen und Backen

**Wer hat Lust Kochen und Backen zu lernen?**

Ich möchte mit Euch weihnachtliche Kekse backen und ein leckeres Mittagessen kochen. Bei dieser Aktion unterstützen uns die Rote-Kreuz-Damen aus Afferde. Die beiden Termine gebe ich Euch noch bekannt.

Susanne Busse



Foto: Susanne Busse

### Hinweis in eigener Sache:

Unsere Aktion einer „Vernissage“ hat bislang leider nicht geklappt. Wir haben leider zu wenige Ausstellungsstücke/Bilder bekommen.



### Schnuppertermin „Paar-Tanz“ Einladung für den 06.11.2021 um 19:30 Uhr

Wer hat Interesse an einem Grundkurs für Gesellschaftstänze für Paare jeden Alters?

Hier werden die Grundschritte vom Discofox, langsamen Walzer, ChaChaCha, Foxtrott vermittelt. Geplanter Umfang ist zunächst 6 x 1,5 Stunden bei einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Paaren immer samstags ab dem 13.11.2021 von 19:30 bis 21:00 Uhr. Kostenpunkt für Mitglieder: 50 Euro pro Paar. Die Zusammensetzung der „Paare“ ist beliebig (egal ob Frau/Mann, Frau/Frau oder Mann/Mann).

Beim Schnuppern am Samstag, den 06.11.2021 in der TSV-Halle Kirchweg können wir uns kennenlernen mit kurzem Unterricht in ein oder zwei Tänzen. Bitte normale Straßenschuhe anziehen, keine Turnschuhe. **Anmeldungen zum Schnuppertermin bitte bis zum 30.10.2021 an Klaus Trepke (klaus.trepke@t-online.de).**

Ganz kurz zu mir: Ich bin Tanzlehrerin ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband) seit 1986, Trainerin A im DTV (Deutscher Tanzsportverband) seit 1990, eigene Tanzschule seit 1984 zuerst bis 2016 in Lüneburg, jetzt in Brevörde.

Liebe Grüße, Brigitte Kessel-Döhle