

SPORT SPIEL SPASS



MITTEILUNGSBLATT Nr. 110

Dezember 2010

TSG-Adventsfeier 2010



Wie seit langer Zeit gab es auch in diesem Jahr wieder eine Adventsfeier für die 70-jährigen Mitglieder und alle ab einem Alter von 75 Jahren.

So kamen am Nikolaustag schon beim Eintritt frohgelauente Seniorinnen- und Senioren-Mitglieder ins TSG-Haus An der Hössen. Bei Kuchen, Kaffee und Tee hatten alle offensichtlich viel Spaß, wie die lebhaften Gespräche zeigten.

In seiner Begrüßung dankte der TSG-Vorsitzende Gerd Mühlena für die Teilnahme und machte deutlich, wie wichtig der Sport gerade für die Älteren sei.

Zum Abschluss blieb noch Zeit für die Besichtigung der modernisierten Tennis- bzw. Mehrzweckhalle und ein Gläschen Sekt.

Turn- und Sportgemeinde Westerstede e. V.

EINLADUNG

zur **Jahreshauptversammlung 2011**

am **Mittwoch, 02. März 2011, 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 2010
5. Bericht der Kassenprüfer und Wahl der Kassenprüfer für 2011
6. Entlastung des Vorstandes
7. Haushaltsvoranschlag 2011
8. Anträge
9. Verschiedenes

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

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

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

Wir wünschen uns eine rege Beteiligung.

G. Mühlana, Vorsitzender



Ich wünsche allen Mitgliedern, ihren Angehörigen und Freunden unserer TSG Westerstede ein friedvolles Weihnachtsfest und viel Glück und Gesundheit im neuen Jahr.

Verbunden mit diesem Wunsch sage ich allen „Ehrenamtlichen“ und den Übungsleitern ein ganz herzliches Dankeschön für die geleistete Arbeit.

Gerhard Mühlana, Vorsitzender

Von 0 auf 30 in 20??

Zugegeben, eine etwas eigenartige Gleichung.

Sie sagt, dass es möglich ist, Laufanfänger innerhalb von 20 Übungstagen dazu zu bringen eine halbe Stunde durchgehend zu laufen.

Ich hatte keine Ahnung, wie ich es schaffen sollte, eine Gruppe - alles Lauf-anfänger oder solche, die schon lange nicht mehr gelaufen waren - dahin zu bringen, eine gewisse Zeit durchgehend laufen zu lassen.

Aber wozu gibt es Trainingspläne?

Nach vielen Suchen im Internet wurde der passende Plan gefunden. Eine Zusage auf die Anfrage des Landkreises Ammerland an die TSG konnte positiv beantwortet werden, und so standen nach den Sommerferien 12 Mutige an der Brücke über die Süderbäke hinter dem Kreisamt vor Übungsleiter Martin und mir und wollten laufen.

Es wurde viel gelaufen, es floss viel Schweiß, die Zeit verging unheimlich schnell, alle waren motiviert.

Es ging ganz ruhig los, zuerst das Gefühl: **MENSCH, ES GEHT DOCH** - und dann:

JETZT WOLLEN WIR MEHR!

Und tatsächlich, nach und nach steigerten wir uns, die Strecken durch die Stadt wurden immer länger, die zeitlichen Intervalle immer größer und nach 19 Übungstagen - manchmal auch bei schlechtem Wetter - war es so weit:

Alle in der Gruppe waren in der Lage, fast 30 Minuten durchgehend zu laufen – ohne

Pause, obwohl sie zu Beginn höchstens mal 100 oder vielleicht 200 Meter am Stück gelaufen sind.

Als dann der große Tag da war – es sollte 30 Minuten gelaufen werden, waren alle ziemlich aufgeregt, ich auch – zugegeben hat es keiner.

Wir sind losgelaufen – wie immer unsere Strecke durch die Siedlungen zwischen Goethestraße, Tannenloge und Heidkampsweg.

Plötzlich war die Zeit vorbei: 30 Minuten gelaufen und keiner hat es gemerkt

WIESO. IST DIE ZEIT SCHON VORBEI? – KÖNNEN WIR NICHT WEITERLAUFEN?

Für Martin und mich das schönste Lob.

Nach Abschluss des Kurses gab es für jeden das Laufabzeichen des Deutschen Leichtathletikverbandes, dazu eine Urkunde, die dem Teilnehmer seine tolle Leistung bestätigt.



Hoffentlich bleibt die Gruppe als Lauffreund innerhalb des Landkreises bestehen. Ich würde mich freuen.

BERNDT ERBEN

TENNIS- UND MEHRZWECKHALLE

Nach Fertigstellung der Um- und Erweiterungsbauten der TSG-Tennishalle zu einer Mehrzweckhalle hat der Sportbetrieb dort begonnen: Vorwiegend sind es Gymnastik-, Fitness & Tanz- und Gesundheitssport-Gruppen - und natürlich Tennis.

Sport- und Spaßgruppe ab 60+



Die „Sport- und Spaßgruppe ab 60+ „ trifft sich dienstags von 10.30 - 12.00 Uhr in der Mehrzweckhalle.

Unser Motto ist „Sich regen, bringt Segen“. Hinter dieser Weisheit verbirgt sich auch, dass ein körperlich fitter Mensch zufriedener ist, ein

starkes Selbstvertrauen besitzt und damit jung bleibt.

Übrigens: Unsere Gruppe war wohl die erste, die in der Mehrzweckhalle Sport machte - und nicht Tennis spielte.

LIANE SANDER

TENNIS- UND MEHRZWECKHALLE

Wirbelsäulensport



Im Wirbelsäulensport trainieren wir regelmäßig mit dem Fitball, den die Teilnehmer mit in die Stunde bringen.

Dies war unsere erste Stunde in der Mehrzweckhalle mit dem Ball, der bei den Reha-Gruppen sehr beliebt ist. Er ist ein

hervorragendes Gerät zur Mobilisation, zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, zur Gleichgewichtsschulung, aber auch zur Entspannung.

KIRSTEN SCHARNOWSKI



Bauchtanz

Neu!

Auch die Bauchtanzgruppe der TSG unter der Leitung von Petra Eske-Gaertner (☎ 04488 – 76 14 82) wird die Halle nutzen.

Training:

- mittwochs
- 20:00 – 21:30 Uhr
- TSG-Mehrzweckhalle
- An der Hössen 14

Infos und Anmeldung auch in der Geschäftsstelle

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 von 5 bis 9 Jahren die Möglichkeit, durch spielerische Bewegungsangebote ihren Körper besser kennen zu lernen 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 RehaSport-Gruppe ist durch die DSB-Lizenz Prävention und Rehabilitation anerkannt, so dass eine Förderung durch die Krankenkasse möglich ist.

EDITH CLAUS-KLAR
(☎04488/72920)

Neues aus der Turnabteilung

Die Turnabteilung hat Verstärkung bekommen. Wir freuen uns, dass sich Ute Schröder aus Ocholt bereiterklärt hat, Petra Holz in ihren beiden Schulkinderturngruppen mittwochs zu unterstützen. Als Helferin engagiert sie sich bereits seit längerem im Ocholter Kinderturnen, und somit haben wir eine erprobte und versierte Kraft gewonnen.

Die zweite gute Nachricht: Wir gratulieren Heike Tax zum Erwerb der Übungsleiterlizenz. Nun arbeiten wir im Kinderturnen mit vier lizenzierten und engagierten Fachfrauen, wünschen uns aber dringend weitere Helfer(-innen) im Kleinkinderturnbereich an unsere Seite.

Interessierte melden sich bitte in der Geschäftsstelle (☎ 1876) oder bei Marianne Rohlfs (☎ 4361).

MARIANNE ROHLFS



Saisonabschluss

Zu einem lockeren Saisonabschlusslauf trafen sich jetzt im Hössensportzentrum die vereinigten **Leichtathleten und Triathleten** der TSG Westerstedde.

Nach einem lockeren Trainingslauf wurde gemeinsam auf das abgelaufene Wettkampffahr zurückgeblickt, in dem die Aktiven an vielen regionalen Lauf- und Triathlonveranstaltungen teilgenommen haben. Höhepunkt für einige Athleten war sicherlich die Teilnahme am München-Marathon.

Natürlich wurde auch wieder viel gefachsimpelt und schon ein Ausblick auf das kommende Wettkampffahr gehalten.

Das nächste Treffen ist für den 02. Januar 2011 geplant, wenn um 10.00 Uhr der nächste Neujahrslauf um das Zwischenahner Meer ansteht.

HEINER LÜERS

Nachtrag zur Adventsfeier



Was wären die TSG-Adventsfeiern für die Senioren ohne das fleißige „Küchenpersonal“? Friederike Mühlens (re.) und Elke Espig sind seit Jahren die tragenden Säulen der Arbeit in der TSG-Küche.

Kurse Kurse Kurse Kurse Kurse Kurse

Nordic-Walking-Kurse:

- 06.01.2011 bis 24.02.2011
donnerstags, 8 Übungsabende
18.30 Uhr Hössenanlage
Leihstöcke sind vorhanden
Leitung Ingrid Wedemann
- 10.03. bis 28.04.2011
donnerstags, 8 Übungsabende
18 Uhr, Hössenanlage
Leihstöcke sind vorhanden
Leitung Liane Sander

Mobilis Light:

21.03. bis 11.07.2011
montags, 14 Übungsabende
18.30 Uhr Hössenanlage
Leitung: Ingrid Wedemann / Dörte Hardeler

Beckenbodengymnastik:

- **Fortgeschrittene:**
ab 31.01.2011,
montags 8 Übungsabende
18.30 Uhr Geschäftsstelle
Leitung Wiebke Hoffmann
- **Anfänger:**
ab 02.02.2011
mittwochs, 8 Übungsabende
18.30 Uhr Geschäftsstelle
Leitung: Wiebke Hoffmann

Entspannung:

11.01. bis 02.03.2011
dienstags, 8 Übungsabende
18 Uhr, Geschäftsstelle
Leitung: Kirsten Scharnowski.

Flexi-Bar:

- 01.02. bis 29.03.2011
dienstags, 8 Übungsabende
20 bis 21 Uhr, RDS Spiegelsaal
Leitung Kirsten Scharnowski
- 03.05. bis 21.06.2011
dienstags, 8 Übungsabende
18 bis 19 Uhr, RDS Spiegelsaal
Leitung Kirsten Scharnowski.

Step-Aerobic:

Anfänger: 13.09. bis 15.11.2011
dienstags, 8 Übungsabende
19.15 bis 20.15 Uhr, RDS-Spiegelsaal
Leitung: Sabine Kathmann

Fortgeschrittene: 13.9. bis 15.11.2011
dienstags, 8 Übungsabende
20.30 bis 21.30 Uhr, Spiegelsaal der RDS
Leitung: Sabine Kathmann.

Tanzen:

- **Jugend-Grundkurs**
donnerstags, 10 Übungsabende
17.15 bis 18.45 Uhr, Spiegelsaal der RDS
- **Erwachsenen-Grundkurs**
donnerstags, 10 Übungsabende
19.00 bis 20.30 Uhr, Spiegelsaal der RDS
- **Salsa-Kurs**
donnerstags, 5 Übungsabende
20.30 bis 22.00 Uhr, Spiegelsaal der RDS

Alle Tanzkurse werden von einer ADTV-Tanzlehrerin der Tanzschule Beyer geleitet. Zu den Grundkursen finden Folgekurse statt. Teilnahme auch für Nichtmitglieder.

Für alle Kurse gilt:

- Information zu den Kurse in der Geschäftsstelle: ☎ 04488 / 1876.
- Rechtzeitige Anmeldung (ebenfalls) in der Geschäftsstelle.
- Teilnahme auch für Nichtmitglieder.

Neu: **Bauchtanzgruppe TSG Westerstede**

Leitung: Petra Eske-Gaertner ☎ 04488 – 76 14 82

Training: Mittwochs 20:00 – 21:30 Uhr in der Mehrzweckhalle An der Hössen 14

Das ist drin:

Adventsfeier	1
Einladung JHV	2
Leichtathletik	3
Mehrzweckhalle	4 - 5
Kurzmeldungen	6
Kursangebote	7
Pinwand	8

TSG-Mitgliedsbeiträge (Monatsbeiträge)

Erwachsene	9,00 €
Kinder bis 6 Jahre	4,00 €
Kinder / Jugendliche ab 7 Jahre	5,50 €

Familienbeitrag: 24,00 €

- | | |
|------------------------|--------|
| 1. Erwachsene(r) | 9,00 € |
| 2. Erwachsene(r) | 7,00 € |
| 1. Kind (bis 18 Jahre) | 4,00 € |
| 2. Kind (bis 18 Jahre) | 4,00 € |
- (ab 3. Kind besteht Beitragsfreiheit)

Passive Mitglieder	1,00 €
Aufnahmegebühr (einmalig)	4,00 €
Begleitperson Mutter/Kind	4,00 €
Zusatzbeitrag / Wirbelsäulensport	2,50 €
Herzsportgruppe	6,00 €

Erwachsene Mitglieder, die sich noch in der Ausbildung befinden, zahlen weiterhin den ermäßigten Beitrag. **Die Ausbildung ist durch Vorlage einer Bescheinigung nachzuweisen.**

RehaSport für Kinder

Mo., 15.30 - 17.00 Uhr / Brakenhoffhalle
Übungsleiterin: Edith-Claus-Klar
☎ 04488 / 72920

Für alle Kurse ist eine

Anmeldung

erforderlich in der

TSG-Geschäftsstelle / ☎ 04488-1876.

In Einzelfällen reicht aber auch eine
Anmeldung am Übungsabend.

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

TSG-Geschäftsstelle (☎ 1876)

Öffnungszeiten:

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

Wie in jedem Jahr:

Skigymnastik für jedermann

sonntags ab 11.00 Uhr in der TSG-
Mehrzweckhalle, An der Hössen 14.
Beginn: Sonntag, 9. Januar 2011
(Ende am 27.3.2011).

Auskunft in der Geschäftsstelle
oder ☎ 4292 / Hartmut Kröncke.



*Die Redaktion wünscht
Frohe Weihnachten
und
Alles Gute für 2011.*

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: 31. Januar 2011