

# SPORT SPIEL SPASS



MITTEILUNGSBLATT Nr. 108

Juni 2010



**Richtfest** konnte die TSG zusammen mit der Tennis-Abteilung am 31. Mai feiern: Die Arbeiten zur Erweiterung und zum Umbau der Tennishallen zur Mehrzweckhallen schreiten zügig voran.

# Protokoll der Jahreshauptversammlung 2010

Die Jahreshauptversammlung – laut Satzung eine Delegiertenversammlung - fand am 11. März 2010 im TSG-Haus (Tennisanlage auf der Hössen) statt.

## 1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit

Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden erfolgt die Feststellung der Beschlussfähigkeit der Versammlung. Von 52 gemeldeten Delegierten sind laut Anwesenheitsliste zu diesem Zeitpunkt 31 Delegierte anwesend. Da die Einladung in **SPORT SPIEL SPASS** ordnungsgemäß und fristgerecht erfolgt ist und mehr als 50% der gemeldeten Delegierten anwesend sind, ist die Versammlung beschlussfähig. Zur Tagesordnung gibt es keine Veränderungswünsche.

Es folgt die stille Ehrung der verstorbenen Mitglieder (siehe Seite 8!).

## 2. Berichte des Vorstandes

Der Vorsitzende verweist auf die Berichte der Abteilungsleiter in **SPORT SPIEL SPASS**. Er spricht allen ehrenamtlich Tätigen seinen Dank aus.

- Zum Jahresende 2009 waren 1910 Mitglieder gemeldet, davon 1076 weibliche. Im Seniorenbereich fehlen der TSG insbesondere Angebote für Männer.
- 33 neue Mitglieder hat die Boxabteilung zu verzeichnen. Das Ziel der Integration wird in dieser Abteilung erreicht, da hier die größte Anzahl an ausländischen Mitgliedern zu verzeichnen ist.
- Der Trend in Sportvereinen geht allgemein in die Richtung Gesundheit und Fitness. Um diesem Trend Rechnung zu tragen, wird mit der Umbaumaßnahme für die Mehrzweckhallen nach dem Ende der Hallensaison im Tennis begonnen. Einige Gruppen können diese Mehrzweckhallen nutzen, so dass wieder vermehrt freie Zeiten in den anderen Hallen entstehen.
- Die demographische Entwicklung erfordert die Umgestaltung der Tennishallen zu Mehrzweckhallen. Mit geringen eigenen Mitteln kann der Verein durch umfangreiche Förderungen, die nur wegen der Umgestaltung zur Mehrzweckhalle genehmigt wurden, eine gute Erweiterung der Westersteder Sportanlagen erreichen. Viele Sportler sind in verschiedenen Abteilungen aktiv, so dass die verschiedenen Gruppen gemeinsam eine gute Atmosphäre während der Nutzung schaffen können.

Der Vorsitzende gibt einen kurzen Abriss über die eingereichten Berichte der Abteilungsleiter.

Insgesamt ist anzumerken, dass im Jugendbereich die Übungsleiter und weitere Hallenzeiten fehlen. Alle hier genannten Angaben sind bereits in SportSpielSpass veröffentlicht worden und für alle Interessierten nachlesbar.

Der Vorsitzende spricht den Übungsleitern und Vorstandsmitgliedern sowie Frau Espig und Herrn Meyer seinen Dank für die erneut sehr gute Zusammenarbeit im letzten Jahr aus.

## 3. Ehrungen

Geehrt wurden Mitglieder, die 25 Jahre Mitglied in einem Sportverein sind (siehe Seite 8!).

## 4. Kassenbericht 2009

Der Geschäftsführer stellt den Kassenbericht 2009 vor, der für alle Anwesenden ausliegt.

Der Kassenbericht weist zwischen der Planung und dem tatsächlichen Ist auf den ersten Blick einen erheblichen Unterschied bei den Einnahmen (31.600 €) sowie bei den Ausgaben (22.500 €) aus. Diese Abweichung ist durch folgende grundlegende Aussagen zu erklären:

- Anlässlich der Delegiertenversammlung 2008 wurde beschlossen, für 2008 und 2009 gleiche Planwerte anzusetzen.
- 2008 wurde eine Anhebung der Mitgliedsbeiträge beschlossen. Das hat Auswirkungen auf die Einnahmehöhe in 2009.
- Auf der Delegiertenversammlung 2009 wurde die Erhöhung der Übungsleitergelder beschlossen und zum 01.07.2009 umgesetzt. Die sich dadurch ergebenden erhöhten Ausgaben waren im Plan nicht berücksichtigt.

Gegenüber 2009 ergibt sich ein tatsächlicher Einnahmewachstum von knapp 13.000 €, die tatsächlichen Ausgaben wuchsen um 10.000 €.

- Die reale Steigerung findet sich zum größten Teil bei den Mitgliedsbeiträgen sowie bei Zinseinnahmen wieder. Die Mitgliedsbeiträge konnten allerdings nicht wie erwartet gesteigert werden. Zusammen mit den Erträgen aus den Kursen wurde der Ansatz für 2009 aber dennoch um ca. 9.000€ übertroffen.
- Stadt und Landkreis haben auch 2009 Zuschüsse gezahlt, die ca. 2.100 € mehr ausmachten als 2008. Dagegen gab es keine Zuschüsse aus dem Topf Schule & Sport.
- Die Übungsleiterzuschüsse liegen auf dem gleichen Niveau wie 2008.
- Wie bereits auf der letzten Delegiertenversammlung angesprochen, findet in unserem Verein immer noch eine sehr hohe Fluktuation innerhalb des Jahres an Mitgliedern statt. Auch in diesem Berichtsjahr erfolgten wieder über 150 Austritte, die aber durch die Eintritte fast ausgeglichen wurden. Dies ist ein großer Arbeitsaufwand, der sich auch in den Verwaltungskosten niederschlägt.

# Protokoll der Jahreshauptversammlung 2010

▪ Eine hohe Abweichung vom Plan fällt bei der Boxabteilung auf, begründet hauptsächlich in der Gründung der Abteilung Ende 2008. Der im Budget 2009 stehende Betrag der aufgelösten Ringerabteilung (1.000 €) wurde auf die Boxabteilung umgeschichtet, die damit 2.000 € zur Verfügung hatte. Die darüber hinausgehenden Mehrausgaben sind bei einer Neugründung einer Abteilung auch zu vertreten.

▪ Bei der Leichtathletikabteilung sind Mehrausgaben von 1.500 € entstanden, weil die Abteilung in diesem Jahr einen großen Zugang an Kindern und Jugendlichen erhalten hat, sodass zusätzliche Stunden sowie die Ausbildung von zwei neuen Übungsleitern notwendig wurden.

▪ Der Gesundheitssport hat Mehrausgaben (1.300 €), weil auch hier immer mehr ältere Sportlerinnen und Sportler und auch viele von den Krankenkassen an uns verwiesene Personen, die Reha-Maßnahmen in Anspruch nehmen sollen, ein immer besser qualifiziertes Personal – also unsere Übungsleiterinnen erfordern.

▪ Unter dem Punkt Haushaltsplan wird dargestellt, dass wir versuchen, auch in 2010 wieder Rücklagen zu bilden, um für alle Eventualitäten gewappnet zu sein, die u.a. beim Umbau und der Sanierung der Tennishallen auf uns zukommen können.

Es gibt keine Rückfragen. Der Vorsitzende bedankt sich beim Geschäftsführer für die gute Arbeit und die klare Vorstellung der Zahlen.

## 5. Bericht der Kassenprüfer und Wahl der Kassenprüfer für 2010

Olaf Harbers (nicht anwesend) und Theda Martens haben die Kasse geprüft und konnten keine Unregelmäßigkeiten feststellen. Theda Martens bittet um Entlastung.

Für die kommende Kassenprüfung wird ein zweiter Kassenprüfer gesucht. Hans-Günther Hillers stellt sich zur Wahl und wird einstimmig gewählt.

## 6. Entlastung des Vorstandes

Die Entlastung des Vorstandes wird beantragt. Den Vorstandsmitgliedern wird für die gute Führung gedankt. Dem Vorstand wird einstimmig Entlastung erteilt. Es gab keine Enthaltungen. Der Vorstand bedankt sich für das ihm entgegengebrachte Vertrauen.

## 7. Neuwahl des Vorstandes

Die bisherigen Vorstandsmitglieder haben vereinbart, sich erneut zur Wahl zu stellen (außer Sportwart Dirk Rudebusch).

Der Vorsitzende bedankt sich herzlich bei Dirk Rudebusch für die hervorragende Arbeit in den

vergangenen vier Jahren. Dirk Rudebusch bedankt sich für die erfolgreiche Zusammenarbeit und bedauert die Aufgabe seines Amtes.

Die Wahlen erfolgten durch Handzeichen und hatten das folgende Ergebnis:

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. Vorsitzender: | Gerhard Mühlena  |
| 2. Vorsitzender: | Kai-Uwe Scherer  |
| Geschäftsführer: | Berndt Erben     |
| Schriftführerin: | Urte Diekhöfer   |
| Sportwart:       | Matthias Pietras |

Der 1. Vorsitzende bedankt sich für die unkomplizierte Durchführung der Wahl.

## 8. Haushaltsvoranschlag 2010

▪ Der Haushaltsvoranschlag 2010 wird vom Geschäftsführer so vorgetragen, wie in Abteilungsleiter-Versammlungen besprochen.

▪ Kai-Uwe Scherer weist auf die eventuell entstehenden Abweichungen hin, die durch die Baumaßnahme auftreten können.

▪ Der Voranschlag wird der Versammlung zur Genehmigung vorgelegt und ohne Gegenstimme angenommen.

## 9. Anträge

Es liegt kein Antrag vor.

## 10. Verschiedenes

▪ Kai Scherer bittet erneut um Rückmeldungen zur Homepage und um Zusendung von Fotos für das Online-Fotoalbum.

▪ Weiterhin schlägt er vor, dass der Verein ein Einweihungsfest für die neue Mehrzweckhalle ausrichtet.

▪ Frau Scharnowski spricht den von der Stadt geplanten Tag des Sports an und bittet um Vorschläge zur Mitgestaltung.

▪ Der Gerd Mühlena spricht die Jugendgruppenleiterangebote des KSB an. Er bittet um Rückmeldung von interessierten Jugendlichen. Er weist weiter auf die Notwendigkeit des Ausbaus der Jugendarbeit hin, da davon die Zukunft des Vereins abhängt.

▪ Unterstützungsbedarf für Sonderkurse wird vom Sportverein ausdrücklich befürwortet.

▪ Die TSG lädt abschließend zum gemütlichen Bier an der Theke ein.

Der Gerhard Mühlena bedankt sich bei allen Anwesenden und beendet die Sitzung.

Gerhard Mühlena	Urte Diekhöfer
Vorsitzender	Schriftführerin

*Das Protokoll musste aus redaktionellen Gründen deutlich gekürzt werden. Das Originalprotokoll kann in der Geschäftsstelle eingesehen werden.*

## Auszeichnung für TSG-Übungsleiter



Die Firma Nomosan aus Westerstede würdigt die ehrenamtliche Tätigkeit von Jugendlichen in Sportvereinen.

In diesem Jahr wurden die beiden TSG-Leichtathletik-Übungsleiter Helene Lüers und Martin Krisch aufgrund ihres großen Engagements ausgezeichnet.

In Gegenwart des Vorsitzenden Gerhard Mühlhena und dem Abteilungsleiter der Leichtathleten, Berndt Erben, übergab der

Nomosan-Geschäftsführer Dr. Moschref den beiden einen Scheck über € 500 für die weitere Gruppenarbeit. Dr. Moschref betonte dabei, dass es Helene und Martin im hohen Maße gelungen sei, Kinder für den Sport zu begeistern, zu motivieren und zu fördern.

Dem ist aus Sicht des Abteilungsleiters nichts hinzuzufügen

Vielen Dank für Euer Engagement

BERNDT ERBEN

## **BOXEN BOXEN BOXEN BOXEN BOXEN**

### **Erfolgreiche Turnier-Erfolge**

Die TSG-Boxer haben am 16. Mai 2010 in Delmenhorst das erste Mal zugeschlagen - und dick abgeräumt.

- Ali Kadi hat die Veranstaltung mit einem Einlagekampf eröffnet. Obwohl der Kampf nicht gewertet wurde, hat Ali erfolgreich alles getan, um seinen Gegner zu zeigen, wer der Chef im Ring ist: nämlich Ali.
- Artur Schwabauer hat im ersten Kampf nach einem großartigem Start und nach einer Handverletzung in der ersten Runde die drei Runden „Unentschieden“ bestritten.
- Auch Dennis Groenewold zeigte über drei Runden mit einem Unentschieden, was in

ihm steckt.

- Viktor Emgrund hat seinen Kontrahenten mit sehenswürdigen Stößen und Serien ausboxen können und einen einstimmigen Sieg errungen.
- Im letzten Kampf des Abends erreichte Daniel Büsing (der zum ersten Mal boxte) einen einstimmigen Sieg gegen einen Kontrahenten, der schon sechs Kämpfe hatte. Mit schönen Kombinationen, schweren Wirkungstreffern, mit linken Jabs und einer schweren Schlaghand konnte er seinen Gegner ausboxen.

Für uns war es ein großartiger Start und eine großartige Veranstaltung.

WLADIMIR MILLER



# TISCHTENNIS TISCHTENNIS TISCHTENNIS

## Erfolgreiche Tischtennis-Saison 2009/2010

Die Tischtennisabteilung kann auf eine erfolgreiche Punktspielsaison zurückblicken.

- Die **1. Männermannschaft** belegte trotz einer bekanntermaßen schwierigen Saison am Ende den 7. Platz in der Bezirksoberliga.
- Auf Platz 6 in der 1. Bezirksklasse landete die **2. Herren**.



▲ Mit 32 : 0 Punkten wurde die **3. Herren** Meister der 1. Kreisklasse Ammerland. Das erfolgreiche Team (von links): Jörg Büsing, Carlo Grell, Sina Claaßen, Thore Eilers, Wilfried Lindhorst, Günther Norder und Jens Hock.

- Die **4. Herren** kam in der 1. Kreisklasse nach einer erfolgreichen Rückrunde auf einem guten 4. Platz ein.
- In der Spielklasse **Herren-E / Kreisklassen** schaffte unser 3. Herren-Team mit Jens Hock, Jörg Büsing, Wilfried Lindhorst, Günter Norder und Carlo Grell den 2. Rang hinter der Mannschaft aus Bramsche.
- Die **1. und 2. Jungen** belegte den 4. und 5. Platz in der Kreisliga.



▲ Die **Schülermannschaft** wurde Meister in der Schüler-Kreisklasse mit (von links) Torben Klockgether, Tim Gerdes, Maximilian Frie und Aaron Büsing.

Sehr erfolgreich waren die TSG-TT-Spieler in diesem Jahr außerdem bei den Pokalspielen, wo mit 3er-Mannschaften gespielt wurde.



▲ Die **1. Herren** wurde in ihrer Spielklasse Bezirksoberliga/Bezirksliga Drittplatzierter beim Bezirkspokal. Bei der Endrunde in Hude spielten für die TSG Malte Pott, Muhammet Erdem und Rolf Claaßen (von rechts).

ROLF CLASSEN

# Jahreshauptversammlung 20109

## Kassenbericht 2009 (Auszug)

### A. Einnahmen

Kassenbestand Vorjahr	6.234,866 €	Tischtennis	11.360,00 €
Mitgliedsbeiträge *)	169.272,00 €	Turnen	9.126,30 €
Zuschüsse (Stadt, Landkreis)	9.682,41 €	Gymnastik / Fitness / Tanz	8.438,01 €
Übungsleiterzuschüsse	9.585,40 €	Gesundheitssport	13.355,99 €
Zuschüsse (Schule & Sport)	0,00 €	Volleyball	27.000,00 €
Zinsen	6.709,94 €	Veranstaltungen	0,00 €
Spendeneingang	2.678,71 €	Sondermaßnahmen	2.190,00 €
Auflösung v. Rücklagen	0,00 €	Spendenrückführung	3.078,71 €
<b>Summe</b>	<b>204.163,32 €</b>	Zuführung zu den Rücklagen	9.037,50 €

### B. Ausgaben

Verwaltungskosten	25.244,64 €
Verbandsbeiträge, Versicherungen	7.686,74 €
Badminton	2.201,55 €
Basketball	25.050,00 €
Boxen	5.909,04 €
Handball	8.500,00 €
Judo	3.069,80 €
Leichtathletik, Triathlon	4.415,26 €
Schwimmen	1.804,65 €
Tanzen	8.330,00 €
Tennis	19.200,60 €

**Summe 194.998,79 €**

### C. Zusammenfassung

Summe Einnahmen	204.163,32 €
Summe Ausgaben	194.998,79 €

**Guthaben + 9.164,53 €**

Die über den Haushaltsplan 2009 teilweise hinausgehenden Beträge wurden durch Vorstandsbeschlüsse bzw. den Nachtrags-haushalt gedeckt.

## Haushaltsplan 2010 (Auszug)

### A. Voraussichtliche Einnahmen:

Mitgliedsbeiträge *)	170.000,00 €	Tischtennis	11.500,00 €
Zuschüsse Stadt/Landkreis	10.000,00 €	Turnen	9.500,00 €
Übungsleiterzuschüsse	9.000,00 €	Gymnastik / Fitness / Tanz	9.000,00 €
Zuschüsse Schule/Verein	0,00 €	Gesundheitssport	12.000,00 €
Zinsen	1.000,00 €	Volleyball	27.000,00 €
Spendeneingang	0,00 €	Veranstaltungen	0,00 €
Auflösung von Rücklagen	0,00 €	Sondermaßnahmen	1.500,00 €
<b>Summe:</b>	<b>190.000,00 €</b>	Spendenrückführung	0,00 €
		Zuführung zu den Rücklagen	6.300,00 €

**Summe: 190.000,00 €**

### B. Voraussichtliche Ausgaben

Verwaltungskosten	25.000,00 €
Verbandsbeiträge, Versicherungen	8.200,00 €
Badminton	2.500,00 €
Basketball	26.000,00 €
Boxen	4.000,00 €
Handball	9.000,00 €
Judo	3.000,00 €
Leichtathletik (+ Triathlon)	4.000,00 €
Ringen	0,00 €
Schwimmen	2.000,00 €
Tanzen	9.000,00 €
Tennis	17.500,00 €

### C. Zusammenfassung:

Summe Einnahmen:	190.000,00 €
Summe Ausgaben:	190.000,00 €

**Über- /Unterdeckung 0,00 €**

Die Haushaltsansätze sind als Budget zu verstehen. Das bedeutet, dass die Abteilungen rechtzeitig Maßnahmen ergreifen müssen, um mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln auszukommen.

\*) einschließlich Kursgebühren (u.a. für Tanzen, Gesundheitssport, Step-Aerobic)

# TANZEN TANZEN TANZEN TANZEN TANZEN

## „Tanzen ist Träumen mit den Beinen“

So abgedroschen dieser Spruch auch klingen mag, zeigt er doch ganz klar, dass dies Hobby – eine der ältesten Sportarten der Menschheitsgeschichte – immer noch viele mitreißt und beschäftigt.

Und wie man vielfach beobachten kann, ist der Paartanz auch heute noch lange kein veraltetes Hobby.

Ganz im Gegenteil: Es gibt wohl kaum eine angenehmere Sportart, um zu zweit die Freizeit zu gestalten, sozusagen mit ganz „legalem“ Anfassen.

Aktuell haben wir in Westerstede zwei aktive Tanzgruppen:

- mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr  
Die Teilnehmer dieser Gruppe tanzen meist schon seit acht Jahren und besuchen „außerhalb der Trainingszeiten“ auch gerne gemeinsam verschiedene Tanzveranstaltungen.

Die etwas „jüngere“ Gruppe, sowohl im Altersdurchschnitt wie auch in der Dauer ihrer tänzerischen Tätigkeit, tanzt

- mittwochs, 20:30 – 22:00 Uhr.

Die Geselligkeit hat bei uns großen Stellenwert:

So wird seit zweieinhalb Jahren getanzt, gelacht und mit und ohne Anlass nach getaner sportlicher Aktivität auch mal das eine oder andere Glas Sekt getrunken.

Natürlich gab es auch in diesem Jahr wieder unsere große Kohltour, und unser neues Kohlkönigspaar plant schon jetzt für 2011.

Ist das Interesse geweckt?

Wir treffen uns zu den genannten Zeiten im „Spiegelsaal“ der Robert-Dannemann-Schule.

Geleitet werden die Stunden von Carina Schiefbahn, geprüfte ATDV-Tanzlehrerin der Tanzschule Beyer aus Oldenburg.

BERNDT ERBEN

## TSG-Kursangebote

## TSG-Kursangebote

### Nordic-Walking:

05.08. bis 23.09.2010, 8 Übungsstunden  
donnerstags, 18.30 Uhr, Treffpunkt Parkplatz  
Vogelpark, Leitung Ingrid Wedemann

14.10. bis 02.12.2010, 8 Übungsstunden,  
donnerstags, 18 Uhr, Treffpunkt  
Hössensportanlage, Leitung Liane Sander  
Leihstöcke werden gestellt.

### Entspannung:

26.10. bis 14.12.2010, 8 Übungsabende  
dienstags, 18 Uhr in der Geschäftsstelle,  
Leitung Kirsten Scharnowski.

Vermittelt werden verschiedene Techniken zur Muskelentspannung, Körperwahrnehmung, zu Massagetechniken und progressiver Muskelentspannung.

### Beckenbodengymnastik:

Voranmeldungen für dies neue TSG-Angebot können ab sofort vorgenommen werden.

Der Kurs wird im Herbst 2010 unter Leitung von Wiebke Hoffmann stattfinden. Datum, Ort und Uhrzeit werden noch bekannt gegeben.

### Bauchtanz:

10.08. bis 07.09.2010, 5 Übungsabende  
dienstags, 19.15 Uhr bis 20.45 Uhr

RDS-Spiegelsaal,  
Leitung Petra Eske-Gaertner.  
Trainiert werden Ausdruck, Körperhaltung und Muskulatur.

### Flexi-Bar:

10.8. bis 5.10.2010, 9 Übungsabende  
dienstags, 18 Uhr, RDS-Spiegelsaal,  
Leitung Kirsten Scharnowski.

### Step-Aerobic:

14.09. bis 16.11.2010 8 Übungsabende

Anfänger:  
dienstags, 19.15 bis 20.15 Uhr,  
RDS-Spiegelsaal  
Leitung Sabine Kathmann

14.09. bis 16.11.2010 8 Übungsabende

Fortgeschrittene:  
dienstags, 20.30 bis 21.30 Uhr  
RDS-Spiegelsaal  
Leitung Sabine Kathmann.

**Anmeldung für alle Kurse erforderlich: TSG-Geschäftsstelle / ☎ 04488-1876**

## Das ist drin:

JHV: Protokoll .....	2, 3
Leichtathletik .....	4
Boxen .....	4
Tischtennis .....	5
Kassenbericht, Haushalt .....	6
Tanzen .....	7
Kursangebote .....	7

## Ehrungen 2009

### Silberne Ehrennadel für 25 Jahre Sportverein:

Gudrun Bremer  
Holger zur Brügge  
Christian Budden  
Urte Diekhöfer  
Hille Drieling  
Hella Geier  
Christian Grimm  
Oliver Häger  
Marc Kapahnke  
Horst Lübben  
Lynn Meins  
Dr. Dorothee Peiffer  
Kirsten Scharnowski  
Heike Schipper  
Brigitte Sonnenkalb  
Renate Taute  
Nils Wiese

Goldene Ehrennadeln (für 40 Jahre Sportverein) konnten nicht vergeben werden.

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

Die Geschäftsstelle ist vom  
26. Juli bis 13. August 2010  
wegen Urlaub geschlossen.

### Verstorbene Vereinsmitglieder 2009 / 2010

Elfriede Eckhardt  
Günter Helms  
Therese Meyer  
Helga Engels  
Ingrid Claassen  
Peter Haak  
Anni Meyer  
Helene Volling

### Mobilis Light Kurs:

09. August bis 08. November 2010,  
18.30 Uhr, Hössensportanlage,  
Leitung Ingrid Wedemann.  
Mobilis Light richtet sich an leicht Übergewichtige mit BMI zwischen 25 und 30 kg/m<sup>2</sup>.  
Das 14-wöchige Programm umfasst  
10 Bewegungs- und 4 Ernährungseinheiten.  
**Infoabend** am Montag, den 02.08.2010 um  
19 Uhr in der Geschäftsstelle.

### IMPRESSUM:

Redaktion: Berndt Erben      eMail: [berndt.erben@gmx.de](mailto:berndt.erben@gmx.de)      ☎ 04488 / 1790  
Erwin Meyer      eMail: [erwin.meyer@gmx.net](mailto:erwin.meyer@gmx.net)      ☎ 04488 / 4137  
Herausgeber: TSG Westerstede      ☎ 04488 / 1876  
26655 Westerstede, An der Hössen 14      FAX 04488 / 860535  
eMail: [info@tsg-wst.de](mailto:info@tsg-wst.de)      INTERNET: [www.tsg-wst.de](http://www.tsg-wst.de)  
Druck: wds - Westersteder Druck-Service

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 01. September 2010