

## **15 Jahre Förderturnen in der TSG**

Bild 1

„Fit wie ein Turnschuh“ sollen auch Kinder werden, die aus besonderen Gründen oft nicht mit Gleichaltrigen mithalten können. Um hierbei zu helfen, wurde in der TSG 1984 das Förderturnen für Grundschüler eingerichtet. Bis heute hat sich das Angebot der TSG erweitert, gewandelt und verbessert. (Mehr dazu auf Seite 6.)

# Turn- und Sportgemeinde Westerstede e.V. von 1877

## **EINLADUNG** zu einer **Delegiertenversammlung**

am **Mittwoch, 03. November 1999, 19.30 Uhr**

im **Tennishaus auf der Tennisanlage (Hössen)**

- Tagesordnung:**
1. Begrüßung und Feststellung der Beschlußfähigkeit
  2. Umbau des Tennishauses und Verlegung der Geschäftsstelle
  3. Verschiedenes

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

Die Einladung gilt gleichzeitig für die Delegierten. Diese erhalten ihre Delegiertenkarten für die Abstimmungen zu Beginn der Delegiertenversammlung.

Wir wünschen uns eine rege Beteiligung.

28. September 1999

Der Vorstand

gez. Mühlена, Vorsitzender

## **Protokoll der Delegiertenversammlung am 23.6.1999**

Wie auf der Jahreshauptversammlung am 5.5.99 beschlossen hatte ein Arbeitskreis die geplanten Sanierungs- und Umbaumaßnahmen des „Tennishauses“, die eine Verlegung der Geschäftsstelle zur Tennisanlage einbezog, beraten. Das Ergebnis sollte der außerordentlichen Delegiertenversammlung zum Beschluß vorgelegt werden.

Nach der Begrüßung der Anwesenden mußte der Vorsitzende, Gerd Mühlена, um 20.40 Uhr die Beschlußunfähigkeit der Versammlung feststellen, da nicht mindestens die Hälfte der gewählten Delegierten anwesend war.

### **1. Umbau des Tennisvereinsheimes sowie Verlegung der Geschäftsstelle:**

Trotz der Beschlußunfähigkeit stellte der Vorsitzende anschließend die Bauabsichten vor, jedoch nur informell. Der Planer, Architekt Manfred Martens, erläuterte den Entwurf und beantwortete Fragen zur Raumaufteilung etc. Danach ergab sich eine lebhafte Diskussion, die sich von der Notwendigkeit und der Wirtschaftlichkeit der Baumaßnahme bis zu einem Konzept zur Entwicklung der TSG für die Zukunft erstreckte.

Wegen der Beschlußunfähigkeit fand keine Abstimmung statt, es herrschte jedoch der Eindruck vor, daß die überwiegende Mehrheit

der Anwesenden für die geplante Baumaßnahme gestimmt hätte.

### **2. Verschiedenes:** keine Wortmeldungen

Ende: 22.25 Uhr

gez. Mühlена  
Vorsitzender

gez. Pacholke  
Schriftführer

Wegen des Ablaufs der Wahlperiode für die Delegierten (01.07.97 - 30.06.99) konnte kurzfristig - noch vor den Sommerferien - keine erneute Delegiertenversammlung zur Beschlußfassung einberufen werden.

Diese soll nun am 3. November stattfinden (siehe oben!). Hinzuweisen ist aber darauf, daß **bei weitem noch nicht alle Abteilungen die Delegierten neu gewählt haben**. Das könnte dazu führen, daß wenige Delegierte entscheiden können!

Ob das im Sinne der neuen Satzung ist?

Auch Befürworter der geplanten Veränderungen können das eigentlich nicht wollen.

EM

---

# TISCHTENNIS

---

## Tischtennis-Abteilung sehr erfolgreich

Zum Ende der Saison 98/99 veranstaltete die Tischtennisabteilung ihre alljährliche **Abteilungsversammlung**. Abteilungsleiter Rolf Claaßen konnte in seiner Rückschau von der erfolgreichsten Spielzeit in der über 50-jährigen Abteilungsgeschichte berichten, denn am Ende schafften gleich fünf Mannschaften den **Aufstieg** in eine höhere Spielklasse. Im einzelnen sind dies 2. Herren (↻1. Bezirksklasse); 3. Herren (↻2. Bezirksklasse); 4. und 5. Herren (↻1. Kreisklasse), 1. Schüler (↻Bezirksklasse). Dabei wurden die 3. und 4. Herrenmannschaft jeweils ohne jeglichen Punktverlust Meister in der Kreisliga bzw. 2. Kreisklasse.

**Bild:**

♦ Meister in der 2. Kreisklasse Ammerland und damit Aufsteiger in die 1. Kreisklasse wurde die 4. Männermannschaft der TSG mit Andreas Vögel, Rainer Gerdes, Carlo Grell, Uwe Zimmermann und Udo Reil (von links).

Beim Fototermin fehlte Stephan Janßen

---

Für Furore sorgten die Westersteder Teams bei den Kreispokalspielen, denn 2., 3. und 4. Herren holten den jeweiligen **Pokalsieg**. Die 2. Herren qualifizierte sich unter 17 Teilnehmern für die Endrunde der besten vier im Bezirkspokal. Weitere Highlights der Saison 98/99 waren die Vize-Bezirksmeisterschaft der TSG-Seniorenmannschaft sowie der **Landesmeistertitel** von **Jan Stöckmann** im Schüler-B-Doppel. Außerdem wurde Jan von den Lesern der Nordwest-Zeitung zum **Sportler des Jahres** im Ammerland gewählt. Jan und Sina Claaßen

(Schülerinnen-B) schafften die Qualifikation für die Weser-Ems-Endrangliste.

Am **internationalen Jugendturnier** der TSG nahmen 340 Nachwuchsspieler teil.

Zur Zeit gehören der Tischtennis-Abteilung insgesamt 147 Mitglieder an.

In den kommenden Monaten werden von der TSG folgende **Veranstaltungen** in der Brakenhoffhalle durchgeführt:

- Kreismeisterschaft Damen und Herren am 10. Oktober
- Bezirksmeisterschaften Senioren am 14. November
- 24. Internationales Jugendturnier am 18/19. Dezember.

Außerdem wurden 6 Herren-, 4 Schüler-, 1 Schülerinnen- und 1 Jungenmannschaft für die **Punktspielerie 99/00** gemeldet, die im September beginnt. Noch unklar ist die Teilnahme einer Damenmannschaft, da z. Zt. noch eine Spielerin fehlt.

Die 1. Männermannschaft, für die es gilt, Rang 4 in der Bezirksoberliga zu verteidigen, geht mit Adrian Gerdes, Horst Claaßen, Rolf Claaßen, Joachim Hartmann, Ingo Böger und Oliver Reupke ins Rennen.

Zum Abschluß der Abteilungsversammlung wurden **Wahlen** durchgeführt:

Abteilungsleiter:	Rolf Claaßen
Stellvertreter:	Karsten Franzen
Schatzmeister:	Rolf Friese
Jugendwarte:	C. Stöckmann, H.-H. Tharau
Gerätewarte:	Rainer Gerdes, Horst Claaßen
Vergnügungsausschuß:	Jens-Uwe Hock, Margitta Stöckmann, Jörn Friese

Als **Delegierte** für die TSG-Delegiertenversammlung wurden gewählt: Rolf Claaßen, Rolf Friese, Karsten Franzen, Jörn Friese.

Rolf Claaßen

---

# GESUNDHEITSSPORT

---

## Entwicklung des Gesundheitssports in der TSG Westerstede

- 1984** - Förderturnen für Grundschul Kinder
- 1989** - Ambulante Herzgruppe von Renate Bruns (REHA-Gruppe)  
- Förderturnen
- 1993** ***Vertragsabschluß mit der AOK Ammerland „Kooperation Sport und Gesundheit“***  
- Rückenschule (RÜ) und Wirbelsäulen-Gymnastik (WS): drei Kurse im Frühjahr, vier im Herbst (ein Kurs dauert in der Regel jeweils 10 Stunden)  
- Förderturnen  
- Ambulante Herzgruppe (REHA)  
- Umwandlung der Seniorinnen-Gymnastik in Gesundheitssport für Frauen ab 50
- 1994** - drei Kurse im Frühjahr (RÜ + WS)  
- ab April erste TSG-Gruppe in der Präventiven Wirbelsäulengymnastik (zusätzlich einige Kursteilnehmer)  
- drei Kurse im Herbst (RÜ + WS)  
- ab Oktober Anerkennung \*) der ersten REHA-Gruppe Wirbelsäulensport für Personen mit Belastungseinschränkungen (RÜ + WS)  
- Förderturnen  
- Ambulante Herzgruppe (REHA)  
- ab November Neueinrichtung „Psychomotorik für kleinere Kinder“ (REHA)  
- Gesundheitssport für Frauen ab 50
- 1995** ***Erste Auszeichnung der bestehenden Gesundheitssportgruppen mit dem  
PLUSPUNKT. GESUNDHEIT DTB.***  
- ein Kurs im Frühjahr, ein Kurs im Herbst (RÜ)  
- Präv. Wirbelsäulengymnastik mit Kursteilnehmern  
- Wirbelsäulensport für Personen mit Belastungseinschränkungen (REHA)  
- Ambulante Herzgruppe (REHA)  
- Psychomotorik (REHA)  
- Gesundheitssport für Frauen ab 50
- 1996** keine Kursangebote mehr  
- ab Januar Neueinrichtung einer zweiten REHA-Gruppe Wirbelsäulensport für Personen mit Belastungseinschränkungen  
- Präv. Wirbelsäulengymnastik  
- Wirbelsäulensport für Personen mit Belastungseinschränkungen (REHA)  
- Ambulante Herzgruppe (REHA)  
- Psychomotorik (REHA)  
- Gesundheitssport für Frauen ab 50
- Ankündigung der AOK Niedersachsen, daß ab 1.1.97 im Rahmen der Präventiven Gesundheitsförderung keine Kurs-Kostenerstattung für Versicherte und keine finanzielle Unterstützung von Werbemaßnahmen der Vereine erfolgen kann (neue Grundlagen der Sozialgesetzgebung)***
- 1997** Übungsgruppen wie 1996, dazu neu:  
- ab Januar erste Teilnehmer der neu gegründeten Gruppe „Sport bei multipler Sklerose / Parkinson und Bewegungsstörungen“ (MS-Gruppe)  
- ab September Anerkennung der Förderturngruppe als Psychomotorikgruppe (REHA)

---

# GESUNDHEITSSPORT

---

**1998** Übungsgruppen wie 1997, dazu neu:

- Anerkennung \*) der MS-Gruppe als REHA-Gruppe
- ab Sommer zweite MS-Gruppe (abends) mit fünf Teilnehmern

**1999** bestehende Gruppen:

- Ambulante Herzgruppe / REHA (geleitet von Renate Bruns)
- Sport bei MS / Parkinson / Cerebralen Bewegungsstörungen (geleitet von Helga Harazim). Der Übungsbetrieb der Abendgruppe ist durch Erkrankungen zum Erliegen gekommen, restliche Teilnehmer sind zur Vormittagsgruppe gewechselt; Wiederbelebung im Herbst ist geplant
- Psychomotorik für 4 - 7jährige Kinder (REHA)
- Psychomotorik/Förderturnen für 7 - 11jährige Kinder (REHA)
- Präventive Wirbelsäulengymnastik
- 2 Gruppen Wirbelsäulensport für Personen mit Belastungseinschränkungen (REHA)
- Gesundheitssport für Frauen ab 60

**Alle hier genannten Gesundheitssportgruppen (viele Gruppen zum wiederholten Male) sowie zwei Kinderturngruppen sind für 1999 und für 2000 mit dem**

**PLUSPUNKT GESUNDHEIT. DTB**

**ausgezeichnet worden.**

*Wegen der Konsequenzen aus der neuen Sozialgesetzgebung wurde Kontakt aufgenommen mit der DAK, der Barmer Ersatzkasse, der Gemünder Ersatzkasse und der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH). Bezug sind die Rahmenvereinbarungen mit dem DTB von 1997 mit der Grundaussage, daß diese Krankenkassen ihren Mitgliedern empfehlen, die Vereinsangebote, die mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT. DTB ausgezeichnet wurden, wahrzunehmen. Die GEK zeigt bisher die positivste Resonanz. Dort sind bereits Prospekte gedruckt, die in der Geschäftsstelle ausliegen. Überdies habe ich die Zusage erhalten, daß Versicherte aus dem Westersteder Raum auf unsere Angebote hingewiesen werden.*

Wenn ausgebildete Übungsleiter und Hallenzeiten zur Verfügung stehen, sind für die Zukunft Kursangebote mit folgenden Themen geplant:

- Entspannung und Streßbewältigung (Progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Elemente aus TaiChi, QiGong und Yoga)
- Ausdauertraining für Untrainierte und gering Trainierte

RENATE TAUTE

Bis 1999 gehörte der Gesundheitssport zur Abteilung „Turnen“. Auf der Jahreshauptversammlung 1999 wurde beschlossen, Gesundheitssport als eine selbständige Abteilung zu führen.

\*) Anmerkung: Die Anerkennung der REHA-Kurse muß beim Behindertensportverband beantragt werden. Bei Anerkennung zahlen die Krankenkassen einen Kostenzuschuß.

---

# GESUNDHEITSSPORT

---

## Förderturnen

Auf **15 Jahre Förderturnen** kann die TSG Westerstede in diesem Jahr zurückblicken. Diese Gruppe, 1984 für Grundschulkinder eingerichtet, war damit das erste Gesundheitssportangebot in unserem Verein und hat im Laufe dieser Jahre verschiedene Prägungen erfahren.

Schwerpunkt und Inhalt der ursprünglichen Ausbildung waren am Schulsonderturnen bzw. orthopädischen Turnen orientiert. Stundeninhalte waren Gymnastik zur Kräftigung der Rumpf und Fußmuskulatur und Spielformen, die der Ausdauerförderung dienten. Um den leistungsschwachen Kindern ein langes Üben möglich zu machen, kannten diese Spiele keine Verlierer und kein Ausscheiden.

Um den Bedürfnissen der Kinder Rechnung zu tragen, haben sich die Aufgaben nach und nach verändert. Immer wieder neue Bewegungserfahrungen zu machen, die eigenen Grenzen kennenzulernen und zu erweitern, miteinander zu spielen, sich zu behaupten und anerkannt zu werden, standen im Vordergrund. Vermehrt wurden Gerätestationen aufgebaut, an denen die Kinder sich im Wechsel betätigten. Eine Station wurde dabei von der Übungsleiterin betreut. Dort wurden Aufgaben nach dem Vermögen der Kinder gestellt. An den anderen Stationen wurden zum Teil Aufgaben vorgegeben oder auch die freie Betätigung angeregt. Rollbretter und Pedalos sowie zahlreiche Kleingeräte kamen zum Einsatz. Übungsprogramme wie z.B. „Fit wie ein Turnschuh“ und Aufgaben aus den Fortbildungen machten den Kindern viel Freude. Ergänzend

dazu kamen spielerische Formen der Ausdauer-schulung und Wahrnehmungsförderung.

Mit dem Einrichten der ersten Psychomotorikgruppe verschoben sich die Inhalte immer mehr. Die Anregung der stammhirngesteuerten Grundwahrnehmungen:

- Vestibuläre oder Gleichgewichtswahrnehmung
- Taktile oder Oberflächenwahrnehmung
- Propriozeptive oder Tiefenwahrnehmung

machen heute den größten Teil der Unterrichtsinhalte aus. Diese bedingen Aufgaben, die zur Muskelkräftigung, Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung führen. Ausdauerförderung, Muskelkräftigung und Anregungen der visuellen und der auditiven Wahrnehmung lassen sich häufig mit den grundlegenden Aufgaben verbinden.

Die Anschaffung des Känguruh-Trampolins erweiterte und bereicherte die Übungsmöglichkeiten. Zusätzlich werden regelmäßig Aufgaben auf dem großen Trampolin angeboten. Eine unentbehrliche Helferin am großen Trampolin ist Petra Holz. Rollbretter, Pedalos, Schaukelwanne, eine selbstgebaute Therapieschaukel, Rhythmusgeräte, Stelzen, Schaumstoffteile, Alltagsmaterialien, verschiedene Bälle, Holzschalen zum Füllen mit verschiedenen Materialien u.a. bieten eine Fülle von Möglichkeiten, immer wieder neue Aufgaben zu stellen, so daß Sensorische Integration stattfindet.

Seit Beginn dieses Jahres erfreut sich auch die Gruppe der größeren Kinder durch die Hilfe einiger Mütter bester Betreuung. So kann noch intensiver und kindgerecht gearbeitet werden. Anerkennung, Hilfe und Bestärkung zu erfahren und dabei immer an die Grenzen des Möglichen geführt zu werden, eröffnen den Kindern Wege zur Weiterentwicklung. Ein Dank an alle Helferinnen, die mit viel Einfühlungsvermögen für die Kinder da sind und lebendige und erlebnisreiche Stunden ermöglichen.

RENATE TAUTE

---

# LEICHTATHLETIK

---

## 5. Stadtfestlauf - neuer Streckenrekord bei den Frauen

Der 5. Westersteder Stadtfestlauf brachte mit insgesamt 200 gemeldeten Teilnehmern, von denen 187 ins Ziel kamen (166 beim 5- und 10-km-Lauf, 21 MINI-Läufer) leider nicht die erhoffte Steigerung der Teilnehmerzahl. Wir nehmen an, daß das schlechte Wetter, das bis kurz vor Beginn der Veranstaltung anhielt, sowie die „Konkurrenz“ der Inline-Skater uns einige Teilnehmer wegnahm.

Dennoch war es eine rund herum gelungene Veranstaltung. Zum ersten Mal waren wir „international“, kamen doch einige Läufer aus den Niederlanden.

Mit Diana ten Kate stellten diese dabei auch die Gesamtsiegerin bei den Frauen, die mit 39:49 Min den seit 1996 gültigen Streckenrekord von Ulla Paga (LG Wilhelmshaven) um sieben Sekunden unterbot.

Der Gesamtsieger bei den Herren, Andreas Hryciuk (LG Wilhelmshaven) durfte ebenso wie Diana Ten Cate den Pokal der Stadt Westerstede in Empfang nehmen.

Die jeweiligen Altersklassensieger bekamen - nun schon fast Tradition - eine Azalee überreicht.

Der MINI-Lauf unserer „kleinsten Teilnehmer“ über 2 km - die jüngste war 6 Jahre alt - wurde mit 21 Teilnehmern gut angenommen.

Selbstverständlich bekam jeder seine persönliche Urkunde und aus den großen Topf der Präsente eine kleine Anerkennung.

Das anschließende Kaffee- und Küchenbüffet in der Hössenhalle sowie die Tombola bildeten einen gemütlichen Abschluß der Veranstaltung

BERNDT ERBEN

### Sponsoren

Mit Unterstützung der Stadt Westerstede, der Werbegemeinschaft und mehreren Westersteder Kaufleuten konnten neue Trainingsanzüge, Laufhosen und Laufhemden für die Läufer der LA-Abteilung und der Triathlon-Abteilung beschafft werden.

### Berlin-Marathon

Nach langer Verletzungspause nahm Berndt Erben am 26. September wieder mal am Berlin-Marathon teil. Er ist angekommen und war sehr zufrieden über das Erlebnis in Berlin.

EM

## Kein TSG-Ball in diesem Jahr

Keinen TSG-Ball wird es in diesem Jahr geben. Das kündigten die Organisatorinnen Sabine Kathmann und Heike Kuck auf der letzten Jahreshauptversammlung an. Die Beteiligung sei nach einem regelrechten Ansturm vor drei Jahren leider immer mehr zurückgegangen, obwohl alle Anwesenden immer wieder betont hatten, der Ball sei „Spitze“ gewesen. Schön wäre es, würde der TSG-Ball zu einem festen Bestandteil des Sportlerlebens in Westerstede und würde er auf der Prioritätenliste von tanzbegeisterten Freunden der TSG stehen!

Vielleicht tut eine Pause ganz gut, obwohl das Organisationsteam doch etwas traurig ist.

Meinungen, Tipps und Hilfe für ein neues Fest werden gern angenommen.

SABINE KATHMANN

## Das ist drin:

Delegiertenversammlung .....	2
Protokoll .....	2
Tischtennis .....	3
Gesundheitssport .....	4-5
Förderturnen .....	6
Leichtathletik .....	7
Sportlerball ade ??? .....	7

## Faustballerinnen gesucht!

### Gruppe braucht dringend Verstärkung.

#### Übungszeit:

mittwochs, ab 20.00 Uhr / RDS-Halle

#### Anmeldung / Rückfragen:

☎ 1678 (Geschäftsstelle) oder

☎ 3213 (E. Sommerfeld)

## „Kleine“ Leichtathleten

Nach der Sommersaison ergibt sich für die Kleinen der LA-Abteilung eine Änderung: **Ina Bensin** muß ihre Übungsleitertätigkeit wegen ihrer Ausbildung aufgeben. Sie hat ihre Aufgabe gut gemacht und sich dafür besonderes Lob verdient!

Die Nachfolge ist schon geregelt: Karin Eilers „übernimmt die Kleinen“.

Hier die **Übungszeiten im Winterhalbjahr** (Hössenhalle):

6- bis 10-jährige freitags, 15.30 - 17.00 Uhr

10- bis 15-jährige freitags, 17.00 - 18.30 Uhr

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

## TSG-Geschäftsstelle

### Öffnungszeiten:

Montag	15.00 - 18.00	Frau Espig
Dienstag	9.00 - 10.30	Frau Espig
Mittwoch	15.00 - 18.00	Vorstandsmitglieder
Donnerstag	9.00 - 10.30	Frau Espig
Freitag	15.00 - 18.00	Frau Espig

## Hobbygruppe sucht Mitspieler:

### Volleyball / Mixed IV

#### Training:

montags ab 20.00 Uhr, RDS-Halle

#### Anmeldung / Rückfragen:

☎ 04488/71155 oder

☎ 04488/2915

## Landesturnfest 2000

In Oldenburg findet das  
**12. Nieders. Landesturnfest**  
vom 31. Mai bis 4. Juni 2000 statt.

Ausschreibung und weitere  
Informationen in der Geschäftsstelle

### IMPRESSUM:

Redaktion:	Berndt Erben	☎ 04488/1790
	Erwin Meyer	☎ 04488/4137
Herausgeber:	TSG Westerstede	☎ 04488/1876
	26655 Westerstede	Am Bahnhof 1
Druck:	Th. Schürmer, Westerstede	

**Redaktionsschluß** für die nächste Ausgabe: **1. Dezember 1999**



