

SPORT SPIEL SPASS



MITTEILUNGSBLATT Nr. 104

März 2009

Tennis-Damen-40 Verbandsliga



Die Hallensaison 2008/2009 hat der einzig noch verbliebenen Damen Punktspiel-Mannschaft der TSG-Tennisabteilung einiges abverlangt. Obwohl die Mannschaft in der Verbandsklasse Damen 50 gemeldet war, diese aber mangels Meldungen nicht durchgeführt wurde, mussten sich Ulrike Wilckens, Heike Kuck, Mary Gertjegerdes, Theda Martens, Barbara Neubacher, Gudrun Laichter und Regina Hedemann in der Verbandsliga Damen 40 durchsetzen. Im ersten Aufeinandertreffen gelang den TSGerinnen ein furioser Sieg (5 : 1) gegen Amelinghausen. Bei den folgenden Punktspielen musste die Mannschaft jedoch dem Altersunterschied Tribut zollen und brachte keinen Sieg mehr nach Hause. Immerhin konnte die Klasse gehalten werden, was Mut und Hoffnung für die nächste Hallensaison macht.

Die Sommersaison dürfte wieder erfolgreicher werden, zumal diese im letzten Jahr für die TSGerinnen mit dem 2. Platz beendet wurde.

Das Bild, das vor dem letzten Punktspiel entstand, zeigt Ulrike Wilckens, Heike Kuck, Theda Martens und Barbara Neubacher (von links nach rechts).

ERINNERUNG:

EINLADUNG

zur **Jahreshauptversammlung 2009**

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. Mühlena, Vorsitzender

AUS DER VEREINSORGANISATION

TSG-Mitgliederstatistik

Altersgruppe	männlich	weiblich	Gesamt
bis 6	65	70	135
von 7 bis 14	167	192	359
von 15 bis 18	56	113	167
von 19 bis 26	95	99	194
von 27 bis 40	105	142	247
von 41 bis 60	185	263	448
über 60	159	205	364
Gesamt	832	1.084	1.916

Anmerkungen zur Mitgliederstatistik

- „ Die Mitgliederzahl ist im letzten Jahr mit 1.916 wieder etwas gestiegen (Vorjahr: 1.880). (Die höhere Zahl bei den Abteilungen ergibt sich, weil Mitglieder z.T. bei mehreren Abteilungen gemeldet bzw. aktiv sind.)
- „ Einige Übungsgruppen sind **Kurse**, für die Nichtmitglieder (z.T. auch Mitglieder) einen **Kursbeitrag** zahlen müssen.

Für die einzelnen Abteilungen sind gemeldet:

Abteilung	männlich	weiblich	Gesamt
Badminton	43	39	82
Basketball	122	18	140
Handball	88	33	121
Judo	47	16	63
Leichtathletik	59	32	91
Schwimmen	17	10	27
Tennis	98	98	196
Tischtennis	76	20	96
Kinderturnen	136	278	414
Gymn.-Fitness-Tanz	3	268	271
Gesundheitssport	66	172	238
Tanzsport	22	22	44
Volleyball	103	196	299
Ringens und Golf	3	0	3
Gesamt	883	1.172	2.085

Stichtag: 01.01.2009

Jahresberichte der Abteilungen

Wegen des begrenzten Platzes in **SPORT SPIEL SPASS** ließen sich redaktionelle Änderungen und auch Kürzungen der eingereichten Berichte - einige Berichte waren viel zu umfangreich - auch diesmal nicht vermeiden. Wir bitten um Verständnis.
Die Redaktion

BADMINTON

Man nehme einige Obstkerne oder Steine, wickle sie in Leder, stecke ein paar Federn dazwischen und binde ein Stück Schnur darum. So etwa muss man sich die Herstellung der ersten Federbälle vorstellen. Vorläufer des heutigen Badmintons gab es nämlich bereits vor etwa 2.000 Jahren. Heute sieht das natürlich etwas anders aus.

Seit Jahren wird unter dem Motto „Der Mittwochabend gehört dem Badminton“ in unsere Gruppe Badminton gespielt.

Momentan haben wir zwei Erwachsenengruppen und eine Schüler-/Jugendgruppe.

Als Trainer und Betreuer standen und stehen Imke Freymuth, Robin Espig, Stellan Pistor und Karin Hiller zur Verfügung. Leider musste Robin Espig uns 2008 aus beruflichen Gründen verlassen.

Spielort ist die Brakenhoff-Halle. Hier haben wir sechs Badminton-Felder für Einzel bzw. Doppel.

§ Jugendliche spielen montags (19:00 - 20:00 Uhr, Übungsleiter: Stellan Pistor).

§ Unsere Schüler-/Jugendgruppe spielt mittwochs (17.30 - 19.00 Uhr). Übungsleiterin Imke Freymuth beabsichtigt, bei weiterem guten Mitglieder-Zulauf ihre Truppe zu Freundschaftsspielen und Turnieren zu führen.

§ Wie üblich trifft sich das „ältere“ Semester mit allen, die Lust und Laune haben, am Mittwoch (20.00 - 22.00 Uhr).

Badminton ist ein leicht zu erlernendes Spiel. Das Spiel ist schnell und spannend und fördert die Reaktionsfähigkeit. Und außerdem - der Körper verbrennt viele Kalorien, ohne das man es merkt. Abnehmen und dabei noch Spaß haben - wo gibt es das schon?

Wichtig: Badminton macht aber vor allem Spaß!

Was wir brauchen: **DICH!!** Komm einfach vorbei. Bälle, Netze und ein Leih-Schläger (mal zum Probieren) sind vorhanden.

KARIN HILLER

BASKETBALL

Die Punktspielrunden 2008 konnten mit teils guten Erfolgen abgeschlossen werden. So stiegen die I. und II. Herren in die 2. Regionalliga bzw. Oberliga auf. Damit haben die Basketballer ihre Stellung im Bezirk Weser-Ems weiter verbessert.

Die männliche U 20 erreichte die Bezirks- und die

Landesmeisterschaft und wurde erst im Finale der Norddeutschen Meisterschaft bezwungen. Alle Mannschaften erreichten in ihren Spielklassen zumeist vordere Tabellenplätze.

Hervorzuheben sind die Teilnehmer an Kader- und Fördermannschaften, besonders Lukas Higgen, der es als U 16-Spieler über den Niedersächsischen Kader in die deutsche Nationalmannschaft schaffte und Anfang 2009 in ersten Nationalmannschaftsspielen zum Einsatz kam. Auch andere junge Spieler entwickelten sich stark weiter.

Nicht sehr erfreut können wir mit der Entwicklung bei der weiblichen U 14 und jünger sein. Trotz großen Interesses, konnten wir keine geeignete Hallenzeit finden. Mädchen in dem Alter können nicht um 18:00 Uhr oder 20:00 Uhr in die Halle gebeten werden. Die Gruppe musste inzwischen leider eingestellt werden. Sehr bedauerlich!

Großer Dank gilt allen, die sich bei den erhöhten Anforderungen durch die Aufstiege der Herrenmannschaften und die Teilnahme der Jugend am Spielbetrieb hohen Belastungen aussetzen. Das Engagement der ehrenamtlichen Helfer macht ein Gelingen erst möglich. Besonders zu nennen ist Rolf Giesmann, der die Aufgabe des Betreuers neben Srdjan Klaric übernommen hat und bei nahezu allen Spielen mit dabei ist.

Ein großes Verdienst trägt ein neu gegründeter Sponsorenkreis, der die unerlässliche Arbeit im Bereich der Finanzen weiterentwickelt. Sponsoren und Spendern gilt großer Dank, wie auch den Eltern und Basketballfreunden, die unentgeltlich die Fahrten der Basketballer ermöglichen.

Mannschaften:

Jugend:

männliche Jugend:

U10 Trainingsbetrieb

U12 Bezirksklasse

U14 Landesliga

U16 in U18

U18 Bezirksoberliga

U20 Bezirksoberliga und Landesliga

weibliche Jugend:

U14 Trainingsbetrieb

U20/18 Bezirksklasse

Senioren:

I. Herren

2. Regionalliga

II. Herren

Oberliga

III. Herren

Seniorenmeisterschaft

Hobbygruppen

Trainingsbetrieb

KLAUS EITING

Jahresberichte der Abteilungen

BOXEN

Die Abteilung Boxen hat ihren Übungsbetrieb begonnen. Das Training läuft langsam an.

Hallenzeit für Erwachsene:

mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr, kleine Hössenhalle.

W. MILLER

HANDBALL

Zusammen mit der Handballabteilung des VfL Bad Zwischenahn bildet die Handballabteilung der TSG Westerstede eine Handballspielgemeinschaft (HSG). Alle Senioren- und Jugendmannschaften treten zu Punktspielen als HSG Westerstede/Bad Zwischenahn an.

Die Handballabteilung der TSG Westerstede hatte in den letzten drei Jahren einen großen Zulauf im Jugendbereich. Unter Aufsicht und Anleitung von Hans-Gerd Gerdes wurden zahlreiche neue Jugendmannschaften aufgebaut. Angefangen von den ganz kleinen Spieler/innen (Minis) bis zur D-Jugend entstanden neue Mannschaften. Die Übungsleiter trainieren z.Zt. sechs Jugendmannschaften in Westerstede.

§ Ab der D-Jugend nehmen die Mannschaften an der Punktspielrunde in der Handball-Region-Oldenburg (HRO) teil.

§ Die E-Jugend trägt die Spiele in Turnierform aus.

§ Für die Minis findet regelmäßig ein Minispielfest statt. Das ist so angelegt, dass der Spaß am Spielen mit dem Ball in Vordergrund steht und nicht der Wettkampfgedanke.

Die beiden C- und B-Jugendmannschaften der HSG bestehen überwiegend aus Spielern des VfL Bad Zwischenahn.

Der Trainingsbetrieb wird in den Sporthallen in Westerstede und in Bad Zwischenahn durchgeführt. Einige Mannschaften trainieren wöchentlich jeweils einmal in Westerstede und Bad Zwischenahn.

Eine Übersicht unserer Trainingszeiten findet man unter www.hsg-wz.de. Dort gibt es auch viele andere Informationen über unsere HSG.

Kontaktaufnahme per Telefon: (TSG-Handball, Jan-Dieter Budde, (04488-79786).

Neben dem Handballspiel wird bei der HSG auch gefeiert. Unsere diesjährige Kohlfahrt soll am 14.03.2009 ab 16:00 Uhr in Bad Zwischenahn starten. Eingeladen haben das Königspaar des Jahres 2008: Kathrin und Marc.

Übrigens: Jeder, der Interesse am Handballsport hat, ist uns herzlich willkommen.

JAN-DIETER BUDE

JUDO

Die Judo-Füchse aus Westerstede nahmen im vergangenen Jahr an drei Turnieren und sechs Seminaren teil. Ein kleiner Teil besuchte die Budo-Sommerschule in Westerstede.

Das **Kiebitz-Turnier** ist ein kleiner regionaler Wettkampf, bei dem sich die Kinder und Jugendlichen im Stand- u. Bodenkampf messen können. Die Wettkampfgeln sind einfach: Die Kämpfer qualifizieren sich **nicht** für weitere Ausscheidungskämpfe, sondern können hier unbefangen und ohne Leistungsdruck mit Gleichaltrigen im fairen Kampf messen.

Das **Sumo-Turnier** ist dagegen ein Wettstreit, bei dem die Akteure versuchen, ihren Gegner von der Kampffläche zu schieben, anzuheben oder sogar zu Boden zu bringen. Das Besondere: In den verschiedenen Gewichtsklassen kämpft jeder gegen jeden. So hat jeder die Möglichkeit, mindestens vier bis fünf Kämpfe zu bestreiten.

Der in Westerstede stattfindende **Fuchs-Cup** ist ein Bodenkampf-Turnier für Kinder und Jugendliche, auch für Anfänger. Das Regelwerk ist auch hier sehr einfach. Die Judokas agieren ausschließlich im Boden. Der Gegner soll in die Rückenlage gebracht und dann für maximal 20 Sekunden gehalten werden. Da auch hier in kleinen Gruppen gekämpft wird, kommen die Kinder und Jugendlichen sehr oft dazu, einen neuen Gegner und vielleicht auch einen neuen Freund kennenzulernen. Auch schwache Judokas haben die Chance, mal zu gewinnen.

Bei allen drei Veranstaltungen stehen zwei wichtige Dinge im Vordergrund: der Spaß am Sport. Und: Niemand geht mit leeren Händen nach Hause. Das ist besonders bei den Kleinsten der Kleinen ganz wichtig.

Die zusätzlich stattfindenden Seminare sollen die Kinder und Jugendlichen jedfer Altersgruppe. Sporadisch wird sogar ein Blick über den Tellerrand geworfen, und es werden kleine Exoten angeboten, wie z.B. ein Aikido-Seminar oder der Besuch eines bekannten Vize-Europameisters.

Die **Budo-Sommerschule** ist der Höhepunkt für jeden Judoka. Dort werden viele verschiedene Kampfsportarten vermittelt, u.a. Kung-Fu, französisches Boxen, Jiu Jiutsu, Tai Chi, chinesisches Ringen, Aikido, La Canne de Defense und Capoeira. Einige Teilnehmer haben schon in dem einen oder anderen Bereich eine Prüfung abgelegt und/oder aktuelle Wettkampftechniken erfahren und geübt.

MATTHIAS PIETRAS / 2009-01-31

Jahresberichte der Abteilungen

LEICHTATHLETIK

Die Abteilung kann auch in diesem Jahr über gute Erfolge berichten.

An erster Stelle muss hier natürlich Heiner Lüers genannt werden, der als Altersklassensieger überraschend Deutscher Meister geworden ist (s. Seite 9!)

Heiner ist zwar „Autodidakt“ – er trainiert alleine, aber er ist Mitglied der LA-Abteilung, und darauf sind wir stolz.

Die Abteilung besteht zur Zeit aus ca. 50 aktiven Erwachsenen, Jugendlichen und Schülern, betreut von Jasper Schulte, Helene Lüers und von mir.

2008 konnten wir erneut mehrere Kreismeister sowie Kreisbeste in unseren Doppelkreis Ammerland-Friesland stellen.

Es wurden **Kreismeister**

§ Heiner Lüers: 10 km auf der Bahn

§ die Halbmarathon-Mannschaft der TSG-Laufgruppe mit Hilljegerdes, Bullerdiek und Meyerjürgens

§ Jasper Schulte: Kugelstoßen und Speerwurf

§ Marlon Kempfer: Crosslauf über 3000m

§ Annemie Lambers: Weitsprung, Hochsprung und Kugelstoßen

Kreisbeste wurden

§ Nils Thorben Tax: Weitsprung

§ Julia Voß: 50m und 5km-Straßenlauf

§ Laura Nickel: Schlagballwurf

§ Kea Brunken: Schlagballwurf

Durch diese und auch andere guten Ergebnisse, die hier nicht alle erwähnt werden können, sind wir in der vom Statistiker unseres Kreises geführten „Rangliste“ erneut einen Platz nach oben gerutscht: Platz 6 von 15 Vereinen, die Leichtathletik treiben.

BERNDT ERBEN

SCHWIMMEN

Das Jahr 2008 verlief für die kleine Trainingsgruppe um Malte Pacholke sehr zufriedenstellend.

Alle Aktiven erreichten bei Ihren Starts auf den verschiedensten Wettkämpfen gute bis sehr gute Platzierungen und Ergebnisse. Zielsetzung für 2009 wird es sein, diesen Leistungsstandard zu halten und auszubauen - die ersten Wettkämpfe für 2009 stehen bereits vor der Tür.

Die Einbindung der Triathleten in die Trainingsgruppe hat sich als positiver Schritt erwiesen. Mit großem Engagement haben sie

am Training teilgenommen und konnten sich mit ihren guten Schwimmergebnissen bei Triathlonveranstaltungen Vorteile verschaffen.

Leider ist es bislang aus zeitlichen Gründen daran gescheitert, im Nachwuchsbereich eine Trainingsgruppe ins Leben zu rufen.

MALTE PACHOLKE

TENNIS

Unsere Tennisabteilung kann auf ein sportlich erfolgreiches Jahr 2008 zurückblicken, obwohl wir die Erfolge des Vorjahres mit zwei Meisterschaften nicht wiederholen konnten. Die Damen-40-Mannschaft und die Herren-50-Mannschaft belegten jeweils Mittelplätze in ihren Spielklassen. Das gleiche gilt für die Frauenmannschaft in der NTV-Doppel-Runde.

Im März und April haben wir an mehreren Wochenenden und Abenden in der Woche unsere Tennisanlage für die Sommersaison hergerichtet. Der Arbeitseinsatz unserer Mitglieder bedeutet für uns alljährlich erhebliche Einsparungen. Wir möchten uns bei allen Mitgliedern, die mitgewirkt haben, herzlich bedanken. Ein besonderer Dank gilt unseren Senioren, die wie in allen Jahren zuvor auch in diesem Jahr kräftig geholfen haben, obwohl sie dazu nicht mehr verpflichtet sind.

Tennis-Schnupperkurse haben wir in diesem Jahr nicht angeboten, weil in den Vorjahren von den vielen Teilnehmern nur ganz wenige als Mitglied der Tennisabteilung beigetreten sind.

Im Rahmen einer Projektwoche hatten wir eine 4. Klasse der Hössenschule mit dem Tennissport vertraut gemacht. Aus dieser Klasse hat sich eine Gruppe aus Mädchen und Jungen gebildet, die Spaß am Tennis gefunden hat und sich wöchentlich einmal zum Training und zu lockeren Spielen trifft. Diese Gruppe ist auch heute noch mit Begeisterung dabei, betreut von unserem Nachwuchstalent Philipp Haag, der diese Aufgabe mit Begeisterung wahrnimmt.

Unsere Vereinsmeisterschaften 2008 musste leider mangels Beteiligung ausfallen. Lediglich die Herren-Konkurrenz wurde durchgeführt. Das Endspiel gewann Philipp Haag gegen Heinrich Fiegler. Den dritten Platz teilten sich die Halbfinalisten Jonathan Laichter und Nils Baumgart.

Die dringend erforderliche Sanierung unserer Tennishalle musste verschoben werden. Leider konnte die Stadt Westerstede noch keine Entscheidung treffen, weil die Verkehrssituation im Zusammenhang mit den Baumaßnahmen der Ammerland-Klinik noch nicht geklärt ist.

MANFRED GOLDENSTEIN

Jahresberichte der Abteilungen

KINDERTURNEN

Im Kinderturnen der TSG gibt es 8 Gruppen.

In den beiden **Eltern-Kind-Gruppen** (donnerstags 15:30 - 17:30 Uhr in der Brakenhoffhalle), tummeln sich etwa 60 Kinder im Alter von 14 Monaten bis zu 4½ Jahren, die von Eltern oder Oma/Opa begleitet werden. Das Angebot wird vor allem in den Monaten Oktober bis Mai in dieser großen Anzahl genutzt. Übungsleiterin: Marianne Rohlf's.

Benötigt werden alle großen und kleinen Geräte, die im Turnen üblich sind. Sie werden mit Weichböden, Fallschirmen und Matten umgewandelt in Kletter-Balancier- und Spiellandschaften. Jede Stunde wird abgeschlossen mit Fingerspielen, rhythmischen Bewegungsspielen mit Sprechen, Singen, Klatschen usw. in einem gemeinsamen Kreis.

Höhepunkte im Jahresablauf sind der Aufbau des großen Trampolins, das Faschingsturnen zusammen mit den beiden Vorschulkindergruppen und ein weihnachtlicher Jahresabschluss bei Kerzenlicht, Singen und einer kleinen Bescherung.

Am gleichen Tag, am gleichen Ort und zur selben Zeit turnen **zwei Vorschulkindergruppen** (Übungsleiterinnen Petra Holz und Anja Keppner).

Teilnehmer sind häufig ältere Geschwister, so dass es den Eltern möglich ist, bei nur einer Anfahrt mehrere Kinder gleichzeitig zum Turnen zu bringen. Etwa 20 Jungen und Mädchen im Alter von 4½ bis 5½ Jahren turnen in der ersten Stunde, bei den 5½- bis 6½-jährigen sind es gleich viele. Da nur ein Hallenteil zur Verfügung steht, existiert eine Warteliste.

Ein besonderes Ereignis neben dem großen Trampolin und Faschingsturnen sind im Sommer die Wasserstaffeln und das Wasserballonwerfen.

Mittwochs (15:30 - 17:30 Uhr) treffen sich in der Brakenhoffhalle die **schulpflichtigen Kinder** zum Turnen bei Marianne Rohlf's und Petra Holz. Zur ersten Gruppe gehören zur Zeit 24 Jungen und Mädchen im Alter von 6 bis 8 Jahren, bei den 8 bis 12-jährigen sind es 15 Teilnehmer. Neben dem großen Trampolin gibt es immer wieder Höhepunkte durch Fitnesswettkämpfe, die Abnahme des Kinderturnabzeichens und Spiel und Spaß beim Faschingsturnen.

Seit Januar 2009 werden diese beiden Gruppen von Petra Holz geleitet mit ihrer Helferin Christa Bergen.

Dadurch wurde Marianne Rohlf's frei für ein **neues Angebot im Kleinkinderturnen**. Sie bietet seit Januar 2009 Turnen für 3½- bis 4½-jährige Kinder an (mittwochs 15.30 - 16.45 Uhr in der Brakenhoffhalle), zusammen mit Heike Tax, die in diesem Jahr ihre Übungsleiterlizenz erwerben will. Einige Mütter und Väter sind abwechselnd bereit,

beim Aufbau der Geräte und bei der Betreuung und Sicherung zu helfen.

Durch dieses neue Angebot ist die Altersspanne im Eltern-Kindturnen nicht mehr so groß. Die seit Jahren viel zu große Teilnehmerzahl hat sich verringert, und die Älteren können besser gefördert werden. Zur Zeit gibt es 24 Teilnehmer, es besteht eine Warteliste.

Eine **Einradgruppe** mit 20 Teilnehmerinnen trainiert montags (16:30 - 18:00 Uhr) in der kleinen Hössenhalle unter Kirsten Scharnowski. Die Mädchen bringen ihre eigenen Räder mit, einige haben sogar ein Hochrad. Sie sind begeistert und regelmäßig dabei. Bei schönem Wetter drehen sie gern eine Runde im Hössenbusch oder auf der Tartanbahn.

Leider wandern in letzter Zeit die älteren Mädchen ab. Grund: größere Beanspruchung in der Schule und oft längerer Unterricht.

Da es im letzten Jahr keine Gelegenheit für einen Auftritt gab, bereitet die Gruppe nun eine Vorführung für die Eltern vor. Außerdem dürfen einige Mädchen Kirsten bei Fortbildungslehrgängen begleiten.

Alle Übungsleiterinnen nahmen im vergangenen Jahr an Fortbildungen teil.

MARIANNE ROHLF'S

GYMNASTIK – FITNESS - TANZ

Fitness am Montag

Ein besonderes Jubiläum feierte die Fitnessgruppe (Leitung: Kirsten Scharnowski). Auf 20 Jahre konnten wir 2008 zurückblicken und viele schöne Erinnerungen wachrufen. Einige sind von Anfang an dabei und haben alle Höhepunkte miterlebt. Im Laufe der Jahre ist aus einer Tanztruppe eine Fitnessgruppe geworden, die sich allerdings immer noch bei besonderen Anlässen zu einer Vorführung hinreißen lässt.

Neben Aerobic als Ausdauertraining rückt die Kräftigung mit Balance-Pads, Aero-Steps, Gewichtsbällen und vieles mehr in den Mittelpunkt. Als besonderes Highlight treffen wir uns einmal im Jahr in entspannter Runde zu einer Aromamassage.

Unser 20-jähriges Jubiläum verlegten wir aufs Wasser. Im Mai fuhren wir in Kanus auf der Hunte von Astrup nach Oldenburg. Mit Zwischenstation und Picknick an Land, kamen alle Boote samt 19 Frauen trockenen Fußes ans Ziel. Im Ausflugslokal „Schöne Aussichten“ wärmten wir uns bei Tee und Kaffee wieder auf, denn selbst im Mai muss man bekanntlich in unserer Gegend mit Regen und Kälte rechnen.

Trotzdem war es ein gelungener Tag.

Jahresberichte der Abteilungen

GYMNASTIK – FITNESS - TANZ (Forts.)

Gymnastikgruppe am Mittwoch

Die Gruppe trifft sich mittwochs (18.30-20.00 Uhr) in der kleinen Hössenhalle. Ca. 25 Teilnehmer fühlen sich inzwischen sehr wohl in diesen Räumlichkeiten, zumal wir im Sommer an heißen Tagen den nahen Hössenwald als Ausweichmöglichkeit zum Walken nutzen. Regelmäßige Radtouren und andere Aktivitäten tragen zu einem guten Zusammenhalt bei. 2009 feiern wir unser 25-jähriges Jubiläum.

Flexi-Bar

Kurse mit Flexi-Bar (die schwingende Zauberstange) haben neben anderen Kursen im Verein gut etabliert. 2008 hatten wir dank einer Kooperation mit der Stadt Westerstede, initiiert durch Karen Pottek, die im Gesundheitsausschuss aktiv ist, mit 25 Teilnehmern (davon 5 Männer) einen ausgebuchten Kurs. Ein weiterer fand April / Mai statt.

KIRSTEN SCHARNOWSKI

Step – Aerobic

Nach wie vor werden in unserer Abteilung Step-Aerobic-Kurse angeboten, auch für Nichtmitglieder. Viele nutzen dies Angebot, um immer mal wieder Sport in der TSG zu treiben. Etliche Teilnehmerinnen sind mittlerweile auch in den Verein eingetreten. Im Jahr 2008 gab es mehrere Kurse, die abwechselnd von Sabine Kathmann und Urte Schipper geleitet wurden. Anfänger und Fortgeschrittene kamen so auf ihre Kosten. Auch im Jahr 2009 gibt es wieder Kurse.

So wird es einen Kurs im März geben, der leider bereits ausgebucht ist (Leitung: Sabine Kathmann), wie auch zwei Kurse im Herbst, von denen einer ein reiner Anfängerkurs sein wird. Termine in SSS oder bei der Geschäftsstelle.

Fitness für Frauen

Diese Übungsgruppe für Frauen zählt z.Zt. 29 Teilnehmerinnen im Alter von 24-61 Jahren. Zum Sport treffen wir uns immer donnerstags um 20.00 Uhr im Spiegelsaal der RDS-Sporthalle zur Verbesserung und Erhaltung unserer Fitness. Dazu gehört Aerobic, Problemzonentraining, vielseitige Muskelkräftigung unter Einsatz von verschiedenen Geräten wie Hanteln, Thera-Band, Aero-Steps, Step-Aerobic-Brettern und Gewichts- und Redondo-Bällen. Wenn auch die Stundeninhalte immer wechseln, die Förderung von Ausdauer und Muskelkräftigung ist in jeder Stunde gewährleistet. Viele Teilnehmer sind schon von Anfang an dabei, neue sind willkommen. Wir haben Sport mit Spaß in verschiedenen Altersbereichen und verbinden dies auch mit dem „Training der Geselligkeit“. So unternehmen wir an unseren Sport-Donnerstagen

eine „Kohltour zu Fuß“, im Sommer eine Radtour mit Picknick und treffen uns nach einem ausgiebigen Spaziergang zur traditionellen Weihnachtsfeier mit „Schrott-Wichteln“, wobei wir viel Freude haben.

SABINE KATHMANN

Fitness am Morgen

Die Gruppe zählt zur Zeit 17 Teilnehmer im Alter von 42 -67 Jahren.

Wir treffen uns immer dienstags um 8.45 Uhr im Spiegelsaal der RDS zur Verbesserung und Erhaltung unserer Fitness: Kräftigung verschiedener Muskelgruppen, Förderung der Ausdauer, Entspannungsübungen usw.

Neben der „Arbeit“ findet sich auch Zeit für eine Radtour mit gemütlichem Ausklang und eine schöne Adventfeier.

Wer Lust hat, mit uns zusammen „fit“ zu bleiben oder zu werden, ist herzlich willkommen.

LIANE SANDER

Der Girlsclub nutzte im vergangenen Jahr verschiedene Auftrittsmöglichkeiten. Besonders hervorzuheben sind die Auftritte bei der Veranstaltung „Geld allein schießt keine Tore“ und der 6. Oldenburger Tanzveranstaltung in der EWE Arena. Trotz kurzfristiger Ausfälle zweier Teilnehmerinnen hatten die Mädchen bei beiden Veranstaltungen gute Erfolge. Das Publikum im Robert-Dannemann-Forum war begeistert von der Darbietung, und der Wettbewerb in Oldenburg konnte mit einem hervorragenden 4. Platz abgeschlossen werden. Nun üben wir kräftig für die 7. Tanzveranstaltung am 22.08.09. Hier könnten wir, wie auch in den anderen Gruppen, noch Verstärkung gebrauchen.

Die Gruppe **Hits für Kids** befindet sich derzeit im Umbruch. Hier wird viel getanzt und immer wieder gespielt. Erste Tanzschritte zu bekannten Titeln werden geübt. Die Aerobicgirls haben sich gut etabliert. Eine Gruppe von 15 jungen Frauen trainiert regelmäßig, um die allgemeine Fitness zu verbessern. Mit viel Spaß tanzen wir Choreographien und trainieren die Muskeln für den kommenden Sommer. Die Mädchengruppen am Freitag trainieren weiterhin zu den bekannten Zeiten (siehe Internet).

URTE SCHIPPER

Skigymnastik

Die Ski- und Fitnessgymnastik besuchten durchschnittlich 23 Personen. Es wurde 2008 von Januar bis zu den Osterferien unter der Leitung von Hartmut Kröncke trainiert.

HARTMUT KRÖNCKE

Jahresberichte der Abteilungen

GESUNDHEITSSPORT

Die **Ambulante Herzgruppe** hat das Training im letzten Jahr vor dem 20-jährigen Jubiläum in sehr guter Besetzung mit vielfältigen sportlichen und sozialen Aktivitäten gestaltet. An den Sportabenden stand wie immer die Förderung der Ausdauerfähigkeit, d.h. die Ökonomisierung der Herzarbeit unter der Aufsicht von Ärzten, im Vordergrund.

Im Februar 2008 hat sich die Gruppe zu einer Kohlfahrt getroffen, und im Sommer wurde eine schöne Radtour durchs Ammerland unternommen. Zum traditionellen Weihnachtsessen haben alle ihre Partner mitgebracht, und wir haben einen gemütlichen Abend miteinander verbracht.

RENATE BRUNS

Das Angebot **Förderturnen für Kinder** hat sich gut etabliert. Immer wieder fanden neue Kinder den Weg in diese Gruppe. Das Angebot wurde von Jungen und Mädchen im Alter von 5 bis 9 Jahren genutzt, die die Möglichkeit hatten, durch spielerische Bewegungsangebote ihren Körper besser kennenzulernen und Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit zu entwickeln. In der bewusst kleinen Gruppe war es möglich sich auf jedes Kind individuell einzustellen und jeweils auf die persönlichen Schwächen und Stärken einzugehen. Das Erleben von Freude am Sport, ohne Leistungsdruck, stand hier im Vordergrund und wurde von den Kindern gut angenommen.

Da ich 2008 die Ausbildung in der 2. Lizenzstufe abgeschlossen habe, konnte Ende des Jahres der Antrag auf **Anerkennung als Reha-Sportgruppe** gestellt werden, so dass auch die Förderung durch die Krankenkassen möglich ist.

EDITH CLAUS-KLAR

Die Gruppe **Sport und Spaß ab 60**, mit mittlerweile 21 Frauen und Männern, hat nach dem Motto „Fit bis ins hohe Alter“ fleißig trainiert: Muskelkräftigung, Gleichgewichts-, Koordinations- und Entspannungsübungen. Auch bei unseren Sommer- und Winterwanderungen mit anschließendem „Schlemmen“ waren alle dabei.

Besonders erfreulich ist, dass unter den Teilnehmern außerhalb der Übungsstunden private Kontakte gepflegt werden.

Von den 27 gemeldeten Teilnehmern (21 Frauen und 6 Männer) kamen donnerstags um 09 Uhr durchschnittlich 16 zum **Nordic Walking**.

Im 2008 haben wir es auf 50 Treffen gebracht, da dies Angebot auch in den Ferien weiterläuft.

Geselliges „Zusammensitzen“ kam auch nicht zu kurz.

Durch die von mir gegebenen **zwei Nordic Walking-Kurse**, je einer im Sommer und im Herbst, konnten auch neue Mitglieder für die TSG gewonnen werden.

LIANE SANDER

Entspannungskurse

Nach wie vor finden die Entspannungskurse in den Räumen der Geschäftsstelle statt. Im Winter und im Herbst gab es für beide Kurse wieder viele Interessenten, die in ruhiger Atmosphäre körperliche und geistige Entspannung fanden. Das Konzept, verschiedene Entspannungstechniken anzubieten, hat sich bewährt und wird somit in 2009 von mir fortgeführt.

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Seit gut einem Jahr leite ich die Präventiv-Gruppe. Inzwischen ist sie auf 20 Teilnehmer gestiegen, womit der Spiegelsaal an seine räumlichen Grenzen gelangt. Alle Teilnehmer kommen sehr regelmäßig zum Training, wo wir mit Ausdauer, Koordination, Kraft, Dehnung und Entspannung viel Spaß haben.

Reha-Wirbelsäulenssport

Seit September 2007 gibt es drei Reha-Gruppen, die dank anhaltender Verordnungsflut der Ärzte alle gut gefüllt sind. Auch hier stoßen wir mit 19-20 Teilnehmern an unsere Kapazitäten, da ich nur 15 Teilnehmer pro Gruppe aufnehmen kann. So kam es vor, dass ich Anfragen abweisen musste, mit dem Hinweis, sich an umliegende Vereine zu wenden. Das neue Jahr wird zeigen, ob und wie wir diesem Ansturm gerecht werden können.

In allen Gruppen finden regelmäßige Unternehmungen wie Frühstücksrunden, Radtouren und Weihnachtsfeiern statt.

KIRSTEN SCHARNOWSKI

Die Gruppe **Gesundheitssport für Frauen ab 65** konnte im vergangenen Jahr durch einen **Kurs „Sturzprävention“** über 10 Wochen, der durch den Landkreis gefördert wurde, seinen Gerätebestand mit Aerosteps und Sissel-Balancepads vervollständigen. Die Frauengruppe mit 16 Teilnehmern hat mit diesen Geräten einige wichtige Schwerpunkte im Übungsprogramm ausbauen können. Das Training von Stabilität, Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit und Körperkraft sowie der körperlichen und geistigen Mobilität konnten somit wieder auf vielfältige Weise trainiert werden.

Die beliebten Treffen zum Saisonschluss vor den Sommer- und vor den Osterferien ließen die Gruppe wie zu alten Zeiten wieder über 20 Personen anwachsen.

RENATE TAUTE

Erfolgreichstes Jahr für Heiner Lüers



Ein Leichtathlet der TSG bei der Deutschen Meisterschaft? Heiner Lüers hat es geschafft - und sogar gewonnen!

Im ersten Jahr „seiner“ neuen Altersklasse M50 (50 bis 55 Jahre) gelang ihm gleich der ganz große Erfolg, der Gewinn der Deutschen Meisterschaft im Fünfkampf (200m, Diskuswurf, Weitsprung, Speerwurf, Kugelstoßen, 1500m). Der Wettkampf im August in Darmstadt hatte es in sich: früh aufstehen, den Organismus auf Touren zu bringen, fünf Wettkämpfe. Heiner Lüers war andiesem Tag offensichtlich gut drauf und lag vor dem abschließenden 1500-m-Lauf auf Platz zwei. In dieser letzten Disziplin er dann alle Konkurrenten deutlich hinter sich und wurde so **Deutscher Meister im Fünfkampf**.

Das Jahr 2008 war für Heiner Lüers sportlich sehr erfolgreich: Bezirks- und Niedersachsenmeister im Mehrkampf, Norddeutscher Meister (u.a. 400m in 57,51 Sek, 5,48 m im Weitsprung).

Eine neue Herausforderung 2009: die Teilnahme an der Senioren-Weltmeisterschaft im finnischen Lahti. Dort will Lüers im Zehnkampf starten.

Wird er nun auch Sportler des Jahres? In wenigen Tagen werden wir es wissen.

TISCHTENNIS TISCHTENNIS TISCHTENNIS



9 TSGer besuchten am 27. Dezember das Tischtennis-Final des DTTB in Hannover. Bei diesem Turnier der besten 4 Herren-Mannschaften im Pokal des DTTB konnten sie u.a. das Können von Timo Boll bewundern, der für Borussia Düsseldorf an den Start ging. Der Veranstaltung vor über 5.000 Zuschauern in der Preußag-Arena schloss sich ein Konzert der Deutschen Top-Gruppe „Ich und Ich“ an.



Mit dem erneuten Gewinn der Bezirks-Mannschaftsmeisterschaft schaffte die Tischtennis-Senioren-Ü50-Mannschaft der TSG mit Horst Claaßen, Rolf Claaßen und Ingo Böger (von rechts) auch 2009 die Qualifikation für die Landesmeisterschaft. Diese findet am 8. März in Beverstedt (Bezirk Lüneburg) statt. Hier treffen die TSGer auf die Meister der Bezirke Hannover, Braunschweig und Lüneburg.

Jahresberichte der Abteilungen

GESUNDHEITSSPORT (Forts.)

In den **Walking / Nordic Walking-Gruppen** (dienstags, donnerstags und samstags) waren 45 Teilnehmer aktiv, wobei das Donnerstagangebot am meisten genutzt wurde. Bei jedem Wetter wurde trainiert, und der „harte Kern“ der Gruppe war immer dabei.

Sportliche Höhepunkte waren der Rasteder Staffellauf und der Gang um das Zwischenahner Meer. Diese 12 km wurden ohne Pause von 15 Teilnehmern in 120 bis 145 Minuten zurückgelegt. Für diese Leistung wurden sie auf der Weihnachtsfeier mit dem Nordic Walking-Abzeichen (120 Minuten Nordic Walking) ausgezeichnet.

Inhalt einiger Nordic Walking-Stunden war auch im letzten Jahr das „Brainwalking“ (Gedächtnislauf): Nordic Walking mit Übungen für die Sinne (z.B. Geruchsinn, Tastsinn) im Wald. Das Walken trägt dazu bei, dass beide Gehirnhälften optimal zusammenarbeiten; außerdem nimmt die geistige Leistungsfähigkeit mit Bewegung zu.

2008 gab es wieder viele gesellige Höhepunkte: Die Fahrt zum Feuerwerk der Turnkunst, eine von den Teilnehmern organisierte Kohlfahrt und die Fahrradtour im Mai. Im Juni ging es mit Wattführer Martin durchs Watt nach Baltrum. Heißer Pflaumenwein und ein Fackelgang gehörten zur Weihnachtsfeier zum Jahreschluss.

Zusätzlich konnte ich noch **drei weitere Nordic Walking-Kurse** anbieten, sowie meinen Abschluss als **Kursleiterin für „Mobilis light“** machen und den ersten Kurs für 2009 vorplanen.

INGRID WEDEMANN

VOLLEYBALL

Das Jahr 2008 sah mit dem Ende der Saison 2007/08 die Mannschaften der TSG Westerstede und der VSG Ammerland auf einem erfolgreichen Weg. Sichere Platzierungen in der Regionalliga für die 1. Damen und die 1. Herren, Aufstieg in die Verbandsliga für die 2. Damen und in die Oberliga

für die 2. Herren, in die Landesliga bzw. Bezirksliga für die 3. und 4. Herrenmannschaft sowie der Aufstieg von zwei jungen Kreisklassenteams in die Kreisliga waren eine erfolgreiche Bilanz.

Die neue Saison 2008/09, die sich nun dem Ende nähert, sieht nicht für alle TSG-Mannschaften so rosig aus. Während die 1. und die 2. Damenmannschaft ebenfalls gesicherte Plätze im Mittelfeld der Tabelle einnehmen, steht zum jetzigen Zeitpunkt der Klassenerhalt der 3. und der 4. Mannschaft noch nicht fest. Sie stehen aber in den letzten Spielen ebenso vor lösbaren Aufgaben wie die 6. Damen, die um den Klassenerhalt in der Kreisliga bangt.

Bei den Herren scheint der Abstieg der sehr jungen 4. Mannschaft aus der Landesliga besiegelt, aber auch der erneute Aufstieg der „alten Herren“ in diese Spielklasse ist sehr wahrscheinlich.

Auf einem erneuten Höhenflug Richtung 2. Bundesliga befindet sich die 1. Herren – zur Zeit punktgleich mit dem Erstplatzierten der Regionalliga. Hier müssen die letzten Spieltage Satz für Satz die Entscheidung bringen.

Erhebliche Zunahmen verzeichnet die Volleyballabteilung erneut bei den Kindern und Jugendlichen, die in 5 Trainingsgruppen auf kommende Anforderungen in Jugendliga und Punktspielbetrieb vorbereitet werden. Sie sind seit Mitte des Jahres mit großer Begeisterung dabei. Es bleibt abzuwarten, welche Talente sich dort entwickeln.

Die Hobbygruppen der TSG klagen eher über fehlenden Zulauf – dort wird vor allen Dingen nach Mitspielern Ausschau gehalten, die schon ein wenig Volleyballerfahrung mitbringen. Also, TSGer aller Altersgruppen, schaut doch mal rein – an jedem Tag der Woche wird gepritscht und gebaggert ...

GABI DÖPKE

SCHWIMMEN SCHWIMMEN SCHWIMMEN

Schwimmer starten erfolgreich ins Jahr 2009

Für die Schwimmer der TSG Westerstede verlief der Start in die Saison 2009 sehr erfolgreich.

Bei den Landesmeisterschaften der Masters über die lange Strecke in Langenhagen, konnte sich Klaus Beckmann dreimal den Titel als Landesmeister in der Altersklasse 55 sichern: 400m Kraul, 400m Lagen und 200m Rücken.

Walter Stockem, auch Altersklasse 55, konnte sich mit zwei dritten Plätzen über 400m Lagen und 200m Brust ebenfalls Medaillen sichern.

In der Altersklasse 30 holte sich Malte Pacholke den Titel über die 200m Brust.

Nun geht es Ende Februar zu den Norddeutschen Meisterschaften der Masters nach Bremerhaven.

MALTE PACHOLKE

AUS DEM VEREINSLEBEN

Abteilungsleiterversammlung am 19.02.2009

1. Budget 2009

- § Der Geschäftsführer stellt die endgültigen Zahlen für das Geschäftsjahr 2008 kurz vor.
- § Die Abteilungen haben sich im Rahmen ihres Budgets bewegt.
- § Kleinere Ausgabenüberschreitungen konnten belegt werden und wurden genehmigt.
- § Ergebnis: Es gibt 2008 einen knappen Überschuss von ca. 1.000 €.
- § Die Erhöhung der Mitgliedsbeiträge brachte den Abteilungen Entlastung.
- § Vermehrte Austritte aufgrund der Erhöhung sind nicht zu beobachten gewesen.

Das Budget 2009 ist aufgrund des Beschlusses der Delegiertenversammlung vom März 2008 identisch mit dem des Jahres 2008. Lediglich die Position Ausgaben-Sonderleistung von 3.000 € für die Volleyballabteilung wird nicht fortgeschrieben. Die Einnahmenseite wird bei den öffentlichen Zuschüssen um den genannten Betrag gekürzt. Zum Budget nimmt die Vertreterin der Volleyballabteilung Stellung und erklärt, dass die Abteilung den jetzt gestrichenen Betrag dringend benötigt hätte, da erheblich neue Anschaffungen erfolgen müssen.

Der Geschäftsführer weist nochmals auf die beschlossene Festschreibung des Etats hin, stellt aber anheim, Anträge auf Genehmigung von Sondermaßnahmen zu stellen - falls notwendig. Von der Vertreterin des Bereiches Gesundheitssport wird nochmals die Bitte an den Vorstand gerichtet - eine Erhöhung des Übungsleitergeldes nicht aus den Augen zu verlieren.

2. Hallenbenutzung auch in Hallen in den Randgebieten der Stadt

An die Abteilungen geht die Bitte zu prüfen, wie weit es Möglichkeiten gibt, einzelne Gruppen „auszuquartieren“.

Nach Diskussion wird festgestellt, dass ohne nähere Angaben, um welche Hallen es sich handelt, nicht verbindlich gesagt werden kann, wer als Nutzer in Frage kommt (Größe der Gruppen, vorhandene und benötigte Geräte, die ggf. zu den Hallen transportiert werden müssten).

Lediglich die Box-Abteilung ist von vornherein bereit, an zusätzlichen Standorten zu trainieren.

3. Personelle Veränderungen im Vorstand

- § Die Abteilungsleiter werden darüber informiert, dass der Sportleiter aus beruflichen Gründen sein Amt im Verein aufgeben möchte. Es wird daher ein Nachfolger gesucht. Die Abteilungs-

leiter werden gebeten, in ihren Bereichen dafür zu werben.

- § Der „Redakteur“ von **SPORT SPIEL SPASS** sucht schon seit längerem einen Nachfolger / eine Nachfolgerin. Auch hier geht der Wunsch an die Abteilungen, sich entsprechend zu engagieren.
- § Die Abteilungsleiter werden nochmals darauf hingewiesen, dass sich der 1. Vorsitzende nach Ablauf seiner Amtszeit 2010 nicht wieder zur Wahl stellen wird.
- § Der zweite Vorsitzende spricht erneut die Wahl eines in der Satzung vorgesehenen Jugendwartes an und appelliert daran, in den Abteilungen dafür zu werben.

4. Verschiedenes

- § Ab 2010 werden in den weiterführenden Schulen mehrere Abiturklassen parallel laufen (Abi nach 12 bzw. 13 Jahren). Dadurch kommt es mit großer Wahrscheinlichkeit zu einer erhöhten Nutzung der Sporthallen. Dadurch wird auch der Sportbetrieb der TSG beeinflusst werden.

Zuständig für die Planung ist hier die Stadt Westerstede als kommunaler Träger.

Eine entsprechende Mitteilung wird für den Sommer 2009 erwartet.

- § In diesem Zusammenhang stellt die Vertreterin der Volleyballabteilung zur Diskussion, ob es nicht sinnvoll wäre, den Bau einer eigenen Halle zu prüfen. Damit wäre eine teilweise Entspannung der Turnhallensituation möglich. Sie ist der Ansicht, auch die Stadt Westerstede diesem Vorhaben nicht abgeneigt wäre, zumal aus den „öffentlichen Töpfen“ jetzt Geld zu erhalten wäre.

Der Geschäftsführer nahm den Gedanken auf und wird ihn dem Vorstand vorlegen.

- § **SPORT SPIEL SPASS:** Die Abteilungen werden nochmals darauf hingewiesen, dass die Redaktion „Futter“ für die Vereinszeitung benötigt. Berichte aus den Abteilungen sollten regelmäßig eingereicht werden - möglichst auch mit Fotos.

BERNDT ERBEN

*Es ist nicht genug, zu wissen.
Man muss auch anwenden.
Es ist nicht genug, zu wollen.
Man muss auch tun.*

Goethe

Das ist drin:

Einladung zur JHV	2
Mitgliederstatistik	2
Jahresberichte	3 - 10
Leichtathletik	9
Tischtennis	9
Abteilungsleiterversammlung ...	11

TSG-Kursangebote

(Teilnahme auch für Nichtmitglieder)

Flexi-Bar:

§ 21.04. bis 09.06.09

dienstags 18.00 Uhr Spiegelsaal der RDS
Leitung: Kirsten Scharnowski

Nordic-Walking:

§ 30.4. bis 25.6.09

donnerstags 18.30 Uhr, Vogelpark
Leitung: Ingrid Wedemann

§ 05.03. bis 23.04.09

donnerstags 18 Uhr, Hössensportanlage
Leitung: Liane Sander
Leihstöcke stehen zur Verfügung,

Förderturnen für Kinder im Alter von 5-9 Jahren:

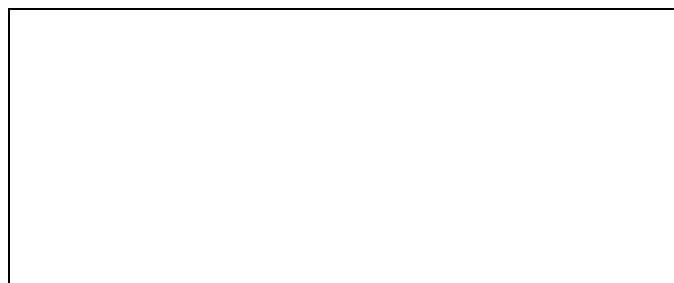
§ 20.04 bis 15.06.2009

montags, 16:45 bis 17:45 Uhr
Brakenhoffhalle, Hallenteil A
Leitung: Edith Claus-Klar
Anmeldung erforderlich: TSG / 1876

Step-Aerobic 2009:

§ 15. Sept. bis 17. Nov. 2009

Spiegelsaal der RDS
8 Übungsstunden, immer dienstags
(Herbstferien vom 5. - 17.10.09)
19.00 - 20.00 Uhr Anfänger
20.15 - 21.15 Uhr Fortgeschrittene
Leitung: Sabine Kathmann
Anmeldungen in der Geschäftsstelle:
(04488/1876 oder FAX 04488/860535
Infos auch unter www.tsg-westerstede.de



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

TSG-Geschäftsstelle ((1876)

Öffnungszeiten:

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

neues Sportangebot: Boxen

Erwachsene:

mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr
kleine Hössenhalle
Leitung: W. Miller

Kinder und Jugendliche:

Donnerstags, 17.00 - 18.30 Uhr
kleine Hössenhalle
Leitung: W. Miller

Neueinsteiger
sind herzlich willkommen.

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

Übrigens freut sich die
Redaktion immer auch
über Leserbriefe!



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. Mai 2009