

SPORT SPIEL SPASS



MITTEILUNGSBLATT Nr. 107

Februar 2010

Kinderturnen



Wer hat mehr Spaß in den beiden Eltern-Kind-Gruppen? Mama / Papa? Oma / Opa? Oder doch die Kinder selbst?

Und so wenige sind es auch meist nicht: Bis zu 65 Kinder tummeln sich donnerstags in der Brakenhoffhalle - und nutzen dabei selbstverständlich auch eine Vielzahl von Turngeräten.

ERINNERUNG:

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

AUS DER VEREINSORGANISATION

TSG-Mitgliederstatistik

Altersgruppe	männlich	weiblich	Gesamt
bis 6	63	79	142
von 7 bis 14	185	180	365
von 15 bis 18	75	98	473
von 19 bis 26	79	100	179
von 27 bis 40	97	144	241
von 41 bis 60	177	258	435
über 60	158	217	375
Gesamt	834	1.076	1.910

Anmerkungen zur Mitgliederstatistik

- ▶ Die Mitgliederzahl hat sich im letzten Jahr kaum geändert. (Die höhere Mitgliederzahl 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	38	29	67
Basketball	114	16	130
Boxen	29	4	33
Handball	95	26	121
Judo	47	18	65
Leichtathletik	56	30	86
Schwimmen	12	8	20
Tennis	99	95	194
Tischtennis	79	16	95
Kinderturnen	133	283	416
Gymn.-Fitness-Tanz	5	267	272
Gesundheitssport	63	177	240
Tanzsport	24	24	48
Volleyball	101	202	303
Gesamt	895	1.195	2.090

Stichtag: 01.01.2010

Jahresberichte der Abteilungen

Wegen des begrenzten Platzes in **SPORT SPIEL SPASS** ließen sich redaktionelle Änderungen und auch Kürzungen der eingereichten Berichte auch diesmal nicht vermeiden. Wir bitten um Verständnis.

Die Redaktion

BADMINTON

Wie die Jahre zuvor ist Badminton immer noch sehr beliebt, was sich durch wieder neue Spieler zeigt und die, die schon seit Jahren dabei sind. Hierbei sind die Gruppen sehr vielfältig. Von jung bis alt, beiden Geschlechts wird in Einzel und Doppeln (gemischt oder auch nicht) gespielt. Genauso unterschiedlich sind die Motivationen wie Ehrgeiz, Fitness und Spass. Somit ist für fast jeden, also vielleicht auch Dich, was dabei.

Getroffen wird sich am Montag und Mittwoch in der Brakenhoff Halle. Dort kann auf 6 Badminton-Feldern, Einzel bzw. Doppel gespielt werden. Als Trainer und Betreuer stehen Imke Freymuth, Stellan Pistor und die Abteilungsleiterin Karin Hiller zur Verfügung.

Komm einfach am Montag oder Mittwoch vorbei und probiere das Spiel einmal aus. Bälle, Netze und ein Leih-Schläger (mal zum Probieren) sind vorhanden!

In der Brakenhoff Halle treffen sich:

- Jugendliche (ab 14 Jahre) und Erwachsene:
Montags, 18:30 - 20:00 Uhr
Leitung: Stellan Pistor
- Kinder (9 - 14 Jahre):
Mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr
Leitung: Imke Freymuth
- Erwachsene: Mittwochs, 19:00 - 22:00 Uhr
Leitung: Karin Hiller

Weitere Informationen: www.tsg-westerstede.de
KARIN HILLER

BASKETBALL (Bericht fehlt.)

BOXEN

Die Abteilung „Boxen“ hat im Jahr 2009 an Mitgliedern und professionellem Equipment gewonnen. Derzeit sind die Boxer auf mehr als 30 Mitglieder gewachsen und sind mit weiblichen und männlichen Sportlern in unterschiedlichem Alter vertreten. Die Boxer trainieren an verschiedenen Boxsäcken, Standboxgeräten und sparren miteinander. Die Zahl der Fitnessboxer nimmt allmählich zu, aber auch die Früchte der Boxer werden bald zu sehen sein.

Sieben männliche und eine weibliche Boxer/in sind zu Kämpfen in 2010 bereit. Der Trainer ist voller Zuversicht und glaubt an seine Athleten.

W. MILLER

HANDBALL

Die Handballabteilung der TSG Westerstede hat in den letzten Jahren zahlreiche Jugendmannschaften aufgebaut, angefangen von den ganz Kleinen (Mini's) bis zur C-Jugend.

Die Übungsleiter der TSG trainieren z.Z. 7 Jugendmannschaften in Westerstede.

Folgende Mannschaften nehmen in ihrer jeweiligen Altersklasse am Punktspielbetrieb teil:

- männl. C, D (2x), E; weibl.: D;
sowie 2 Mini-Mannschaften.

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

Die E-Jugend trägt ihre Spiele in Turnierform aus. Für die Mini's findet regelmäßig ein Minispielfest statt- Am Sonntag, den 17.01.2010 fand das diesjährige in der Brakenhoff-Sporthalle statt- Das Minispielfest ist so angelegt, dass der Spaß am spielen mit dem Ball in Vordergrund steht und nicht der Wettkampfgedanke.

Zusammen mit dem VFL Bad Zwischenahn hat die TSG-Handballabteilung eine Handballspielgemeinschaft (HSG) gebildet- Alle Senioren- und Jugendmannschaften treten zu ihren Punktspielen als HSG Westerstede/Bad Zwischenahn an.

Im Seniorenbereich nehmen zur Zeit 2 Herrenmannschaften am Punktspielbetrieb teil.

Unsere 1. Herren belegt derzeit den 1. Tabellenplatz in der Regionsoberliga und kann so in die Landesklasse Weser-Ems Nord aufsteigen

Die 2. Herren nimmt in der Regionsliga der HRO teil, leider bisher nicht sehr erfolgreich.

Unsere Damenmannschaft musste im Laufe dieser Saison wegen Mangel an Spielerinnen vom Spielbetrieb abgemeldet werden.

Der Trainingsbetrieb wird in Westerstede und Zwischenahner Sporthallen durchgeführt- Einige Mannschaften trainieren wöchentlich zweimal.

Eine Übersicht unserer Trainingszeiten findet ihr auf unserer Homepage unter www.hsg-wz.de. Dort gibt es auch andere Informationen über die Handballer der HSG. Eine Kontaktaufnahme ist auch per Telefon möglich.

Als Ansprechpartner für die Handballabteilung der TSG steht Jan-Dieter Budde, ☎ 04488-79786 zur Verfügung.

JAN-DIETER BUDDE

Boßeltour



Die Boßeltour der 1. und 2. Tischtennis-Männermannschaft zwischen Weihnachten und Neujahr fand diesmal in Wiesmoor statt.

Dabei waren Joachim Hartmann, Steffen Weiers, Malte Pott, Adrian Gerdes, Lukas Hartmann, Konstantin Erbes (hinten), Jörn Friese, Andre Claaßen, Horst Claaßen und Rolf Claaßen (vorn).

Kreispokal



Siegreich bei den Kreispokal-Endspielen am 08.01. in Edeweicht waren die 1. und 3. Tischtennis-Männermannschaft der TSG.

Beide Teams nehmen jetzt am Bezirkspokal teil.

Auf dem Foto (von links) Horst Claaßen, Jörn Friese, Carlo Grell, Malte Pott, Jens-Uwe Hock, Thore Eilers und Günther Norder.



34. Internationales Jugendturnier

Auf dem Foto zu sehen ist ein Teil der Helfer aus den Reihen der Tischtennisabteilung, die zum Gelingen des 34. Internationalen Jugendturniers am 3. Advent 2009 in der Brakenhoffhalle beitrugen.

Besonders hervor taten sich Terje Weise und Steffen Weiers (4. und 5. von links) in der Vorbereitung.

Kai-Uwe Scherer (2. von rechts), 2. Vorsitzender der TSG, nahm diesmal die Eröffnung des Turniers vor.

Jahresberichte der Abteilungen

J U D O

Mitglieder der Judoabteilung besuchten im letzten Jahr drei unterschiedliche Wettkämpfe:

* **Kiebitz-Turnier** zu Beginn des Jahres in Jever: Dies Turnier ist verbandsoffen - das heißt; hier dürfen auch Judoka teilnehmen, die in anderen Verbänden (z.B. NJV, DJV) organisiert sind. Das bedeutet auch, dass der Westersteder „Landjudoka“ auf einen Gegner treffen kann, der mittlerweile evtl. Norddeutscher Meister ist. Zum anderen wird ein Wettkampfmodus gewählt, der die gesamte Judo-Palette enthält, nämlich „Stand-“ und „Bodenarbeit“.

Nur wer über eine ausreichende Kondition (physisch wie psychisch) verfügt, hat die Chance, gegen einen solchen Gegner zu bestehen. Und dann kann es schon mal vorkommen, dass ein erfahrener Kämpfer, völlig unerwartet, hier seinen „Meister“ findet. Was am Anfang nur ein „Sparringspartner“ sein sollte, entpuppte sich dann auf der Matte als wahre Herausforderung.

Die jungen Füchse aus Westerstede konnten aus diesen Gründen folgende Platzierungen belegen:

1. Marit Jasper, Lasse Härtel, Hendrik Lamcken,
2. Alexander Stepner, Daniel Jasper, Sven Stephan,
3. Franziska Koch, Marcel Lehr, Christopher Denker.

* Der „**Juniors-Cup**“ fand in Sande statt. Daran nahmen nur Anfänger (einschließlich des 5. Kyu - Gelbgurt) teil. Der Wettkampfmodus war wie beim Kiebitz-Turnier auf „Stand-“ und „Bodenprogramm“ ausgerichtet, jedoch einfacher. Das bedeutet: die Wettkampfregeln wurden auf die Bedürfnisse der Anfänger zugeschnitten.

Folgende Plätze wurden von den TSG-Füchsen erreicht:

1. Marit Jasper und Lasse Härtel.
2. Tizia Vogt, Dennis Schulz und Nils Römhild,
3. Eva Schöneboom, Max Hirt und Tobias Klein.

* Beim „**Fuchs-Cup**“, einem von den Westerstedern organisiertes Bodenkampf-Turnier, wird ausschließlich am Boden gekämpft. Selbst Neulinge können hier mitmachen, da es im Wesentlichen um das „am Bodenhalten“ des Gegners geht. Auch hier zeigten die Füchse gute und sehr gute Leistungen:

1. Franziska Koch
2. Nils Römhild und Daniel Jasper
3. Yannick Meiners und Lisa-Marie Boeddecker.

Im Laufe des Jahres legten folgende Judoka die Prüfung zum nächst höheren Kyu (Gürtel) ab:

- Grün-Gurt: Hendrik Lamcken, Sven Stephan.
- Orange-Gurt: Lasse Härtel, Hannes Sparn.
- Gelb-Gurt: Lisa-Marie Boeddecker, Lars Boeddecker, Dennis Schulz, Max Hirt, Nils Romhild, Tizia Vogt.

Zwei Prüflinge möchte ich gesondert nennen

- Mein Co-Trainer Detlef Lutter hat die Prüfung zum 1. Kyu (Braungurt) abgelegt, die letzte Stufe vor der Meistergrad-Prüfung.
- Gisela Dembinski, hat sich mit ihren x-fünzig Jahren für Judo entschieden. Sie hat die Prüfung zum 5. Kyu erfolgreich und unverletzt bestanden.

Allen Kämpfern und Prüflingen spreche ich meinen Dank und meine Anerkennung aus.

MATTHIAS PIETRAS

LEICHTATHLETIK

Gruppe Lüers

In der Leichtathletik hat es für die Jüngsten im Jahr wieder einige Umstellungen gegeben: Nachdem Jasper Schulte das Training nicht mehr fortführen konnte, trainiert nun Martin Krisch die Kinder.

Die Gruppe wuchs auch dieses Jahr. Zur Zeit üben freitags ca. 45 Kinder Laufen, Werfen und Springen. Bei Wettkämpfen erreichte die TSG meist Plätze im Mittelfeld, aber es konnten auch einige Treppenplätze erreicht werden.

Für 2010 haben wir uns vorgenommen, mehr und erfolgreicher an Wettkämpfen teilzunehmen.

HELENE LÜERS

Gruppe Lenz

Diese Gruppe wird seit Mai 2009 von mir trainiert.

Die Gruppe hat sich verjüngt, und seit August 2009 sind auch neue Athleten hinzugekommen.

Von den Neuen ist ganz besonders einer hervorzuheben: Aaron Lambers hat bei den Kreismeisterschaften in Schortens am 27.09.09 nicht nur im 4-Kampf M14 den ersten Platz belegt, er wurde ebenfalls Kreismeister über 100m, im Hochsprung, im Weitsprung sowie im Kugelstoßen.

Aaron, sein Bruder Michael und seine Schwester Annemie sind sehr gute Athleten: Annemie konnte in Schortens den 1. Platz im 4-Kampf W15 belegen. Sie wurde dazu Meisterin im Hoch- und Weitsprung. Laura Nickel und Lisa Soika haben die ersten beiden Plätze im 4-Kampf W14 belegt, und Anna Reents den 3. Platz im 3-Kampf der Schülerinnen B.

Laura Nickel und Lisa Soika haben die ersten beiden Plätze im 4-Kampf W14 belegt, und Anna Reents den 3. Platz im 3-Kampf der Schülerinnen B.

Jahresberichte der Abteilungen

LEICHTATHLETIK (Forts.)

Für ein besonderes Techniktraining haben wir Heiner Lüers als Gasttrainer für eine Diskus-Trainingseinheit eingeladen. Er konnte uns entscheidenden Drehungen zeigen. Diese Stunde hat allen sehr viel Spaß gebracht und mir gezeigt, was ich noch verbessern könnte.

Einen Teil unserer Trainingsstunde gestalte ich gemeinsam mit der Gruppe von Helene Lüers. Das macht sowohl uns als auch den jüngeren Teilnehmern großen Spaß.

Die Athleten zeigen großes Interesse am Erlernen neuer Disziplinen.

Der Bowlingabend im Dezember kam bei uns sehr gut an, einmal, weil viele ältere, auch ehemalige Gruppenmitglieder dabei waren, und weil sie mal eine etwas andere Jahresabschlussfeier erleben konnten.

Meine ganz persönliche Bilanz betrachte ich positiv: Ich habe eine Gruppe von 12-15 Teilnehmern - überwiegend Mädchen. Wir üben jede Woche und kommen gut miteinander aus. Ich habe sicherlich noch einige Schwierigkeiten im pädagogischen und technischen Bereich, die so langsam aber sicher weichen werden.

JANA LENZ

Zu erwähnen ist noch unser „Autodidakt“ Heiner Lüers, der auch in diesem Jahr die Farben der TSG international vertreten konnte. Bei der 18. Weltmeisterschaft der Senioren im finnischen Lathi startete er im Zehnkampf in der Altersklasse M 50. Mit einem tollen 6. Platz wurde der deutsche Meister 2008 im Fünfkampf bester Deutscher Athlet.

Als Nebenprodukt seiner Leistung sind natürlich auch in 2009 wieder mehrere Kreismeister- und Bezirksmeistertitel abgefallen!

Für die Laufgruppe heißt es „Dabeisein ist alles“. Nach diesem Motto war sie auch in diesem Jahr wieder auf vielen Laufveranstaltungen vertreten und konnte gute bis sehr gute Ergebnisse erzielen. Von der persönlichen eigenen Bestleistung bis zum 3. Platz bei der im Mannschafts-Halbmarathon im Kreis ist alles vertreten, u.a. als 4. Platz über 10 km bei den Mannschaften und als 3. Platz im Halbmarathon als Staffel.

Dank der engagierten Arbeit der Übungsleiter haben wir den 6. Platz bei den Leichtathleten im Doppelkreis Ammerland-Friesland halten können.

BERNDT ERBEN

SCHWIMMEN

Auch im Jahr 2009 war die Aktiven der Master-Leistungsgruppe recht erfolgreich.

So wurden bei den Bezirks-, Landes- und Norddeutschen Meisterschaften gute Platzierungen erreicht. Klaus Beckmann, Malte Pacholke und Walter Stockem konnten sich immer wieder unter die Erstplatzierten mischen. Auch im gesamtdeutschen Vergleich brauchen sich die Aktiven der Trainingsgruppe nicht zu verstecken, was mit der erneuten Teilnahme von Klaus Beckmann an den Deutschen Meisterschaften der Masters in Magdeburg dokumentiert wird.

Mit neu dazugekommenen Aktiven befindet sich die Abteilung weiter im Aufbau und wird auch 2010 alles daran setzen, sich auf Wettkämpfen erfolgreich zu präsentieren.

Besonders hervorzuheben ist auch die unermüdliche Teilnahme der Triathleten Alfred Meyerjürgens, Thomas Walden, Dieter Hiljegerdes, Michael Fugel und Udo Schumann, die weiterhin das Training bereichern und im Winter Laufschuh und Fahrrad lieber gegen das Element Wasser eintauschen.

Sicherlich werden sich die vielen Trainingseinheiten im Wasser im Sommer positiv auf die anstehenden Triathlon-Wettkämpfe auswirken.

MALTE PACHOLKE

TENNIS

Die Tennisabteilung kann auf ein sportlich erfolgreiches Jahr zurückblicken, obwohl wir die Erfolge des Vorjahres nicht wiederholen konnten.

- Die Damen-40-Mannschaft und die Herren-50-Mannschaft belegten jeweils Mittelplätze.
- Das gleiche gilt für die Frauenmannschaft in der NTV-Doppel-Runde.
- Am 23. April fand unsere Mitgliederversammlung statt. Neben den üblichen Regularien wurden die anstehenden Wahlen durchgeführt.

In der **SPORT SPIEL SPASS** haben wir darüber und über andere Veranstaltungen berichtet

Für März und April haben wir an mehreren Wochenenden und Abenden in der Woche unsere Tennisanlage für die Sommersaison und die Gartenanlage 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.

Jahresberichte der Abteilungen

TENNIS (Forts.)

Sehr erfreulich ist der starke Zulauf von Kindern und Jugendlichen im letzten Jahr. Um allen Kindern und Jugendlichen ein alters- und leistungsgerechtes Training anbieten zu können, sind inzwischen drei Tennistrainer für uns tätig, die insgesamt 12 Kinder- und Jugendgruppen betreuen.

Unsere Vereinsmeisterschaften haben wir am 29. August als Doppeltturnier ausgetragen.

Im September fanden die Kreismeisterschaften in Edewecht, Rastede, Bad Zwischenahn und Wiefelstede statt, die Jugend-Doppel- und -Mixed Meisterschaften mit fast 100 Spielerinnen und Spielern auf unserer Anlage.

Die Hallensaison 2009/2010 begann Ende September. Die dringend erforderliche Sanierung unserer Tennishalle kann nun endlich erfolgen, nachdem die Gremien der Stadt Westerstede Grünes Licht gegeben haben. Die erforderlichen Anträge mit den Bauzeichnungen etc. wurden bei den zuständigen Stellen eingereicht. Geplant ist, die Halle künftig als Mehrzweckhalle zu betreiben, um damit dazu beizutragen, den in Westerstede bestehenden Mangel an Sporthallenkapazitäten abzubauen.

Abschließend ein herzliches Dankeschön an alle, die durch ihren besonderen Einsatz zum guten Gelingen des Tennisjahres 2009 beigetragen haben.

MANFRED GOLDENSTEIN

TISCHTENNIS

Das Jahr 2009 stand unter keinem guten Stern: Die Anfang des Jahres festgestellte schwere Krankheit von Ingrid Claaßen führte zu einer teilweisen Lähmung unserer sportlichen Aktivität.

Die Meisterschaften der 4. Herren und 1. Schüler in ihren Kreisklassen sowie der erneute Titelgewinn der Ü50-Mannschaft bei der Bezirksmannschaftsmeisterschaft im Frühjahr standen daher nicht mehr im Vordergrund, sollen aber dennoch nicht unerwähnt bleiben.

Nach vielen Jahren Unterbrechung waren wir auch wieder bei den Minimeisterschaften dabei: erfreulich unser Abschneiden beim Kreisentscheid:

- Tim Gerdes (1. Platz Jahrg. 98/99),
- Torben Klockgether (1. Platz / 2000 u. jünger),
- Aaron Büsing (2. Platz / 96/97).

Thore Eilers und Konstantin Erbes, unsere beiden besten Jugendspieler, schafften mit der Mannschaft des Gymnasiums überraschend den Sieg beim Bezirksentscheid „Jugend trainiert für Olympia“. Dazu waren sie beim Landesentscheid vertreten.

Die 1. Herren schaffte bei der Relegation Anfang Mai den Klassenerhalt in der Bezirksoberriga.

Eine Kohlfahrt fand im letzten Jahr nicht statt, wohl aber unsere traditionelle Spargeltour im Mai. Mit zwei Teams waren wir auch wieder bei der letztjährigen Stadtolympiade dabei.

Direkt nach der Sommerpause fand unsere Vereinsmeisterschaft statt: 35 Jugendliche und Erwachsene nahmen daran teil. Sehr erfolgreich waren wir bei der Kreismeisterschaft der Erwachsenen. Stellvertretend seien die drei Einzeltitel (von 4 möglichen) bei den Männern genannt. Im Doppel gab es einen weiteren Titelgewinn und eine Vizemeisterschaft für die Teilnehmer der TSG.

Die Hinrunde der laufenden Saison schlossen unsere Schüler und unsere 3. Herren als Herbstmeister ab.

An der 34. Auflage unseres internationalen Jugendturniers am 3. Advent nahmen 250 Nachwuchsspieler teil.

Abschließend sei noch erwähnt, dass sich unsere Hobbygruppe (Di. 15.45 – 17.15 Uhr, Brakenhoff) über Neulinge freuen würde.

Rolf Claaßen / 25.01.2010

KINDERTURNEN

Im Kinderturnen der TSG Westerstede gibt es acht Gruppen. In den beiden **Eltern-Kind-Gruppen** (donnerstags 15:30 - 17:30 in der Brakenhoffhalle) tummeln sich etwa 65 Kinder, die von einem Elternteil oder Oma/Opa begleitet werden. Die Kinder sind im Alter von 14 Monaten bis 4½ Jahren, in wenigen Ausnahmen auch älter, da es ein Anliegen der Übungsleiterin ist, auch kleine Spätentwickler in die Gruppe zu integrieren. Das Angebot wird vor allem in den Monaten Oktober bis Mai in dieser großen Anzahl genutzt.

Die Leitung hat Marianne Rohlf's mit Heike Tax als Helferin beim Aufbau.

Das Angebot umfasst alle großen und kleinen Sportgeräte, die im Turnen üblich sind: Weichböden, Fallschirme und Matten, umgewandelt in Kletter-, Balancier- und Spiellandschaften. Seit etwa einem Jahr können wir jetzt auch viele farbenfrohe neue Elemente aus dem Kleinstkinderbereich anbieten. So kann man immer besser den verschiedenen Ansprüchen innerhalb der sehr großen Altersspanne gerecht zu werden. Den Abschluss jeder Stunde bildet ein gemeinsamer Kreis bei Fingerspielen und rhythmischen Bewegungsspielen mit Sprechen, Singen, Klatschen usw..

Jahresberichte der Abteilungen

KINDERTURNEN (Forts.)

Höhepunkte im Jahresablauf sind das große Trampolin, das Faschingsturnen zusammen mit den beiden Vorschulkindergruppen und ein weihnachtliches Turnen mit einem Abschluss bei Kerzenlicht, Singen und einer kleinen Bescherung.

Auch donnerstags (am gleichen Ort und zur selben Zeit) turnen zwei **Vorschulkindergruppen** bei den Übungsleiterinnen Petra Holz und Anja Keppner.

Oft nehmen auch ältere Geschwister der Allerkleinsten teil, so dass Eltern bei nur einer Anfahrt mehrere Kinder gleichzeitig zum Turnen bringen können. Etwa 20 Jungen und Mädchen (4½ bis 5½ Jahre) turnen in der ersten Stunde, bei den 5½- bis 6½-jährigen sind es genauso viele. Da Petra und Anja nur ein Hallenteil zur Verfügung steht, existiert eine Warteliste.

Ein besonderes Ereignis neben dem Faschingsturnen ist das Turnen im Sommer mit Wasserstaffeln und Wasserballonwerfen. Wegen des guten Wetters fand dieser Spaß im letzten Jahr mehrmals statt. Auch die Weihnachtsfeier ist Tradition.

Mittwochs (15:30 - 17:30) turnen die **schulpflichtigen Kinder** in der Brakenhoffhalle. In einer Gruppe (6 bis 8 Jahre) turnen zur Zeit 25 Jungen und Mädchen, bei den 8- bis 12-jährigen sind es 20.

Im Januar wurden die Übungen für das **Kinderturnabzeichen** abgenommen. 36 Kinder haben die geforderten Leistungen erbracht und wurden mit einer Urkunde belohnt.

Das Faschingsturnen mit Verkleiden und die Weihnachtsfeier mit lustigen Spielen und einer „Schlickerrunde“ bei Kerzenschein sind begehrte Unterbrechungen des normalen Programms.

Seit Januar 2009 werden diese beiden Gruppen von Petra Holz geleitet (Helferin: Christa Bergen).

Seit dieser Zeit bietet Marianne Rohlf's **Turnen für 3½- bis 4½-jährige Kinder** an (mittwochs 15.30 - 16.45, Brakenhoffhalle). Ihr zur Seite steht Heike Tax, die im Verlauf dieses Jahres ihre Übungsleiterlizenz erwerben will, und einige Mütter und Väter sind abwechselnd bereit, beim Aufbau der Geräte und bei der Betreuung und Sicherung zu helfen. Durch dies neue Angebot können die Älteren besser gefördert werden. Zur Zeit gibt es 24 Teilnehmer, es besteht eine Warteliste.

Eine **Einradgruppe** trainiert in der kleinen Hössenhalle mit 15 Teilnehmerinnen (montags 16:30 - 18:00 Uhr, Leiterin: Kirsten Scharnowski). Die Mädchen (6 bis 13 Jahre) bringen ihre eigenen Räder mit, und 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.

Im März fand in der kleinen Hössenhalle eine Präsentation als Querschnitt durch die Jahresarbeit statt. Das Interesse war groß und der Besuch entsprechend gut. Eine besondere Choreographie war in den Wochen davor erarbeitet worden. Es galt einen Geschicklichkeitsparcours zu bewältigen, und auch die Hochräder kamen zum Einsatz.

Drei Übungsleiterinnen nahmen im vergangenen Jahr an Fortbildungen teil.

Abschließend möchte ich dem Vorstand für die gute Zusammenarbeit im letzten Jahr danken.

MARIANNE ROHLF'S

GYMNASTIK – FITNESS – TANZ

In der Abteilungsleitung gab es einen Wechsel: Sabine Kathmann hat Kirsten Scharnowski abgelöst, die ihrerseits die Leitung der Abteilung Gesundheitssport übernommen hat.

Es gibt neun feste Angebote, die von Kursen (Step-Aerobic, Flexi-Bar, Skigymnastik und neuerdings sogar Bauchtanz und HipHop) ergänzt werden.

Langjährige Erfahrung und Fortbildung der Übungsleiter, Anschaffungen neuartiger und aktueller Kleingeräte sowie der „gute Draht“ zur Gruppe und „das Training der Geselligkeit“ tragen dazu bei, dass Übungsleiter und Teilnehmer sich „ihren“ Gruppen über viele Jahre verbunden fühlen.

SABINE KATHMANN

Fitness am Donnerstag

Diese Übungsgruppe für Frauen besteht nun auch schon fast 18 Jahre (einige Teilnehmerinnen sind schon von Anfang an dabei). Ungefähr 20-25 Teilnehmerinnen im Alter von 26-63 Jahren (die Gruppe besteht aus z.Zt. 36 TN) treffen sich immer donnerstags (20.00 Uhr) zur Verbesserung und Erhaltung ihrer Fitness.

Dazu gehört Aerobic zu Beginn jeder Stunde und Problemzonentraining, also vielseitige Muskelkräftigung unter abwechselndem Einsatz von verschiedenen Geräten (Hanteln, Thera-Band, Aero-Steps, Step-Bretter, Gewicht- und Redondo-Bälle. Auch Step-Aerobic ist im Programm enthalten. Dehnung und Entspannung beenden die Übungseinheiten. Nach dem bekannten Motto „Im Verein ist Sport am schönsten“ unternehmen wir an unseren Sport-Donnerstagen auch mal zu Fuß eine „Kohltour“, im Sommer eine Radtour mit Picknick und treffen uns kurz vor Weihnachten nach ausgiebigem Spaziergang zur traditionellen Weihnachtsfeier mit „Schrott-Wichteln“.

Jahresberichte der Abteilungen

GYMNASTIK – FITNESS - TANZ (Forts.)

Fitness und Gesundheit

Diese Gruppe hatte gerade ihr 10-jähriges Bestehen und wird von Dorothea Willms geleitet. Ziel des Bewegungsprogramms (mittwochs, 18.45 – 19.45, RDS-Sporthalle) ist eine bessere Belastbarkeit im Alltag. Die Übungsstunde wird abwechslungsreich mit kleinen Tänzen, Aerobic, kleinen Spielen, Intervalltraining begonnen und unter Zuhilfenahme verschiedenster Kleingeräte sowie als propriozeptives Training und Training der Atmung gestaltet. Körperlichen Beschwerden soll vorgebeugt und eine allgemeine Leistungsfähigkeit erhalten werden.

Girlsclub und Aerobicgirls

Beide Gruppen werden von Urte Diekhöfer geleitet. Im **Girlsclub** treffen sich (freitags, 16.15 - 17.15, RDS-Sporthalle) Mädchen ab 14 Jahren, um zu aktuellen Hits aus den Charts verschiedene Choreographien zu unterschiedlichen Tanzarten einüben. Diese sollen auch aufgeführt werden.

Die **Aerobicgirls**, mittlerweile mit einem festen Stamm von 15 jungen Frauen, üben für den nächsten Auftritt bei der Oldenburger Turnshow und arbeiten an einer neuen Choreographie. Sie treffen sich immer ab 17.15 Uhr zum Training der Aerobic und Step-Aerobic nach fetziger Musik.

Step-Aerobic

Diese Sportart wird in Kursform (auch für Nichtmitglieder) für Erwachsene angeboten und findet aus beruflichen Gründen der Übungsleiterinnen Kathmann und Diekhöfer z.Zt. nur einmal jährlich im Herbst statt. In zwei Gruppen (für Einsteiger und Fortgeschrittene) bietet Sabine Kathmann die Möglichkeit, nach ständig aktueller Musik aus den Charts und mit interessanten Schrittkombinationen am Step-Brett, die Koordinationsfähigkeit und Ausdauer sowie die Muskelkraft zu trainieren (ab 14.9. wieder dienstags ab 19.15 Uhr). Pro Kurs sind meistens 20-25 Frauen dabei.

Auch in der Fitnessgruppe, die sich donnerstags trifft, wird Step-Aerobic durchgeführt.

Bauchtanz

Das neue Angebot „Bauchtanz zum Schnuppern“ ist sehr erfolgreich gestartet. Petra Eske-Gärtner bietet seit Januar einen Kurs an (dienstags, Spiegelsaal der RDS-Sporthalle; auch für Nichtmitglieder).

Bauchtanz stärkt die Muskulatur und verbessert Ausdruck und Körperhaltung. Spaß kommt auch hierbei nicht zu kurz. (Anmeldungen in der Geschäftsstelle)

HipHop

Ein weiteres neues Angebot ist HipHop für Mädchen ab 6 (freitags 15.30 – 16.15 in der RDS-Sporthalle). Vivian Wilckens und Mareike Albers üben mit den Mädchen nach coolen HipHop-Rhythmen. Interessierte Mädchen sind willkommen, um die Gruppe zu verstärken.

Skigymnastik

Alle Jahre wieder (Januar bis Ostern) trainiert Hartmut Kröncke nach altbewährter Tradition ca. 20-25 TSG-Mitglieder, die sich fürs Skilaufen fit machen wollen (sonntags ab 11.15 Uhr, kleine Hössenhalle oder Gymnasiumhalle / genaue Angaben auf der Internetseite der TSG).

SABINE KATHMANN

Fitness am Montag im Spiegelsaal

Seit September 2009 haben wir in dieser Übungsgruppe eine neue Trainingszeit (19.30 - 21.00). Ca. 25 Frauen verbessern wöchentlich ihre Fitness mit Aerobic, Kraft-, Koordinations-training, Dehnung und Entspannung.

Aber auch die Aromamassage, die wir in der Geschäftsstelle abhalten, darf nicht fehlen.

Die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Wir treffen uns regelmäßig zu Radtouren und anderen Aktivitäten.

Gymnastikgruppe am Mittwoch

Diese Gruppe war meine erste Gruppe in der TSG, und ich konnte nicht ahnen, dass ich nach 25 Jahren immer noch vorne stehen würde. Im November 2008 konnte ich sogar mit einigen Teilnehmerrinnen „Silberhochzeit“ feiern. Aus diesem Anlass trafen wir uns in einem Restaurant und hielten Rückblick, zeigten Fotos, kramten alte Kostüme hervor und unterhielten uns ausgiebig über die Anfänge und die Entwicklung oder Veränderungen unserer Stunden. Es war ein Abend der Überraschungen, und meine Frauen hatten sich viel einfallen lassen. Schön war's!! *(Ein ausführlicher Bericht folgt.)*

Flexi-Bar

In diesem Jahr fanden wieder zwei Flexi-Bar Kurse statt, einer zwischen den Oster- und Sommerferien, der andere nach den Sommerferien. Beide Kurse waren sehr gut besucht und ich hätte wegen der großen Nachfrage und auf Wunsch der vielen TN durchaus einen dritten Kurs anbieten können. Dies wird sich hoffentlich mit dem geplanten Umbau der Tennishalle in den nächsten Jahren realisieren lassen.

KIRSTEN SCHARNOWSKI

Jahresberichte der Abteilungen

GYMNASTIK – FITNESS - TANZ (Forts.)

Fitness am Morgen (dienstags)

Ziel der Gruppe ist es, die persönliche Fitness zu erhalten bzw. zu verbessern. Neben Angeboten wie Zirkeltraining zur Förderung der Ausdauer werden vielseitige Muskelkräftigungsübungen mit Aero-Steps, Gewichtsbällen (500g) und vielen anderen Sportgeräten ausgeführt. Natürlich kommt auch die Entspannung nicht zu kurz.

Unsere jährliche Radtour führte uns nach Hollwege, und ein „kriminalistischer“ Theaterabend brachte die Gruppe (19 Frauen) noch näher zusammen.

LIANE SANDER

Gymnastik für Frauen über 50

Die Gruppe (37 Teilnehmerinnen) trifft sich montags um 19.00 Uhr in der Robert-Dannemann-Halle, um sich dort 60 Minuten sportlich zu betätigen. Mit Sportgeräten (Hanteln, Aero-Steps u.a.) werden Körperbeherrschung, Ausdauer und Kraft altersgerecht trainiert. Aktuelle Musik und Oldies helfen beim Durchhalten, und auch Entspannung und Spaß kommen nicht zu kurz.

Neue Teilnehmerinnen sind jederzeit herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht nötig.

INGRID WEIGMANN

GESUNDHEITSSPORT

Rehasport für Kinder

Das Angebot hat sich gut etabliert. Immer wieder fanden neue Kinder den Weg in diese Gruppe.

Dieser Rehasport bietet Jungen und Mädchen im Alter 5 bis 9 Jahren die Möglichkeit, 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 Stärken und Schwächen einzugehen. Das Erleben von Freude am Sport – ohne Leistungsdruck – stand im Vordergrund und wurde von den Kindern gut angenommen.

Die Reha-Sportgruppe ist durch die DSB-Lizenz Prävention und Rehabilitation anerkannt, so dass eine Förderung durch die Krankenkasse möglich ist.

EDITH CLAUS-KLAR

Sport und Spaß 60+

Bewegung im Alter ist eine wichtige Voraussetzung, lange fit und gesund leben zu können. Deshalb werden Übungen und Spiele zur Förderung der Stand- und Gehsicherheit vermittelt. Die Muskeln werden gezielt gekräftigt, die Balancefähigkeit trainiert und die Beweglichkeit durch Mobilisierungsübungen gefördert. Alle 24 Teilnehmer (17

Frauen, 7 Männer) waren mit Lust und Laune dabei (dienstags 10.30 - 12.00).

Ein Sommerausflug ins Aper Tief und ein weihnachtliches Frühstück trugen zur Geselligkeit der Gruppe bei.

Walking / Nordic Walking

Bei jeder Witterung walkten wir (ca. 28 TN) durch den Hössenbusch oder auf der Tartanbahn (donnerstags ab 9.00 Uhr).

Es wurde die optimale Trainingsbelastung durch Pulskontrolle getestet und auch an der Technik gearbeitet. Kleine Spiele und Entspannungsübungen gehörten ebenso zum Stundeninhalt.

Bei unserem Ausflug ins Moor spielten wir zur Abwechslung mal Ball und ließen die Stöcke zu Hause. Geselliges „Nichtstun“ füllten wir mit Tee und Leckereien.

Durch das zusätzliche Nordic-Walking-Kursangebot (Frühjahr und Herbst) konnten wieder neue Mitglieder für die TSG gewonnen werden.

Gesundheitsport Seniorinnen

Die Gruppe hat noch 13 aktive und 5 passive Mitglieder, die gerne an den sozialen Treffen außerhalb der Turnstunde teilnehmen. So waren wir im Katenhof-Café zum Adventskaffee noch einmal große Runde mit 17 Frauen.

Gespräch und Bewegung, Tanzen und Lachen, Hockergymnastik und sozialer Austausch, Gymnastik zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung auf der Matte und Entspannung zum Stundenschluss haben alle fit gehalten, so dass unsere inzwischen 90jährige Hedwig immer noch aktiv teilnehmen konnte.

Unsere Jüngste ist 68 Jahre, und das Durchschnittsalter lag Ende 2009 bei 79 Jahren.

Es war ein ausgefülltes Turnjahr mit Frühjahrs-treff, Spargeessen und Adventskaffee.

RENATE TAUTE

Nordic Walking

Die ca. 40 Teilnehmer aller Gruppen trainieren nach wie vor samstags (14.30) beim Vogelpark und dienstags (18.30) beim Vogelpark und im Winter auf der Hössensportanlage.

Seit 2009 leitet Elke Espig die Nordic-Walking-Gruppe am Donnerstagabend (18.00-19.30) auf der Hössensportanlage.

Ausflüge (Kohlfahrt, Fahrten nach Spiekeroog, und zur Krüdere, ein ostfriesischer Aroma- und Kräutergarten) wurden unternommen und auch die Weihnachtsfeier fand mit allen Gruppen statt. 2009 habe ich drei Nordic Walking-Kurse durchgeführt.

Jahresberichte der Abteilungen

GESUNDHEITSSPORT (Forts.)

M.O.B.I.L.I.S.-light-Kurse

2009 wurden erstmals zwei Kurse angeboten, an denen 15 bzw. 7 Erwachsene teilnahmen.

In 10 Bewegungseinheiten werden praktische Übungen für einen aktiven Alltag vermittelt. Es ist ein Outdoor-Bewegungsprogramm, das neben Walking / Nordic-Walking auch die Bereiche Dehnen, Kräftigen, Koordinationstraining und Entspannung umfasst. Auch vier Ernährungseinheiten gehören dazu.

INGRID WEDEMANN

Herzsport

Seit Sommer 2009 werden zwei Herzsportgruppen von unserer neuen Übungsleiterin Iris Hahn geleitet (montags, 19.00-20.15 und 20.15- 21.30, Turnhalle des Gymnasiums).

Sport bei Multipler Sklerose

Unter der Leitung von Helga Harazim versuchen die Teilnehmer, mit leichter Gymnastik, Geschule, Körperwahrnehmung, Gesprächen und gemeinsamen Unternehmungen ihre Beweglichkeit zu erhalten (mittwochs, 10.00 - 11.00 Uhr, Hössenturnhalle).

Entspannungskurse

Insgesamt fanden in 2009 vier Kurse statt. Das Konzept bietet verschiedene Methoden: Qi-Gong, Progressive Muskelentspannung, Körperreisen, Dehnübungen oder Igelballmassagen.

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Die 23 Teilnehmern haben im vergangenen Jahr wieder Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert - mit Fit-Ball, Flexi-Bar, wackeligen Untergründen, wie Aerostep und Balance-Pad und vielen Kleingeräten. Mit einer Entspannungsphase am Ende einer jeden Stunde gelangen die Teilnehmer zu mehr Körperwahrnehmung und Ausgewogenheit.

Reha-Wirbelsäulensport

Nach wie vor gibt es drei volle Reha-Gruppen (mittwochs und donnerstags im Spiegelsaal). Da die Nachfrage weiterhin ungebrochen ist und bereits eine Warteliste besteht, ist die Situation unbefriedigend. Die einzelnen Krankheitsbilder der Teilnehmer mit Verordnungen vom behandelnden Arzt werden immer komplexer, so dass eine individuellere Betreuung notwendig und noch höhere Teilnehmer-Zahlen nicht verantwortbar sind. Für 2010 muss eine Lösung gefunden werden, eventuell über eine vierte Gruppe.

KIRSTEN SCHARNOWSKI

VOLLEYBALL

30 Jahre Nikolausturnier – dies war das bemerkenswerte Ereignis im Jahr 2009. Stellvertretend für ihr jeweiliges Team dankt die Abteilung besonders den Ausrichtern Kalle Feldmann, Willi Pistor und Andre Höhne.

Volleyball in der TSG Westerstede hat seine Wurzeln im auch jetzt noch breit aufgestellten **Hobby-Bereich**. In insgesamt 8 Hobbygruppen für Teilnehmer jeden Alters und von ganz unterschiedlicher Spielerfahrung wird an jedem Abend der Woche gepritscht und gebaggert, angegriffen und abgewehrt.

Die **Punktspielmansschaften** haben sich zum Abschluss der Saison 2008/09 in ihren jeweiligen Spielklassen behaupten können: Die Regionalligamannschaft erreicht mit Platz 4 ihre bisher beste Platzierung. In der Verbandsliga erkämpfte sich die 2. Damen einen Relegationsplatz um den Aufstieg in die Oberliga. In der Bezirksliga, der Bezirksklasse und mit zwei Mannschaften in der Kreisliga gelang der Klassenerhalt.

In der VSG Ammerland, der Spielgemeinschaft mit dem VfL Bad Zwischenahn, haben die Männer ebenfalls eine recht erfolgreiche Saison hinter sich. So verspielte die 1. Mannschaft in der Regionalliga nur knapp die Meisterschaft und den möglichen Aufstieg in die 2. Bundesliga. Die 2. Mannschaft erreicht mit Platz 6 den Klassenerhalt, die junge 3. Mannschaft „tauschte“ mit der erfolgreichen Meistermannschaft die Spielklassen (Landesliga / Bezirksliga) und die 5. landete im Mittelfeld der Bezirksklasse. Dort – nämlich im Mittelfeld ihrer Staffeln auf den Plätzen 4 bis 6 – finden sich die Mannschaften auch in dieser Saison. Nur die 1. Herren, zur Zeit Dritter in der Regionalliga, spielt erneut mit Blick auf die Meisterschaft.

Für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 15 gibt es zurzeit 5 Gruppen in TSG und VSG. Hier ist der Zulauf vor allem bei den Mädchen immer noch recht groß, lediglich der Mangel an Übungsleitern und passenden Hallenzeiten setzt weiterer Expansion Grenzen.

So sind wir immer auf der Suche nach Mitarbeitern bei der Betreuung der Gruppen und im organisatorischen Bereich, denn für die kommende Saison überlegen wir, die jugendlichen Spielerinnen ebenfalls als Punktspielmannschaft zu melden. Mit TSG 8 und 9 könnten wir dann einen großen Schritt in die Zukunft wagen.

GABI DÖPKE

Das ist drin:

Einladung zur JHV	2
Mitgliederstatistik	2
Tischtennis	4
Jahresberichte	3 - 10

TSG-Kursangebote

(Teilnahme auch für Nichtmitglieder)

Flexi-Bar:

* **13.04. bis 01.06.2010**

dienstags 18.00 Uhr
Spiegelsaal der RDS
Leitung: Kirsten Scharnowski

Nordic-Walking:

* **11.03. bis 13.05.2010**

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

* **20.05. bis 18.07.2010**

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

Bauchtanz:

* **Fortsetzungskurs I**

* **13.04. bis 01.06.2010**

dienstags, 19.15 Uhr bis 20.45 Uhr,
Spiegelsaal der RDS
Leitung: Petra Eske-Gärtner

* **Fortsetzungskurs II**

* **10.08. bis 07.09.2010**

gleiche Zeit, gleicher Ort
Leitung: Petra Eske-Gärtner

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

Taschengeld

aufbessern?

Wir suchen dringend Helfer
(Jugendliche) zum Verteilen
von

SPORT SPIEL SPASS.

Es sind jeweils ca. 120 - 150 Hefte im
Stadtgebiet Westerstede zu verteilen -
gegen ein kleines Entgelt pro Heft.

Reichtümer kann man damit nicht gewinnen,
aber es macht sich eben doch bezahlt!

... und Ihr helft damit der TSG!

Anmeldung und Info für Kurse in der TSG-Geschäftsstelle

☎ 04488 / 1876, Fax 04488 / 860535

Alle Kurse auch für Nichtmitglieder.

Alle Kurse erfordern Anmeldung

Infos auch unter

www.tsg-westerstede.de

IMPRESSUM:

Redaktion: Berndt Erben
Erwin Meyer

Herausgeber: TSG Westerstede
26655 Westerstede, An der Hössen 14
eMail: info@tsg-wst.de

Druck: wds - Westersteder Druck-Service

eMail: berndt.erben@gmx.de

eMail: erwin.meyer@gmx.net

☎ 04488 / 1790

☎ 04488 / 4137

☎ 04488 / 1876

FAX 04488 / 860535

INTERNET: www.tsg-wst.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 01. Mai 2010