

SPORT SPIEL SPASS



MITTEILUNGSBLATT Nr. 103

Dezember 2008

Weihnachtliche Kaffeetafel



Auch in diesem Jahr hatte die TSG wieder alle Mitglieder ab dem 75. Lebensjahr und die 70-Jährigen zur schon traditionellen weihnachtlichen Kaffeetafel eingeladen.

Der TSG-Vorsitzende Gerhard Mühlena begrüßte alle, die der Einladung gefolgt waren und freute sich, dass die Zahl der Teilnehmer wieder gewachsen war.

Bei Kaffee, Tee und Kuchen gab es lebhaftes Gespräche und Erinnerungen.

Mit der Adventsfeier dankt die TSG den ältesten Mitgliedern, die der TSG zum Teil schon seit Jahrzehnten die Treue halten.

Turn- und Sportgemeinde Westerstede e. V.

EINLADUNG

zur **Jahreshauptversammlung 2008**

am **Donnerstag, 12. März 2009, 20.00 Uhr**

im **TSG-Vereinsheim** (Hössen)

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Berichte des Vorstandes und der Abteilungsleiter
3. Ehrungen
4. Kassenbericht 2008
5. Bericht der Kassenprüfer und Wahl der Kassenprüfer für 2009
6. Entlastung des Vorstandes
7. Haushaltsvoranschlag 2009
8. Anträge
9. Verschiedenes

Nach der Satzung der TSG Westerstede ist die Jahreshauptversammlung eine **Delegiertenversammlung**. Die Versammlung ist jedoch selbstverständlich **offen für alle Mitglieder** der TSG Westerstede. Stimmberechtigt sind aber nur die von den Abteilungen gewählten Delegierten (§ 10.9).

Diese Einladung gilt gleichzeitig für die Delegierten. Diese erhalten ihre Delegiertenkarten für die Abstimmungen spätestens zu Beginn der Jahreshauptversammlung.

Anträge, über die in der Jahreshauptversammlung abgestimmt werden soll, müssen gem. § 10 der Satzung mindestens sieben Tage vor der Versammlung schriftlich beim Vorstand (Geschäftsstelle) vorliegen. Später eingehende Anträge können von der Delegiertenversammlung mit Zweidrittelmehrheit der Delegierten zugelassen werden.

Wir wünschen uns eine rege Beteiligung.

G. Mühlana, Vorsitzender

Das wahre Glück besteht nicht in dem, was man empfängt, sondern in dem, was man gibt.

In diesem Sinne wünsche ich allen TSG-Mitgliedern und ihren Familien, insbesondere meinen Abteilungs- und Übungsleitern ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes und gesundes Jahr 2009.

Gerhard Mühlana, Vorsitzender



Heiner Lüers wird Deutscher Meister

Bei den Anfang August in Darmstadt ausgetragenen Deutschen Meisterschaften der Leichtathletiksenioren konnte Heiner Lüers für die TSG Westerstede den Titel im Mehrkampf der Altersklasse M50 gewinnen.

Angereist war er mit dem Ziel, sein Vorjahresergebnis zu verbessern (5. Platz oder vielleicht sogar Bronzeplatz). Dass es dann so gut lief, ist sicherlich auch das Ergebnis monatelangen intensiven Trainings mit bis zu 5 Trainingseinheiten pro Woche.

Mehrkampf bedeutet 200 m-Lauf um 9:00 Uhr, danach Speerwurf, Weitsprung, Diskuswurf, und um 14:00 Uhr wird der Fünfkampf mit dem 1.500 m-Lauf beendet.

Lüers erwischte gleich einen glänzenden Start: In 25.88 Sek. war er Schnellster über die 200 m. Aber, o Schreck, er wurde mit 27.06 Sek. nur als Vierter ausgewiesen. Aber der auch von den Mitstreitern unterstützte Protest war erfolgreich. Eine Verwechslung der Startnummern war die Ursache für die falsche Ergebnisliste. So lag Lüers nach der 1. Disziplin zunächst deutlich in Führung.

Offensichtlich war das Ganze aber doch nicht spurlos an Lüers vorbeigegangen, denn den Speerwurf begann er mit einem ungültigen Versuch. Der 2. Versuch war dann ein Sicherheitswurf auf mäßige 30.22 Meter. Da auch der 3. Wurf nicht besser war, rutschte er in der Gesamtwertung auf den 4. Platz ab.

Beim Weitsprung lief es dann wieder sehr gut für den TSG-Athleten: Mit 5.48 m konnte sich auf den 3. Rang verbessern.

Nach einem guten Versuch im Diskuswurf (31.31 m) lag Lüers in der Gesamtwertung schließlich vor dem abschließenden 1.500 m-Lauf auf dem 2. Platz, umgerechnet ca. 4 Sek. hinter dem bis dahin führenden Thomas Höhner von Eintracht Wiesbaden.

Nun begann das große Grübeln: Wie soll man den 1.500 m-Lauf angehen? Taktisch hinter dem bis dahin Führenden laufen, um vielleicht auf der Zielgeraden die nötigen 4 Sekunden gutzumachen? Wie schnell ist der Dritt

platzierte? Oder einfach die Flucht nach vorn versuchen? Es würde auf jede Sekunde ankommen. Entsprechend groß war die Anspannung beim Start. Lüers entschied sich spontan für die Flucht nach vorn. Er setzte sich mit an die Spitze des Feldes, und nach einer Stadionrunde wurde der Atem der Verfolger leiser. Das motivierte natürlich, das Tempo hoch zu halten, war doch jetzt sogar das scheinbar Unmögliche möglich. Er konnte sogar noch einige Konkurrenten überrunden und lief schließlich nach 5:09,02 Min durchs Ziel. Die unmittelbaren Kontrahenten hatten 25 bzw. 35 Sek. Rückstand.

So war der Deutsche Meistertitel für Lüers mit 2.312 Punkten völlig unerwartet unter Dach und Fach. Mit über 100 Punkten Rückstand belegte der Wiesbadener Höhner den 2. Platz, auf Platz 3 kam dank des fulminanten 1.500 m-Laufes noch Peter Mayer (LC Hassloch) mit 2.140 Punkten.



So stand Lüers dann glücklich, stolz und zufrieden ganz oben auf dem Podest und ließ sich von der Ehrenpräsidentin des hessischen Leichtathletikverbandes mit der Goldmedaille auszeichnen.

Die Gymnastikfrauen vom Montagabend – fit wie eh und je

Es ist eine liebe Gewohnheit geworden, für einige von uns seit Jahrzehnten: Der Montagabend ist reserviert für die Dannemann-Turnhalle. Dort treffen wir uns um 19.00 Uhr und tun eine Stunde lang etwas für Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung, kurz: wir treiben Sport. Von den fast 40 Frauen zwischen 50 und 80 Jahren sind an jedem Übungsabend 25 – 30 anwesend und trainieren mit Handgeräten, Thera- Bändern, an Steps oder Aero- Steps, mit Bällen

unterschiedlicher Art oder auch mal ohne Geräte nach aktueller Musik und haben dabei viel Spaß.

Um den noch zu steigern, unternehmen wir jeden Sommer eine Radtour durch das schöne Ammerland mit anschließendem Essen oder Picknick, und im Winter gehört unbedingt unser Weihnachtsessen zum Programm.

Habt ihr Lust bekommen? Ihr seid immer herzlich willkommen.

INGRID WEIGMANN



p „Gemütliches Beisammensein“ nach unserer Radfahrt im Sommer.

20 Jahre Seniorenturnen bei der TSG Westerstede



In diesem Sommer konnte die Frauengruppe ihr Jubiläum feiern und auf zwei Jahrzehnte aktives Miteinander zurückblicken. Alles ist dem Wandel unterworfen, und das Älterwerden brachte auch Veränderungen unseres Programms mit sich.

Heute werden die konditionellen Schwerpunkte, Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit mit ganz anderen Mitteln und Geräten als damals trainiert. Unsere Ziele sind Erhaltung der Selbständigkeit, Trittsicherheit, der körperlichen und geistigen Beweglichkeit und der Kraft, damit wir den

Alltag so lange wie möglich selbstbestimmt verbringen können. Ein positives soziales Miteinander verbindet und hilft uns die Alltagsgestaltung zu bereichern.

Unsere Jubiläumsfeier fand am 6. Oktober 2008 im Katenhof-Café statt.

Wir freuen uns auf neue Mitglieder und laden alle interessierten Frauen ab 70 Jahre zu unserer nächsten Turnstunde in die Brakenhoff-Turnhalle, Von-Weber-Straße, ein (montags ab 15 Uhr).

RENATE TAUTE

„Gerüchte“ um die Zukunft der Tennisanlage

Ob die Tennisanlage und das TSG-Vereinsheim weiterhin an der bekannten Stelle bleiben können, steht noch nicht fest. Hier sind die Planungen der Stadt Westerstede in Bezug auf eine Entlastungsstraße abzuwarten.

Horst Claaßen neuer Vereinsmeister

Insgesamt 30 aktive Spieler der TSG Westerstede nutzten direkt nach der Sommerpause die Tischtennis-Vereinsmeisterschaften zur Vorbereitung auf die bevorstehende Punktspielsaison 2008/2009.

In der **Männer-A-Klasse**, wo 10 Spieler der 1. und 2. Mannschaft antraten, die bekanntlich in der Bezirksoberliga bzw. 1. Bezirksklasse an den Start gehen, wurde im System jeder gegen jeden gespielt. Die Favoriten hatten hier in der Endabrechnung die Nase vorn, tauschten allerdings auf den ersten zwei Rängen - im Gegensatz zum Vorjahr - die Plätze: Neuer Titelträger 2008 wurde Horst Claaßen vor Malte Pott. Der 3. Rang ging an Rolf Claaßen.



⌞ Malte Pott, Horst Claaßen, Rolf Claaßen (v.l.)

In der **B-Klasse** (3. und 4. Mannschaft Kreisliga bzw. 2. Kreisklasse) konnte Jörg Büsing in Abwesenheit des Titelverteidigers Carlo Grell den Titel erringen. Auf den Plätzen 2 und 3 landeten Sina Claaßen und Günther Norder.



⌞ Abteilungsleiter Rolf Claaßen überreicht den Wanderpokal an den Sieger Jörg Büsing

In dieser Klasse konnte sich Nachwuchsspieler Konstantin Erbes schon erfolgreich in Szene setzen, der bei der **Jugendmeisterschaft**, die zeitlich vorher ausgespielt wurde, den 1. Platz belegte. Die Ränge 2 und 3 gingen hier an Sascha Riaz und Kilian Winter.



⌞ Die Vereinsmeister der Jugend



⌞ Neuer Vereinsmeister der **Schüler** wurde Malte Prietz vor Jannik Winter und Michael Erbes.

Im **Männer-Doppel**, wo die jeweiligen Paarungen zusammengelost wurden, hatten die späteren Titelträger Joachim Hartmann / Horst Claaßen im Halbfinale schon mehrere Matchbälle von Malte Pott und Robert Schulze gegen sich, bevor sie sich im Finale recht glatt gegen Jörn Friese / Jens Hock durchsetzen konnten.

Rolf Claaßen

TRIATHLON TRIATHLON TRIATHLON TRIATHLON

TSG-Triathleten am Silbersee in Stuhr erfolgreich

Vier Triathleten der TSG Westerstede waren im Sommer beim Silbersee-Triathlon in Stuhr am Start. Insgesamt 413 Athleten nahmen bei hochsommerlichem Wetter beim Triathlon teil. 600 Meter Schwimmen, 26 Kilometer mit dem Rennrad und ein abschließender 6,4 Kilometer-Lauf standen auf dem Programm.

Die beste Platzierung der TSG-Athleten erreichte Dieter Hiljeherdes, der sich in einer Gesamtzeit von 1.23.19 Std. in der Altersklasse TM 50 den ersten Platz sichern konnte. Trotz langjähriger Triathlonpause konnte Hiljeherdes nahtlos an seine alten Leistungen im Triathlonsport anknüpfen.

Den 2. Platz in der TM 60 belegte Alfred Meyerjürgens in einer Zeit von 1.35.02 Std. Eine hervorragende Schwimmleistung sicherte ihm diese gute Platzierung.

Frank Bullerdiek startete in der Altersklasse TM 45 und kam nach 1.22.47 Std. auf Platz 3. Thomas Walden belegte in der-

selben Altersklasse den 27. Platz. Nach einer sehr guten Schwimmleistung konnte er bei den außergewöhnlich hohen Temperaturen seine gute Platzierung leider nicht bis ins Ziel halten.



⌘ Erfolgreiche Triathleten am Silbersee:
Frank Bullerdiek, Dieter Hiljeherdes, Alfred Meyerjürgens, Thomas Walden (von links)

SCHWIMMEN SCHWIMMEN SCHWIMMEN SCHWIMMEN

Landesmeisterschaften der Masters in Braunschweig

Die Teilnahme am 07. und 08. Juni erwies sich für die Schwimmer der TSG als überaus erfolgreich.

Bei den Herren holte sich Malte Pacholke in der AK 30 den Landesmeistertitel über 100m Freistil. Über 100m Brust erreichte er einen 2. und über 200m Freistil und 50m Freistil den 3. Platz.

In der AK 55 errang Klaus Beckmann vier Landesmeistertitel über 200m Freistil, 200m Lagen, 100m Rücken und über 50m Rücken. Über 50m und 100m Freistil belegte er den 2. Rang. Darüber hinaus schaffte er mit 2:53,11 den Sprung an die Spitze der Bestenliste über 200m Lagen.

Walter Stockem holte sich den Titel über 50m Schmetterling und erkämpfte sich den 2. Platz über 50m und 100m Brust. Zwei

3. Plätze über 200m Lagen und die 100m Schmetterling runden das Ergebnis bestens ab.

Damit wurden das regelmäßige Training und die Intensivierung der Einheiten mit Beginn der Freibadsaison entsprechend belohnt.

Vordere Platzierungen für Westersteder Schwimmer

Saisonhöhepunkt waren für Klaus Beckmann die Deutschen Meisterschaften der Masters in Sindelfingen. Dabei errang er den 3. Platz über 200m Lagen. Über 200m Freistil kam er auf den 4. Platz in seiner Altersgruppe.

Bei den Norddeutschen Meisterschaften der Masters in Goslar holte sich Malte Pacholke den 2. Platz über 200m Freistil, dazu über 100m Brust und 50m Freistil jeweils den fünften Platz.

M. PACHOLKE

Das ist drin:

Einladung zur JHV	2
Leichtathletik	3
Gymnastik	4
Turnen	5
Tischtennis	6
Triathlon, Schwimmen	7

TSG-Kursangebote

(Teilnahme auch für Nichtmitglieder)

Step-Aerobic:

§ 06.01. - 24.02.09

dienstags 18.30 Uhr Fortgeschrittene
Spiegelsaal der RDS
Leitung: Urte Schipper

§ 06.01. - 24.02.09

dienstags 19.45 Uhr Powerstep
Spiegelsaal der RDS
Leitung: Urte Schipper.

Nordic-Walking:

§ 08.01.09-26.02.09

donnerstags 18.30 Uhr
Hössensportanlage
Leitung: Ingrid Wedemann
Leihstöcke stehen zur Verfügung,

§ 05.03. - 23.04.09

donnerstags 18.00 Uhr
Hössensportanlage
Leitung: Liane Sander
Leihstöcke stehen zur Verfügung,

Entspannung:

§ 13.01. - 03.03.09

dienstags 18.00 Uhr
TSG-Geschäftsstelle
Leitung: Kirsten Scharnowski

Jahresberichte

Hinweis an die Abteilungsler/innen:
Die Jahresberichte 2008 bitte bis spätestens
01. Februar 2009 abgeben!



Stimmt die Adresse?
Sonst Mitteilung an die Geschäftsstelle
Anruf genügt!

TSG-Geschäftsstelle (C 1876)

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag: 15.00 - 18.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag 7.30 - 10.30 Uhr

Neues Kursangebot M.O.B.I.L.I.S. light

§ Beginn: 02.02.2009

dienstags 18.30 Uhr Ingrid Wedemann
Infoblätter in der TSG-Geschäftsstelle
Info-Abend am Montag, 26.01.2009 in der
TSG-Geschäftsstelle, An der Hössen 14

M.O.B.I.L.I.S. light ist keine neue Kampagne,
sondern die praktische Umsetzung eines
wissenschaftlich bewährten Konzepts zur
Lebensstiländerung nach dem Motto:

Mehr bewegen, gesünder essen.

Das M.O.B.I.L.I.S. light-Bewegungs- und
Ernährungsprogramm läuft über einen
Zeitraum von ca. drei Monaten, jeweils
wöchentlich mit einer 90-minütigen Einheit.
Es umfasst zehn Bewegungs- und vier
Ernährungseinheiten.

Zielgruppe dieses Kurses: leicht über-
gewichtige Erwachsene mit einem BMI
zwischen 25 und 30 kg/m².

Teilnahme auch für Nichtmitglieder

Das Projekt wird von den gesetzlichen
Krankenkassen bezuschusst.

**Alle Kurse erfordern Anmeldung unter
(C 1876 (TSG-Geschäftsstelle))**

IMPRESSUM:

Redaktion:	Berndt Erben	(04488 / 1790
	Erwin Meyer	(04488 / 4137
Herausgeber:	TSG Westerstede	(04488 / 1876
	26655 Westerstede, An der Hössen 14	FAX 04488 / 860535
	E-MAIL: info@tsg-wst.de	INTERNET: www.tsg-wst.de
Druck:	wds - Westersteder Druck-Service	

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 01. Februar 2009