

SPORT SPIEL SPASS



MITTEILUNGSBLATT Nr. 106

Dezember 2009

TSG-Triathleten erfolgreich beim Silbersee-Triathlon



▲ Erfolgreiche Triathleten am Silbersee: Dieter Hiljeherdes,
Michael Fugel, Frank Bullerdiek, Alfred Meyerjürgens, (von links)

Vier Triathleten der TSG Westerstede nahmen am Silbersee-Triathlon in Stuhr teil. Rund 300 Teilnehmer mussten bei diesem Volkstriathlon 600 Meter schwimmen, 26 Kilometer radfahren und abschließend 6 Kilometer laufen.

Schnellster Triathlet der TSG war Frank Bullerdiek (1. Platz Alterklasse TM 45 und 4. Platz im Gesamtklassement). Nur eine Minute langsamer war Dieter Hiljeherdes (1. Platz TM 50 und 10. Platz im Gesamtklassement). Ebenfalls auf das Podium schaffte es Alfred Meyerjürgens (3. Platz in der Altersklasse TM 60).

Nach langer Verletzungspause war Michael Fugel erstmals wieder am Start. Gemeinsam gewannen Bullerdiek, Hiljeherdes und Fugel auch die Mannschaftswertung des Volkstriathlons.

Turn- und Sportgemeinde Westerstede e. V.

EINLADUNG

zur **Jahreshauptversammlung 2010**

am **Donnerstag, 11. März 2010, 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 2009
5. Bericht der Kassenprüfer und Wahl der Kassenprüfer für 2010
6. Entlastung des Vorstandes
7. Neuwahl des Vorstandes
8. Haushaltsvoranschlag 2010
9. Anträge
10. 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

Liebe TSG-Mitglieder,

Weihnachten steht vor der Tür, Weihnachten, die Zeit des Rückblicks auf das vergangene und der Vorschau auf das neue Jahr.



Es ist eine Zeit - auch für mich, um Danke zu sagen bei allen Abteilungs- und Übungsleitern für die geleistete Arbeit und für die vertrauensvolle Zusammenarbeit im Jahre 2009.

Allen TSG-Mitgliedern wünsche ich ein frohes Weihnachtsfest und viel Glück und Gesundheit im neuen Jahr.

Gerhard Mühlena, Vorsitzender

TENNIS TENNIS TENNIS TENNIS TENNIS

Renovierung der Tennishallen: Es kann losgehen!

Auf der letzten Sportausschuss-Sitzung der Stadt Westerstede wurde uns für den Umbau der vereinseigenen Tennishallen zu Mehrzweckhallen ein Zuschuss von 35.000 Euro bewilligt.

Bei der Sanierung der Hallen, die wir aufgrund einer unsicheren Raumplanung im Bereich der Hössen im Einvernehmen Stadt/TSG seit zwei Jahren aufgeschoben haben, war jetzt Handlungsbedarf angesagt.

Nach einer weiteren Ortsbesichtigung mit den Fachleuten der Stadt und unserem Architekten Manfred Martens, konnte ich als TSG-Vorsitzender keinen weiteren Aufschub mehr vertreten, allein schon aus versicherungstechnischen Gründen,.

Die gravierenden Mängel erfordern sofortige Maßnahmen, insbesondere am Fußboden.

Unser Konzept – Umbau zu Mehrzweckhallen – fand im Sportausschuss uneingeschränkt Zustimmung. Wir entspannen die Hallensituation für unsere Abteilungen nachhaltig, und wir können bei Bedarf die Hallen auch an

vereinsfremde Institutionen und Gruppen vermieten (Sportlehrgänge auf der Hössen, Bundeswehr etc.).

Unser Antrag liegt auch dem Kreissportbund vor, und auch von dort können wir mit einer Fördersumme (ca. 43.000 Euro-Förderungshöchstbetrag) rechnen, zumal auch hier unser Konzept sehr begrüßt wurde.

Jetzt müssen wir in Zusammenarbeit mit der Politik und dem KSB noch den Landkreis Ammerland dazu bewegen, die Förderrichtlinien für Tennishallen – jetzt Mehrzweckhalle, zu überdenken. Hier werde ich weiterhin aktiv bleiben, um auch dort einen Zuschuss für das Gesamtkonzept zu erwirken, über den bereits signalisiertem Zuschuss für die Renovierung der Umkleieräume und neuen Geräteräume hinaus.

Freuen wir uns auf den Baubeginn im Mai 2010 und dort auf einen zügigen Verlauf der Bauarbeiten, damit unsere Hallen dem Vereinssport zu weiterem Auftrieb verhelfen.

GERD MÜHLENA, TSG-Vorsitzender

BOXEN BOXEN BOXEN BOXEN BOXEN

Aller Anfang ist schwer!

So ist es auch den Boxern ergangen. Die im Dezember 2008 gegründete Abteilung „Boxen“ ist auf Hochtouren. Der Abteilungsleiter / Trainer hat Anfang des Jahres professionelle Geräte beschaffen können, wie Speedseile, Boxhandschuhe, vielfältige Boxsäcke und vieles mehr.

Zu Beginn waren nur zwei Boxer beim Training, jetzt sind es mehr als 30.

Anfangs hatten die Boxer nur einmal pro Woche Training. Nun sieht unsere Welt sehr sonnig aus: Viermal pro Woche trainieren wir hart an Kondition, Präzision, Schnelligkeit, Koordination und Kräfteinsatz.

Dienstags sind wir im Schwimmbad. Es werden Schwimmtechnik geübt und Boxstöße im Wasser ausgeführt.

Mittwochs ist „Hard Time“: Wir trainieren die

Schlagkraft an den Geräten, Präzision und Technik an den Pratzen. Zum Ausklang sparren die Boxer miteinander und setzen dabei das Gelernte so gut wie möglich ein.

Donnerstags ist „Time For Teenies“. Die Jugendlichen (12 und 16 Jahre) lernen die Technik des Boxsports, zwischendurch sind auch Fragen zur Anatomie und Physiologie zu beantworten. Auch Teamarbeit wird groß geschrieben, wenn die Boxer zur Aufwärmung Ballsportarten spielen.

Freitags stehen Technik, Präzision und Koordination an erster Stelle.

Inzwischen haben wir die ersten Sponsoren gewinnen können, die uns ordentlich unterstützen.

WLADIMIR MILLER
wladimir.miller@gmx.de

Neue Abteilungsleiterinnen



Nicht nur mit einem Blumenstrauß bedankte sich Sabine Kathmann bei Kirsten Scharnowski für die erfolgreiche Arbeit in der Abteilung Gymnastik-Fitness-Tanz.

Kirsten Scharnowski ist nun neue Abteilungsleiterin der Abteilung Gesundheitssport, während Sabine Kathmann die Abteilung Gymnastik-Fitness-Tanz übernommen hat.

Fitness und Gesundheit

In diesem Jahr - genau am 05. Mai 2009 - konnten wir auf unser 10-jähriges Jubiläum „Fitness und Gesundheit“ zurückblicken. Viele sind schon von Beginn an dabei, aber auch Neue fühlten sich sofort dazugehörig.

Wir treffen uns immer mittwochs in der RDS-Halle von 18.45 - 19.45 Uhr zum Training.

Ziel unseres Trainings ist: Vorbeugen von körperlichen Beschwerden, Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit - kurz: eine bessere Belastbarkeit und Beweglichkeit im Alltag.

Dazu gehören u.a. Kräftigungsübungen, Ausdauer- und Intervalltraining, Aerobic, Pilates u.v.m., sowie Dehnung und Entspannung. Auch Übungen zu zweit tragen zur Kurzweil einer Übungsstunde bei - zumal hierbei auch viel gelacht wird.

Freizeitaktivitäten wie Radtouren und ein gemeinsames Treffen in der Vorweihnachtszeit gehören ebenfalls dazu.

Unser diesjähriges Jubiläum haben wir mit einer Sommerradtour verbunden, die uns wieder durch eine landschaftlich schöne Gegend im Ammerland führte. Ziel war nicht die Einkehr in einem Lokal, sondern bei mir zu Hause. Jede Teilnehmerin hatte eine kleine leckere Überraschung mitgebracht, die wir uns gerne schmecken ließen. Es gab viel zu erzählen, so dass die Zeit im Nu verging.

Wir hoffen, noch viele Übungsstunden gemeinsam verbringen zu können. Neue Teilnehmerinnen sind immer herzlich willkommen.

DOROTHEA WILLMS

Weihnachtliche Kaffeetafel



Zur schon traditionellen weihnachtlichen Kaffeetafel hatte die TSG auch in diesem Jahr wieder alle 70-jährigen Mitglieder und alle ab dem 75. Lebensjahr eingeladen.

Mit der Adventsfeier möchte die TSG den ältesten Mitgliedern danken, dass sie der TSG zum Teil schon seit Jahrzehnten die Treue halten.

Der TSG-Vorsitzende Gerhard Mühlhena

begrüßte am 4. Dezember alle, die der Einladung gefolgt waren, und freute sich, dass die Zahl der Teilnehmer trotz etlicher Abmeldungen erfreulich war.

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

Und noch etwas: Ohne die „fleißigen Geister“ wäre alles nur halb so schön gewesen. Wir danken ihnen von Herzen.

LEICHTATHLETIK

Hallo Leute, es ist vollbracht!! ??

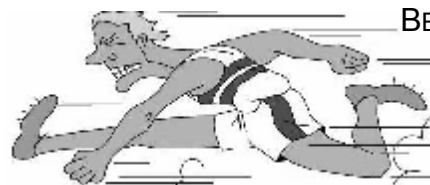
Mit Wirkung vom 1. August 2009 habe ich nach 25 Jahren meine Trainertätigkeit in der Leichtathletik-Abteilung aufgegeben und bin jetzt nur noch Abteilungsleiter.

Andere, zum Teil neue Übungsleiter, sind jetzt für das Training verantwortlich:

- **Helene Lüers** und **Martin Krisch** (neu) bei den Kleinen (Jaspar Schulte macht ein soziales Jahr auswärts und musste deswegen aufhören).
- **Jana Lenz** trainiert die Großen.

LEICHTATHLETIK

Alle sind ausgebildete Übungsleiter oder sind in Ausbildung dahin, also kann ich mich auf mein Altenteil setzen!



BERNDT ERBEN

TSG-Geschäftsstelle (☎ 1876)

Neue Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag: 14.30 - 18.30 Uhr
Dienstag, Donnerstag: 7.00 - 11.00 Uhr

TISCHTENNIS TISCHTENNIS TISCHTENNIS

Tischtennis-Vereinsmeisterschaft

An der Tischtennis-Vereinsmeisterschaft 2009 nahmen insgesamt 35 Jugendliche und Erwachsene teil.

Im **Doppel**-Wettbewerb siegten Jannik Winter / Malte Prietz vor Jannik Hagens / Aaron Büsing.



▲ Den Anfang machten die **Schüler** und die Jugend. Meister der Schüler wurde Aaron Büsing (1) vor Torben Klockgether (2).

Nachdem die beiden stärksten Spieler, Konstantin Erbes und Thore Eilers in die 2. bzw. 3. Herren aufgerückt sind, war bei der **Jugend** der Weg frei für Malte Prietz, Jannik Winter und Maurizio Goertz.



▲ Jugend-Doppel: 1. Malte Prietz / Jannik Winter; 2. Aaron Büsing / Jannik Hagens

Die **Erwachsenen** begannen ihre Meisterschaft mit dem **Doppel**, wobei die Paarungen ausgelost wurden. Das Losglück brachte die Nr. 1 und 2 der 1. Herrenmannschaft, Horst Claaßen sowie Malte Pott zusammen, die dann auch ungefährdet vor Wilfried Lindhorst / Jörg Büsing gewannen. Gemeinsam auf Platz 3: Sina Claaßen / Ingo Böger und Andre Claaßen / Hendrick Donker.



▲ Eingerahmt von den beiden Jugendtrainern Terje Weise (li) und Lukas Hartmann (re.) die ersten Drei der Jungen: Malte Prietz, Jannik Hagens sowie Jannik Winter + Maurizio Goertz.



▲ Männer-Doppel: Jörg Büsing/Wilfried Lindhorst, Malte Pott/Horst Claaßen, Sina Claaßen/Andre Claaßen (von links)

TISCHTENNIS TISCHTENNIS TISCHTENNIS



▲ Sieger der A-Klasse: Malte Pott (1.), Rolf Claaßen (2.) und Jörn Friese (3.).

Die **Einzel-Meister** der Männer wurden wieder in 2 Klassen ermittelt: Klasse A: 1. und 2. Herren; Klasse B: 3. und 4. Herren. In beiden Klassen wurde die Vorrunde in Gruppenspielen ausgetragen. Im Halbfinale der A-Klasse konnte Malte Pott dann Jörn Friese mit 3 : 2 und Rolf Claaßen Ingo Böger mit 3 : 0 bezwingen. Im Endspiel gelang es Malte Pott, anders als in der Vorrunde, Rolf Claaßen mit einem 3 : 0 auf den 2. Platz zu verdrängen, und somit diesjähriger Vereinsmeister zu werden.



▲ In der B-Klasse vorn: Sina Claaßen, Jens Hock, Jörg Büsing + Wilfried Lindhorst (von links)

In der B-Klasse war die 3. Mannschaft im Halbfinale unter sich: Sina Claaßen gerade erst zurück vom 12 km-Ausbildungslauf ums Zwischenahner Meer, bezwang Wilfried Lindhorst mit 3 : 0 und Jens Hock besiegte Jörg Büsing in 3 : 1 Sätzen.

Der Favorit Jens Hock hatte im Finale am Ende zwar die Nase vorn, musste hierbei aber schon alle Künste aufbieten, um Sina Claaßen letztendlich mit 3 : 1 zu besiegen.

Rolf Claaßen

Ehrungen 2009

Silberne Ehrennadel für 25-jährige Mitgliedschaft:

Holger zur Brügge

Urte Diekhöfer

Christian Grimm

Horst Lübben

Kirsten Scharnowski

Renate Taute

Gudrun Bremer

Hille Drieling

Oliver Häger

Lynn Meins

Heike Schipper

Nils Wiese

Christian Budden

Hella Geier

Marc Kapahnke

Dr. Dorothee Peiffer

Brigitte Sonnenkalb

Das ist drin:

| | |
|----------------------------------|---|
| Einladung Hauptversammlung | 2 |
| Tennishalle, Boxen | 3 |
| Fitness und Gesundheit | 4 |
| Advents-Kaffeetafel | 5 |
| TT-Meisterschaften | 6 |
| Ehrungen | 7 |

Neue TSG-Kurse

Nordic-Walking:

- 07. Januar bis 25. Februar 2010
8 Übungsstunden
 - donnerstags, 18.30 bis 20.00 Uhr
Treffpunkt: Hössensportanlage
 - Anmeldung erforderlich.
 - Leitung: Ingrid Wedemann
- Unsere Kurse wurden mit dem „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet
Leihstöcke werden vom Verein angeboten

Entspannung:

- 12. Januar bis 02. März 2010
8 Übungsstunden
 - dienstags von 18 Uhr bis 19 Uhr
im TSG-Haus (An der Hössen 14)
 - vorherige Anmeldung erforderlich.
- Vermittelt werden verschiedene Techniken zu Muskelentspannung und Körperwahrnehmung, zu Massagetechniken und progressiver Muskelentspannung.
- Leitung: Kirsten Scharnowski

Anmeldung und INFO für alle Kurse:
TSG-Geschäftsstelle,
☎ 04488 / 1876, FAX 04488 / 860535
Alle Kurse auch für Nichtmitglieder.

Die Redaktion wünscht
Frohe Weihnachten
und
alles Gute für 2010.

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

Mobilis-Light:

Mobilis light - mehr bewegen - gesünder essen.

- **01.02. - 03.05.2010** (immer montags)
Mobilis light richtet sich an leicht übergewichtige Erwachsene mit BMI zwischen 25 und 30 kg/m².
- Leitung: Ingrid Wedemann
Das 14-wöchige Präventionsprogramm umfasst zehn Bewegungs- und vier Ernährungseinheiten.
Das Projekt wird von den Krankenkassen bezuschusst.
- INFO-Abend vor Kursbeginn am 25.01.2010 um 19 Uhr in der Geschäftsstelle der TSG

Bauchtanz zum Kennenlernen - für Anfänger -

19. Januar – 9. März 2010
dienstags 19.00 – 20.00 Uhr
im Spiegelsaal der RDS-Sporthalle
Der Kurs umfasst 8 Übungsstunden.

Leitung: Petra Eske-Gaertner

Trainieren Sie Ausdruck, Körperhaltung und Muskulatur

Man benötigt Gymnastikschuhe oder dicke Socken, leichte lange Hose, großes Tuch.
Rechtzeitige Anmeldungen erbeten.

Infos auch unter www.tsg-westerstede.de

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 2010