

SPORT SPIEL SPASS



MITTEILUNGSBLATT Nr. 80

Juni 2002

125 Jahre TSG

Meine sehr verehrten Damen und Herren,
liebe Mitglieder,
liebe Sportfreunde, liebe Bürger der Stadt Westerstede,

zum 125-jährigen Vereinsjubiläum lade ich Sie alle ein, an den Veranstaltungen im Rahmen der Sportwochen der TSG Westerstede teilzunehmen. (Terminplan auf Seite 11 !)

Die Abteilungsleiter freuen sich, wenn Sie mit ihrem Erscheinen den Veranstaltungen einen würdigen Rahmen verleihen.

Den Abschluß unseres Jubiläums feiern wir gemeinsam am

28. September 2002 in der Hössenhalle

mit einer **Sport-Party.**

Gerhard Mühlena
1. Vorsitzender

Jahreshauptversammlung 2002

Die Jahreshauptversammlung - lt. Satzung eine Delegiertenversammlung - fand am 6. März 2002 im TSG-Haus (Tennisanlage auf der Hössen) statt.

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlußfähigkeit

Der TSG-Vorsitzende Mühlhena begrüßt die Delegierten, den Ehrenvorsitzenden des Kreissportbundes, Rolf Griepenkerl, sowie vom Stadtrat den Ratsherrn Jochen Niemann. Es folgt die stille Ehrung der verstorbenen Mitglieder:

Friedrich Harms
Gerda Henschen
Almut Schreiber
Erika Rohlf's
Helga Düpont
Dieter Gawandka

Gegen die vorgelegte Tagesordnung ergeben sich keine Einwendungen. Sie ist damit genehmigt.

Von 48 gemeldeten Delegierten sind laut Anwesenheitsliste 35 anwesend. Da die Einladung in SPORT SPIEL SPASS Nr. 78 und 79 ordnungsgemäß und fristgerecht erfolgt ist und mehr als 50% der gemeldeten Delegierten anwesend sind, ist die Versammlung beschlußfähig.

2. Berichte des Vorstandes und der Abteilungsleiter

- Der Vorsitzende verweist zunächst auf die Berichte der Abteilungsleiter in **SPORT SPIEL SPASS** Nr. 79. Er spricht allen ehrenamtlich Tätigen seinen Dank aus.
- In seinem weiteren Bericht zeigt er eine leicht rückläufige Tendenz der Mitgliederzahlen auf, insbesondere bedingt durch die Entfernung von „Karteileichen“. Die TSG hatte per 31.12.2001 TSG 1.842 Mitglieder, davon jedoch nur 265 Jugendliche oder junge Erwachsene. Der Mitgliederstamm im Bereich von 15 - 26 Jahre befindet sich auf einem Niveau, das verstärkte Arbeit fordert. Mühlhena appelliert an die Anwesenden, sich für die Mitgliedschaft in der TSG einzusetzen und zu werben. Er bittet

darüber hinaus, die Mitgliedschaft in den Abteilungen noch einmal gründlich zu überprüfen.

- Hervorzuheben ist die Jugendarbeit in der Volleyballabteilung. Offenbar ist diese Sportart insbesondere bei den Mädchen beliebt. Erfreulich sind auch die hohen Mitgliederzahlen in den Bereichen Turnen und Gymnastik.
- Neue Angebote erfreuen sich ebenfalls regen Zuspruchs. So ist die Gründung einer Tanzsportabteilung, die bereits großen Zulauf hat, als Erfolg zu werten.
- Für die Struktur unseres Vereins spricht die breite Vielfalt der Angebote. Diese zu erweitern und neue Sportarten aufzunehmen, muss Aufgabe der nächsten Jahre sein, so Mühlhena. Er weist darauf hin, dass am 19.3.2002 im TSG-Haus ein Info-Abend angeboten wird zur Gründung einer Walking-Gruppe. Ferner soll dabei über Trendsportarten gesprochen werden (z.B. Inliner und Skater). Nach wie vor sei der Breitensport die Basis des Vereins; absoluter Leistungssport sei eher weniger zu vertreten.
- Um die Stärken der TSG auch nach außen hin zu forcieren und zu optimieren, müsse die Werbung für die TSG verstärkt werden.

3. Ehrungen

Für langjährige Mitgliedschaft in einem Sportverein sind 18 Mitglieder mit einer Urkunde und der Ehrennadel der TSG geehrt worden. Leider waren wieder nur wenige von ihnen anwesend.

4. Kassenbericht 2001

Beim Kassenbericht entsteht eine Diskussion u.a. wegen der Übungsleiterzuschüsse. Geschäftsführer Armin Wilckens erklärt, dass von bereinigten Mitgliederzahlen auszugehen sei. Im übrigen verweist er auf die Beitragsanpassungen ab Juni 2001.

Jahreshauptversammlung 2002 (Forts.)

6. Bericht der Kassenprüfer und Wahl der Kassenprüfer für 2002

Der Kassenprüfungsbericht wird vorgetragen. Beanstandungen und Auffälligkeiten hat es nicht gegeben.

Der Vorsitzende spricht Frau Espig seinen ausdrücklichen Dank aus für ihre Arbeit in der Geschäftsstelle, die u.a. durch die Umstellung auf EURO erheblich erschwert war.

Als Nachfolger für die ausscheidenden Kassenprüfer werden Klaus Beckmann (für ein Jahr) und Irmtraud Bontjes einstimmig gewählt.

6. Entlastung des Vorstandes

Auf Antrag von Rolf Griepenkerl wird dem Vorstand einstimmig Entlastung erteilt.

7. Neuwahl des Vorstandes

In einzelnen Wahlgängen werden wiedergewählt (jeweils einstimmig bei einer Enthaltung):

- 1. Vorsitzender: Gerhard Mühlena
- 2. Vorsitzender: Bernd Erben
- Geschäftsführer: Armin Wilckens
- Sportwart: Peter Drossen

Für den ausscheidenden Schriftführer Hans-Dieter Pacholke wird Kai-Uwe Scherer gewählt.

8. Haushaltsvoranschlag 2001

Der Haushaltsvoranschlag 2002 wird vorgetragen und so angenommen.

9. Anträge

Der Antrag der Volleyballabteilung (Aufstockung des Etats für die Abteilung) wird zurückgezogen.

10. 125 Jahre TSG:

Bericht über Vorbereitungen

Der Vorsitzende berichtet über die bisher vorgesehenen Maßnahmen zur 125-Jahr-Feier der TSG. (**Anmerkung:** s. Seite 11!)

11. Verschiedenes

Rolf Griepenkerl stellt noch einmal das Deutsche Sportabzeichen vor und erläutert kurz die Bedingungen. Er verweist darauf, dass ein Sportabzeichentag in den Ammerländer Schulen durchgeführt werden soll. Außerdem bietet er an, im Rahmen der Festwoche der TSG im September eine besondere Sportabzeichenabnahme zu organisieren.

Anmerkung: Der Bericht des Vorstandes sowie Kassenbericht, Kassenprüfungsbericht, Haushaltsplan, die Liste der Ehrungen und der Terminplan für die 125-Jahr-Feier werden dem Originalprotokoll als Anlage beigefügt.

EHRUNGEN 2001

Goldene Ehrennadel: Jochen Niemann Bärbel Sprenger
Ursula Wittje

Silberne Ehrennadel: Heino Bruns Axel Deterts
Karin Dörrenbächer Monika Siems-Frahmann Adrian Gerdes
Christiane Hagendorff Brigitte Haus Günter Hobbiejanßen
Elisabeth Imhoff Diane Meyerjürgens Iris Pacholke
Inge Siefker Klaus Siefker Hans-Gerd Ulken

Kassenbericht 2001 (Auszug, umgerechnet in EURO)

A. Einnahmen

Mitgliedsbeiträge *)	122.053,75 EURO
Zuschüsse (Stadt, Landkreis)	4.559,96 EURO
Übungsleiterzuschüsse	13.273,78 EURO
Zuschüsse (Schule & Sport)	654,45 EURO
Zinsen	942,45 EURO
Spendeneingang	281,21 EURO
Auflösung v. Rücklagen	0,00 EURO
Summe	141.765,60 EURO

Tischtennis	9.203,25 EURO
Turnen	5.686,61 EURO
Gymnastik / Fitness / Tanz	5.588,53 EURO
Gesundheitssport	6.654,61 EURO
Volleyball	19.684,74 EURO
Veranstaltungen	0,00 EURO
Sondermaßnahmen	995,30 EURO
Spendenrückführung	281,21 EURO
Zuführung zu den Rücklagen	11.111,42 EURO

Summe 133.485,68 EURO

B. Ausgaben

Verwaltungskosten	18.677,99 EURO
Verbandsbeiträge, Versicherungen	5.102,08 EURO
Badminton	1.612,10 EURO
Basketball (incl. Koop.maßnahme)	15.993,21 EURO
Handball	7.669,38 EURO
Judo	2.550,84 EURO
Leichtathletik, Triathlon	2.224,89 EURO
Ringen	105,17 EURO
Schwimmen	4.313,92 EURO
Tanzen	1.202,97 EURO
Tennis	14.827,46 EURO

C. Zusammenfassung

Summe Einnahmen	141.765,60 EURO
Summe Ausgaben	133.485,68 EURO

Über- /Unterdeckung + 8.279,92 EURO

Die über den Haushaltsplan 2001 teilweise hinausgehenden Beträge sind durch Vorstandsbeschlüsse bzw. Nachtrags-haushalt gedeckt.

Haushaltsplan 2002 (Auszug)

A. Voraussichtliche Einnahmen:

Mitgliedsbeiträge *)	114.000,00 EURO
Zuschüsse Stadt/Landkreis	4.500,00 EURO
Übungsleiterzuschüsse	11.000,00 EURO
Zuschüsse Schule/Verein	1.500,00 EURO
Zuschuß LSB für Tennisplätze	
Zinsen	1.000,00 EURO
Spendeneingang	
Auflösung von Rücklagen	
Summe:	132.000,00 EURO

Turnen	5.000,00 EURO
Gymnastik / Fitness / Tanz	6.500,00 EURO
Gesundheitssport	6.500,00 EURO
Volleyball	19.000,00 EURO
Veranstaltungen	6.000,00 EURO
Sondermaßnahmen	2.500,00 EURO
Spendenrückführung	
Zuführung zu den Rücklagen	2.000,00 EURO
Summe:	132.000,00 EURO

B. Voraussichtliche Ausgaben

Verwaltungskosten	19.000,00 EURO
Verbandsbeiträge, Versicherungen	5.000,00 EURO
Badminton	2.000,00 EURO
Basketball	16.000,00 EURO
Handball	7.000,00 EURO
Judo	2.000,00 EURO
Leichtathletik (+ Triathlon)	2.300,00 EURO
Schwimmen	5.000,00 EURO
Tanzen	3.000,00 EURO
Tennis	14.000,00 EURO
Tischtennis	9.200,00 EURO

C. Zusammenfassung:

Summe Einnahmen:	132.000,00 EURO
Summe Ausgaben:	132.000,00 EURO

Über- /Unterdeckung 0,00 EURO

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)

Turn- und Sportgemeinde Westerstede von 1877 e.V.

Geschäftsstelle: 26655 Westerstede, An der Hössen 14, ☎ 04488/1876, FAX 860535

Bankverbindung: Volksbank Westerstede (BLZ 280 632 53) Kto. 11628 900

Vorstand:			
1. Vorsitzender	Gerhard Mühlena	26655 Westerstede, Grotvaderskamp 6	04488/3682
2. Vorsitzender	Berndt Erben	26655 Westerstede, Am Hamjebusch 45	04488/1790
Geschäftsführer	Armin Wilckens	26655 Westerstede, Vogelkamp 28	04488/72535
Sportwart	Peter Drossen	26655 Westerstede, An der Hössen 5a	04488/4339
Schriftführer	Kai Uwe Scherer	26655 Westerstede, Auf dem Hochkamp 3	04488/861774
Abteilungsleiter:			
Badminton	Karin Hiller	26655 Westerstede, Fliederstr. 9a	04488/72127
Basketball	Andreas Bremer	26655 Westerstede, Ringelmannsdamm 14	04488/73505
Handball	Frank Holbein	26655 Westerstede, Alte Weide 3	04488/72353
Judo	Matthias Pietras	26655 Westerstede, An der Wiek 3A	04488/862037
Leichtathletik	Berndt Erben	26655 Westerstede, Am Hamjebusch 45	04488/1790
Laufgruppe	Thomas Walden	26655 Westerstede, Am Wulfskamp 7	04488/72153
Schwimmen	Klaus Beckmann	26655 Westerstede, Auf der Lohe 12	04488/2647
Tennis	Manfred Goldenstein	26655 Westerstede, Auf dem Hochkamp 12	04488/4348
Tischtennis	Rolf Claaßen	26655 Westerstede, Sekmeder 26	04488/3138
Turnen	Hartmut Kröncke	26655 Westerstede, Am Flutter 33	04488/4292
Altersturnen	Karl-Heinz Klatt	26655 Westerstede, Fröbelstr. 1	04488/3479
Gymnastik	Kirsten Scharnowski	26655 Westerstede, Humboldtstr. 8	04488/71561
Gesundheitssport	Renate Taute	26689 Augustfehn, Hauptstr. 28a	04489/3992
Amb. Herzgruppe	Renate Bruns	26655 Westerstede, Kuhlenstr. 22a	04488/3645
Volleyball	Wilfried Pistor	26655 Westerstede, Möhlenkamp 5	04488/859818

SPORT SPIEL SPASS	Berndt Erben	26655 Westerstede, Am Hamjebusch 45	04488/1790
	Erwin Meyer	26655 Westerstede, Auf dem Hochkamp 10	04488/4137

Mitgliedsbeiträge ab 2002 (Monatsbeiträge)	
Erwachsene	7 EURO
Ehepartner / Lebensgefährtin	5 EURO
Jugendliche ab 11 Jahre	5 EURO
Kinder bis 10 Jahre	4 EURO
Familienbeitrag: 2 Erwachsene + 2 Kinder (bis 18 Jahre) (ab 3. Kind besteht Beitragsfreiheit)	20 EURO
Passive Mitglieder	1 EURO
Aufnahmegebühr (einmalig)	4 EURO
Zusatzbeitrag (Wirbelsäulensport)	5 EURO

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

STAND: Juni 2002

Geburtstag: „Fitness und Tanz“ besteht 10 Jahre

Nun hat diese Gruppe schon 10-jähriges Bestehen. Im März 1992 war es soweit. Eine Jazztanzgruppe für Anfänger sollte entstehen.

Sportlehrerin und Übungsleiterin Sabine Kathmann hatte Lust zu dieser Aufgabe. Von Anfang an gut besucht, hielt sich diese Gruppe immer durch eine „Stamm-Mannschaft“.

Mittlerweile wird die Jazztanzgruppe von ca. 40 Frauen verschiedenen Alters besucht. Die jüngsten Teilnehmerinnen sind 17 Jahre alt, die ältesten Mitte 50.

Der Schwerpunkt der Arbeit, immer donnerstags von 20.00 - 21.30 Uhr im Spiegelsaal der Robert-Dannemann-Sporthalle, liegt inzwischen im Bereich der Fitness, vor allem Aerobic, und ist immer von aktueller, flotter Musik begleitet. Regelmäßige Fortbildung beim NTB und DTB sichern die Aktualität der Angebote. Neu im Programm sind Kick-Boxen und Dance-Aerobic, eine Verbindung von Aerobic mit Tanzelementen aus dem Jazztanz. Der Fitness-Bereich beinhaltet außerdem abwechselnd die Arbeit mit Hanteln, Physiobändern, Step-Aerobic-Brettern, Entspannung mit Igel-Bällen und Aerobic-tubes. Diese werden an Hand- und Fußgelenken angebracht und begleiten als „Widerstände“ die Aerobic. Muskelarbeit für den Bereich „Problemzonen“ wird in jede Stunde eingebaut.

Die Gruppe hat nach dem Motto „Im Verein ist Sport am schönsten“ sehr viel Spaß miteinander und unternimmt auch regelmäßig Aktivitäten geselliger Art.

Wir haben auf unser „Jubiläum“ schon angestoßen, alte Videos von zurückliegenden „Auftritten“ angesehen und werden im Sommer gebührend ein Grillfest veranstalten. Hoffentlich können wir uns noch lange fit halten.

SABINE KATHMANN

NEU - Fitness am Vormittag

Die TSG Westerstede hat wieder ein Angebot

Gymnastik am Vormittag

im Programm.

Übungsstunden ab 28.05.2002 im Spiegelsaal der Robert-Dannemann-Sporthalle unter Leitung von Liane Sander, dienstags von 9.00 bis 10.00 Uhr.

Wer Interesse hat, kommt einfach vorbei und macht mit.

Information auch in der Geschäftsstelle unter ☎ 04488/1876.

Saisonrückblick: Weibliche Jugend C

Wir begannen die Saison mit einem guten Gefühl, da wir die vorherige mit einem tollen 4. Platz und einem Pokalsieg beendet hatten. So gewannen wir auch gleich das erste Spiel gegen Rastede, Der Auftakt war gemacht. Die darauffolgenden Spiele verliefen gut. Die Spiele gegen Jever und Augustfehn gewannen wir deutlich. Doch unsere eigentlich gleichwertigen Gegner machten uns leider sehr zu schaffen. Wir rutschten in der Tabelle ab bis auf den achten Platz und waren dann doch sehr erfreut, als unsere Pechsträhne ein Ende nahm. Der Sieg gegen Varel stärkte unser Selbstvertrauen, da die Vareler zur Halbzeit noch stark führten. Mit Zusammenhalt und kämpferischer Leistung schafften wir es noch, das Spiel zu drehen. Nach diesem Spiel füllte sich unser

Punktekonto langsam wieder auf, und wir waren froh, als am Ende der 6. Platz fest stand. Danach standen noch zwei Spiele gegen den Viert- und Fünftplatzierten aus. Als wir auch noch diese beiden Spiele gewannen, war unser Abschluß perfekt.

Nun steht das Eltern-Kind-Spiel bevor, das wir hoffentlich wie im vorherigen Jahr für uns entscheiden können. Außerdem sind da im Sommer noch einige Feldturniere zu bestreiten, und nicht zu vergessen ist auch die Vorbereitung für die nächste Saison, in der wir im Moment stecken.

Abschließend ist zu sagen, das wir zu einer super Mannschaft herangewachsen sind, die auch in Krisensituationen die Nerven behält.

VALERIE ENTRINGER, ANNA ALBRECHT, JANA MÄCKEN (Spielerinnen der weibl. Jugend C)

Aufstiege bei den beiden ersten Mannschaften

Zu Beginn der Saison wurden im Handball die Spielklassen reformiert. Das heißt, die Bezirksklasse wurde aufgelöst, die Mannschaften mußten nun in der Kreisoberliga antreten. Und somit wurde die Kreisliga neu gegründet, da die Kreisoberliga sonst zu voll geworden wäre. Man könnte auch vereinfacht sagen: Bezirksklasse ist jetzt Kreisoberliga und Kreisoberliga ist jetzt Kreisliga.

Unter diesen neuen schwierigen Voraussetzungen sind die Aufstiege der beiden ersten Mannschaften als eine noch stärkere Leistung anzusehen.

Die **Damen** traten in der Kreisliga mit einer sehr jungen und neu zusammen gestellten Mannschaft an. Acht Spielerinnen hätten noch ein Jahr in der A-Jugend spielen können. Gestartet ist man mit zwei Niederlagen gleich in den ersten Spielen. Dann kamen im Laufe der Saison noch eine Niederlage und ein Unentschieden hinzu. Und mit dieser wirklich tollen Bilanz konnte

man am Ende den zweiten Platz in der Kreisliga belegen und somit den Aufstieg in die Kreisoberliga feiern.

Auch die **1. Herren** war angetreten, um den Aufstieg aus der Kreisoberliga in die Bezirksliga zu schaffen. Doch kurz vor Saisonende kam wie schon so häufig das Pech hinzu, und man verlor in der wirklich starken Klasse wichtige Punkte im Kampf um den Aufstieg. Man schloß die Saison mit viel Pech als vierter ab. Doch endlich hatte auch unsere 1. Herren einmal Glück. Einige Mannschaften verzichteten auf ihren Aufstiegsplatz, und so konnte man nun, vier Wochen nach Ende der Saison, tatsächlich noch den Aufstieg in die Bezirksliga feiern. Die Freude war natürlich riesengroß und nun läuft es sich in der Vorbereitung natürlich auch viel einfacher.

FRANK HOLBEIN

Mehr über Handball unter

www.hsgwst-zwahn.de.vu.

Walking in der TSG

Seit einigen Wochen bietet die TSG „Walking“ an als ein neues Sportangebot. Walking ist ein idealer Sport für Menschen, die Probleme mit dem Bewegungsapparat haben. Walking stärkt das Immunsystem und führt zu mehr Ausgeglichenheit.

Unter Leitung von Ingrid Wedemann findet ein ca. 1,5-stündiges Training dienstags ab 18.30 Uhr und sonnabends ab 14.30 Uhr statt. Treffpunkt ist der Parkplatz beim Vogelpark. Das Angebot richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Informationen in der Geschäftsstelle (☎ 1876)

Walking? Was ist das?

Mit Ausdauer zu mehr Power

Walking ist zügiges Gehen und seit einiger Zeit „in“. Das stramme Marschieren setzt sich immer mehr als idealer Ausdauersport für Jung und Alt durch. Der Unterschied zum Spaziergehen besteht vornehmlich in der Geschwindigkeit. Die ist nämlich wesentlich höher und liegt irgendwo zwischen Gehen und Laufen. Und genau hierin liegt der Vorteil dieser Sportart: Wer zum Beispiel sechs Kilometer im Schnellschritt zurücklegt, verbrennt fast ebenso viele Kalorien wie beim Joggen, belastet seine Gelenke jedoch um ein Vielfaches weniger.

Walking ist weniger anstrengend als Joggen und erfordert keine besonderen sportlichen Fertigkeiten. Es kann bis ins hohe Alter problemlos betrieben werden, birgt kaum Verletzungsrisiken und ist zweifellos überaus gesundheitsfördernd, Grund genug, sich die Schuhe zu schnüren und einfach loszulegen.

Walking stärkt Herz und Kreislauf

Walking zählt, ebenso wie Jogging, Tennis oder Schwimmen, zu den „aerobischen“ Sportarten. Mit „aerobisch“ (griech. „mit Luft“) bezeichnen Fitnessexperten Bewegungen, die den Pulsschlag erhöhen und die Atmung beschleunigen. Regelmäßig und lang genug durchgeführt, helfen aerobische Übungen dem Herzen und dem gesamten Kreislauf, effizienter zu arbeiten. Das ist insbesondere für Menschen in der zweiten Lebenshälfte interessant, denn durch die verbesserte Herzaktivität (Walking senkt die Herzfrequenz und vergrößert das Schlagvolumen des

Herzens) kann dieser Ausdauersport helfen, die Herzinfarktgefahr zu verringern und Bluthochdruck zu bekämpfen.

Aber auch für den restlichen Organismus bietet Walking eine Reihe von Vorteilen. Denn es

- stärkt die Bein- und Gesäßmuskulatur, entlastet Hüft- und Kniegelenke und macht Sehnen, Bänder und Knorpel elastischer;
- verursacht kaum jemals Zerrungen oder Krämpfe und erhöht die Widerstandsfähigkeit der Muskulatur;
- beansprucht die Rückenmuskulatur, verbessert dadurch die Wirbelsäulenstellung und beugt Rückenbeschwerden und Verspannungen vor; stoppt den Knochenabbau und verringert die Osteoporosegefahr;
- erhöht die Sauerstoffaufnahmekapazität, steigert die Leistungsfähigkeit (man ermüdet langsamer) und
- kurbelt den Stoffwechsel an (man verbrennt mehr Fett).

Doch Walking tut nicht nur dem Körper gut; es steigert auch das psychische Wohlbefinden:

Die regelmäßige Bewegung hilft Angst und Depressionszustände abzubauen und Streß leichter zu bewältigen. Auch das Selbstwertgefühl und die Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeiten steigen.

Alles, was man braucht, sind ein Paar Schuhe und - sofern man draußen „walkt“ - Kleidung, die dem Wetter entspricht. Damit ist man bestens für die neue Ausdauersportart gerüstet!

EM

Herzsport in der TSG Westerstede

Ein Herzinfarkt kommt meist unerwartet. Warnsignale wie Schmerzen in der Brust und im Arm werden erst einmal vernachlässigt. Und dabei ist gerade eine schnelle Reaktion notwendig, um sofort lebenswichtige Maßnahmen - ggf. durch den Notarzt - einzuleiten.

Jährlich ereignen sich pro Jahr über 250.000 Herzinfarkte in Deutschland. Während früher hauptsächlich Männer um die 50 davon betroffen waren, tritt diese Erkrankung heute wesentlich früher auf - und leider zunehmend auch bei Frauen.

Risikofaktoren sind Erbanlagen, Übergewicht, langanhaltender hoher Blutdruck, dauerhaft zu fette Ernährung, übermäßiger Alkoholgenuss, Rauchen, Bewegungsmangel, aber auch Streß.

Nach einem Herzinfarkt und dem meist folgenden Krankenhausaufenthalt schließt sich eine Behandlung in der Reha-Klinik an, wo intensiv auf die persönliche Situation und die spezifischen Risikofaktoren der Patienten

eingegangen wird. Nach dem Aufenthalt in der Reha-Klinik helfen die ambulanten Herzgruppen, das Leben wieder in den Griff zu bekommen und den bisherigen Lebensstil zu ändern. Das Gemeinschaftsgefühl wird gestärkt und das Leben kann wieder genossen werden.

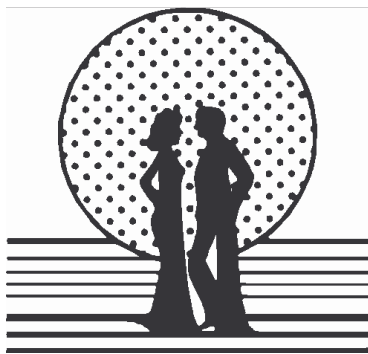
Eine ambulante Herzsport-Gruppe gibt es in der TSG Westerstede seit ca. 12 Jahren. Donnerstags von 20.00 bis 21.30 Uhr findet in der Turnhalle des Gymnasiums die Übungsstunde statt. Frau Renate Bruns, eine Übungsleiterin mit spezieller Herzsportausbildung führt den Übungsbetrieb mit den Teilnehmern durch. Außerdem ist regelmäßig ein Arzt anwesend.

Die Gruppe ist offen für alle, die trotz ihrer „Herzprobleme“ sportlich aktiv sein möchten

Nähere Informationen für Interessierte:

TSG-Geschäftsstelle ☎ 04488/1876 oder direkt bei Renate Bruns ☎ 04488/3645

Tanzsport in der TSG



Seit rund einem Jahr bietet die TSG Westerstede auch „Tanzsport“ als neues Angebot an. Über 40 Teilnehmer waren von Anfang an in zwei Gruppen dabei. „Trainiert“ wurde

mittwochs ab 19.00 Uhr in der Robert-Dannemann-Sporthalle unter der Leitung des Ehepaars Ritter.

Das Konzept dieses Angebotes ist es, den teilnehmenden Paaren zu vermitteln, wie man sich bei Festen und anderen Gelegenheiten stressfrei mit einer guten Optik nach Musik bewegen kann. Eine große Rolle spielt der

„Disco-Fox“ in den Übungsstunden, daneben lernt man aber auch Standard- und Lateintänze.

Ab Mitte August 2002 wird neu eingeteilt. Und da sich erfreulicherweise die meisten Teilnehmer der ersten Kurse zum Weitermachen entschlossen haben, wird es dann wieder zwei Gruppen geben, allerdings nur für Fortgeschrittene. Neue Teilnehmer sollten daher schon Vorkenntnisse besitzen.

Trainingszeiten:

Kurs A: mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr,
Kurs B: mittwochs 20.30 - 22.00 Uhr,
jeweils im Spiegelsaal der
Robert-Dannemann-Sporthalle.

Anmeldungen und weitere Informationen ab sofort in der Geschäftsstelle (☎ 04488/1876).

Neuer Teilnehmer-Rekord beim 8. Stadtlauf

Eine gelungene Auftaktveranstaltung anlässlich des 125-jährigen Vereinsjubiläums war der am 08. Juni ausgetragene 8. Stadtlauf, organisiert von der Laufgruppe der TSG-Leichtathletikabteilung. Das Team um Berndt Erben konnte mit 384 Meldungen einen neuen Teilnehmerrekord verzeichnen.

Eigentlich schon zum 11. Mal treffen sich Läufer aus dem gesamten norddeutschen Raum um die reizvollen Strecken über 5 und 10 km in Westerstede in Angriff zu nehmen. Neben diesen Strecken gab es für Kinder auch wieder einen MINI-Lauf über ca. 1,8 km.

Höhepunkt der Veranstaltung war diesmal sicherlich dieser **MINI-Lauf**, in dessen Rahmen die Grundschule der Stadtgemeinde Westerstede, die die meisten Teilnehmer stellte, einen Wanderpokal gewinnen konnte. Sieger dieses neuen Wettbewerbs wurde die Brakenhoffschule Westerstede.

Alle ins Ziel gekommenen MINIs erhielten eine Medaille, die sie sogleich - mächtig stolz auf die eigene Leistung - den zahlreichen Zuschauern präsentierten.

Den **Hauptlauf** über **10 km** gewann Andreas Schur von der SG Diepholz in 32:37 Minuten auf der neu vermessenen Strecke. Einen sehr guten dritten Rang erlief sich Stefan Schwengels vom Nachbarverein TuS Westerloy. Bei den Damen kam Rita Ermke von der TSG Hatten-Sandkrug in 43:08 Min. auf den ersten Platz, dicht gefolgt von der für den TuS Ofen startenden Westerstederin Heide Kuck.

Die Rhodoprinzessin Tanja Bärsch (TSG) nahm ebenfalls die 10 km-Distanz in Angriff und kam nach 49:46 Min. ins Ziel. Weitere TSGer in der 10 km-Wertung:

Wilfried Laichter	46:48 Min.,
Klaus zur Brügge	46:49 Min.,
Merle Becker	54:25 Min. *),
Anne zur Brügge	55:25 Min..

*) 1. in ihrer Klasse / Schülerinnen

Den **5 km-Trimmlauf** gewann Uwe Engel (Lüneburg) in 18:15 Min. Katharina Herzog vom STV Barßel konnte ihren Vorjahressieg bei den Damen wiederholen.



Der in der Schülerklasse startende Lokalmatador Sven Meinen (TSG) erzielte in diesem Wettbewerb mit 21:21 Min. ebenfalls ein hervorragendes Ergebnis und erreichte damit den zweiten Platz der 5 km-Wertung.

Weitere TSGer im 5 km-Ziel:

Carsten Wagner	24:11 Min.
Ines Gidokeit	24:44 Min.
Thorben Fugel	25:11 Min.
Ira Brandt	25:28 Min.
Jonathan Bredemeier	27:29 Min.
Mathias Strodthoff	27:37 Min.
Jonas Keppner	29:22 Min.
Christian Bolik	30:45 Min.

Sowohl bei den Teilnehmern als auch bei den Zuschauern wurde die Zielverlegung vor die altehrwürdige Hössenhalle positiv aufgenommen, entsteht so doch auf dem Weg ins Ziel eine schöne Atmosphäre.

Bürgermeister Klaus Groß nahm anschließend in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen die Siegerehrung vor und überreichte den glücklichen Gesamtsiegern des Hauptlaufes über 10 km jeweils den Siegerpokal der Stadt Westerstede. Darüber hinaus konnte jeder Altersklassensieger des Hauptlaufes eine für Westerstede typische Rhodo-Pflanze mit auf die Heimreise nehmen.

Groß wies besonders auf den familiären Rahmen der Veranstaltung hin und dankte dem Organisationsteam für das Engagement, eine so gelungene Veranstaltung zu organisieren und durchzuführen.

HEINER LÜERS

125 Jahre TSG Westerstede

Terminplan

Datum	Aktion	Ansprechpartner
08.06.2002	8. Stadtlauf / 11. Westersteder Volkslauf Hössensportzentrum ab 15.30 Uhr	Berndt Erben
10./11.08.02	Kinder- und Jugend-Turnfest Brakenhoffhalle	Hartmut Kröncke
31.08.2002	Jubiläumsveranstaltung: 125 Jahre TSG Westerstede Hotel Voss	
07.09.2002	Volleyball-RED-Turnier (Region Ems-Dollart) E- und C-Jugend, Robert-Dannemann-Sporthalle	Wilfried Pistor
	Volleyball-Turnier mit 4 Mannschaften aus der Regional-Liga bzw. Oberliga (Termin und Teilnehmer stehen noch nicht fest)	Torsten Busch
14.09.2002	Tischtennis-Aktionstag 14-18 Uhr, Brakenhoffsporthalle	Rolf Claaßen
15.09.2002	Schülersportfest der Leichtathletikabteilung Hössensportanlage	Berndt Erben
19.09.2002	Offene Stunde der Herzsport-Gruppe 19.30 - 21.30 Uhr, Turnhalle des Gymnasiums	Renate Bruns
22.09.2002	Schauturnen Abteilungen Gymnastik-Fitness-Tanz, Turnen und Judo 15-18 Uhr / Robert-Dannemann-Sporthalle	Kirsten Scharnowski
26.09.2002	Offene Gesundheitssportstunde mit Therapieball 17.20 - 18.35 Uhr, Robert-Dannemann-Halle	Renate Taute
28.09.2002	Party zur 125-Jahr-Feier mit „Backstage“ Hössen-Sporthalle	

Vorstand, Abteilungsleiter, Übungsleiter und alle Helfer erwarten und hoffen, dass möglichst viele Mitglieder, Freunde und Gäste die Jubiläumsveranstaltungen besuchen und sich auch aktiv beteiligen werden.

Dann könnte der Geburtstag der TSG Westerstede zu einem Ereignis werden, das der Bedeutung des Vereins mit seinem vielseitigem Angebot für den Sport und für Westerstede gerecht wird.

Das ist drin:

Jahreshauptversammlung	2 - 3
Kassenbericht, Haushaltsplan	4
Vorstandsliste	5
10 Jahre Fitness und Tanz	6
Handball	7
Walking	8
Herzsport, Tanzsport	9
Stadtlauf	10
Terminplan: 125 Jahre TSG	11

Step - Aerobic

Fitness-Sportart weiter voll im Trend

Neue Kurse:

Immer noch super-aktuell ist die Fitness-Sportart Step-Aerobic. Mit ständig aktueller Musik und interessanten Schrittkombinationen stehen pro Kurs (10 Abende) 30 Bretter zur Verfügung. Die Kurse, geleitet durch die Sportlehrerin mit DTB-Trainerausbildung Sabine Kathmann, sind erfreulicherweise immer so gut wie ausgebucht.

Zur rechtzeitigen Anmeldung wird geraten. Folgende Kurse sind in 2002 und 2003 vorgesehen und beginnen immer dienstags um 19.30 Uhr und 20.30 Uhr im Spiegelsaal der Robert-Dannemann-Sporthalle:

16.04. - 18.06.02	beide Kurse nur Fortgeschrittene
13.08. - 24.09.02	1. Kurs Anfänger, 2. Kurs Fortgeschrittene
15.10. - 07.12.02	beide Kurse nur Fortgeschrittene
21.01. - 25.03.03	1. Kurs Anfänger, 2. Kurs Fortgeschrittene
29.04. - 01.07.03	beide Kurse nur Fortgeschrittene
26.08. - 28.10.03	1. Kurs Anfänger, 2. Kurs Fortgeschrittene

Information und Anmeldung:

☎ 04488/1876 oder www.tsg-wst.de.

SABINE KATHMANN

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

TSG-Geschäftsstelle

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag: 15.00 - 18.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag: 7.30 - 10.30 Uhr

Die Geschäftsstelle ist in den Sommerferien - wie auch regelmäßig in allen Ferien - nicht besetzt.

Sportabzeichen

Es wird wieder trainiert !

Sportabzeichenabnahme

- wie immer -

**mittwochs, ab 18 Uhr,
auf dem Hössensportplatz.**

Übrigens:

Auch 2001 war ein Rekordjahr:

111 Westersteder (davon 53 TSGer!) haben 2001 erfolgreich die Prüfung für das Sportabzeichen abgelegt. Dazu gab es 12 Familiensportabzeichen.

Aus Platzgründen können wir leider wieder nicht die Namen veröffentlichen. (Vielleicht im nächsten Heft!)

EM

IMPRESSUM:

Redaktion: Berndt Erben
Erwin Meyer
Herausgeber: TSG Westerstede
26655 Westerstede, An der Hössen 14
Druck: Th. Schürmer, Westerstede

☎ 04488/1790
☎ 04488/4137
☎ 04488/1876
FAX 04488/860535

Redaktionsschluß für die nächste Ausgabe: 15. September 2002

