# SPORT SPIEL SPASS

Ausgabe 123

Viel Spaß beim „Mini“- Hanballturnier

# EINLADUNG zur Jahreshauptversammlung 2020

am **Mittwoch 01. April 2020, 20.00 Uhr** im Güterschuppen (Bahnhof)

**Tagesordnung:**

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Bericht des Vorstands
3. Bericht aus den Abteilungen
4. Ehrungen
5. Kassenbericht/Abschluss 2019
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Vorstands
8. Antrag des Vorstands - Änderung der Beitragsordnung/Erhöhung von Zusatzbeiträgen
9. Budget 2020
10. Neuwahl des gesamten Vorstands
11. Anträge
    a) Antrag des Vorstands auf Ehrenmitgliedschaft
    b) Anträge der Mitglieder nach der Satzung
12. Verschiedenes

Nach der Satzung der TSG Westerstede ist die Jahreshauptversammlung eine **Delegiertenversammlung**. Die Versammlung ist selbstverständlich **offen für alle Mitglieder** der TSG Westerstede. Stimmberechtigt sind aber nur die von den Abteilungen gewählten Delegierten (§ 10.9b). Diese Einladung gilt gleichzeitig für die Delegierten, die ihre Delegiertenkarten für die Abstimmungen spätestens zu Beginn der Jahreshauptversammlung erhalten.

Anträge, über die in der Jahreshauptversammlung abgestimmt werden soll, müssen gem. § 10.7 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.

Detlef Lutter, Vorsitzender

**Inhalt**

Einladung Jahreshauptversammlung …….. 2
Badminton…… 3
Basketball ……..……..…… 3,4
Gesundheitssport ……4, 5,6
Gymnastik, Fitness, Tanz …..……. … 7,8,9
Handball…….…… 10,11
Judo …….……..11
Kinderturnen …… 11,12
Leichtathletik……12,13,14
Schwimmen …… 14,15
Tischtennis…… 15,16
Volleyball…..……..16,17
Adventsfeier……18
Kurse……...19

## Badminton

Vor ca. 37 Jahren wurde die Badminton-Abteilung von Horst Caspers gegründet, die Jugendabteilung wurde von Winfried Wessels trainiert.

Von 1983 bis 1997 nahmen Jugend- und Senioren-Mannschaften an den Punktspielen der Kreisklasse des Bereichs Ammerland/Friesland/ Wittmund/Wilhelmshaven in wechselnden Zusammensetzungen erfolgreich teil. 1991 wurde z.B. der Aufstieg in die Bezirksklasse geschafft. Außerdem nahmen mehrere Spielerinnen und Spieler an Kreisranglisten-Turnieren z.T. mit sehr guten Platzierungen teil. Ab ca. 1997 konnte leider keine Mannschaft mehr gemeldet werden. Badminton wurde fast nur noch von Kindern und Jugendlichen in der Brakenhoffhalle gespielt.
Ab 1999/2000 spielte auch wieder eine Erwachsenengruppe, die unter anderen von B-Lizenz Trainer Horst Harms aufgebaut wurde. Die Abteilungsleitung übernahm Karin Hoting. Die Abteilung wuchs wieder auf ca. 30 Spieler an. Betreuer waren in den nächsten Jahren u.a. Imke Freymuth, Robin Espig, Stellan Pistoor und Karin Hoting, Gerrit Meierjürgens, lmka Burkhardt, Eske Giesmann, Loreena Grote, Nils Römhild.
Leider konnten trotz der engagierten Betreuer und Trainer keine Punktspielmannschaften gebildet werden. Das tat der Freude am Badmintonspiel aber keinen Abbruch. Es wurde weiterhin am Montag und Mittwoch um jeden Punkt in den Hobby-Gruppen gekämpft. Ab 2017 ließ die Beteiligung am Montag leider stark nach und die Badmintonabteilung musste die Hallenzeit am Montag abgeben. Im Sommer 2018 gab Karin Reinhold die Spartenleitung nach vielen Jahren engagierter Tätigkeit auf, zum Jahresende dann auch Stellan Pistoor. Er hatte ihre Vertretung übernommen und betreute seit 2009 die Jugendlichen und Erwachsenen am Montag. Die verbliebenen Erwachsenen wollten aber gerne weiterspielen. Bei der TSG Jahreshauptversammlung am 28. Februar 2019 wurde ich als vorläufiger Abteilungsleiter angenommen. Mit Unterstützung von Karsten Klebert und Hans-Jürgen Stanislawski übernahm ich die Hallenschlüssel, um den Spielbetrieb fortzuführen. Auch wenn ich schon in den 80ger/90ger Jahren in der Punktspielmannschaft mitgespielt habe, kann ich leider keinen Trainer ersetzen. Wir haben aber im Laufe des Jahres neue Mitglieder gewinnen können und spielen mittwochs von 19:00 – 21:00 mit einer stabilen Beteiligung von ca. 15 Spielerinnen und Spielern. Dabei versuchen wir, die Paarungen möglichst oft zu tauschen und so die verschiedenen Spielstärken auszugleichen. Bei allem Ehrgeiz stehen Spielfreude und Spaß dabei im Vordergrund. Auch spielstarke Jugendliche ab ca. 15 Jahren sind hier gut aufgehoben. Die Kindergruppe, die bis zu den Sommerferien 2019 von Nils Römhild betreut wurde und jetzt von Lena Bäthge geleitet wird, spielt auch am Mittwoch von 17:30 - 19 Uhr.
In beiden Gruppen sind neue Spieler jederzeit herzlich willkommen, auch um das schnelle Spiel mit dem Federball erst mal auszuprobieren. Leihschläger stehen zur Verfügung. Für das erste Halbjahr 2020 hoffen wir, den abgesagten Termin mit einem NBV- Übungsleiter nachholen zu können und so einen motivierenden Übungsabend für beide Gruppen zu erleben. Außerdem besteht nach Absprache die Möglichkeit, das Badminton Spiel- oder Sportabzeichen von Dr. Hans-Jürgen Stanislawski abnehmen zu lassen.
Wir freuen uns auf euch!!

Hermann Mende

## Basketball

Am 09.10.2019 machten sich zwölf junge Basketballer (Jahrgänge 2003-2006) der TSG Westerstede in Begleitung der beiden Trainer Nenand Cirkovic und Ingo Spree auf den Weg zu einem sportlichen und kulturellen Austausch nach Skopje, der Hauptstadt der Republik Nordmazedonien. Möglich gemacht hatte diese Reise der Förderverein der Junior Eagles durch die Übernahme der Reise- und Unterbringungskosten in voller Höhe.
Nach Ankunft in Skopje ging es per Bustransfer vom Flughafen zum Hotel, untergebracht waren die Sportler in einem Hotel in Nähe der Stadtmitte.
Eine kurze Nacht, dann stand am ersten Tag Sightseeing auf dem Programm. Vormittags ging es zunächst mit dem Bus, der der Gruppe im Übrigen während des gesamten Aufenthalts zur Verfügung stand, zum Fuße des Berges Vodno und von dort aus mit der Seilbahn zum Gipfel. Bei herrlichem Spätsommerwetter hatten die jungen Sportler einen weiten Rundumblick über die umliegende Balkanregion. Nach dem Bergausflug ging es dann weiter ins Stadtzentrum von Skopje. Hier gab es ein Wiedersehen mit Vojdan Stojanovski, einem ehemaligen Spieler der EWE Baskets, der sich zur Zeit zu Trainingszwecken in Skopje aufhält. Nach einem kleinen Spaziergang entlang der Varda wurden die Jungs dann noch von Stojanovski zu einem Eis eingeladen.

Am Vormittag des zweiten Tages ging es zunächst in die Sporthalle. Dort sollten sich die Ammerländer mit dem U16 Team von Feniks Skopje messen. Da zu diesem Termin keine Helfer zugegen waren, sondern lediglich die Trainer, ein Schiedsrichter und einige Eltern der Gastgeber, einigte man sich auf Sonderregeln für eine freundschaftliche Begegnung. Die jungen Basketballer spielten knapp zwei Stunden, ohne gestoppte Zeit. Die Mannschaften hatten in etwa das gleiche Niveau und so hatten alle Sportler Ihren Spaß. Am Ende siegten die Gastgeber mit 15 Punkten Differenz.
Nach dem Mittagessen stand der Nachmittag zur freien Verfügung und wurde überwiegend zur Erholung genutzt ehe es am Abend zu einem Besuch der Altstadt von Skopje mit einem gemeinsamen Abendessen ging.
Am Samstagmorgen traten die Ammerländer dann gegen die U18-Mannschaft von MZT Skopje an. MZT ist in Mazedonien in etwa das, was in Deutschland der FC Bayern München ist. Dementsprechend war das gegnerische Team gespickt mit einigen der besten Talente ihres Jahrganges in Mazedonien. Erwartungsgemäß gab es dann auch eine Lehrstunde und eine deutliche 162:54 Niederlage. Nichtsdestotrotz war es eine unvergleichliche und lehrreiche Erfahrung für die jungen Westersteder gegen eine derart gute Mannschaft zu spielen.

Nach dem Mittagessen ging es dann erneut in die Altstadt zum Bummeln ehe die Gruppe am frühen Abend noch ein Spiel der ersten Mazedonischen Liga besuchte. Dort gab es Spitzenbasketball in Reinform (Niveau in etwa vergleichbar mit 2. Liga in Deutschland) zu sehen. Kein Rahmenprogramm, keine ständige Musikuntermalung, kein Event, Spieler zum Anfassen – einfach nur Basketball. 300 Zuschauer (freier Eintritt), hochklassiges Spiel in einer heruntergekommenen Schulturnhalle. Auch eine Erfahrung, die so nicht zu erwarten war.

Am Sonntag stand dann die Rückreise auf dem Programm. Am späten Nachmittag waren die Nachwuchs-Basketballer wieder gesund und wohlbehalten zuhause mit vielen schönen Erinnerungen und Erfahrungen im Gepäck.

Ingo Spree

## Gesundheitssport

Es fing alles soo gut an…, doch dann brachte uns der Brand der Tennishalle im August völlig aus dem Konzept und viele Gruppen der Abteilung verloren von heute auf morgen ihren Übungsraum. Dank unserer guten Vernetzung und der Solidarität anderer Abteilungen, hatten wir innerhalb kurzer Zeit neue Räume in den anderen Hallen gefunden. Inzwischen läuft der Übungsbetrieb wieder fast normal, denn bis auf die Yoga-Kurse konnten alle Gruppen untergebracht werden. Unsere Yogalehrerin ist mit ihrer Familie nach NRW verzogen und kann in unserem Verein keine Kurse mehr abhalten. Wirklich schade, denn alle Teilnehmerinnen waren sehr zufrieden mit ihren Stunden. Allen Beteiligten ein herzliches Dankeschön für all eure Mühen und zusätzlichen Stunden, die ihr für die Abteilung geleistet habt. Gefühlt war man ja jeden Tag mit dem Thema Brand konfrontiert und beschäftigt. Auf ein gutes Jahr 2020 im hoffentlich ruhigeren Fahrwasser.

**Walking/Nordic Walking**
Leitung Ingrid Wedemann, Elke Espig

Die Gruppen treffen sich bei jedem Wetter dienstags, 18.30 Uhr, im Winter auf der Hössen Sportanlage, in der hellen Jahreszeit am Parkplatz “Landerlebnis“ (Ingrid Wedemann) oder donnerstags, 18.00 Uhr immer auf der Hössen Sportanlage (Elke Espig). Auch in den Ferien! Von gemeldeten 25 Teilnehmerinnen sind 8 - 15 immer

beim Training, das mit Lockerungsübungen beginnt, dann Ausdauerteil und abschließend Gymnastik und Entspannung. Neueinsteiger sind willkommen. Zu den geselligen Veranstaltungen der Gruppen gehörten u.a. eine Fahrradtour und ein Ausflug nach Borkum. Der Theaterbesuch zum Jahresabschluss bereitete den Teilnehmern viel Spaß.

**Walking/ Nordic-Walking**
Leitung Liane Sander

Von 27 gemeldeten Teilnehmern kamen durchschnittlich 15 wöchentlich bei Wind und Wetter donnerstags um 9.00 Uhr, im Winter um 9.30 Uhr zur Hössen-Sportanlage um zu walken. Geburtstage wurden vor Ort mit Gesang und kleinen Schleckereien gefeiert. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

**Sport und Spaß 70 plus**
Leitung Liane Sander

Die Inhalte der Sportstunden waren vielfältig: vom Herzkreislauftraining bis zur Rücken- und Fußgymnastik. Durch Spiele wurden die Stunden aufgelockert, das Gedächtnis trainiert und die Gemeinsamkeit gefördert. Bei einem Grünkohlessen im Januar (statt Weihnachtsfeier) und einer Radtour im Sommer waren alle mit Freude dabei.
Durch den Brand der Mehrzweckhalle waren wir für vier Wochen „HALLENLOS“. Dank des guten Wetters haben wir die Sportstunden im Freien verbracht. Teilnehmer aus Fitness am Morgen und Sport 70 plus habe ich in dieser Zeit gemeinsam sportlich beschäftigt. Ab dem 17. September sind wir nun in der Jahnsporthalle. Besonderer Dank geht an die Spender der Gymnastik-Matten, Hocker und der vielen weiteren kleinen Sportgeräte.

**Herzsport**
Leitung Anke Sütering und Ingrid Wedemann

Nachdem wir im Winter 2019 überlegt hatten, die Herzsportgruppe bedingt durch einen Ärztemangel aufzugeben und dieses auch durch eine entsprechende Berichterstattung in der NWZ mitgeteilt wurde, erklärten sich erfreulicherweise mehrere Ärzte spontan bereit, uns dauerhaft zu unterstützen. Somit ist der Fortbestand der Gruppe gesichert. Ausgelöst durch den Brand der Tennishalle verloren wir neben der Sportstätte und den darin aufbewahrten Sportgeräten auch den Notfallkoffer und den Defibrillator. Die beiden letztgenannten Utensilien sind genau wie die Anwesenheit eines Arztes zur Durchführung des Herzsportes vorgeschrieben. Glücklicherweise erhielten wir recht zeitnah eine neue Hallenzeit in der RDS, so dass wir dorthin ausweichen konnten. Ein Notfallkoffer wurde uns freundlicherweise durch die Ammerlandklinik, ein Defibrillator durch den TUS Ocholt leihweise zur Verfügung gestellt. Somit konnten wir die Gruppe nach dreiwöchiger Unterbrechung wieder starten. Inzwischen ist es uns mittels Fördergeldern gelungen, wieder eine eigene Ausrüstung anzuschaffen.
Übungszeit donnerstags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr in der Turnhalle der RDS.

**Sport bei Multipler Sklerose**
Leitung Helga Harazim

Die Teilnehmer treffen sich mittwochs von 10-11 Uhr im Spiegelsaal der RDS.

Leichte Gymnastik, Gehschule, Körperwahrnehmung, Gespräche und gemeinsame Unternehmungen gehören zu diesem Bewegungsprogramm.

**Präventive Wirbelsäulengymnastik**
Leitung Kirsten Scharnowski

Jede Woche kommen bis zu 25 Teilnehmer zwecks Verbesserung der Rückenfitness in die Übungsstunde. Durch ein Ganzkörperprogramm, das von der Erwärmung bis zur Entspannung oder Dehnung alles beinhaltet was man für einen starken Rücken braucht, zeichnen sich die Übungseinheiten aus. Auch diese Gruppe war vom Hallenbrand der Tennishalle betroffen. Sie konnte allerdings in die RDS-Sporthalle umziehen. Dank der Handballabteilung, die uns einen Hallenteil zur Verfügung stellte, ging es nach kurzer Zwangspause noch im August weiter.

**Balance auf dem Minitrampolin**
Leitung Kirsten Scharnowski

Ich konnte in diesem Jahr vier Kurse anbieten, der fünfte musste nach der ersten Einheit abgebrochen werden. Leider sind auch die schönen Trampoline dem Brand zum Opfer gefallen. Inzwischen sind neue Geräte ange-

schafft und mit dem Jahnsportraum eine neue Übungsstätte gefunden worden.
Im Januar 2020 geht es dann wieder los. Wir trainieren jeden Donnerstag von 11.00 bis 12.00 Uhr.

**Reha-Sport**
Leitung Kirsten Scharnowski

Die vier Reha-Sport Gruppen, zwei am Mittwoch und zwei am Donnerstag, sind immer gut besucht. Viele der Teilnehmer sind schon lange dabei und kommen sehr regelmäßig zu den Übungsstunden. Nach dem Brand der Tennishalle mussten alle Gruppen umziehen. Glücklicherweise fanden wir in der kleinen Hössenhalle am Mittwochmorgen ein neues Quartier, die Donnerstagsgruppen trainieren in der RDS Sporthalle. Inzwischen haben sich alle Gruppen gut eingelebt und sind recht zufrieden mit den Gegebenheiten.

Ein besonderer Dank geht an alle Gruppen, die mich bei der Ausstattung der neuen Übungsstätten so großartig unterstützt haben. Mein Aufruf, Alltagsmaterialien und Spiele zu sammeln und uns für unsere Stunden zur Verfügung zu stellen, löste eine Spendenflut aus. Die Schränke sind wieder reich gefüllt. Danke!

**Alltags-Trainings-Programm (ATP)**
Leitung: Sabine Kathmann

Dies neue Angebot unseres Vereins wird von Sabine Kathmann geleitet. Sie hat ein Zertifikat für die Ausübung des Kurses erworben und im Jahr 2019 schon 2 Kurse erfolgreich angeboten. Für den Verein gab es erneut einen Pluspunkt Gesundheit im Bereich Prävention. Menschen ab 60, die sich lange nicht aktiv bewegt haben, sollen motiviert und angeleitet werden, wieder mehr Bewegung in ihren Alltag zu integrieren und langfristig im Besonderen die Bereiche Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht fortlaufend zu verbessern. Geselligkeit und Spaß an der Bewegung sind ebenso wichtige Ziele.

Das Programm wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter Mitwirkung vieler sportlicher Institutionen auf den Weg gebracht. Ein wichtiger Aspekt ist die Möglichkeit, alle Bewegungsinhalte in Alltagskleidung und mit Alltagsmaterialien durchzuführen. Jeder der 12 Termine enthält einen eigenen Schwerpunkt, gespickt mit einem Mobilisationsritual für die Wirbelsäule, einem Übungsprogramm, das auch einige Male draußen stattfindet und jeweils auch ein fröhliches Spiel beinhaltet. Pro Kurs haben 10-12 Teilnehmer und Teilnehmerinnen an dem Programm teilgenommen. Das Echo war rundum positiv. Kurs mittwochs 10.oo-11.15 Uhr im Spiegelsaal der RDS-Sporthalle 12 Wochen
Ein neuer ATP-Kurs startet am 26. August 2020. Infos u. Anmeldungen ab sofort in der Geschäftsstelle.

**Neu in 2020: Folgekurs für TeilnehmerInnen der ATP-Kurse**
Leitung: Sabine Kathmann

Ein Folgekurs zur Stabilisierung und Erweiterung der Fitness wird ab 5. Februar 2020 angeboten. Geübtes aus dem ATP-Kurs, vor allem Kraft, Ausdauer u. Koordination wird erweitert und mit vereinseigenen Kleingeräten durchgeführt und soll einen Wechsel in geeignete Sportgruppen der TSG ermöglichen. Kurs mittwochs 7 Wochen im Spiegelsaal der RDS-Sporthalle

Leitung Gesundheitssport
Kirsten Scharnowski

# Gymnastik-Fitness-Tanz

Im Sommer haben wir durch den Brand der WTV-Tennishalle alle dort gelagerten Sportgeräte verloren. Einige Gruppen, die dort Sport abgehalten hatten, musste eine neue Bleibe finden. Wir sind dankbar, dass man uns kurzfristig neue Übungsorte zuweisen konnte. Dadurch haben sich allerdings auch einige Übungszeiten geändert.
Ganz herzlich danken möchte ich allen, die uns ihre Hilfe angeboten haben.
Im November fand in der großen Hössenhalle die „Ammerländer Sportschau“ statt, eine Tanz-Akrobatik- und Turnshow aus vielen Ammerland-Vereinen. Viele Frauen waren bereit, für die Cafeteria Kuchen zu backen, zu verkaufen oder im Hintergrund andere organisatorische Dinge zu übernehmen. Alles funktionierte reibungslos, dank der vielen Helferinnen und Helfer aus allen Gruppen der Abteilungen Gymnastik, Fitness, Tanz und Gesundheitssport. Vielen Dank allen für die perfekte Unterstützung.

Die Abteilung besteht z.Zt. aus 8 festen Vereinsgruppen und 4 Kursangeboten, gestaltet durch lizenzierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Regelmäßige Fortbildungslehrgänge ermöglichen es immer wieder, neue Impulse zu setzen.

**Fitness für Frauen**
Leitung Sabine Kathmann

Die Gruppe hat z.Zt. 20 Teilnehmerinnen, die sich vielfältig fit halten wollen. Die Ausdauer wird durch kleine Aerobic-Gestaltungen oder auch Intervall-Training trainiert, die Kraft aller wichtigen Muskelpartien durch ein vielfältiges Angebot an Kleinmaterialien, Step-Aerobic-Brettern, Aero-Steps u.ä. Seit 2018 finden Faszienrollen und -Kugeln verstärkt Einsatz.
Nach dem Motto „Sport ist im Verein am schönsten“ fand wieder eine Kohltour, Radtour mit Picknick und eine Weihnachtsfeier im Restaurant mit dem nicht mehr wegzudenkenden “Schrott-Wichteln“ statt. Auch der Weihnachtsmann lässt sich seit Jahren schon beim Spaziergang vorm Essen unterwegs mal blicken und hat Schönes zum Wärmen der Kehle dabei. Frauen ab 40, donnerstags 19.00-20.30 Uhr im Spiegelsaal der RDS-Halle

**Gymnastik am Mittwoch**
Leitung Kirsten Scharnowski

35 Jahre Gymnastik am Mittwochabend unter der gleichen Leitung. Eine lange Zeit, die alle mit vielen interessanten Stunden in der Halle sowie in geselliger Runde bei Radtouren, Theaterbesuchen, Walkingrunden oder Weihnachtsfeiern mit Kirsten Scharnowski erleben durften. Einige Frauen sind von Anfang an dabei, andere kamen im Laufe der Jahre hinzu. So halten sich alle mittwochs 18.30 bis 20.00 Uhr weiterhin fit, obwohl das ein oder andere Zipperlein schon mal zu spüren ist.

**Fitness am Montag**
Leitung Kirsten Scharnowski

Diese Gruppe hat nach wie vor viele fitnessbegeisterte Frauen, die sehr regelmäßig zu den wöchentlichen Übungsstunden in den Spiegelsaal kommen. An insgesamt 36 Übungstagen im Jahr 2019 haben wir uns mit einem vielfältigen Programm wieder fit und beweglich gehalten. Intervall-Training, Flexi-Bar, Gymstick, Kraftaufbau mit dem eigenen Körpergewicht, Zirkeltraining oder Togu Brasils, sind nur einige Beispiele der Stundeninhalte aus diesem Jahr. Das reichhaltige Angebot an Kleingeräten trägt zur Vielfalt bei.
Im Jahr 2019 stand als weiterer Höhepunkt eine gemeinsame Fahrt über ein Wochenende im November nach Münster auf dem Plan. Mit „Susannes Tatort- Reisen“ ging es an einem Freitag mit dem Zug in die schöne Stadt Münster. 14 reiselustige Frauen aus der Gruppe standen am frühen Morgen mit gut gefüllten Picknicktaschen und ein wenig Gepäck in Ocholt am Bahnhof, bereit für ein erlebnisreiches Wochenende. Zu den Programmpunkten in Münster gehörten eine Tatortführung, ein Theaterbesuch, der Wochenmarktbummel auf dem Domplatz, ein Besuch im Landesmuseum, ein Spaziergang zum Aasee und vieles mehr. Wieder einmal hatten alle viel Spaß und viele gesellige Stunden nicht nur beim Abendschmaus, sondern auch beim Schlenderschluck im Hotel. In zwei Jahren wird die nächste Stadt erobert!

**Bodystyling**
Leitung Huafang Jin

Ein Ganzkörper - Workout für junge Frauen ab 18 mittwochs 20.15-21.30 Uhr im Jahnsportraum an der Hössenhalle mit Musik, das nicht nur kräftigt und strafft, sondern auch die Ausdauer steigert.

**Seniorenfitness**
Leitung Saskia Giese

Unsere Übungsleiterin Saskia ist zum ersten Mal Mutter geworden. Darüber haben sich alle sehr gefreut. Damit der Übungsbetrieb nicht ausfallen musste, haben die Übungsleiterinnen Kirsten Scharnowski, Liane Sander und Sabine

Kathmann die Übungsstunden von Januar bis zu den Sommerferien abwechselnd übernommen. Viele unterschiedliche Themen zur Bewegung standen auf dem Programm. Nach den Sommerferien hat Saskia ihre Damengruppe wieder übernommen. Das Miteinander wird in dieser Runde großgeschrieben. Zum Ende des Jahres stand eine gemütliche Weihnachtsfeier in einem Restaurant auf dem Programm. Interessierte Frauen ab 60 sind zum Sport montags 18.30-19.30 Uhr in der RDS-Sporthalle jederzeit herzlich willkommen.

**Kurs Flexi-Bar**
Leitung Kirsten Scharnowski

Frauen u. Männer, 7x donnerstags 9.30 bis 10.30 Uhr im Jahnsportraum.
Das dreizehnte Jahr war ein ganz besonderes Jahr. Zu Anfang liefen die Kurse nach wie vor gut besucht in der Tennishalle, in der wir ja schon seit einigen Jahren unsere Kurse abhielten.

Bis zu den Sommerferien fanden zwei Kurse statt, der dritte nach den Sommerferien musste nach nur einem Termin abgebrochen werden. Von heute auf morgen verloren wir unsere Sportstätte, die Tennishalle, durch einen Brand. Ohne Sporthalle und Sportgeräte konnte es natürlich nicht weitergehen. Ein Schock für alle Gruppen, die mit ihren Übungsstunden in der Tennishalle waren. Doch wir ließen uns nicht entmutigen und organisierten eine neue Zeit in einer anderen Halle und so konnte dank vorhandener Flexi-Bars ab November der Kurs im Jahnsportraum wieder stattfinden. In kleiner Runde am Vormittag kann es auch im nächsten Jahr weitergehen.

**Männer-Fitness über 50**
Leitung Wilhelm Hollmann

Männer über 50 treffen sich zur Bewegung immer montags von 20:30 bis 22:00 Uhr in der großen Hössenhalle, um in lockerer stressfreier Runde ihre Fitness mit Gymnastik, verschiedenen Kleingeräten und etwas Basketball zu verbessern. Die Geselligkeit wird beim jährlichen Spargelessen gefördert. Die etwa 10 Männer freuen sich über neue Interessenten – auch zuerst gern zum Schnuppern.

**Fitness und Gesundheit**
Leitung Dorothea Willms

19 Teilnehmerinnen im Alter von 50 - 75 Jahren treffen sich mittwochs 17.15-18.15 Uhr in der Kl. Hössenturnhalle zum Sporttreiben, um körperlichen Beschwerden vorzubeugen, die allgemeine Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern. Eine gute Belastbarkeit im Alltag mit Minderung des Verletzungsrisikos und eine damit verbundene bessere Beweglichkeit gehören auch zu den Trainingszielen. Das Bewegungsprogramm enthält Aufwärmen nach aktueller Musik (kleiner Tanz, kleine Spiele, Intervalltraining), Mobilisation, Stabilisation, Kräftigung, Dehnung, propriozeptives Training (z.B. Aero Steps, Ballkissen), richtiges Atmen, freie Bewegungsanweisungen (Förderung eigener Kreativität) und Koordinations-, Entspannungs- und Wahrnehmungsfähigkeit sowie Partnerübungen zum Abbau von Berührungsängsten. Um einen abwechslungsreichen Ablauf der Übungsstunden zu gewährleisten, kommen u.a. auch die unterschiedlichsten Geräte zum Einsatz (z.B. Physiobänder, Tapes, verschiedene Bälle, Reifen, Hanteln, Stäbe, Seile etc.) Der persönliche Trainings- und Fitnesszustand jeder einzelnen Teilnehmerin wird beachtet. Freude an der Bewegung und ein Wohlgefühl stehen hierbei immer wieder im Vordergrund. Zur weiteren sozialen Verbundenheit zählen auch Freizeitaktivitäten wie Weihnachtsfeier, Kohlfahrt und Radtouren. In diesem Jahr - genau am 05. Mai 2019 – konnte die Gruppe auf ihr 20-jähriges Jubiläum zurückblicken, das mit einer schönen Radtour nach Dreibergen an das Zwischenahner Meer abgerundet wurde. Alle hoffen, noch viele gemeinsame Übungsstunden miteinander verbringen zu können.

**Fitness am Morgen 50+/-**
Leitung Liane Sander

Ziel der Gruppe ist die persönliche Fitness zu erhalten bzw. zu verbessern. Neben Zirkeltraining (zur Förderung der Ausdauer) wurden vielseitige

Kräftigungsübungen mit Aero-Steps, Hanteln, XCOs und vielen anderen Sportgeräten ausgeführt. Die Entspannung kam auch nicht zu kurz. Die Teilnehmer haben den Ortswechsel in den Jahnsportraum gut mitgemacht, obwohl der Raum klein und die Akustik schlecht ist. Wir machen das Beste daraus.

**TSG-Gruppe Zumba® und Kursangebot**
Leitung Anja Harwardt

Zumba® erfreut sich nach wie vor reger Teilnahme und wird durch Bokwa® ergänzt. Das Angebot gibt es in einer Gruppe mit Vereinszugehörigkeit als auch in Kursform. 2019, ein aktives Jahr mit Fitness, Spaß und Tanz. Auch in diesem Jahr wurde der Kurs von Jung und Alt gut besucht. Immer wieder neue Frauen jeden Alters entdecken ihre Leidenschaft, sich zu mehr oder minder flotten Beats durch die Lieder aller Länder zu tanzen und ihre Fitness auszubauen. Neue Mitglieder oder Kursteilnehmer sind dienstags 19.15-20.15 Uhr im Spiegelsaal der RDS-Halle auch in 2020 herzlich willkommen.

**Kurs Ski- und Fitnessgymnastik**
Leitung Traute und Hartmut Kröncke

Das für alle offene Kursangebot wurde in der Saison 2018/19 an 14 Sonntagen von 11.15-12.15 Uhr in der Kleinen Hössenturnhalle mit durchschnittlich 8 TeilnehmerInnen durchgeführt (insgesamt 111 Teilnehmerstunden). In der Hössenturnhalle wurden die speziellen Trainingsformen für den Wintersport durch eine Videoprojektion angeleitet. Die allgemeinen körperbildenden Übungen leitete Traute Kröncke. Für die Wintermonate 2019/20 sind die Übungszeiten wieder eingeplant, zu denen auch jeder eingeladen ist, der seine allgemeine Fitness verbessern will.

**Kurs Kraft und Ausdauer 65+**
Leitung Sabine Kathmann

Dieser Kurs wurde neu eingerichtet, um Menschen ab 65 Jahren, die Anleitung auch für zuhause wünschen, Übungen zur Verbesserung von Ausdauer und Kraft im Alter genau in diesem Bereich zu bieten. Der erstmals absolvierte Kurs umfasste 7 Wochen und fand sowohl in der Halle als auch im Freien auf dem Hössensportgelände statt.

20 fröhliche Aktive waren sehr regelmäßig mit guter Laune dabei und es gibt auch schon wieder Anmeldungen für den 9 Wochen umfassenden Kurs ab Oktober 2020. Maximal 20 Frauen und Männer, montags 11.30 -12.30 Uhr .

**Kurs Mami-Baby Fitness**
Leitung Saskia Giese

Ihr wollt nach der Geburt etwas Gutes für euch tun? Dann seid ihr bei uns genau richtig. Sobald dein Baby 6 Wochen alt ist und du das Ok deiner Hebamme hast, freue ich mich, dich in meinem Kurs begrüßen zu dürfen. Gleichgesinnte kennenlernen, aktiv Zeit mit deinem Baby verbringen und mit gymnastischen Übungen deinen Körper wieder bei der Rückbildung nach deiner Schwangerschaft zu unterstützen, das ist unser Ziel.
Ich werde dir tolle Übungen zeigen, die dir Freude bereiten und insbesondere den Beckenboden und die Bauchmuskulatur trainieren. Einige Yogaübungen werden dir helfen, dir Kraft und Stabilität zurückzugeben. Auch die Entspannung wird nicht zu kurz kommen. Alles was dir und deinem Baby guttun wird, ist unser Programm. Bei vielen Übungen kann dein Baby dir helfen und wird dein größter Trainingspartner sein.

Leitung Gymnastik Fitness Tanz
Sabine Kathmann

# Handball

Einen Wechsel gab es in der Abteilungsleitung, neuer Abteilungsleiter ist ab dem 01.07.2019 Robert Otten, der für Hans-Gerd Gerdes die Führung übernahm

Die TSG Handballer beendeten die Saison 2018/19 mit unterschiedlichen Erfolgen. Unsere Minis waren wie immer mit viel Begeisterung bei der Sache und hatten alle 4 Wochen ihr Minispielfest in verschiedenen Orten.

Das eigene Turnier wurde am 26.01.2019 in der Brakenhoff-Halle ausgeführt. Dort standen sich 14 Mannschaften gegenüber und tobten sich mit viel Spaß und Freude beim Handball und in der Spielecke aus.

Ende der Saison verließ uns leider Übungsleiter Klaus P. Papenfuß, der die Minis hervorragend betreut hat. Die Gruppe wurde jedoch sehr gut von Lena Wattjes u. Amelie Rüthemann aufgefangen.

Die E-Jugend hat in der Saison 2018/19 sehr viel dazu gelernt, ein Verdienst der beiden Trainerinnen L.Hots und H. Lüschen. Alle 14 Tage wurde ein Turnier erfolgreich bestritten. In der neuen Saison fanden sich fast alle in der D-Jugend wieder, machten in der Vorrunde tolle Spiele und wurden somit in die Regionsoberliga eingestuft. Hier haben sie in der Hinrunde einen guten Mittelplatz.

Nach der Sommerpause wurde dann eine E-Jugend neu aufgestellt. Mit Viet Anh Orginschus und Justin Feist sind 2 Übungsleiter dabei, die mit Begeisterung den Jugendlichen das Handballspielen schmackhaft machen. 16-18 Kinder sind donnerstags von 17 - 18.30h in der RDS Halle und freuen sich auf das Training. Auch sie sind alle 14 Tage auf Turnieren zu finden, wo sie sich mit 4 - 5 Mannschaften messen.

Die männliche D-Jugend hat in der Saison 2018/19 wieder mal auf ganzer Linie überzeugt, wurden sie doch mit großem Vorsprung in der Regionsoberliga Meister . Alle 16 Spieler sind mit Begeisterung bei der Sache und wurden mit einem neuen Spielball und Urkunde belohnt.

Nach der Sommerpause sind fast alle Spieler geschlossen in die C-Jugend gewechselt und sind nach der Hinrunde ungeschlagen Tabellenführer in der Regionsoberliga. Vom 14.-16. Juni haben die Jungen beim Beachhandball-Turnier am Weissenhäuser-Strand teilgenommen und dort einen guten 5. Platz belegt.

Die männliche C-Jugend hatte es schwer, denn 8 Spieler in der Mannschaft sind einfach zu wenig. Sie wurden aber in den Spielen immer von der D-Jugend unterstützt. In der Regionsliga wurde dadurch doch noch ein toller 2. Platz errungen.
Auch die weibliche A-Jugend hatte mit zu wenig Spielerinnen zu kämpfen, mit 9 Spielerinnen in der Saison durchzukommen ist schon Super. Der Zusammenhalt in der Mannschaft war einfach Klasse. Die Mädchen haben sich noch einen beachtlichen 6 Platz in der Regionsoberliga erkämpft.

Bei den Herren war das Potenzial da, um nach dem Aufstieg in die Regionsliga wieder einen Durchmarsch in die Regionsoberliga zu machen, leider wurde die Trainingsbeteiligung immer schlechter. Am Ende der Saison standen sie nur auf dem 8. Tabellenplatz. Eine männliche B-Jugend, weibliche A-Jugend und Herren Mannschaft konnten aus Spielermangel in der Saison 2019/20 leider nicht gemeldet werden.

Hans-Gerd Gerdes

## Judo

Im zurückliegenden Jahr hatten folgende Judoka Gürtelprüfungen:

Paulina Gilles zum Weiß-gelben Gürtel
Manuel Neidhardt zum Weiß-gelben Gürtel
Lotta Koopmann zum Gelben Gürtel
Leon Münker zum Gelben Gürtel
Paul Hansen zum Gelben Gürtel
Leo Hansen zum Gelben und zum Orangen Gürtel

Allen Prüflingen eine herzliche Gratulation

Mathias Pietras

## Kinderturnen

Im Kinderturnen der TSG Westerstede gibt es 8 Gruppen. In den beiden Eltern-Kind-Gruppen, die donnerstags von 15:30 bis 17:30 Uhr in der Brakenhoffhalle turnen, tummeln sich etwa 80 Kinder, die von einem Elternteil oder Oma/Opa begleitet werden. Die Kinder sind im Alter von 14 Monaten bis zu 4 Jahren. Das Angebot wird vor allem in den Monaten Oktober bis Mai in dieser großen Anzahl genutzt. Die Leitung haben Marianne Rohlfs und Heike Tax.
Die vielen phantasievollen Aufbauten aller großen und kleinen Sportgeräte, die im Turnen üblich sind, wirken sehr motivierend, sagen die Eltern. Den Abschluss jeder Stunde bildet ein gemeinsamer Kreis mit Sprechen, Singen oder Fingerspielen. Höhepunkte im Jahresablauf sind themengebundene Aufbauten, etwa zu Ostern und Weihnachten, der Aufbau des großen Trampolins und das Faschingsturnen zusammen mit den beiden Vorschulkindergruppen.

Zur selben Zeit turnen zwei Vorschulkindergruppen bei den Übungsleiterinnen Petra Holz und Anja Keppner. Etwa 40 Jungen und Mädchen im Alter von 4 ½ bis 6 ½ Jahren nehmen das Angebot wahr. Da Petra und Anja nur ein Hallenteil zur Verfügung steht, existiert eine Warteliste.
Ein besonderes Ereignis ist das Turnen auf dem großen Trampolin und das Faschingsturnen.

Auch das Weihnachtsturnen hat Tradition mit anschließender Schlickerrunde im Umkleideraum.
Mittwochs zwischen 15:30 und 17:30 Uhr treffen sich in der Brakenhoffhalle die schulpflichtigen Kinder zum Turnen. In der ersten Gruppe turnen zur Zeit 25 Jungen und Mädchen im Alter von 6 bis 8 Jahren, bei den 8- bis 11-jährigen sind es etwa 15.
Wiederum wurde das Kinderturnabzeichen abgenommen. Alle teilnehmenden Kinder haben die geforderten Leistungen erbracht und wurden mit einer Urkunde belohnt. In diesem schönen Sommer gab es draußen öfter Spiele rund ums Wasser. Das Faschingsturnen ist weiterhin eine begehrte Unterbrechung des normalen Programms. Die Leitung der Gruppen hat Petra Holz mit Ute Schröder als Helferin.

Marianne Rohlfs bietet Turnen für 3 ½ bis 4 ½ jährige Kinder an, und zwar mittwochs in der Brakenhoffhalle von 15.45 Uhr bis 17.00 Uhr zusammen mit Heike Tax. Um ein spannendes und variables Angebot zu gewährleisten, sind wir auf Mithilfe einiger Mütter und Väter angewiesen. Bei diesem Angebot können wir gezielte Übungen anbieten und so die Kinder fördern. Zur Zeit turnen etwa 27 Kinder und es besteht eine Warteliste.
Wir freuen uns, mit Anita Müller eine neue Übungsleiterin im Kinderturnen gefunden zu haben. Sie unterstützt uns donnerstags beim Eltern-Kind-Turnen.

Marianne Rohlfs

## Leichtathletik

Das Jahr 2019 lief für die Leichtathletikabteilung der TSG Westerstede sehr erfolgreich. Gleich zu Beginn des Jahres trugen wir die Kreismeisterschaften Cross aus, die wie im Jahr zuvor auf der Hössen absolviert wurden. Am 17.02.2019 gingen insgesamt 37 Athleten der TSG Westerstede an den Start. Dabei konnten zwei Goldmedaillen, drei Silbermedaillen und zwei Bronzemedaillen ergattert werden.

Auch im Jugendbereich konnten wir einige Medaillen erlangen, jeweils dreimal die Gold-, Silber- und Bronzemedaille. Bei den Erwachsenen konnten zusätzlich nochmal zwei Gold- und eine Silbermedaille erlaufen werden. Insgesamt lief der Wettkampf im letzten Jahr bei strahlendem Sonnenschein ohne Probleme und war für alle ein schöner Start in die Wettkampfsaison 2019.

Im April taten sich Freunde und Unterstützer der Leichtathletik zusammen und veranlassten die Gründung des Vereins zur Förderung der Leichtathletik in Westerstede e. V. Auf der Gründungssitzung wurde Helene Lüers zur 1. Vorsitzenden, Martin Krisch zum 2. Vorsitzenden, Florian Wieting zum Kassenwart und David Holmgren zum Schriftführer gewählt. Der Förderverein soll die Arbeit der Leichtathletik zum Beispiel durch Zuschüsse bei Materialanschaffungen, Gruppenaktivitäten und Trainingsfahrten unterstützen. Interessierte können sich das Mitgliedschaftsformular unter www.leichtathletik-westerstede.de herunterladen.

Im Mai und Juni folgten die Kreismeisterschaften für die Jugendlichen und die Erwachsenen, die traditionell an einem Freitagabend in Bad Zwischenahn ausgetragen werden. Hier konnten wir nicht nur durch die guten Leistungen punkten, sondern auch mit großer Mannschaftsstärke viele Plätze für uns gewinnen.

Kreismeisterschaften der Erwachsenen in Bad Zwischenahn
2. von links: Heiner Lüers, rechts: Japhet Mönninghoff

Bei den Einzelmeisterschaften der Schüler in Schortens war die Teilnahme der TSG-Athleten dagegen leider nicht so groß wie erwartet und die Gesamtplatzierung fiel dementsprechend weniger positiv aus. Besser lief es für uns bei den darauffolgenden Kreismeisterschaften Mehrkampf, für die wie beim Crosslauf die TSG Westerstede als Ausrichter auftrat. Am 25. August kamen die Vereine des neuen Kreises Nordwest nach Westerstede auf die Hössensportanlage. Wir konnten mit einem stark vertretenen Jugendbereich 5 Gold-, 11 Silber- und 9 Bronzemedaille für uns gewinnen. Auch hier verbrachten wir bei strahlendem Sonnenschein einen schönen Wettkampftag, der durch die Unterstützung von Helfern reibungslos ablief. Für den diesjährigen Kreisvergleichskampf wurden 4 Athleten der TSG Westerstede in die Auswahl des Leichtathletikkreises Nordwest (bestehend aus Ammerland, Friesland und Wilhelmshaven) berufen. Chiara Widow, Johanna Ritschel, Alexej Semenov und Florian Neidhardt kämpften mit 17 weiteren Teammitgliedern gegen die anderen Auswahlmannschaften um die Punkte. Am Ende erreichte die Nordwest-Auswahl sehr gute 225 Punkte und Platz drei. Gewinner des Wanderpokals wurde das Team aus dem Kreis Cloppenburg mit 248 Punkten.

Für unseren Top-Athleten Heiner Lüers war das Jahr 2019 eine außerordentlich erfolgreiche Saison. Nach Verletzung und Trainingspause konnte Heiner wieder einige Titel abräumen und zusätzlich den Landesrekord der 400m Hürden um 13,9 Sekunden(!) verbessern. Davon abgesehen ist er 2019 Europameister (Staffel) und Hallen-Weltmeister (Weitsprung und Staffel) geworden und konnte des Weiteren den 2. Platz bei der WM in Torun (Polen) sowie Bronze (Weitsprung) und Silber (300m Hürden) bei der Europameisterschaft in Venedig für sich entscheiden. Für die WM nächstes Jahr in Toronto drücken wir die Daumen!

Josina Papenfuß blickte 2019 ebenfalls auf ein äußerst erfolgreiches Jahr zurück. Neben der Bronze-Medaille bei der U20-EM in Schweden konnte sie auf vielen internationalen Leichtathletik-Meetings Erfahrungen sammeln und war unter anderem zum ISTAF in Berlin eingeladen.
Wir sind froh, dass unsere jahrelange Unterstützung Josina den Weg in den Profi-Bereich ebnete und sie inzwischen national als eines der größten Lauftalente gilt.
Josina ist in diesem Jahr die beste europäische U20-Athletin über 3000m Hindernis und 11. in der Weltrangliste. Als erste deutsche Läuferin hat sie über vier Strecken die Qualifikationskriterien des DLV für eine internationale Meisterschaft erfüllt (1500m, 3000m, 5000m und 3000mHi) und konnte den Titel Deutsche Meisterin U20 5000m in Landesrekordzeit für sich gewinnen. Weitere Landesrekorde erreichte Josina über 2000m Hindernis, 10km und im Halbmarathon. Sie nahm zum ersten Mal an einem Halbmarathon teil und konnte in Bonn direkt als erste Frau ins Ziel rennen.
Nach ihrem Abitur hat Josina ihre Konzentration voll auf den Sport ausgerichtet und ist nach Berlin gezogen. Zum Ende des Jahres 2019 hat sie die TSG Westerstede leider verlassen und startet nun beim SCC sport events, einem Verein, der sich auf professionelle Läufer spezialisiert. Wir bedauern es sehr, dass Josina uns verlässt, auch wenn wir die Entscheidung aus sportlichen Gesichtspunkten nachvollziehen können und „unserer Josina“ weiterhin ganz fest die Daumen drücken werden. Für 2020 ist die Teilnahme an den olympischen Spielen im Bereich des Möglichen, wir dürfen also gespannt sein.

Trainerteam 2019, vl. Luca Krisch, Helene Lüers, Florian Wieting, Martin Krisch, Japhet Mönninghoff

Athleten des Kreises Nordwest beim Kreisvergleichwettkampf

Für uns steht im nächsten Jahr auch wieder eine neue Herausforderung an, auf die wir uns freuen. Der Rhodolauf, der zuvor durch die Sportfreunde Westerstede ausgerichtet wurde, wird nun in Zusammenarbeit mit den ehemaligen Organisatoren unter Federführung der TSG Westerstede ausgerichtet. Am 14. Juni wird im Rhodopark die 4. Auflage des beliebten Laufes starten.
Alle Infos dazu sind auf der neuen Website www.rhodolauf.de zu finden.
Wir danken allen Eltern, Freunden, Athleten und vor allem den Übungsleitern, die im Jahr 2019 dabei waren und die Leichtathletik in Westerstede unterstützt haben. Weiterhin freuen wir uns, dass für 2020 mit Lana Zimmermann, Martha Schaffarzik und Florian Neidhardt drei Athleten aus dem Jugendbereich uns als Übungsleiterassistenten unterstützen und wir so unser Trainerteam langsam aufstocken können.

Alle Termine und aktuellen Infos sind auf unserer Website www.leichtathletik-westerstede.de zu finden.

Martin Krisch und Helene Lüers

## Schwimmen

Die größten Erfolge der TSG Schwimmabteilung waren im Jahr 2019 die Bezirksmeistertitel von Lysanne Schwed (50m Brust) und Jona Röhling (50 und 100m Brust).Die Leistungen von Jona waren dabei so gut, dass er die Aufnahme in den Bezirkskader erreicht hat.

Aber auch die vielen Erfolge von Klaus Beckmann bei den Landesmeisterschaften und Norddeutschen Meisterschaften im Bereich der Masters sind hervorzuheben.

Im Februar 2019 wurden erneut die Kreismeisterschaften im Westersteder Hallenbad ausgetragen. Wie schon 2018 war die Schwimmabteilung der TSG dabei die erfolgreichste Mannschaft unter den Ammerländer Vereinen. Bei den Teilnahmen an den in der Region stattfindenden Vergleichswettkämpfen konnten die Schwimmerinnen und Schwimmer der TSG zudem immer wieder vorne mithalten.

Als Highlight ist dabei die Teilnahme am Sommerwettkampf des Edewechter SV im Juni zu nennen. Ausgerüstet mit Grill und neuem Mannschaftszelt hat der komplette Nachwuchsbereich hier ein erfolgreiches Wochenende verbracht. Besonderen Dank gilt dabei Juliane Hoor, die erfolgreich bei der Aktion „Wir zahlen Ihre Rechnung“

vom Radiosender ffn mitgemacht hat und so ein neues Zelt für die TSG kaufen konnte.
Über Spendengelder war es sogar möglich, ein zweites Zelt zu erwerben. Beide Zelte wurden dann an dem Wochenende eingeweiht.

Erneut nahmen im August Schwimmer der TSG an der Veranstaltung „Quer durchs Meer“ teil. Auch wenn die Bedingungen nicht als ideal bezeichnet werden konnten, haben Andrea Sondermann, Nadine Brunn, Alfred Meyerjürgens und Bernd Voss ohne Probleme das Ziel erreicht.

Erfreulicherweise konnte die Schwimmabteilung eine weitere Trainingsstunde im Hallenbad bekommen, so dass wir durch eine Neuverteilung der Schwimmer wieder eine Kleinkindergruppe für die Jahrgänge 2012-2014 einrichten konnten.

Um den Nachwuchs brauchen wir uns also keine Sorgen zu machen. Die Warteliste ist lang, der Platz auf der Schwimmbahn leider begrenzt.

Im November ging es dann für einige unserer Kampfrichter erfolgreich zur Fortbildung und Verlängerung der Lizenz, denn kein Wettkampf ohne Kampfrichter!

Mein Dank für das tolle Jahr 2019 geht an die Trainer Juliane, Sven und Hans-Dieter, sowie an alle Kampfrichter und Eltern, die uns über das ganze Jahr unterstützt und begleitet haben.

Malte Pacholke

## Tischtennis

Die Tischtennis-Abteilung der TSG Westerstede veranstaltete zu Beginn der neuen Saison im September ihre diesjährige Vereinsmeisterschaft.
20 Teilnehmer aus den 5 gemeldeten Männer-Mannschaften fanden den Weg in die Brakenhoff-Sporthalle. Zu Beginn stand der Wettbewerb im Doppel auf dem Plan, wobei den Spielern der 1. und 2. Mannschaft die restlichen Akteure zugelost wurden. Im Endspiel setzten sich Rolf Claaßen / Josch Reinders gegen Jens Hock und Joachim Hartmann durch. Gemeinsam auf dem 3. Platz Horst Claaßen / Valerie Feist sowie Konstantin Erbes / Frank Kruse.
Im Einzel wurde in 2 Klassen, A-Klasse = 1. und 2. Mannschaft; B-Klasse = 3. – 5. Mannschaft um die Titel gekämpft. Die Meisterschaft in der A-Klasse errang überraschend Torben Klockgether, dem es gelang, seine Konkurrenten auf den Rängen 2 – 4 Horst Claaßen, Konstantin Erbes und Rolf Claaßen jeweils mit hartumkämpften 3 : 2 Sätzen zu bezwingen; gleichzeitig auch ein Indiz für die Ausgeglichenheit der Klasse.
Die B-Klasse wurde in der Vorrunde in 2 Gruppen ausgespielt, wodurch es im Halbfinale zu den Begegnungen Josch Reinders gegen Joachim Hartmann und Marcel Peiter gegen Terje Weise kam. Hier setzten sich mit den beiden Erstgenannten die Nachwuchsspieler der TSG durch. Nach spannendem Spielverlauf konnte sich Marcel Peiter aus der 4. Mannschaft der TSG hauchdünn mit 12 : 10 im 5. Satz gegen seinen Vereinskameraden Josch Reinders aus der 3. TSG-Mannschaft den Titel sichern.
Zum Abschluss der Meisterschaft fand traditionell auch wieder ein gemütliches Beisammensein der beteiligten Sportler statt.

Zum 28. Mal Boßeln, - im Berufsleben würde man diese Veranstaltung der Tischtennisabteilung "teambildende Maßnahme" nennen. Am 27. Dezember, also wieder zwischen den Feiertagen, fand das alljährliche Boßeln der 1. Und 2. Männermannschaft, nebst Ehemaligen, bereits zum 28. Mal statt. Auch im Vereinsleben der Tischtennisabteilung trägt diese schöne Veranstaltung zum Zusammenhalt innerhalb der Abteilung bei.

In diesem Jahr ( das Foto stammt aus dem Jahr 2018 und zeigt die Teilnehmer in Eggeloge ) war eine Rekordteilnehmerzahl von 20 Aktiven im ostfriesischen Bentstreek dabei. Bedingt durch diese hohe Beteiligung musste der Ammerländer Heimatsport erstmalig in 4 Gruppen ausgetragen werden.
In einem nahegelegenen Lokal wurde anschließend auch wieder gekegelt und ein traditionelles "Snirtje-Essen" stand ebenfalls wieder auf dem Programm.

Tischtennis – Hobbygruppe besteht 20 Jahre

Im November 1999, also vor 20 Jahren, gründete die Tischtennisabteilung der TSG Westerstede eine Senioren- und Hobbygruppe, in der Frauen und Männer, die vorher nur daheim in der Garage oder dem Keller zum Schläger gegriffen haben, mitmachen. Federführend war zu der Zeit der inzwischen verstorbene Gerhard Rust; heutiger Ansprechpartner der Gruppe ist Berndt Erben, er erteilt auch gerne unter Tel. 1790 vorab Informationen. Anlässlich des Jubiläums trafen sich die aktiven Sportler mit Berndt Erben (3. von links), dem 1. Vorsitzenden der TSG Westerstede, Detlef Lutter ( 2. von links ) sowie dem langjährigen Tischtennis-Abteilungsleiter Rolf Claaßen (links) in der Brakenhoffhalle. Die Freude am Sport, die Beibehaltung der Beweglichkeit und der Reaktionsschnelligkeit sowie das zwanglose Beisammensein mit Gleichgesinnten waren damals und auch heute der Grund für das Treffen. Der Ort des Geschehens ist immer der Dienstag von 17.30 – 19.00 Uhr in der Westersteder Brakenhoffturnhalle. Angesprochen ist hierbei die Altersgruppe von ca. 45 – 80 Jahren, um sich einmal wöchentlich, zwanglos, ohne den Stress von Punktspielen zu treffen; natürlich können auch Anfänger mitmachen.

Rolf Claaßen

## Volleyball

Sie waren dabei!
Die Netzhoppers, die einzige Hobbymannschaft der TSG, die schon seit Jahren an den Spielen der Hobbyliga Ammerland teilnimmt, gehörten zu den von der EWE durch einen Trikotsatz gesponserten Teams.
Bei der Übergabe der Trikots war die Mannschaft vertreten durch Jürgen Lüers und Jens Gerken (mittendrin in dunkelblauen Trikots).

Die Netzhoppers sind wohl auch die einzige Hobby-Mannschaft, die sich über mangelnden Zulauf nicht beklagen kann. Über die anderen Gruppen, die montags, dienstags und donnerstags in die Halle kommen, lässt sich nur wiederholen, was nun schon seit einigen Jahren in diesem Bericht steht: die Spieler werden nicht jünger, neue und alte Zipperlein zwingen den einen oder anderen, die Volleyballschuhe an den Nagel zu hängen und die Zahl der Neuzugänge reicht leider nicht immer aus, um solche Abgänge zu kompensieren. Eine Gruppe hat sich vollständig vom Übungsbetrieb abgemeldet; wir versuchen z.Zt. Interessenten für eine neue Gruppe (mittleren Alters) zu finden ….

Dass die erste Frauenmannschaft der TSG vor einer schweren Saison stehen würde, war den Verantwortlichen schon vor der Saison klar. Wegen einiger Abgänge und diverser Verletzungen standen aus der Stammsechs des Vorjahres in diesem Jahr meistens nur noch ein bis zwei Spielerinnen auf dem Feld. So mussten andere Spielerinnen, die in der vergangenen Saison noch weniger Spielanteile hatten oder neu zur TSG gewechselt sind, deutlich mehr Verantwortung übernehmen. Bis zur Winterpause konnte die Mannschaft nur zwei Siege einfahren und belegt damit aktuell den vorletzten Tabellenplatz. Trotz der schwierigen Tabellensituation hat Trainer Moritz Döpke die Zuversicht aber nicht verloren: "Die Mannschaft hat sich im Saisonverlauf immer weiter gesteigert. Bisher konnten wir das leider zu selten in Punktgewinne umwandeln, aber ich glaube fest daran, dass wir die nötigen Punkte für den Klassenerhalt noch holen werden." Möglicherweise wird es für die erste Mannschaft also bis zum letzten Spieltag am 14.03. in der heimischen RDS-Halle spannend bleiben. (Moritz Döpke)

Die zweite Damenmannschaft der TSG Westerstede besteht aus einem Kader von 11 Spielerinnen und spielt in der Bezirksliga Weser-Ems. Krankheitsbedingte Ausfälle und berufsbedingte Abgänge haben dazu geführt, dass die Personalsituation lange Zeit angespannt war. Doch die Saison geht bis Mitte März und bis dahin wird weiter darum gekämpft, die Liga ein weiteres Jahr unsicher zu machen. Und das wird mit Verstärkung sowohl aus der ersten als auch aus der dritten Damen sicher gelingen. Trainiert wird zweimal in der Woche, wobei der Spaß nicht zu kurz kommen darf. (Christian Anders)
Die 3. Damenmannschaft der TSG startete durchwachsen in die Saisonvorbereitung für die Kreisliga. Der Abschied von einigen Stammspielerinnen fiel schwer und die Positionen konnten geradeso besetzt werden. Glücklicherweise wurde das Team rechtzeitig von Neuzugängen und einer ehemaligen TSG-Spielerin verstärkt, so dass es mit neu gewonnener Hoffnung in die Saison ging. Mit abwechslungsreichen und kreativ gestalteten wöchentlichen Trainingseinheiten, die immer wieder von leistungsstarken Spielerinnen aus den 1. und 2.Damenmannschaften bereichert wurden, konnte ein neues spielerisches Niveau erreicht werden, das sich abgesehen von dem ersten „Warmup-Spiel“ gegen den OTB auch zeigte. Es wurde kein weiterer Satz mehr abgegeben und genauso soll es auch trotz verletzungsbedingter Einbußen in der Rückrunde weitergehen. Das Saisonziel? Ganz klar: Aufstieg in die Bezirksklasse! (Helena Funkner)

Die 4. Damen belegt in der Kreisklasse derzeit den fünften Tabellenplatz. Im Training wird weiter fleißig an den Grundtechniken gearbeitet und Trainer Torsten Busch konnte im Wettkampf deutliche Fortschritte erkennen. Die Stimmung unter den 14 Spielerinnen ist hervorragend, auch wenn das Team (noch) mehr Spiele verliert als gewinnt. (Torsten Busch)

Die Herrenteams der VSG Ammerland spielen erneute eine starke Saison. Zwar ist die Meisterschaft in der Regionalliga frühzeitig zu Gunsten der TSV Giesen Grizzlys entschieden, im Kampf um die Vizemeisterschaft und die damit verbundene Aufstiegsrelegation hält das Team von Trainer Torsten Busch als Zweiter aber alle Trümpfe in der Hand. Noch besser steht die „Zweite" in der Oberliga da. Das Team von Trainer Arne Döpke holte sich die Herbstmeisterschaft und hat alle Chancen, sich wie schon vor zwei Jahren den Meistertitel zu sichern. Unsere Oldies in der „Dritten“ kämpfen um den direkten Klassenerhalt in der Bezirksklasse, belegen derzeit punktgleich mit dem Sechsten den Relegationsplatz Sieben. Erfreuliches gibt es aus der Jugend zu berichten. Trainer Malte Tyedmers hat sich sowohl mit der U18 als auch mit der U20 für die Nordwestdeutschen Meisterschaften qualifiziert. Dafür haben sich die Ammerländer mit starken Spielern aus der Region verstärkt. Die kommenden Wochen werden zeigen, ob sich eine der Mannschaften für die Deutsche Meisterschaft in ihrer Altersgruppe qualifizieren kann. (Torsten Busch)
Die jüngsten Volleyballerinnen spielen in diesem Jahr in der Region Ostfriesland in der U13. Dort sind sie mit viel Eifer bei der Sache und können durchaus Erfolge verzeichnen. Dank gilt den Eltern, die die Teilnahme ermöglichen, weil sie regelmäßig Fahrdienste nach Ostfriesland übernehmen. Das Training bei Iris Müller wird immer wieder einmal aufgelockert durch gemeinsame Aktionen wie das Beachen, einen Besuch bei Iris zu Hause oder die gemeinsame Weihnachtsfeier. Da darf uns für die Zukunft doch nicht bange sein ….

Gabi Döpke

## Vorweihnachtliche Feier der älteren Vereinsmitglieder

Das zur Tradition gewordene Treffen fand auch im vergangenen Jahr wieder im Scheunencafe in Hollwege statt. Der erste Vorsitzende konnte über 30 Vereinsangehörige begrüßen. Bei Kaffee und Tee wurde das leckere Frühstück genossen und viele Erinnerungen ausgetauscht.

## T S G - K u r s a n g e b o t e

| Kurs | Termin | Uhrzeit von/bis | Wochen-tag/Anzahl | Ort | Leitung | Unter-brechung |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Balance auf dem Minitrampolin | 09.01. bis 13.02.2020 | 11.oo bis 12.oo Uhr | Donnerstag 6 Vormittage | Jahn-Sportraum | Kirsten Scharnowski | |
| | 20.02. bis 26.03.2020 | 11.oo bis 12.oo Uhr | Donnerstag 6 Vormittage | Jahn-Sportraum | Kirsten Scharnowski | |
| Entspannung | Auf Anfrage | 19.3o bis 20.3o Uhr | Dienstag | TSG Ge-schäftsstelle | Kirsten Scharnowski | |
| Alltagstraining für Menschen ab 60 | 26.08. bis 02.12.2020 | 10.15 Uhr 11.15 Uhr | Mittwoch 12 Vormittage | Spiegelsaal der RDS | Sabine Kathmann | |
| Kraft und Ausdauer Im Alter | 05.10. bis 30.11.2020 | 11.3o bis 12.3o Uhr | Montag 9 Vormittage | Kleine Hössensporthalle | Sabine Kathmann | |
| ATP für Menschen ab 60, Folgekurs | 05.02. bis 18.03.2020 | 08.45 bis 10.oo Uhr | Mittwoch 7 Vormittage | Spiegelsaal der RDS | Sabine Kathmann | |
| Flexi-Bar | 09.01. bis 26.03.2020 | 09.3o bis 10.3o Uhr | Donnerstag 12 Vormittage | Jahn-Sportraum | Kirsten Scharnowski | |
| Mami-Baby-Fitness | 25.03. bis 22.04.2020 | 08.45 bis 10.oo Uhr | Mittwoch 5 Vormittage | Spiegelsaal der RDS | Saskia Giese | |
| | 27.05. bis 24.06.2020 | 08.45 bis 10.oo Uhr | Mittwoch 5 Vormittage | Spiegelsaal der RDS | Saskia Giese | |
| Zumba mit Bokwa | 07.01. bis 24.03.2020 | 19.15 bis 20.15 Uhr | Dienstag 12 Abende | Spiegelsaal der RDS | Anja Harwardt | |
| Skigymnastik | 08.12.2019 22.03.2020 | 11.15 bis 12.15 Uhr | Sonntag 14 Vormittage | Kleine Hössensporthalle | Traute und Hartmut Kröncke | |

## N e u i m K u r s p r o g r a m m :

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) zeigt Frauen und Männern ab 60 Jahren, wie sie nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können, um ihre Gesundheit aktiv zu fördern. Das von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) geförderte Kursprogramm vermittelt, wie leicht es ist Alltagssituationen und Alltagsfertigkeiten als Trainingsmöglichkeit zu erkennen und zu nutzen - überall und zu jeder Zeit. Es eignet sich ideal als Gesundheitstraining, auch wenn Sie Anfänger oder Wiedereinsteiger sind.

Ältere Menschen, die den Grundkurs des ATP absolviert haben, können den Folgekurs besuchen. Hier werden die „wieder“erlernten Fähigkeiten durch fortwährende Übung gefestigt und weiter ausgebaut.

Mami- und Baby Fitness wendet sich an Frauen, die aktiv nach der Geburt ihres Kindes etwas für Ihre Körperform und Fitness tun wollen, dabei ihr Baby integrieren möchten, um gleichzeitig Kraft für die Herausforderungen des Alltags zu sammeln.

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Nach der entsprechenden Übungsleiter-Ausbildung wird voraussichtlich ab Mai 2020 ein Übungsstunden-Angebot erfolgen können.

**Bei Redaktionsschluss standen noch nicht alle Kurstermine für das laufende Kalenderjahr fest. Weitere Termine werden rechtzeitig auf der TSG-homepage www.tsg-westerstede.de veröffentlicht.**

**TSG-Geschäftsstelle, Peterstr. 13**
Tel.: 04488 / 1876, Fax: 04488 / 860535

**Öffnungszeiten:**

| | |
|---|---|
| Montag, Freitag | 13.3o - 18.3o Uhr |
| Dienstag, Donnerstag | 07.oo - 12.oo Uhr |

**Alle angebotenen Kurse können auch von Nichtmitgliedern genutzt werden und erfordern eine gesonderte Anmeldung.**

**Infos auch unter www.tsg-westerstede.de**

Anschrift richtig? Änderungen bitte tel. in der Geschäftsstelle

## Sportabzeichen 2019

Insgesamt herrschten an den 25 Prüfungsterminen gute Bedingungen. Die Gesamtzahl der erfolgreichen Prüfungen liegt mit rund 70 allerdings nicht so hoch wie im letzten Jahr. Insgesamt zählt die Mehrheit der erwachsenen Teilnehmer zu den Wiederholern, bei denen 30% bereits mehr als 20 mal erfolgreich waren. Die Männer liegen in der gesamten Teilnehmerzahl leicht vor den Frauen. Bemerkenswert ist, dass ¾ aller Sportabzeichen in der Leistungsstufe Gold erreicht wurden. Die Familienurkunde, die es für 3 und mehr Sportabzeichen aus zwei Generationen gibt, wurde 8 Mal vergeben.

Die Leistungsprüfung des Sportabzeichens bietet sich als eine Ergänzung zum Angebot in den Vereinsgruppen an. Wenn in Ferienzeiten der Übungsbetrieb ruht, kann man in der Sommersaison jeden Mittwoch ab 18.00 Uhr auf der Hössen sportlich aktiv bleiben. Das Sportabzeichen bietet für jede Altersstufe eine passende Herausforderung: 80 sportliche Jahre lagen in dieser Saison zwischen dem Jüngsten mit 6 Jahren und dem ältesten erfolgreichen Bewerber in Westerstede.

Das Westersteder Prüferteam erreichte mit dem Konzept „Tradition in Bewegung“ im bundesweiten Sparkassenwettbewerb einen dritten Platz. So war jetzt unter anderem die Anschaffung von einheitlichen Jacken möglich. Einen Zuwachs gibt es für das Team durch zwei neue Prüfer, so dass die Saison im Mai mit frischen Kräften beginnen kann.

Hartmut Kröncke

Für Wiederholer gibt es das Sportabzeichen mit Zahl in 5er Schritten.

DOSB
5

*Impressum*

*Redaktion:* *Berndt Erben* ***eMail:*** *berndt.erben@gmx.de* ☎ *04488 / 1790*
*Weyert Schipper* ***eMail:*** *weyert.schipper@t-online.de* ☎ *04488 / 3504*
*Herausgeber:* *TSG Westerstede* ☎ *04488 / 1876*
*26655 Westerstede, Peterstr.13* ***Fax*** *04488/860535*
***eMail:*** *info@tsg-wst.de* ***Internet:*** *www.tsg-wst.de*
*Druck:* *MegaDruck.de, Westerstede*

***Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 15. Dezember 2020***