

SPORT SPIEL SPASS



Mitteilungsblatt 116

Juni 2013

Das ist drin:

Jahresberichte der Abteilungen	2	Tischtennis, Sport und Spaß.	13
Qualitätssiegel Gesundheitssport.	11	Schwimmen	15
Volleyballer bleiben in B-Gruppe	11	Sportabzeichen.	17
20 Jahre Fitness und Tanz, Jubiläumstour .12		Kurse, Termine	19



Kreismeisterschaften im Schwimmen im Bad Zwischenahner Hallenbad

Mit dabei waren Alina Hildenberg, Galina Dolczewski, Tomke Graafls, Marit Kleinert, Nantke Reens, Voltje Gerdes, Lara Terveer, Carina Behrens und Merle Rosenau.
Zudem Hauke und Sönke Reens von der DLRG Westerstedde.

Jahresberichte der Abteilungen

Badminton

Die Badminton Gruppe der Kinder von 9 bis 14 Jahren hat eine neue Trainerin bekommen. Ich treffe mich jede Woche mittwochs von 17:30-19:00 Uhr in der Brakenhoffhalle mit den Kindern zum

Badminton. Circa 12 Mädchen und Jungen trainieren mit viel Freude am Sport. Jeder ist herzlich eingeladen bei uns mitzumachen. Wir freuen uns über neue Mitglieder.
Eske Giesmann

Basketball

Umfang der Abteilung:

Jugendbereich:

weibliche Mannschaften

U14	Trainingsbetrieb
U17	Bezirksliga

männliche Mannschaften

U10	Trainingsbetrieb
U12	Bezirksliga
U14	Bezirksoberliga
U16	Trainingsbetrieb
U18	Bezirksoberliga
U20	Landesmeisterschaften

Seniorenbereich:

I. Herren	2. Regionalliga
II. Herren	Bezirksklasse
Hobbygruppen, Trainingsbetrieb	

Im Berichtszeitraum 2012 gab es ein paar Veränderungen. Unser langjähriger Spieler Milos Stankovic ist Spielertrainer geblieben und Rolf Giesmann unterstützt ihn weiterhin als Assistenz-Trainer. Milos Stankovic trainiert weiterhin fast alle Jugendmannschaften. Lediglich die Minis (U12), werden von Bahir Karmand trainiert. Bahir ist Spieler der 1. Herren und kam im Sommer 2012 aus Bremerhaven in die Mannschaft. Des Weiteren haben wir eine neue U17 Mädchenmannschaft aufgebaut. Diese wird von Danijel Kacarevic trainiert. Auch er ist seit Jahresmitte Spieler der 1. Herren, er kam aus Slowenien zu uns. Neben dem Trainingsbetrieb für Leistungs- und Hobbymannschaften konnten die Punktspielrunden mit sehr guten Ergebnissen abgeschlossen werden. So etablierte sich die 1. Herren in der 2. Regionalliga wieder im oberen Tabellendrittel. In der Jugend erreichten die Mannschaften auch gute Ergebnisse. Unsere U20-Mannschaft erreichte bei der

Niedersachsenmeisterschaft den 3. Platz und konnte sich somit für die Norddeutsche Meisterschaft qualifizieren. Milos Stankovic konnte durch sein Engagement viele Jugendliche für den Basketball begeistern. Auch konnten wir endlich wieder neu ausgebildete Schiedsrichter einsetzen. Der Deutsche Basketball Bund hat uns in 2012 für die gute Nachwuchsarbeit und die Leistungen einzelner Spieler, die es bis zu den Jugendbundesligen geschafft haben, finanziell unterstützt. Zum 3. Mal haben wir ein zweitägiges Basketball-Jugendcamp organisiert, an dem wir über 60 Teilnehmer begrüßen konnten.

Ein großer Dank ist allen denen auszusprechen, die sich bei den wieder erhöhten Anforderungen im Seniorenspielbetrieb und die Teilnahme der Jugend am Spielbetrieb hohen Belastungen aussetzen. Das Engagement gerade der ehrenamtlichen Helfer macht ein Gelingen erst möglich. Stellvertretend für viele andere möchte ich hier Ingo Müller nennen, der als ausgebildeter Anstreicher die Spiele der 1. Herren betreut und auf vielen anderen Wegen der Abteilung Unterstützung leistet; Rolf Giesmann, der auch in diesem Jahr wieder mit auf die weiten Touren gegangen ist; Alfred Meyer, der nicht nur als Passwart zum Gelingen der Abteilungsaufgaben beiträgt. Ferner möchten wir auch Andreas Schütte danken, der zum neuen Abteilungsleiter gewählt wurde.

Natürlich nun auch der Dank an alle, die sich ideell und finanziell für die Abteilung einsetzen. Mehrkosten gerade im Spielbetrieb der 1. Herren, hier die Schiedsrichterkosten und die durch die Benzinpreise stark steigenden Fahrtkosten fordern immer wieder hohen Aufwand, um Gelder zu akquirieren.

Milos Stankovic

Boxen

Wie im Jahr davor gab es auch im Jahr 2012 Höhen und Tiefen. Mit der Unterstützung vieler Sponsoren ist es der TSG-Westerstede gelungen, für die Abteilung "Boxen" ein mobiles Ringgestell anzuschaffen. Da aber die "Rindhalle" zur

Zeit renoviert wird, konnte die Boxabteilung dieses noch nicht aufstellen. Wir freuen uns auf das Jahr 2013, wo wir hoffentlich eine oder gar mehrere Veranstaltungen durchführen werden.

Wladimir Müller

Gesundheitssport

Walking/Nordic Walking

Leitung Ingrid Wedeman, Elke Espig

Auch nach über 10 Jahren Walking/Nordic Walking bei der TSG ist die Teilnehmerzahl aller Gruppen (ca. 37) nicht gesunken. Viele Aktive sind von Anfang an dabei und walken samstags (14.30 Uhr) ab Vogelpark, dienstags (18.30 Uhr) auf der Hössen Sportanlage (im Winter) oder ab Vogelpark oder donnerstags (18.00 Uhr) immer auf der Hössen Sportanlage. Die Mischung aus Lockerungsübungen, Ausdauerblock und Gymnastik mit Entspannungsteil an der frischen Luft tut einfach gut! Neben der Weihnachtsfeier gehören einige Ausflüge zum Jahresprogramm, die geselliges Beisammensein ermöglichen. Durch das zusätzliche Nordic Walking-Kursangebot (2 Kurse im letzten Jahr) konnten wieder neue Mitglieder für die TSG gewonnen werden.

Nordic-Walken

Leitung Liane Sander

Donnerstags um 9.00 Uhr treffen wir uns regelmäßig bei "fast" jedem Wetter. 27 Teilnehmer sind gemeldet. Die Geselligkeit (Tee, Sekt und Schleckereien) kam auch nicht zu kurz.

Sport und Spaß 60 +

Leitung Liane Sander

Die Inhalte der Sportstunden waren vielfältig, vom Herz-Kreislauftraining für Ältere bis zur Rücken- und Fußgymnastik. Mit großem Eifer waren immer alle bei der Sache. Durch Spiele wurden die Stunden aufgelockert, das Gedächtnis trainiert und die Gemeinsamkeit gefördert. Spaß und Freude bereitete allen das Sommer- und Adventsfrühstücken.

Gesundheitssport Seniorinnen

Leitung Renate Taute

Die kleine, aber treue und sehr aktive Gruppe von 11 Frauen hat in diesem Jahr ein Durchschnittsalter von 79 Jahren erreicht wobei die Spanne zwischen 71 und 92 Jahren liegt. Trotz der sehr unterschiedlichen Belastbarkeit gab es viel Bewegungsfreude und gemeinsames Miteinander, was sich auch durch die nötigen Fahrgemeinschaften auszeichnete. Sind doch viele von uns schon mehr als 20 Jahre in dieser Gruppe heimisch und die soziale Verbindung sowie das regelmäßige Bewegungsprogramm sind ein Lichtblick im manchmal schwierigen Alltag geworden.

Herzsport

Ende des Jahres haben wir uns von unserer Übungsleiterin Iris Hahn getrennt. Im neuen Jahr wird das kompetente ÜL-Team Anke Sütering und Anke Heit-Schenk den Bereich Herzsport übernehmen. Die Übungsstunden finden dann in der Mehrzweckhalle immer donnerstags von 20.00 bis 21.00 Uhr statt. Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit.

Sport bei Multipler Sklerose

Leitung Helga Harazim

Unter der Leitung von Helga Harazim treffen sich fünf Teilnehmer mittwochs von 10.00-11.00 Uhr im Spiegelsaal der RDS, um mit leichter Gymnastik, Gehschule, Körperwahrnehmung, Gesprächen und gemeinsamen Unternehmungen ihre Beweglichkeit zu erhalten und soziale Kontakte zu pflegen.

Entspannungskurse

Leitung Kirsten Scharnowski

Es fanden 2012 zwei Entspannungskurse statt. Sie waren gut besucht.

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Leitung Kirsten Scharnowski

In 2012 hatte die Gruppe 22 Mitglieder. Davon trafen sich wöchentlich ca. 15 Teilnehmer, um ihre allgemeine Fitness zu trainieren. Die Gruppe hat sich in der Tennishalle gut eingelebt und wir freuen uns über ein paar neue Gesichter, die zu unserer Gruppe gestoßen sind.

Reha-Wirbelsäulensport

Leitung Kirsten Scharnowski
und Insa Engelmann

Nach wie vor gibt es vier Reha-Sportgruppen unter meiner Leitung, die alle bis auf den letzten Platz belegt sind. Eine weitere Reha-Sportgruppe, unter der Leitung von Insa Engelmann haben wir zusätzlich eingerichtet. Ständigen Nachfragen versuchen wir gerecht zu werden, dennoch müssen wir immer wieder Wartelisten anlegen.

Yoga

Leitung Insa Engelmann

Dieses neue Angebot in unserer Abteilung wird sehr positiv angenommen. Wegen der großen Nachfrage konnten wir 2012 die Anzahl der Kurse auf drei erhöhen. So fanden viermal im Jahr ein Abend- und zwei Vormittagskurse statt, die alle ausgebucht waren.

Beckenbodengymnastik

Leitung Wiebke Hoffmann

Nach einer Babypause setzte Wiebke Hoffmann die Beckenbodengymnastik im Oktober fort. Auch in 2013 wird Beckenbodengymnastik wieder angeboten.

Rehasport für Kinder

Leitung Edith Claus-Klar

Am Rehasport für Kinder nehmen 9 Kinder, überwiegend Jungen, im Alter von 5-10 Jahren teil. Zu uns in die Gruppe kommt das ganze Kind mit seinen Stärken und Schwächen. Es wird dort abgeholt, wo es mit seiner Entwicklung steht. Die Kinder lernen eigenverantwortlich sich zu bewegen und die Fähigkeiten ihres Körpers zu entdecken. Sie erleben ihre Bewegungs- und Experimentierfreude, schulen ihr Gleichgewicht, ihre Koordination, ihre Wahrnehmung, ihre Wertschätzung und Akzeptanz in der Gruppe. Das Alter ist nicht ausschlaggebend, sondern der jeweilige Entwicklungsstand zum derzeitigen Zeitpunkt.

Resümee

Nach wie vor ist die Gesundheits-sportabteilung mit 24 Gruppen (einschließlich der Kurse) sehr gut aufgestellt. Übungsleiter-Abgänge konnten ersetzt werden. So haben wir im Herzsport zwei neue Übungsleiterinnen, die ab Januar 2013 mit den beiden ambulanten Herzsportgruppen starten werden. Übungstag und Ort wurden verändert, doch trotzdem hoffe ich, dass sich alle Teilnehmer mit den neuen Gegebenheiten arrangieren können. Des Weiteren hat Renate Taute ihre Seniorensportgruppe am Ende des Jahres leider aufgegeben. Viele Jahre hat sie sich unermüdlich für diese Gruppe eingesetzt. Schon mal an dieser Stelle ein großes Dankeschön an Renate, für ihr großes Engagement. Mit Anja Keppner haben wir glücklicherweise eine neue ÜL gefunden, die im Februar 2013 Renates Gruppe übernimmt. Danke, an alle Übungsleiterinnen für ihre gute Arbeit im Verein.

Kirsten Scharnowski

Gymnastik-Fitness-Tanz

Männer-Fitness

Leitung Wilhelm Hollmann, Günter Ripken

Immer montags in der Hössenhalle kommen Männer über 50 zusammen, um sich mit Bewegung und Gymnastik in dieser neuen festen Vereinsgruppe fit zu halten.

Bikini-Fitness

Leitung Insa Engelmann

15-20 junge Frauen ab 16 Jahre erleben immer donnerstags in 90 Minuten im Spiegelsaal ein straffes Fitness-Programm zur Verbesserung der Bikini-Figur und profitieren gleichzeitig von modernen Zumba-Rhythmen.

Fitness am Donnerstag

Leitung Sabine Kathmann

Diese Übungsgruppe für Frauen beging ihr 20-jähriges Jubiläum im Juni mit einem Ausflug nach Cuxhaven-Duhnen zum Wattlaufen mit anschließendem Besuch des Klimahauses in Bremerhaven und einem Essen auf der „Seute Deern“. 15-20 Frauen zwischen 25 und 66 Jahren trainieren donnerstags im Spiegelsaal ihre Fitness. Dazu sind neben der Musikanlage alle Kleingeräte sowie Step-Bretter und Aero-Steps im Einsatz. Nach dem Motto „Im Verein ist Sport am schönsten“ veranstalten wir jährlich eine Kohltour, Radtour mit Picknick und eine Weihnachtsfeier mit dem nicht mehr wegzudenkenden „Schrott-Wichteln“.

Fitness am Montag

Leitung Kirsten Scharnowski

20-30 fitnessbegeisterte Frauen verbessern im Spiegelsaal ihr Allgemeinbefinden mit Aerobic-Choreographien, Kraft- und Koordinationstraining, Dehnung und Entspannung. Die Geselligkeit kommt nicht zu kurz und so treffen wir uns regelmäßig zu Radtouren und anderen Aktivitäten.

Fitness über 50

Leitung Ingrid Weigmann

20-30 Frauen zwischen 50 und 80 treffen sich zur Fitnessgymnastik in der RDS-Halle, unterstützt durch moderne Popsongs, Oldies und Entspannungsmusik. Auch außerhalb der Halle haben alle Spaß zusammen, sei es bei einer Sommerradtour oder einem Weihnachtsessen.

Fitness und Gesundheit

Leitung Dorothea Willms

14 Frauen im Alter von 45-60 Jahren besuchen mittwochs diese Gruppe in der Mehrzweckhalle zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Körperlichen Beschwerden soll vorgebeugt werden, eine bessere Belastbarkeit im Alltag durch Mobilisation-Stabilisation-Kräftigung-Dehnen sowie propriozeptives Training erreicht werden, um auch das Verletzungsrisiko zu vermindern. Freizeitaktivitäten wie Weihnachtsfeier, Kohlfahrt und Radtouren fördern die soziale Verbundenheit.

Gymnastik am Mittwoch

Leitung Kirsten Scharnowski

Jeden Mittwoch von 18.30 bis 20.00 Uhr treffen sich 15 - 30 Frauen regelmäßig in der kleinen Hössenhalle und trainieren Ihren Körper zur Erhaltung einer guten Konstitution. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen schließen die Stunden ab. Radtouren, Geburtstagsfeiern und eine Weihnachtsfeier gehören dazu.

Fitness am Morgen

Leitung Liane Sander

Ziel der 24 Teilnehmer ist es, die persönliche Fitness zu erhalten bzw. zu verbessern. Vielseitige Muskelkräftigung unter Einsatz von z. B. Gewichtsballen, Tubes, Xco's, Brasil's usw. werden immer dienstags am Vormittag in der Mehrzweckhalle durchgeführt. Mit Spaß und Freude waren alle beim Sommer- und Adventfrühstücken dabei. Im Mai feierte die Gruppe ihr 10jähriges Jubiläum.

Bauchtanz

Leitung Petra Eske-Gärtner

Bauchtanz, mittlerweile schon länger als Vereinsgruppe, beinhaltet mittwochs in der Mehrzweckhalle ein individuelles Training für Frauen zur Körperkontrolle und Fitness nach orientalischer Musik. Verschiedene Auftritte bei den unterschiedlichsten Veranstaltungen und gruppeninterne Unternehmungen fördern das Vereinsleben. Die Trainerin nimmt regelmäßig an Bauchtanz-Workshops bei internationalen Künstlern (z. B. jährlich auf der World of Orient) teil.

Zumba

Leitung Anja Hawardt

Diese Sportart mit einer Kombination aus lateinamerikanischen Rhythmen und Fitness ist aus den Sportvereinen momentan nicht mehr wegzudenken. Anja Harwardt bietet dienstags nach wie vor einen Kurs und seit Neuestem auch eine feste Vereinsgruppe für Mitglieder an.

Kurs Flexi-Bar

Leitung Kirsten Scharnowski

In diesem Jahr fanden vier Flexi-Bar Kurse statt, einer von Januar bis März, der zweite von Mai bis Juni, ein dritter von August bis Oktober, ein vierter von November bis Dezember. Alle Kurse waren ausgebucht und werden auch zukünftig angeboten. Ich habe auch in diesem Jahr mehrere Fortbildungslehrgänge besucht.

Kurs Step-Aerobic

Leitung Sabine Kathmann

Diese Sportart wird nach wie vor in Kursform (auch für Nichtmitglieder) über 8 Übungsstunden im Herbst sowie einem Schnupper-Kurzkurs für Anfänger im Juni über 4 Stunden in der Mehrzweckhalle angeboten. Dieses Angebot findet auch 2013 statt.

Kurs Skigymnastik

Leitung Hartmut Kröncke

Einem häufig geäußerten Wunsch folgend, begann die Skigymnastik bereits im Dezember und findet bis zu den Osterferien statt. Sonntags kommen 20 Personen aller Altersstufen zum Training in die TSG Mehrzweckhalle. Dabei werden die traditionellen Ski-Imitationsübungen durch Kräftigungsübungen ergänzt, die alle großen Muskelgruppen erfassen. Damit ist dieses Angebot nicht nur für Wintersportler geeignet, sondern kann der allgemeinen Fitness förderlich sein. Die Leitung dieses Kursangebotes hat Hartmut Kröncke nun bereits im 4. Jahrzehnt. Gratulation dazu.

Resümee

Das Programm der Abteilung „Gymnastik-Fitness-Tanz“ besteht aus 10 festen Vereinsgruppen und 4 Kursangeboten. Wie schon im letzten Jahr sind einige unserer Gruppen und Kurse in der vereinseigenen Mehrzweckhalle untergebracht. Spiegelsaal und Halle der RDS sowie die kleine und große Hössenhalle bieten Platz für unsere Übungsangebote. Die Anzahl der Übungsleiter/innen hat sich auf 10 erhöht. Insa Engelmann bereichert unsere Angebote schon seit geraumer Zeit. Auch sie hat eine Zumba-Lizenz erworben und leitet eine „Bikini-Fitness“-Gruppe für junge Frauen. Auch gibt es jetzt eine Männer-Fitness-Gruppe, geleitet von Wilhelm Hollmann und Günter Ripken. Unsere Übungsleiter/innen besuchen regelmäßig Fortbildungslehrgänge, die ihnen ermöglichen, immer wieder neue Übungsimpulse in ihren Gruppen zu setzen. Die Mädchengruppe mittwochs musste aufgelöst werden, da es z.Zt. zu wenig Zuspruch gibt. Leider musste uns Insa Ostern 2013 verlassen, da sie mit ihrer Familie nach Österreich gezogen ist. Wir sind sehr um Nachfolge bemüht.

Sabine Kathmann

Handball

Im Jahr 2012 haben eine Damen,- eine Herren- und 8 Jugendmannschaften an den Punktspielen teilgenommen, dazu kommen noch 2 Minimannschaften, die an mehreren Minispielfesten ihren Spaß hatten. In der nächsten Saison kommen noch eine weibliche B und eine männliche A Jugend dazu. Dafür brauchen wir noch Hallen-zeiten, wir teilen uns jetzt schon teilweise mit 2 Mannschaften die Halle. Das Jahr begann im Januar mit unserem traditionellen Minispielfest, bei dem sich 12 Mannschaften bei Spiel und Spaß erfreuten. Unterstützt wurden wir von den Eltern, die mit Getränken und Essbarem dabei waren. Im Sommer wurde an Jugendturnieren in Neuenkrüge und Rodenkirchen erfolgreich teilgenommen.

Judo

Im zurückliegenden Jahr nahmen die Judoka der TSG Westerstede, wie schon in den Vorjahren, an den Vereinsmeisterschaften des STV Voslapp und der TSG Westerstede teil. Das Ziel dieser Veranstaltungen liegt in dem fairen und freundschaftlichen Messen aller Kämpfer. Jeder Teilnehmer hat dort die Möglichkeit, sein mentales und physisches Können unter Beweis zu stellen. Weniger die Stärke als vielmehr die Beharrlichkeit und das Geschick entscheiden oftmals über Sieg und Niederlage. Nicht umsonst lautet eine Weisheit des Judos: "Siegen durch Nachgeben" - maximale Wirkung bei minimalem Einsatz. Sehr viele Techniken sind auf diesem Prinzip aufgebaut. Ein kluger Kämpfer weiß zum Beispiel: Wenn mich mein Gegner nach hinten drängt, dann benutze ich eine Technik, bei der ich diese Bewegungsrichtung und seine eingesetzte Kraft übernehmen und für mich nutzen kann. Die Westersteder

Im Dezember hatte die weibliche C Jugend hohen Besuch, Bundesliga Trainer Leszek Krowicki und Mannschaftsführerin Sabrina Neuendorf vom VFL Oldenburg haben mit den Jugendlichen eine Trainingseinheit durchgeführt. Geschafft nach der Anstrengung gab es abschließend eine Autogrammstunde. Danach waren alle zufrieden. Zwei Jugendliche nahmen an einer Handballausbildung zur C-Lizenz teil, um sie im Jahre 2013 abzuschließen. Da uns Eltern bei der Betreuung unterstützen, haben viele den Handballgrundkurs absolviert. Mittlerweile sind weit mehr als 150 Personen mit dem Handballsport in der TSG verbunden.

Hans-Gerd Gerdes

Judoka, Jungen und Mädchen, belegten bei beiden Veranstaltungen in den verschiedensten Gewichtsklassen auch die ersten drei Plätze. Weiterhin legten die Judoka Patrick Baumeyer, Angélique Cornelis, Kai Fresemann, Michael Götz, Jennifer Hahnke, Marc Janßen, Sarah Kruse, Tim Lüers, Leon Meyenburg, Jessica Schulz, Melchior Vogt die Prüfung zum weiß-gelben (6. Kyu) Gürtel ab. Die Judoka Yara Windeler, Pascal Stulken, Markus Meinen legten erfolgreich die Prüfung zum 5. Kyu (gelber Gürtel DDK) ab. Allen Akteuren spreche ich meinen Dank und meine Glückwünsche aus. Ein ganz besonderer Dank gilt meinen Co-Trainern Detlef Lutter, Daniel Jasper, Yannick Meiners und Alexander Stepner.

Matthias Pietras

Leichtathletik / Triathlon

Unser sportliches Jahr 2012 begann mit einer regen Teilnahme am Crosslauf hier in Westerstede, bei dem auch mehrere Erfolge errungen wurden. Vertreten waren die kleinen Leichtathleten auch wieder bei den Kreismeisterschaften und beim Straßenlauf in Ofen, die größeren Leichtathleten nahmen an den Erwachsenen-Wettkämpfen in Bad Zwischenahn teil. Die Abteilung konnte einen starken Zuwachs in der Gruppe der 6 - 12-jährigen

Das Laufjahr 2012 neigt sich dem Ende zu, aber für die Läufer steht noch am 31.12. der Lauf um die Thülsfelder Talsperre an. Es ist der Abschlusslauf für ein Jahr vieler Läufe in dieser Region. Neben Sandkrug, Schortens, Großenkneten, Löningen und Ofen, um nur einige zu nennen, war die Laufgruppe auch wieder in Bremen zum Lauf um den Werdersee und die Marathonläufer zog es nach Amsterdam. Für die Vorbereitung dieser Läufe nutzt die Laufgruppe den Mittwochabend, um gemeinsam in einem

Dass wir nicht nur auf Kreisebene Erfolge haben, sondern auch darüber hinaus, zeigt der Bericht unseres Seniorensportlers Heiner Lüers. Die vergangene Leichtathletiksaison verlief für mich in meiner Altersklasse M50 erneut sehr erfolgreich. Insgesamt konnte ich im vergangenen Jahr vier Landesmeistertitel (100m Hürden, Weitsprung, 4x100m, Fünfkampf) und eine Nord-deutsche Meisterschaft über 4x100m gewinnen. Bei den Deutschen Meisterschaften der Leichtathletiksenioren in Erfurt gelang mir der Gewinn der Deutschen Meisterschaft

Schwimmen

Das Jahr 2012 – der Schwimm-Nachwuchs lässt von sich hören!

Wie jedes Jahr wurden auch in 2012 diverse Wettkämpfe angesteuert und oftmals fand man die Schwimmer der TSG auf den vorderen Plätzen wieder. Zu den sonst recht aktiven und erfolgreichen Masters kam diesmal der Nachwuchs in der Schwimmabteilung hinzu. Schon im Februar konnten bei den Kreismeisterschaften erste Erfahrungen gesammelt werden. Beim Sommerwettkampf in Edewecht ist man auch gleich mit fast allen Kindern dabei gewesen und hat die

verbuchen. Dadurch, dass Martin Krisch seine C-Trainerlizenz erhalten hat, sind wir in der Lage, diese Gruppe mit zwei Leitern zu trainieren.

Wir möchten uns auch ganz herzlich bei den Eltern unserer Athleten bedanken, die uns Trainer immer den Rücken stärken und auch bei Veranstaltungen behilflich sind. Wir freuen uns auf ein sportliches Jahr 2013.

Jana Lenz

Tempo von ca. 5.45 Min/km zu laufen. In den Sommermonaten wurde nach Absprache gemeinsam auf der Hössen das Sportabzeichen abgelegt. Um die Zusammengehörigkeit zu festigen, traf sich die ganze Laufgruppe Ende November zu einer Weihnachtsfeier im Alten Bahnhof. Hier waren auch die ehemaligen Läufer, die für sich trainieren, anwesend, um vorausschauend das Laufjahr 2013 zu besprechen.

Jens Essig

über die 400m- Hürden-Distanz, mit der 4x100m- Staffel der Startgemeinschaft Weser Ems belegten wir dort den 2.Platz. Höhepunkt im vergangenen Jahr war dann die Teilnahme an den Europameisterschaften in Zittau. Dort konnte ich den Endlauf über 400m-Hürden erreichen und in einer für mich sehr guten Zeit von 63,83 Sek. den 5. Platz belegen. Mit der deutschen 4x400m-Staffel belegte ich dort dann am Abschlussstag den 3.Platz und konnte so den Gewinn der Bronzemedaille feiern.
Heiner Lüers

TSG im Schwimmbezirk Weser-Ems hervorragend vertreten. Zum Jahresende standen dann für die Kinder Wettkämpfe in Papenburg und Varel auf dem Programm, auf denen weitere Erfahrungen gesammelt wurden. Nachdem die Nachwuchsgruppe nun „aufgestiegen“ ist und als Aufbaugruppe jetzt zweimal in der Woche fleißig trainiert, konnte man eine neue Nachwuchsgruppe ins Leben rufen. Victoria Thiemann, Malte Pacholke und Hans-Dieter Pacholke sind nach den ersten Erfolgen weiterhin dabei, für die TSG Schwimmabteilung eine starke

Truppe aufzubauen. Aber auch die Masters-Schwimmer sind bei den Norddeutschen Meisterschaften im März 2012 vorne dabei gewesen und haben ordentlich Medaillen gesammelt. Zudem

Tennis

Unsere Abteilung kann auf ein erfolgreiches Jahr 2012 zurückblicken. Wir freuen uns besonders darüber, dass erneut Erwachsene und Kinder/Jugendliche zu uns gekommen sind. Dazu beigetragen hat sicher die Einführung von Schnupperkursen während der Sommersaison. Mit den Schnupperkursen bieten wir die Möglichkeit, über einen längeren befristeten Zeitraum (Sommersaison) Tennis auszuprobieren. Im März fand im Sommerhaus unsere Mitgliederversammlung statt. Neben den üblichen Regularien wurden die anstehenden Wahlen durchgeführt. Manfred Goldenstein wurde als Vorsitzender einstimmig wiedergewählt, ebenso Elisabeth Ehlers als Kassenwartin und Silke Hannack als Jugendwartin. Wir freuen uns sehr, dass Walter Seemann und Tanja Heiler in den Vorstand gewählt worden sind. Walter Seemann übernimmt die Aufgaben des stellvertretenden Vorsitzenden und Sportwartes. Tanja Heiler ist als Sportwartin Ansprechpartnerin für die neuen Mitglieder und hat mit der Einführung des Spielclubs eine Anlaufstelle für unsere neuen Mitglieder geschaffen. Im März, April und Oktober haben wir an mehreren Wochenenden unsere Garten- und Außenanlagen hergerichtet bzw. winterfest gemacht. Wir bedanken uns bei allen Mitgliedern, die hier tatkräftig geholfen haben. Ende April haben wir wieder im Rahmen der Veranstaltung „Deutschland spielt Tennis – wir machen mit“ die Sommersaison eröffnet. Mit einem Tag der offenen Tür konnten wir uns den tennisinteressierten Besuchern präsentieren. Natürlich wurden wieder bei einem „Lustigen Mixed“ die ersten Spiele auf den Außenplätzen gespielt. Am 15. Juli fand auf unserer Anlage das erste Westersteder Kleinfeldturnier statt. Eingeladen wurden Kinder der Jahrgänge 2004/2005 aus der Region Jade-Weser-Hunte. Sehr erfreulich war die Unterstützung der Jungsenioren, die die Aufgabe der Schiedsrichter übernahmen. Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen freuten sich über einen Pokal. Sieger bei den

wurde erneute das Zwischenahner Meer bezwungen. Bei der von der DLRG Bad Zwischenahn organisierten Veranstaltung nahmen fünf Schwimmer der TSG teil.

M. Pacholke

Junioren wurde Paul Hannack von der TSG Westerstedde. Bei den Juniorinnen siegte Mila Claußen vom SW Oldenburg. Es war eine gelungene Veranstaltung, die im kommenden Jahr wiederholt wird. Im September fand das Jugendvereinsfest statt, mit einem Kinderfest für die Jüngsten und einem Spaßturnier für die Älteren. Im Rahmen dieser Veranstaltung wurde Heinrich Fiegler als langjähriger Jugendtrainer verabschiedet. Heinrich, wir danken Dir für Deinen Einsatz, Dein Training, die tolle Zeit und den Spaß, den wir und die Kinder mit Dir hatten!

Während der Sommersaison fand jeden Mittwoch gemeinsames Spielen mit anschließendem Grillen statt. Dieser Termin hat sich über Jahre bewährt und ist fester Bestandteil im Vereinsleben der Tennisabteilung.

Im sportlichen Bereich setzt sich der positive Trend fort.

Die Damen-50-Mannschaft erkämpfte sich in der 1. Bezirksliga einen guten Mittelplatz.

Einen guten Mittelplatz belegte auch unsere Mannschaft in der NTV-Damen-Doppel-Runde.

Im Jugendbereich sind 70 Kinder im Training. Angeboten wird das Training von drei Trainern an den Wochentagen Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Samstag. Einige Kinder nutzen das Angebot einer zweiten Trainingseinheit, um sich auf Punktspiele und auch Meisterschaften vorzubereiten. 5 eigene Mannschaften und 3 Spielgemeinschaften mit Edeweicht und Bad Zwischenahn nahmen an den Punktspielen teil. Die A-Jugend erreichte in der Regionsliga einen hervorragenden 3. Platz und verpasste nur knapp die Teilnahme am Weser-Ems-Pokal. Auch zu den Bezirks- und Regionsmeisterschaften konnten Kinder und Jugendliche gemeldet werden und brachten einige Titel nach Westerstedde. Paul Hannack wurde in seiner Altersklasse im Winter Bezirksmeister, im Sommer Vize-Berzirksmeister und Regionsmeister.

Bei den Kleinfeld-Regionsmeisterschaften im Dezember gingen die ersten drei Plätze der Junioren an Westersteder. So wurde Erik Lorenz Regionsmeister, Kian Cherri zweiter und Mats Plate Dritter.

Wir gratulieren allen Teilnehmern zur erfolgreichen Saison und freuen uns schon auf die nächste.

Tischtennis

Das Jahr 2012 begann für uns mit dem doppelten Kreispokalsieg unserer 1. und 2. Männermannschaft. Unsere Seniorenmannschaft Ü50 wurde Bezirksmannschaftsmeister; konnte verletzungsbedingt aber leider nicht am Landesentscheid teilnehmen. Top-Punktspielresultate im Frühjahr waren die Aufstiege unserer 1. Männermannschaft in die Bezirksoberriga und unserer 1. Jungen in die Bezirksklasse. Nach den Sommerferien sind für uns 4 Männer- und 4 Jugendteams in der Spielzeit 2012/2013 aktiv. Durch den Besuch entsprechender Lehrgänge stehen uns zukünftig 3 C-Trainer sowie 3 Co-Trainer für das Jugendtraining zur Verfügung. Kreismeistertitel nach Westerstede holten Torben Klockgether

Turnen

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 65 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 Rohlf's 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, 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.

Abschließend ein herzliches Dankeschön an alle Mitglieder, die durch ihren Einsatz zu einem guten Gelingen des Tennisjahres 2012 beigetragen haben.

Manfred Goldenstein

(Schüler-B), Jens Hock sowie unsere neue Nr. 1 Daniel Sparding, der auch an der Bezirksmeisterschaft teilnahm und hier bis ins Achtelfinale vordringen konnte. Ein voller Erfolg war unser letztjähriges Jugendturnier am 3. Advent. Bei der 37. Auflage waren an den 2 Tagen 470 Teilnehmer in der Brakenhoffhalle dabei; und damit mehr als 100 im Vergleich zum Vorjahr. Boßeltour der Ersten und Zweiten, die Kohlfahrt und das Spargelessen rundeten u.a. das Jahr im geselligen Bereich ab. Unsere alljährliche Vereinsmeisterschaft findet aus Termingründen am Ende der Saison im April statt.

Rolf Claaßen

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 die Weihnachtsfeier mit Singen, Gedichtaufsagen und kleinen Spielen ist Tradition.

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 20 Jungen und Mädchen im Alter von 6 bis 8 Jahren, bei den 8 bis 11 jährigen sind es 25 Teilnehmer. Wiederum wurde das Kinderturnabzeichen abgenommen. 38 Kinder haben die geforderten Leistungen erbracht und wurden mit einer Urkunde belohnt. Faschingsturnen, Fitnesswettkämpfe und eine Weihnachtsfeier sind weiterhin begehrte Unterbrechungen des normalen Programms. Die Leitung der Gruppe hat Petra Holz mit Ute Schröder als Helferin.

Marianne Rohlf's bietet Turnen für 3 ½ bis 4 ½ jährige Kinder an, und zwar mittwochs in der Brakenhoffhalle von 15.30 Uhr bis 16.45 Uhr zusammen mit Heike Tax. Um

ein spannendes und variables Angebot zu gewährleisten, sind wir auf Mithilfe einiger Mütter und Väter dringend angewiesen. In den meisten Stunden klappt das wunderbar. Zur Zeit turnen 18 Kinder und es besteht eine Warteliste.

Eine Einradgruppe, die von Kirsten Scharnowski geleitet wird, trainiert montags von 16:30 bis 18:00 Uhr in der kleinen Hössenhalle mit 12 Teilnehmern.

Die Mädchen und ein Junge bringen ihre Einräder mit. Die Älteren haben die Gruppe verlassen, z.Zt. gibt es nur Anfänger, die das Fahren und das Auf- und Absteigen erst lernen müssen. Aber regelmäßiges Training und spielerische Aufgaben machen allen Spaß und führen zum Erfolg.

Marianne Rohlfis

Aktuelles aus den Abteilungen

Qualitätssiegel

Pluspunkt Gesundheit.DTB

Alle zwei Jahre wird auf Antrag beim NTB der Pluspunkt Gesundheit / Sport pro Gesundheit an die Vereine verliehen. Seit vielen Jahren erhalten auch wir in der TSG Westerstede für unsere Angebote in den Abteilungen Gymnastik, Fitness, Tanz und Gesundheitssport diese besonderen Auszeichnungen. Unsere Übungsleiterinnen dieser Gruppen haben alle eine Ausbildung der 2. Lizenzstufe und be-

suchen regelmäßig Fortbildungen für ihre Lizenzverlängerung. Zu dieser Voraussetzung kommt ein detailliertes Konzept, das nach einer Prüfung vom NTB genehmigt wird.

Auf dem Bild sieht man die Teilnehmer aus zwei Wirbelsäulensportgruppen (Rehabilitation), die jeden Mittwochmorgen in der Mehrzweckhalle trainieren.



Hobbyvolleyballer bleiben in der B-Gruppe

In einem Relegationsspiel um den Startplatz in der B-Gruppe für die kommende Saison 2013/14 der Hobbyvolleyballliga Ammerland mussten die Netzhoppers der TSG am 16. Mai bei dem Zweiten der C-Gruppe Bardenflether TB in Elsfléth antreten. Mit zwei vorausgegangenen Siegen gegen den

TuS Ocholt hatte man gerade noch den zur Relegation berechtigenden vorletzten Platz der B-Gruppe erreichen können. Die Bardenflether hatten für dieses wichtige Spiel extra ihre erfahrenen Spieler/innen aufgeboden, obwohl man in den Gruppenspielen zuvor überwiegend die

jüngeren Nachwuchsspieler eingesetzt hatte. Der 1. Satz ging mit 25:20 an die Westersteder. Den 2. Satz musste man mit 19:25 verloren geben. Im 3. Satz gingen die Bardenflether schnell mit 8:2 in Führung und es schien alles auf einen sicheren Satzgewinn für den BTB hinauszulaufen. Die Führung wurde dann über 23:17 und 24:20 verteidigt. Schließlich hatten die Bardenflether 4 Satzballen zum Spielgewinn. Doch die TSGer gaben

sich nicht geschlagen. Der Satzball konnte abgewehrt und Punkt um Punkt aufgeholt werden. Beim Spielstand von 25:26 hatte man selbst Satzball, der dann auch verwandelt wurde. Glückliche und ausgelassen feierten die Netzhopper ihren Sieg und damit den Verbleib in der B-Gruppe. Die neue Hobbyrunde 2013/14 beginnt im September/Oktober und geht dann bereits in ihr 30. Jahr.

20 Jahre „Fitness und Tanz“, Jubiläumstour ans Meer



Am 23. Juni 2012 unternahmen 16 Frauen der TSG-Gruppe „Fitness und Tanz“ mit ihrer Übungsleiterin Sabine Kathmann einen Ausflug nach Cuxhaven-Duhnen. Nach fröhlicher Busfahrt spazierten alle bei schönem Wetter 2 Std. durchs Watt bis zur Kugelbake. Nach dem obligatorischen Gruppenfoto ging es an der Promenade zurück nach Duhnen, um nach einem lustigen Fußwaschen in einem Bistro direkt am Watt eine Pause zur Stärkung einzulegen. Während des Aufenthaltes an der Elbmündung mit herrlichem Blick auf die ein- und ausfahrenden Schiffe konnte man an diesem Tag am Strand auch dem jährlich stattfindenden Volleyballturnier der

Stars aus „Sturm der Liebe und Rote Rosen“ zusehen.

Nach kurzer Busfahrt folgte anschließend ein Besuch des Klimahauses in Bremerhaven und ein Essen auf dem dort liegenden historischen Segelschiff „Seute Deern“. Am Abend zurück in Westerstede überreichte die Gruppe Sabine Kathmann eine tolle Gartenrose, an der selbst verfasste gute Wünsche für die Übungsleiterin befestigt waren. Ein Gläschen Sekt in einem Gewächshaus direkt am Marktplatz ließ den Abend ausklingen. Alle freuen sich auf viele weitere Sport-Jahre.

S. Kathmann



In den Grenzbereich der Landkreise Ammerland und Cloppenburg, in die Loher Ostmark zwischen Lohe und Barßel, führte die diesjährige Boßeltour der 1. und 2. Tischtennis-Männermannschaft der TSG, kurz vor dem Jahreswechsel. Nach dem Boßeln wurde auch noch die Bowlingkugel bewegt. Ein gemeinsames Essen rundete das alljährliche Treffen ab.



Unsere diesjährige Kohlfahrt begann in diesem Jahr am Bahnhof Ocholt. Von hier ging es per Bahn nach Augustfehn und von dort per Kraftdroschke nach Hollen. Der Rest der Wegstrecke bis zum Ort des Geschehens, dem "Grünen Jäger" in Jüggerde, wurde dann zu Fuß zurückgelegt. Es erwartete uns eine Gemeinschaftskohlfahrt mit über 200 Gästen, sehr gutem Essen und einem Super-DJ. Gemeinsam mit unserem Kohlkönigspaar Gunda und Willi wurde bis spät in die Nacht das Tanzbein geschwungen. Auch der 60. Geburtstag von unserem Günther um Mitternacht wurde gebührend gefeiert.

Tischtennis-Vereinsmeisterschaft

20 Nachwuchsspieler und 18 Erwachsene beteiligten sich an der diesjährigen Tischtennis-Vereinsmeisterschaft der TSG Westerstede. Zu Beginn des Abends hatten die Jugendlichen ihren Auftritt; gespielt wurde hier in 2 Leistungsklassen. In der B-Gruppe bestritten Armin Kellner und Joscha Hemen das Endspiel, welches Erstgenannter mit 3 : 1 Sätzen für sich entscheiden konnte. Gemeinsame Drittplatzierte wurden Josch Reinders und Dennis Sopalev.

Einen nicht erwarteten Ausgang nahm die A-Klasse: nicht die Nr. 1 der 1. Jungen, Malte Prietz, konnte sich behaupten, sondern am Ende wurde Jannik Winter neuer Vereinsmeister mit einem 3 : 1 im Finale gegen Tim Gerdes, der im Halbfinale Malte Prietz ausgeschaltet hatte. Ebenfalls auf Platz 3 Alexander Dao.

Keine Überraschung gab es bei den Erwachsenen: In der A-Klasse, wo die Spieler der 1. und 2. Männermannschaft an den Start gingen, siegte Daniel Sparding vor Horst Claaßen Malte Pott und Steffen Weiers.

In der B-Klasse (3. und 4. Mannschaft) war in Abwesenheit des Titelverteidigers, Günther Norder, der Weg frei für den neuen Titelträger Jörg Büsing, der im Finale Terje Weise bezwingen konnte. Gemeinsam auf Platz 3 Rainer Winter sowie Tim Gerdes.

Im Männer Doppel, wo die Paarungen ausgelost wurden, siegte die Kombination Daniel Sparding / Steffen Weiers vor Horst Claaßen / Malte Pott. Alle Aktiven, die die Ränge 1-3 belegten, wurden mit einem Pokal für ihre Leistungen belohnt.

Tischtennis-Senioren der TSG gefordert



Westersteder Europameisterschaftsteilnehmer zusammen mit ihrem Gast vom FV Blau Weiß Hartmannsdorf vor der Bremer Arena. Carlo Grell, Günther Norder, Siegfried Peter, Jens Hock, Rolf Claaßen u. Horst Claaßen (v. li. n. re.)

Für die meisten Tischtennispieler endete mit den zu Ende gehenden Punktspielen auch die Saison 2012/2013; nicht so für das Seniorenteam der TSG Wester-

stede. Ausgerüstet mit neuen Trainingsanzügen stand für die Ü50-Mannschaft am 21. April zunächst die Teilnahme an der Landesmannschaftsmeisterschaft in

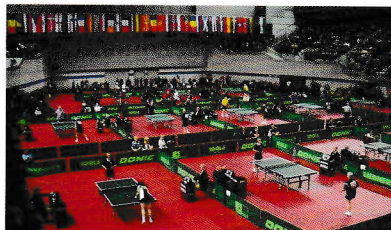
Sulingen auf dem Programm, wo die Westersteder als Vertreter des Bezirkes Weser-Ems auf die Teams aus Hannover, Göttingen und Lüneburg trafen. Hier gingen Horst u. Rolf Claaßen sowie Joachim Hartmann und Jens Hock für die TSG an den Start.

Der sportliche Höhepunkt des Jahres 2013 stand für die Sportler aus der Kreisstadt in der letzten Maiwoche an. In der Zeit v. 27. Mai bis 1. Juni fanden in der Bremer ÖVB-Arena die Tischtennis-Senioren-Europameisterschaften für alle Spieler ab 40 Jahren erstmalig in Deutschland statt. Insgesamt war die Rekordzahl von 2800 Teilnehmern aus 41 Ländern von Aserbaidschan bis Wales am Start; unter ihnen auch die 6 Ammerländer Irmgard Neumann (TV Apen), Günther Norder, Carlo Grell, Jens-Uwe Hock, Rolf Claaßen und Horst Claaßen (alle TSG Westersteder).

Viele prominente Namen waren in den jeweils 8 Spielklassen der Frauen und Männer von 40 bis 85 dabei, wie der Ex-Europameister Mikael Appelgren, der Doppel-Weltmeister Steffen Fetzner, der gemeinsam mit Jörg Roskopf den bisher einzigen WM-Titel nach Deutschland holte, die deutschen Ex-Meister Olga

Nemes, Georg Böhm und der Olympia-zweite Ding Yi, der jetzt für Österreich startet, um nur einige zu nennen.

Die ältesten Teilnehmer im Feld waren bereits 92 Jahre alt, erstaunlich welche flotten Ballwechsel auch diese noch zustande brachten. Die Westersteder trafen in Bremen auch auf ihre ehemalige Vereinskameradin Birgit Weinmann (geb. Globisch), die seit mehr als 25 Jahren für die SG Hausham spielt und auf Axel Brunner (jetzt Heidelberg), der bis Anfang der Achtziger Jahre bei der TSG spielte.



Außerdem sei noch erwähnt, dass die Tischtennis-Veteranen selbstverständlich auch im Juni bei der Westersteder Stadtolympiade im neuen Ü50-Wettbewerb dabei sind. R. Claaßen

TSG beim Weihnachtsschwimmwettkampf des TuS Büppel in Varel

Bevor es für den Schwimmnachwuchs in die vorweihnachtliche Trainingspause ging, stand für Tomke Graafls, Lara Terveer, Marit Kleinert, Galina Dolczewski, Merle Rosenau und Carina Behrens noch ein Vergleichswettkampf in Varel auf dem Programm. Während draußen bei frostigen Temperaturen der erste Schnee lag, wurden in der warmen Halle neue Bestzeiten geschwommen. Besonders erfolgreich waren dabei Merle Rosenau,

mit zwei dritten Plätzen über 50m und 100m Rücken in der Jahrgangswertung 2001, Lara Terveer, mit einem zweiten Platz über die 50m Rücken und einem dritten Platz über die 100m Freistil und Carina Behrens, mit einem 3. Platz über die 50m Rücken, beide in der Jahrgangswertung 2002. Marit Kleinert erreichte zudem über 100m Freistil in der Jahrgangswertung 2002 einen vierten Platz.

Malte Pacholke bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften der Masters

Pünktlich zum ersten Adventswochenende stand im Terminkalender der Masters-Schwimmer als Saisonabschluss noch ein Highlight. In Freiburg fanden zum dritten Mal die Deutschen Kurzbahnmeisterschaften der Masters statt. Als einziger Vertreter aus dem Ammerland hat sich Malte Pacholke von der TSG Westersteder auf den weiten Weg in den Breisgau gemacht. Gut vorbereitet konnte er sich bei der mit 850 Teilnehmern stark besuchten und hervorragend organisierten Veranstaltung leider nicht in die vordersten

Plätze in seiner Altersklasse vorkämpfen. Trotzdem war er mit den erreichten Schwimmzeiten sehr zufrieden. Als beste Platzierung erreichte er über die 50m Brust den 9. Platz mit neuer Bestzeit von 0:35,72. Mit einer Zeit von 0:59,83 blieb er über die 100m Freistil unter einer Minute und wurde damit zehnter in seiner Altersklasse, der AK35. Zudem startete er noch über die 50m Freistil und die 50m Schmetterling.

Westersteder Schwimmer bei Kreismeisterschaften gut in Form

Bei den am 2. Februar im Bad Zwischenahner Hallenbad durchgeführten Kreismeisterschaften im Schwimmen sind die Schwimmer der TSG Westerstede mit guten Leistungen in das neue Jahr gestartet. Bei dem ersten Wettkampf im Jahr 2013 wurden viele neue Bestzeiten geschwommen und gute Platzierungen erzielt. Einen Titel als Kreismeister 2013 konnten sich Lara Terveer, Hauke Reens und Sönke Reens sichern. Zweite Plätze gingen außerdem an Marit Kleinert, Merle Rosenau, Alina Hildenberg und Nantke Reens.

Am Ende des Wettkampfes wurde mit sieben ersten Plätzen, acht zweiten Plätzen und acht dritten Plätzen ein insgesamt sehr gutes Ergebnis erreicht. Auch dabei waren die Masterschwimmer Walter Stockem und Malte Pacholke, die zwar konkurrenzlos aber mit guten Zeiten sich die Titel als Kreismeister in Ihren Altersklassen sicherten. Somit ist der Saisonstart geglückt und gibt Motivation für die nächsten Trainingseinheiten und Wettkämpfe.

Bild sh. Titelseite

Westersteder Schwimmer erfolgreich in Braunschweig

Mit einem guten Gesamtergebnis sind die Schwimmer der TSG Westerstede von den diesjährigen Norddeutschen Meisterschaften der Masters wiedergekehrt. Die Veranstaltung im Braunschweiger Heidbergbad war mit insgesamt 460 Teilnehmern aus den norddeutschen Bundesländern sehr gut besucht. In der Altersklasse 65 errang Alfred Meyerjürgens einen zweiten Platz und damit die Silbermedaille über die 100m Brust, sowie jeweils den dritten Platz über die 50m Brust, 50m Freistil und 100m Freistil.

Malte Pacholke holte sich in der Altersklasse 35 den dritten Platz und damit die Bronzemedaille über die 50m und 100m Brust sowie die 100m Freistil. Auf der 50m Freistil und 50m Rücken Strecke erreichte er einen vierten Platz. Das gute Endergebnis wurde mit zwei fünften und einem sechsten Platz durch Nadine Brunn, die in der Altersklasse 35 über die 100m Freistil, Brust und Rücken an den Start ging, abgerundet.

M. Pacholke



Erleben, was ich kann!

So wurde schon vor Jahren für das Sportabzeichen geworben und so kann auch im 100. Jahr des Deutschen Sportabzeichens dazu motiviert werden, die eigene sportliche Leistungsfähigkeit zu prüfen. Die neuen Bedingungen bringen zwei wesentliche Änderungen: Es sind 4 Disziplinen mit dem jeweiligen Schwerpunkt Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination zu erfüllen. Hinzu kommt der Nachweis der Schwimmfertigkeit. Das Wahlangebot ist gestrafft worden, aber die traditionellen Übungen wie Ausdauerlauf, Sprint, Sprung, Wurf/Stoß, Schwimmen und Radfahren sind neben wenigen neuen weiterhin dabei. Eine differenziertere Aufteilung in Altersgruppen ermöglicht eine bessere Anpassung an die Leistungsfähigkeit.

Ungewohnt wird für viele die Leistungsstufung in Bronze, Silber und Gold sein. Wurde bisher "Gold" durch Wiederholung erreicht, bestehen jetzt für jede Altersgruppe abgestufte Leistungsanforderungen, nach denen Bronze, Silber und Gold vergeben werden. Der fleißige Wiederholer wird aber weiterhin besonders geehrt, indem das sogenannte Bicolor-Abzeichen verliehen wird: nach jeweils 5 Jahren ein Abzeichen in Gold mit Platin und Zahl. Informationen zu den neuen Bedingungen gibt es unter www.sportabzeichen.splink.de, wo man

Das neue Abzeichen für Wiederholer:



Gold/Platin mit Zahl (Bicolor) nach jeweils 5 Wiederholungen.

sich den persönlichen Anforderungskatalog ausdrucken kann. Ebenso sind Informationen über www.ksb-ammerland.de zu erhalten. Am einfachsten ist es, einmal zum Abnahmeterrain auf die Hörsensportanlage zu kommen, wo mittwochs ab 18.00 Uhr die Prüfer des Sportabzeichenstützpunktes Auskunft geben und die Leistungen erfassen. Die Prüfungen werden auch in den Sommerferien, wenn andere Sportstätten geschlossen sind, abgenommen.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass es für den Einsteiger leichter geworden ist, die Bedingungen zu erfüllen. Die Anforderungen für Gold können dagegen selbst für den geübten Sportler eine Herausforderung bedeuten. Deshalb bietet sich für Sportler aller Abteilungen des Vereins an, einmal den vielseitigen Leistungstest zu versuchen gemäß dem aktuellen Slogan: "Du triffst jedes Tor! Aber schaffst du das Sportabzeichen?"

Wer sich für die historische Entwicklung des Deutschen Sportabzeichens interessiert, sollte die Ausstellung zum Jubiläum besuchen. Der Kreissportbund zeigt vom 13. bis 28. Juli im Kreishaus während der Dienstzeiten eine Plakatausstellung.

Hartmut Kröncke

Deutsches Jugendsportabzeichen



Für Kinder ab 6 bis Jugendliche mit 17 Jahren.



Prüfer des Ammerlandes informierten sich auf der Hössen über neue Bedingungen. Ob sich z. B. Zonenweitsprung, Zonenweitwurf oder Seilspringen und Medizinballwerfen bewähren, muss die Praxis zeigen.

Neue Übungsleiterinnen

In den Abteilungen Gesundheitssport und Gymnastik-Fitness-Tanz hat es Veränderungen gegeben. Regina Reinken, Yoga-Lehrerin aus Varel hat nach den Osterferien die Yoga-Gruppen von Insa Engemann übernommen. Insa ist mit ihrer Familie nach Österreich gezogen. Regina Reinken wird nach den Sommerferien auch Ingrid Weigmans Damengruppe übernehmen. Ingrid geht in den Ruhestand und setzt sich neue Schwerpunkte. Als Vertretung bleibt sie aber der TSG erhalten. Insas neu eingerichtete

Bikini-Fitness-Gruppe für junge Frauen war sehr gut angelaufen und wird nunmehr von Saskia Espig geleitet. Saskia war bislang schon selbst in dieser Gruppe und lässt sich in Kürze zur Übungsleiterin ausbilden.

Wir sind sehr erfreut, so schnell Ersatz für die Gruppen gefunden zu haben und wünschen unseren „Neuen“ viel Erfolg und Freude bei der Arbeit in der TSG.

S. Kathmann

Abteilungsleiterinnen wiedergewählt

Die Abteilungen Gymnastik-Fitness-Tanz und Gesundheitssport haben ihre Abteilungsleiterinnen behalten. In einer Abt.-Sitzung am 14. 6. 2013 sind Sabine Kathmann und Kirsten Scharnowski in ihren Ämtern für 2 Jahre wiedergewählt worden.

Jahreshauptversammlung

Die diesjährige Hauptversammlung fand am 12. März 2013 in der TSG-Geschäftsstelle statt. Neben einer Vielzahl von anderen Tagungsordnungspunkten wurden auch Satzungsänderungen besprochen. Außerdem wurde beschlossen, dass die Protokolle der Jahreshauptversammlung weiterhin für alle Mitglieder zugänglich sein sollen, nicht jedoch für die Allgemeinheit. Daher erfolgt keine Veröffentlichung in „Sport Spiel Spass“. Bei Interesse können die Protokolle zukünftig in der TSG-Geschäftsstelle eingesehen werden.

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

Kurs	Termin	Uhrzeit von/bis	Wochentag/ Anzahl	Ort	Leitung
Beckenbodengymnastik	21.10.2013 bis 09.12.2013	09.45 bis 10.45 Uhr	Montag 8 Vor- mittage	TSG Geschäfts- stelle	Wiebke Hoffmann
Beckenbodengymnastik	17.10.2013 bis 05.12.2013	19.00 bis 20.00 Uhr	Donnerstag 8 Abende	TSG Geschäfts- stelle	Wiebke Hoffmann
Entspannung	22.10.2013 bis 10.12.2013	19.15 bis 20.15 Uhr	Dienstag 8 Abende	TSG Geschäfts- stelle	Kirsten Scharnowski
Flexi-Bar	13.08.2013 bis 01.10.2013	17.30 bis 18.30 Uhr	Dienstag 8 Abende	TSG Mehrzweck- halle	Kirsten Scharnowski
Flexi-Bar	22.10.2013 bis 10.12.2013	17.30 bis 18.30 Uhr	Dienstag 8 Abende	Spiegelsaal der RDS	Kirsten Scharnowski
Nordic-Walking	*	18.30 bis 20.00 Uhr	Donnerstag 8 Abende	Hössen- Sport- anlage	Liane Sander
Step-Aerobic	17.09.2013 bis 19.11.2013	20.15 bis 21.15 Uhr	Dienstag 8 Abende	TSG Mehrzweck- halle	Sabine Kathmann
Yoga Erwachsene	12.08.2013 bis 30.09.2013	20.00 bis 21.30 Uhr	Montag 8 Abende	TSG Geschäfts- stelle	Regina Reinken
Yoga Erwachsene	21.10.2013 bis 09.12.2013	20.00 bis 21.30 Uhr	Montag 8 Abende	TSG Geschäfts- stelle	Regina Reinken
Yoga Erwachsene	14.08.2013 bis 02.10.2013	8.30 bis 10.00 Uhr	Mittwoch 8 Vor- mittage	TSG Geschäfts- stelle	Regina Reinken
Yoga Erwachsene	14.08.2013 bis 02.10.2013	10.15 bis 11.45 Uhr	Mittwoch 8 Vor- mittage	TSG Geschäfts- stelle	Regina Reinken
Yoga Erwachsene	23.10.2013 bis 11.12.2013	8.30 bis 10.00 Uhr	Mittwoch 8 Vor- mittage	TSG Geschäfts- stelle	Regina Reinken
Yoga Erwachsene	23.10.2013 bis 11.12.2013	10.15 bis 11.45 Uhr	Mittwoch 8 Vor- mittage	TSG Geschäfts- stelle	Regina Reinken
Zumba	13.08.2013 bis 01.10.2013	20.30 bis 21.30 Uhr	Dienstag 8 Abende	Spiegelsaal der RDS	Anja Harwardt
Zumba	22.10.2013 bis 17.12.2013	20.30 bis 21.30 Uhr	Dienstag 9 Abende	Spiegelsaal der RDS	Anja Harwardt
0 auf 30 in 20	*	17.30 bis 18.30	Mo/Mi/Fr	Brücke Süderbäke	Berndt Erben

* Termine bei Redaktionsschluss noch offen, sh. Aktualisierung auf der homepage
Angebote gelten auch für Nichtmitglieder, sh. letzte Seite

TSG-Geschäftsstelle, An der Hössen 14

Tel.: 04488 / 1876, Fax: 04488 / 860535

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag 13.30 - 18.30 Uhr
Dienstag, Donnerstag 07.00 - 11.00 Uhr

Kursangebote sh. vorletzte Seite.

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



Die Fitness-Gruppe unter der Leitung von Kirsten Scharnowski feierte in diesem Jahr ihr 25-jähriges Jubiläum. Aus diesem Anlass fuhren 13 Frauen für ein Wochenende nach Lübeck und ließen sich von dieser schönen Stadt begeistern.

Impressum Redaktion: Berndt Erben eMail: berndt.erben@gmx.de ☎ 04488 / 1790
Weyert Schipper eMail: weyert.schipper@t-online.de ☎ 04488 / 3504
Herausgeber: TSG Westerstede
26655 Westerstede, An der Hössen 14 ☎ 04488 / 1876
eMail: info@tsg-wst.de FAX 04488/860535
INTERNET: www.tsg-wst.de
Druck: MegaDruck.de, Westerstede

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 30. Oktober 2013