



SPORT SPIEL SPASS

Ausgabe 129



Neue Geschäftsstelle

Inhalt

Badminton	3	Schwimmen	8
Gesundheitssport	3	Tischtennis	9
Gymnastik, Fitness, Tanz	4	Volleyball	9
Handball	5	Sportabzeichen	10
Leichtathletik	6	Ereignisse im Verein	11
Kinderturnen	7	Kurse	12

Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Freunde und Förderer der TSG,

2025 war ein Jahr großer Veränderungen in der TSG Westerstede.

Vor einem guten Jahr hingen dunkle Wolken über der Zukunft unseres traditionsreichen Vereins. Der bisherige kommissarische Vorsitzende Detlef Lutter hatte 4 Jahre lang versucht, einen Nachfolger zu finden. Vergeblich. Jetzt erklärte er verständlicherweise seinen Rücktritt. Der Gang zum Amtsgericht drohte und damit das endgültige Aus für den Verein. In der Mitglieder- und Delegiertenversammlung vom 7. Februar 2025 wurden Jürgen Drieling und Pierre Stammen als neuer Vorstand gewählt.

Eine Reihe von Aufgaben warteten auf Erledigung (dazu mehr unter „Ereignisse im Verein“), besonders dringlich aber eine Veränderung bezüglich der Erreichbarkeit der Geschäftsstelle. Da diese nur über eine Treppe zugänglich war, konnten gehbehinderte Besucher seit Jahren das Büro nicht erreichen. Da reifte die Idee, auf der Hössen ein für Alle erreichbares Büro zu errichten. Im Herbst haben wir dann in Rekordzeit als Anbau an das FSV-Heim unsere neue Anlaufstelle errichtet. Überwältigend war die Hilfe aus dem Handwerk. Die Zimmerei Schrör, das Bauunternehmen Klaus Böltz, die Elektronik-Firma Coldewey, Fliesen Bölkow, Gala-Bau Oeltjen und ABGtherm haben uns tatkräftig unterstützt beim Bau und mehrere weitere Betriebe und Personen haben Geldbeträge gespendet, damit wir jetzt auf der Hössen eine funktionsfähige und moderne Geschäftsstelle unterhalten können.

Im Spätsommer legte Pierre Stammen sein Vorstandsamt nieder und Arwid Heyen, seit März 2025 bereits Abteilungsleiter Handball, konnte im September im Rahmen einer Delegiertenversammlung als neues Vorstandsmitglied gewählt werden.

Vor der Neubesetzung des Vorstands im Frühjahr wurde bereits eine neue Satzung erarbeitet. Darin ist festgelegt, dass ein Jugendvorstand eingesetzt werden kann, der selbständig Vorstandsarbeiten übernimmt. Zur Vorbereitung haben 3 junge Leute die Mitarbeit freiwillig aufgenommen: Christian Ventas, Florian Neidhardt und Bruno Drieling. Außerdem hat sich Dennis Lenzdorf, der sich hervorragend um die Durchführung der Profi-Basketballspiele in der Hössenhalle kümmert, zunächst als „Gast“ bereit erklärt, im Vorstand mitzuarbeiten.

Im Rückblick auf das vergangene Jahr kann man also sagen, wir sind auf einem guten Weg, sportliche Aktivitäten wurden wiederbelebt, neue Angebote sind etabliert und für Verwaltung und Präsentation des Vereins u. a. im Rahmen der homepage zeichnen sich positive Entwicklungen ab.

Der Vorstand bedankt sich bei allen Mitstreitern, den Abteilungs- und Übungsleitern, den Trainern sowie den vielen Freiwilligen, die im letzten Jahr unsere TSG unterstützt haben. Ohne sie alle wäre der Verein nicht überlebensfähig, für gute Ideen und Angebote zur Mitarbeit sind wir stets offen.

Im nächsten Jahr wartet ein großes Ereignis auf unseren Verein.

Die TSG Westerstede wird 150 Jahre jung.

Der Vorstand würde sich über viele Anregungen und Ideen freuen, wie wir dieses Jubiläum würdig feiern können.

Alles Gute für das neue Jahr!

Vorstand der TSG Westerstede
 Arwid Heyen und Jürgen Drieling

Badminton

Gleich im Januar haben wir mit den Spielerinnen und Spielern O15 bis O75 ein Schleifchenturnier in der Abteilung durchgeführt. Dabei wurden zwischen allen Teilnehmern Doppelpaarungen ausgelost, die jede Runde mit einem anderen Partner Punkte/Schleifchen sammelten. Platzierungen:

1. Andreas Braje
2. Ralph Gärtner
3. Lena Kron.

Das hat allen viel Spaß gemacht und Abwechslung in den normalen Spielbetrieb gebracht.



Mit diesen guten Erfahrungen haben wir am 25. Juni mit den Schülern und Schülerinnen ein Turnier im gleichen Format durchgeführt und ähnliche positive Reaktionen erhalten. Platzierung:

1. Lisa Bondar
2. Matviie Protsenko
3. Fabian Schmidt.

Bei den Übungsleitern im Schülertraining musste Iryna Bondar Ende Februar beruflich bedingt leider aufhören. Glücklicherweise konnten wir Michael Herde, Vater von zwei Mädchen in der Schülergruppe, als Ersatz gewinnen. Zusammen mit Yevhenii Protsenko leitet er nun das Schülertraining. Im November gab es dann eine Vereinsmeisterschaft, aufgeteilt nach Mädchen

Gesundheitssport

Sport und Spaß ab 70

Leitung: Liane Sander

Unsere Gruppe (Männer und Frauen) trainiert immer dienstags von 10.45 Uhr bis 12.00 Uhr im Neuen Jahnsportraum. Mit Spaß und Freude stärken wir die Muskeln und fördern unsere Beweglichkeit. Gedeht und entspannt wird natürlich auch.



Unsere Weihnachtsfeier haben wir diesmal im FSV-Heim verbracht. Alle fühlten sich dort sehr wohl.

Nordic-Walking

Leitung: Liane Sander und Ingrid Wedemann

Die Nordic-Walking Gruppe unter der Leitung von Liane Sander trifft sich nach wie vor jeden Donnerstagmorgen auf der Hössensportanlage und trainiert das ganze Jahr über. Neuzugänge sind jeder Zeit willkommen. Die Gruppe von Ingrid Wedemann trifft sich bei jedem Wetter dienstags von 18.00-19.15 Uhr auf der

U15, Jungen U15, Damen und Herren ab O15. Das Turnier haben wir an vier normalen Trainingstagen durchgeführt. Die Wanderpokale und Urkunden wurden beim jeweiligen Jahresabschluss in den folgenden Gruppen verteilt:

Mädchen U15:

1. Leevke Benje
2. Kateryna Protsenko
3. Laura Möhle

Jungen U15:

1. Fabian Schmidt
2. Yaroslav Mutyka
3. Jonas Misiag

Damen:

1. Helga Baethge
2. Olga Vesnyeva
3. Natalia Ananko

Herren:

1. Hermann Mende
2. Björn Winterbör
3. Andreas Braje

Bei den Teilnehmenden weckte der Wettbewerbsmodus einen gesunden, sportlichen Ehrgeiz. Eine Wiederholung mit größerer Beteiligung, evtl. in einem anderen Modus, wurde gewünscht. Am 15.11.25 nahm Hermann Mende an den NIS offenen Bezirksmeisterschaften 2025 Weser-Ems-Lüneburg O35–O75 in Bremervörde teil und belegte in der Konkurrenz O75 den 1. Platz. Für das nächste Jahr wünsche ich allen weiterhin viel Freude am Badmintonspiel und vielleicht auch die Bereitschaft, an Turnieren außerhalb des Vereins teilzunehmen. Außerdem steht ein Wechsel des Abteilungsleiters an.

Hermann Mende

Hössensportanlage (im Winter) oder in der hellen Jahreszeit auf dem Parkplatz „Landerlebnis“, auch in den Ferien. Insgesamt sind 14 Teilnehmer gemeldet. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen! Das Training beginnt mit Lockerungsübungen, dann folgt der Ausdauerlauf und es endet mit Gymnastik, Dehnübungen und einer kleinen Entspannung zum Schluss. Zu den Veranstaltungen in diesem Jahr gehörte ein Walk um das halbe Zwischenahner Meer und Schiffahrt zum Ausgangspunkt. Anschließend gemeinsames Kaffeetrinken zur Stärkung. Im Juli fand unser Ausflug nach Bremen statt. Nach einer interessanten Stadtführung gab es ein gemeinsames Mittagessen auf der „Alexander von Humboldt“ an der Bremer Schlachte. Ein schöner sonniger Tag! Unsere Weihnachtsfeier war wieder ein gelungener Abschluss.

Reha-Sport

Leitung: Kirsten Scharnowski und Huafang Jin

Es gibt fünf Reha-Sport Gruppen in unserem Angebot. Zwei Gruppen trainieren in der Oberschule am Nachmittag und am Abend, die anderen zwei in der Kleinen Hössenturnhalle am Vormittag und eine unter der Leitung von Huafang Jin Mittwochmorgen im Spiegelsaal. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind schon lange Jahre dabei und neue bleiben auch nach abgelaufener Verordnung für den Reha-Sport in

den Gruppen. Die Krankenkassen bewilligen über anderthalb Jahre 50 Übungseinheiten. Diese sind kostenfrei und nach Ablauf der Zeit muss man sich für eine Mitgliedschaft im Sportverein entscheiden. Unter dem Motto: „Wer rastet der rostet“ trainieren wir die Ausdauer, die Beweglichkeit, die Kraft und nicht zuletzt die kleinen grauen Zellen, damit auch das Gehirn nicht zu kurz kommt. An dieser Stelle möchte ich mich bei Liane Sander und Ingrid Wedemann bedanken, die mich während meiner krankheitsbedingten Auszeit vertreten und die Mittwochsgruppen übernommen haben. Zum Abschluss des Jahres gab es wie immer Weihnachtsfeiern auch mit musikalischer Begleitung.

Herzsport

Leitung: Anke Sütering und Ingrid Wedemann

Die Herzsportgruppe trifft sich donnerstags von 18.45-20.00 Uhr in einem Hallenteil der Oberschule. Teilnehmen kann man nur mit einer ärztlichen Verordnung. Während des Herzsports ist immer ein Arzt mit Notfallausrüstung anwesend. Ziele des Herzsports sind eine Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herzens durch gezieltes Ausdauer- und Krafttraining sowie Wiedererlangung des Vertrauens in die eigene individuelle Belastbarkeit. Funktionelle Gymnastik- und Dehnübungen gehören selbstverständlich auch zur Stunde. Wir trainieren mit vielfältigen Geräten und lockern die Stunde gerne mit kleinen und großen Spielen auf. Alle Teilnehmer sind immer mit viel Freude aktiv und der Spaß kommt auch nicht zu kurz. Die Gruppe ist mit 25 Teilnehmern sehr gut besucht. Die

Gymnastik-Fitness-Tanz

Die Abteilung hat momentan 5 beständige Kurse, auch für Nichtmitglieder im Angebot, sowie 8 feste Vereinsgruppen, die regelmäßig trainieren. In den Sommermonaten fanden einige Übungsstunden auch wieder bei entsprechender Witterung im Freien auf der Hössensportanlage statt.

Der Kurs „Kraft und Ausdauer ab 65 Jahre“ findet montags um 11.45 Uhr erfolgreich seit 2021 zweimal jährlich am Jahresbeginn und im Herbst mit z.Zt. jeweils 7 Kursstunden für Frauen und Männer statt. Es wird die allgemeine Fitness fürs Alter mit vielen verschiedenen Kleingeräten wie z.B. Hanteln, Pezzi-Ball, Flexi Bar, Gymstick, Brasil, Theraband und weiteren gefördert. Dazu begleitend läuft flotte Musik mit überwiegend Oldies. Es melden sich regelmäßig ca.16-20 Teilnehmende an.

Auch gibt es den Kurs „Bewegung im Alter für den Alltag“ für Menschen ab 65, die sich lange nicht mehr regelmäßig bewegt haben und sich für zu Hause Bewegungsangebote wünschen, ebenso zweimal jährlich mittwochs um 10.15 Uhr mit 7 Kursstunden. Mit verschiedenen Alltagsmaterialien und Kleingeräten werden leichte Übungen, auch verstärkt auf dem Stuhl durchgeführt, um die Muskulatur zu kräftigen und Stabilität und Beweglichkeit zu erhalten. Für diesen Kurs sind noch Teilnehmende willkommen.

Bei Pilates gibt es einen Anfängerkurs, der noch neue Teilnehmende aufnehmen möchte und einen Kurs für Fortgeschrittene, der regelmäßig gut besucht ist. Beide Kurse finden samstagvormittags statt.

Übungsleiterinnen würden sich sehr über weitere ärztliche Unterstützung freuen!

Balance auf dem Minitrampolin

Leitung: Kirsten Scharnowski

Jeden Donnerstagmorgen treffen wir uns im Neuen Jahnsportraum zur Trampolin-Stunde. Es fanden in diesem Jahr drei Kurse statt, die mit 15 Teilnehmerinnen gut besucht waren. Alle haben viel Spaß beim Schwitzen und verbessern ihre Ausdauer, ihre Balance und ihre Kraft. Mit Dehnübungen wird die Stunde abgeschlossen. Dieses Angebot besteht inzwischen seit 11 Jahren und erfreut sich immer noch großer Beliebtheit.

Yoga-Kurse

Leitung: Huafang Jin

Die Yogagruppe am Montag wurde immer gut besucht. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen haben mehr Kommunikation und Austausch als früher. Dadurch entwickelt sich die Gruppe langsam zu einer stabilen Übungsgemeinschaft. Die Yogagruppe am Mittwoch hat immer noch relativ wenig Teilnehmer. Neuzugänge sind jederzeit willkommen.

Meinen aktiven Übungsleiterinnen danke ich für ihren unermüdlichen Einsatz im Jahr 2025!

Kirsten Scharnowski

Der Flexi-Bar-Kurs fand im Jahr dreimal statt. Durch eine regelmäßige Teilnahme von 17 Frauen und Männern, die dieses Gerät nicht mehr missen möchten, reicht der Platz im Jahnsportraum nicht für weitere Teilnehmende aus. Nächstes Jahr hat das Kursangebot 20jähriges Jubiläum.

Die festen Gruppen mit Mitgliedern sind verschiedene Fitnessgruppen für Frauen ab 35, 40, 45 und 60 Jahren sowie Bodyfitness und Latindance für junge Frauen ab 18 Jahren und eine Frauenfitnessgruppe morgens.

Eine Männergruppe 50 + trifft sich zu Bewegung und Gymnastik montagabends.

Die Bodyfitnessgruppe am Mittwochabend wünscht sich noch mehr junge Frauen zur Verstärkung.

In der Gruppe Fitness am Morgen treffen sich dienstags durchschnittlich 14-19 Frauen, die mit Spaß vielseitige Kräftigungsübungen mit z.B. Hanteln, X-Co's, Therabändern und weiteren Sportgeräten durchführen. Die Entspannung kommt auch nicht zu kurz.

Leider war der Jahnsportraum Ende Mai bis Anfang Juli wegen der Sanierung der gr. Hössenhalle gesperrt, wurde als Umkleide für Schüler genutzt.

So traf man sich zum Üben auf dem Sportplatz wenn das Wetter es zuließ. Mit Spaß und Freude waren fast alle mit auf dem Weihnachtsmarkt und beim anschließenden gemütlichen Zusammensitzen dabei. Die Fitnessgruppe für Frauen 35+ am Montagabend trifft sich seit gut einem Jahr im neuen Jahnsportraum. Es bedurfte einer gewissen Eingewöhnungszeit, doch inzwischen haben sich alle gut arrangiert. Durch die immer regelmäßige Teilnahme der 24 Frauen reicht der Platz im Sportraum für eine höhere Anzahl Personen

nicht aus. Selbst nach einer krankheitsbedingten Auszeit der Übungsleiterin von drei Monaten, konnte im August das Fitness-Programm mit allen 24 Frauen fortgesetzt werden. Somit gibt es z.Zt. keine Neuaufnahmen.



In der Frauenfitnessgruppe 40+ donnerstagabends im Spiegelsaal der Oberschulsporthalle treiben zwischen 14 und 23 Teilnehmerinnen Sport. Neben dem regelmäßigen Fitnessprogramm zu Ausdauer und Kraft

Handball

2025 war für die Handballabteilung ein aufregendes Jahr mit einigen Veränderungen und Comebacks. Nach einer langen Phase ohne offizielle Leitung konnte endlich wieder ein Abteilungsleiter gewonnen werden. Nachdem der Posten über Jahre vakant gewesen war, erklärte sich Arwid Heyen im Frühjahr 2025 bereit, diese Aufgabe zu übernehmen. Für Arwid ist die Abteilung nicht ganz neu - 1986 fing er bei der TSG mit dem Handballspielen an. Sein damaliger Trainer war im übrigen Hans-Gerd Gerdes – jener, der bis vor ein paar Jahren das Amt des Abteilungsleiters ausübte. So schließt sich auf schöne Weise der Kreis: Ein ehemaliger Spieler tritt in die Fußstapfen seines ehemaligen Trainers und Mentors und führt die Abteilung, zusammen mit einem großartigen Team, in die Zukunft. Und noch jemand kehrte nach einem Jahr Abstinenz wieder zurück. Sven Achtruth übernahm als Trainer die Mannschaft der weiblichen/männlichen E-Jugend und bringt somit unserem jüngsten Nachwuchs das Handballspielen bei. Zudem haben Jonas Kammerer und Philipp Stuchly ihre Juniorschiedsrichterausbildung erfolgreich abgeschlossen. Jascha Getzel hat eine Fortbildung zum Sportassistenten erfolgreich absolviert und unterstützt Sven als Co-Trainer/Betreuer in der E-Jugend.

Aktuell besteht die Handballabteilung aus vier Mannschaften:



Weibliche/männliche E-Jugend

mit Musik gibt es ab und zu nach den Dehnübungen am Stundenende Übungen mit der Faszienrolle oder auch mal Fußgymnastik mit dem neu angeschafften Franklin-Faszienball.

Auch fanden gesellige Programmpunkte wie ein Eisstockschießen mit Kohlessen, eine Radtour, sowie eine Weihnachtsfeier mit dem beliebten Schrottwichteln statt.

Genauere Beschreibungen der Übungsgruppen und Kurse, Uhrzeiten, Übungsleiter und Übungsorte sind demnächst auf der neuen Webseite der TSG oder im TSG-Büro zu erfahren.

Im aktiven und zuverlässigen Einsatz als Übungsleitende dieser Abteilung sind Weyert Schipper, Huafang Jin, Kirsten Scharnowski, Liane Sander, Anastasia Protsenko und Sabine Kathmann.

An dieser Stelle spreche ich allen meinen herzlichen Dank für den Einsatz in der TSG aus.

Sabine Kathmann



Weibliche/männliche D-Jugend (beim Beachhandballturnier in Cuxhaven)

Zudem spielen wir mit der männlichen B-Jugend in einer Spielgemeinschaft mit dem TUS Augustfehn.

Ein Highlight in diesem Jahr war die Ausstattung der männlichen C-Jugend mit neuen Trikots. Dank der Unterstützung unseres Sponsors Andre Nannen (auf dem Bild hinten links) von der Allianz Generalvertretung konnten die neuen Trikots angeschafft werden. Die Abteilung bedankt sich herzlich für diese wertvolle Unterstützung.



Die Entwicklung der Jugendarbeit bleibt das Herzstück unserer Aktivitäten. Besonders erfreulich ist die stabile Besetzung in allen Teams sowie die engagierte Arbeit der Trainerinnen und Trainer.

Unser vorrangiges Ziel besteht darin, weitere Spielerinnen und Spieler für die bestehenden Mannschaften zu gewinnen und die Jugendarbeit kontinuierlich auszubauen. Langfristig sollen zusätzliche Teams in allen Altersklassen sowohl im weiblichen als auch im männlichen Bereich entstehen. Auch Interessierte für die Schiedsrichtertätigkeit sind willkommen.

Leichtathletik

Kreismeisterschaften Crosslauf

Die diesjährigen Kreismeisterschaften des Leichtathletik Kreis Nordwest im Crosslauf fanden am 15.11. in Westerstede auf dem Gelände des historischen Jaspershof sowie im angrenzenden Thalenbusch statt.



Jahresbericht der Abteilung

Der erste wichtige Wettkampf für die Leichtathleten der TSG Westerstede fand am 14.06.2025 im neuen Sportpark von Varel statt, von Beginn an mit Temperaturen von über 30°C. Anna Wempen machte die Wärme nichts aus. Sie wurde an dem Tag gleich zweifache Vize-Kreismeisterin in der Disziplin Hochsprung (1,44m) und Weitsprung (4,43m). Beim Sprinten belegte sie den 4. Platz mit einer Zeit von 14,40 Sekunden auf 100m. Auch einige Kinder der Abteilung waren dabei. Paul Seidel (M9) holte sich den Kreismeister-Titel im 50m Sprint (8,75 Sekunden), den Vize-Kreismeister-Titel beim Weitsprung (3,20m) und wurde dritter beim Ballwurf (20m). Lara Emilia Grote und Lia Richter starteten in der W8 und erreichten beim Weitsprung jeweils den 13. Platz (Lara, 2,32m) und den 19. Platz (Lia, 1,89m). Beim Ballwurf erreichten sie den 17. Platz (Lara, 8,00m) und den 22. Platz (Lia, 7,00m).

Relativ zeitnah kam der nächste Wettkampf, das Abendsportfest 2025 in Oldenburg. Begonnen wurde mit dem Sprint 100m. Max Muther erkämpfte sich mit einer Zeit von 12,31 Sekunden den 4. Platz. Allgemein war die Konkurrenz dieses Jahr sehr stark. Auch Florian Neidhardt, der dieses Jahr seine C-Lizenz bestanden hat und so neben Japhet-Noah Mönninghoff das Trainerteam zusätzlich aufwertet und ergänzt, ging beim 100m Sprint an den Start und belegt in seiner Altersklasse U20 den 2. Platz mit einer Zeit von 11,63 Sekunden. Beim Hochsprung trat Anna Wempen in der nächsten Altersklasse (U18) an, belegt hier den 3. Platz

Die Erweiterung unserer Abteilung in diesen Bereichen ist wichtig für nachhaltiges Wachstum.

Mit dem supertollen, engagierten Team und der Unterstützung der Eltern und dem klaren Fokus auf Nachwuchsarbeit und strukturelle Stärkung startet die Handballabteilung optimistisch und hochmotiviert in die kommenden Jahre.

Wir freuen uns auf ein aktives, sportliches und erfolgreiches Jahr 2026

Arwid Heyen

Leider konnte die TSG Westerstede als Ausrichter der Veranstaltung nicht so viele Teilnehmer wie sonst üblich begrüßen, viele hatte das schlechte Wetter der Vortage und am Veranstaltungstag abgehalten zu kommen. Die etwa 50 Läuferinnen und Läufer - Kinder, Jugendliche und Erwachsene - fanden eine dem Namen „Cross“ gerecht werdende Strecke vor, die aber von Allen gut zu bewältigen war. Zwar regnete es nicht, nass wurden dennoch alle! Die Veranstaltung konnte ohne Probleme durchgeführt werden und am Ende waren alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zufrieden mit ihren Leistungen. Bei einem reichhaltigen Kuchenbuffet, ausgerichtet von der Jugend der DLRG Westerstede, konnten sie sich nach der Anstrengung stärken, sich „trocknen“ und wieder aufwärmen.

mit einer Höhe von 1,44m. Die Freude war groß, als auch Helene Lüers, ehemalige Trainerin der Abteilung und für viele ein Vorbild, zum ersten Mal nach einigen Jahren Pause an diesem Tag wieder bei einem Wettkampf für die TSG Westerstede antrat. In der Disziplin Sprint 100m belegte sie mit einer Zeit von 14,73 Sekunden den 17. Platz in der Altersklasse der Frauen. Wir waren noch für weitere Disziplinen gemeldet, aufgrund eines Schergewitters musste der Wettkampf dann leider abgebrochen werden. Besseres Wetter hatten wir beim 23. Jugendsportfest vom DSC Oldenburg. Sowohl Kinder als auch jugendliche Athleten in mehreren unterschiedlichen Disziplinen gingen an den Start. Hier die Ergebnisse:

	Neele Gütliel	Anna Schubert	Hiske Hanken	Hiske Park	Lisa Daefjen
Altersklasse	W10	W10	W13	W14	W14
Sprint	9,77s	10,67s	11,75s	17,41s	17,81s
	50m	50m	75m	100m	100m
Weitspr.		2,62m	3,78m		
Hochspr.				1,23m	1,20m
Ballwurf		19m			
800 m			3,41Min		

Auch Heiner Lüers ging an den Start, allerdings nicht in seiner Altersklasse M65, sondern in der Altersklasse der Männer. Seine Mitsportler waren zwischen 20 und 29 Jahren alt. Näheres weiter hinten im Bericht. Ein weiterer Erfolg sowohl für die TSG Westerstede als auch den gesamten Kreis Nordwest war der Kreisvergleichskampf 2025 in Damme. Hier gelang zum ersten Mal seit Einführung des Wettkampfs der Sieg und damit der Gewinn des Pokals. Anna Wempem repräsentierte die Leichtathletikabteilung der TSG Westerstede, hatte sich mit ihren Leistungen bei den Kreismeisterschaften in Varel für diesen Wettkampf qualifiziert. Nur die Besten ihrer Altersklasse dürfen bei diesem Wettkampf starten. Die Mannschaft bestehend aus Top-Athleten der Vereine TSG Westerstede, Friedrichsfehn, Obenstrohe, Heidmühle, Oestringen, Zetel und Rastede erreichte insgesamt 233 Punkte und lag damit knapp vor dem Kreis Cloppenburg mit 231 Punkten. Einen ausführlichen Bericht über den Kreisvergleichskampf gibt es auf der Homepage nlv-kreis-nordwest.de. Der letzte Wettkampf war wie jedes Jahr das Flutlicht-Abendsportfest in Papenburg und damit der Saisonabschluss. Ergebnisse der Teilnehmenden:

	Altersklasse	Sprint	Hochsprung	Weitsprung		Ergebnis	Platz
Dennis Frömmert	U20	X			12,61 Sek.		5
				X	5,25 m		3
Max Muther	U18	X			12,51 Sek		6
				X	5,95 m		1
Jara Gläser	W15	X			15,16 Sek		12
			X		1,39 m		4
Lefke Schmalz		X			16,05 Sek		14
Hiske Park		X			16,45 Sek		18
				X	3,14 m		13
Lisa Deetjen		X			17,49 Sek		18
			X		1,19 m		8
				X	2,68 m		15
Hiske Hanken (Start ohne Wertung)		X			14,85 Sek		12

Zum Jahresende hin gesellten sich bekannte Gesichter zu uns. Die Sportler und Sportlerinnen der LG Uplengen, schon für ein halbes Jahr in 2023 bei uns gewesen, sind erneut bei unserem Training dabei. Nach dem letzten Trainingstag 2025 fand eine Weihnachtsfeier bei Essbar statt, anschließend folgte

Kinderturnen

Kinderturnen, ein starkes Angebot für unsere Jüngsten, erfreut sich in unserem Verein weiterhin großer Beliebtheit. Derzeit trainieren sechs Gruppen im Alter von 1 bis 9 Jahren, und die Turnstunden sind Woche für Woche gut besucht.

Die jüngsten Turnerinnen und Turner starten donnerstags in der Eltern-Kind-Gruppe (1-4 Jahre), die

ein Besuch bei Winterdorf Westerstede. Ein Ausruhen in den Winterferien gab es allerdings nicht. Der erste Wettkampf im Jahr 2026 ist schon am 10. Januar. Wir hoffen, dass alle gut durch die Wintersaison kommen und wünschen uns und allen anderen Abteilungen ein erfolgreiches Jahr 2026.

Das Leichtathletikjahr 2025 stellte für Heiner Lüers einen eindrucksvollen sportlichen Neubeginn dar. Nachdem das Jahr 2024 aufgrund mehrerer Verletzungen nahezu vollständig abgeschrieben werden musste, war zu Beginn von 2025 vor allem Geduld gefragt. Ziel war es, den Körper wieder stabil aufzubauen und Schritt für Schritt an die frühere Leistungsfähigkeit anzuknüpfen. Diese Strategie ging auf. In der ersten Jahreshälfte 2025 konnte Heiner Lüers ein kontinuierliches und erfolgreiches Aufbautraining absolvieren. Die Trainingsumfänge und -intensitäten wurden behutsam gesteigert, sodass sich rechtzeitig zum Saisonhöhepunkt eine sehr gute Form einstellte. Der erste große Erfolg ließ nicht lange auf sich warten: Ende August krönte sich Heiner Lüers bei den Deutschen Meisterschaften der Masters in Gotha zum Deutschen Meister über 100 Meter Hürden. In starken 16,80 Sekunden sicherte er sich in der Altersklasse M65 den Titel und setzte damit ein deutliches Zeichen auf nationaler Ebene. Im weiteren Jahresverlauf konnte das Training nochmals intensiviert werden, was sich insbesondere bei den Europameisterschaften der Leichtathletik-Senioren im Oktober auf der portugiesischen Insel Madeira auszahlte. Dort erreichte Lüers über die 100 Meter Hürden einen herausragenden zweiten Platz und gewann die Silbermedaille – verbunden mit dem Titel des Vize-Europameisters. Ein weiteres sportliches Ausrufezeichen setzte er im Finale über 300 Meter Hürden. Mit einer Zeit von 48,82 Sekunden stürmte Heiner Lüers als Vierter ins Ziel und stellte dabei einen neuen Niedersachsenrekord auf – ein außergewöhnlicher Erfolg auf internationaler Bühne. Aufgrund seiner starken Einzelleistungen wurde Lüers vom Deutschen Leichtathletik-Verband für die Staffelwettbewerbe nominiert. Sowohl in der 4 × 100 Meter Staffel als auch in der 4 × 400 Meter Staffel trug er maßgeblich dazu bei, dass das deutsche Team jeweils die Silbermedaille gewann. Abgerundet wurde das erfolgreiche Leichtathletikjahr 2025 durch weitere Erfolge auf Landesebene und zum Saisonabschluss. So sicherte sich Heiner Lüers den Niedersachsen-Titel über 300 Meter Hürden. Beim letzten Wettkampf des Jahres in Papenburg überzeugte er zudem mit sehr guten Sprintzeiten: 13,76 Sekunden über 100 Meter und 28,04 Sekunden über 200 Meter unterstrichen seine hervorragende Form bis zum Saisonende.

Berndt Erben

von Heike Tax und Anne Sieger geleitet wird. Unterstützt werden sie bei Bedarf von Nicole Franke. Übungsstunden immer donnerstags von 15:30–16:30 Uhr sowie 16:30–17:30 Uhr. Mit verschiedenen Großaufbauten werden Kinder und Eltern gleichermaßen zur Bewegung motiviert. Den Abschluss

bildet stets ein gemeinsames Sing- und Spielkreis, der für eine fröhliche Atmosphäre sorgt. Parallel dazu turnen donnerstags die Vorschulkinder (4–6 Jahre) bei Petra Holz und Anja Keppner, unterstützt werden sie von Mia Holz. Nach einem kurzen Aufwärmen warten abwechslungsreiche Aufbauten mit vielen Nutzungsmöglichkeiten auf die Kinder. Zum Schluss stehen Renn- und Geschicklichkeitsspiele auf dem Programm – immer ein Highlight für die energiegeladenen Vier- bis Sechsjährigen. Die Schulkind-Gruppe (6–9 Jahre) trifft sich mittwochs. Hier sorgen Anita Müller, Heike Tax und Merle-Sophie Tax für ein vielseitiges Bewegungstraining. Die Kinder erwartet ein Mix aus komplexen Spielen, großen und kleinen Turnaufbauten sowie Turn-, Ball- und Sportspielen. Zu den festen Traditionen im Jahreslauf gehören unser fröhliches Kostüm-Faschingsturnen sowie das stimmungsvolle Weihnachtsturnen. Alle Kinder freuen sich darauf immer besonders. Zum Ende des Jahres 2025 verabschieden wir Anja Keppner, die uns nach vielen, vielen Jahren engagierter Mitarbeit verlässt. Wir bedanken uns herzlich für ihr großes Engagement und ihre wertvolle Arbeit im Kinderturnen. Da mit ihrem Weggang die Gruppen neu organisiert werden müssen, suchen wir eine Nachfolge sowie

Schwimmen

Die Schwimmabteilung der TSG bleibt auch 2025 weiter in der Erfolgsspur. Dreimal in der Woche finden sich die Schwimmkinder im Hallenbad ein, um gemeinsam zu trainieren. Zusammen mit den Trainern ist hier eine tolle Gemeinschaft entstanden und das spiegelt sich auch in den Erfolgen wider, die wir auf den Wettkämpfen erreichen. Das Jahr startete erfolgreich und bei den Bezirksmeisterschaften gab es zahlreiche Medaillen und gute Platzierungen. Den Titel Bezirksmeister gab es für Jona Röhling, Jonas Carstens und Milena Caspers. Die Kreismeisterschaften fanden erneut im Westersteder Hallenbad statt und die TSG war der erfolgreichste Verein aus dem Ammerland. Einen besonderen Erfolg erreichte Jona Röhling, der völlig überraschend als erster Schwimmer der TSG den Titel „Norddeutscher Meister“ mit nach Hause brachte.



Was ihm, ebenfalls als erster Schwimmer der TSG, ein Ticket zu den Deutschen Jahrgangsmesterschaften in Berlin einbrachte. Aktuell ist in der Region keiner schneller auf den 100m Rücken in seiner Jahrgangsguppe.

Unterstützung im Übungsleiterteam. Wer Freude an der Arbeit mit Kindern hat und Teil unseres aktiven Teams werden möchte, ist herzlich eingeladen, sich zu melden.

Hobby Horsing – sportlicher Spaß mit viel Bewegung
Seit Januar 2025 bereichert ein ganz besonderes Angebot das Sportprogramm unseres Vereins: Hobby Horsing. Angespornt von flotter Musik trainieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit viel Begeisterung verschiedene Bewegungsformen – und kommen dabei ordentlich ins Schwitzen. Über Hürden, durch unterschiedliche Gangarten und über ausgelegte Stäbe werden Koordination, Ausdauer und Körperspannung geschult. Auch Dressurelemente wie das Laufen auf Diagonalbahnen dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Die Kombination aus Kreativität, Bewegung und Rhythmus macht das Training abwechslungsreich und spannend. Der Spaß steht klar im Vordergrund – gleichzeitig ist Hobby Horsing sportlich durchaus anspruchsvoll und fordert die Teilnehmenden auf vielfältige Weise. Das Training findet immer mittwochs von 16:00 bis 17:00 Uhr statt und wird von Juliane Pfaff mit viel Engagement und Freude angeleitet.

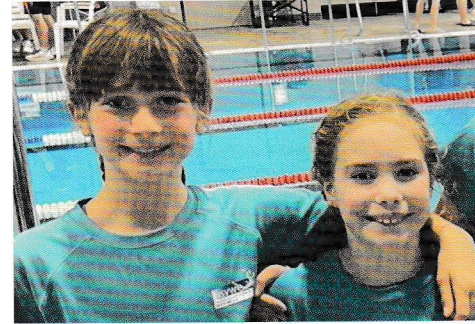
Heike Tax

Beim Sommerwettkampf im Edewechter Freibad war die TSG mit den kompletten Kindergruppen dabei und verbrachte ein gut organisiertes und kurzweiliges Zeltlager. Erfolgreich geschwommen wurde natürlich auch hier.

Mit viel Unterstützung der Eltern waren wir auf Wettkämpfen in Meppen, Wilhelmshaven, Emden, Wiesmoor, Hannover und Osnabrück. Und immer wieder gelang es Schwimmern sich in die vorderen Plätze zu schwimmen.

Im Trainingsstützpunkt Oldenburg sind aktuell neben Jona Röhling mit Clara Hoffmann und Maila Harbers zwei weitere Talente aktiv.

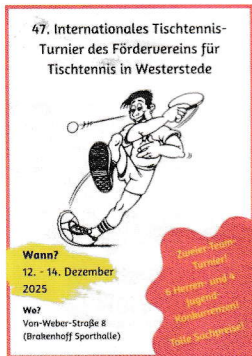
Aufgrund seiner Leistungen konnten Jona zudem am Norddeutschen Ländervergleich teilnehmen. Eine Einladung zum LSN-Team-Cup gab es für Clara Hoffmann und Martha Friese.



Meinen Dank an die Eltern und Trainer, denen wir nicht nur erfolgreiche Kids, sondern auch neue Shirts zu verdanken haben.

Malte Pacholke

Tischtennis



Erneut 450 Teilnehmer beim Turnier in Westerstede

Veranstaltung lebt von starkem Zusammenhalt in der Tischtennis-Familie

Parkplatzknappheit vor und um die Brakenhoffsporthalle in der Kreisstadt, ein Indiz für das große internationale Tischtennis-Turnier der TSG, welches seit 1976, in diesem Jahr bereits zum 47. Mal, ausgetragen wurde. In diesem Jahr war das Turnier zudem eingebettet in das Jubiläum 80 Jahre Tischtennis in Westerstede. (seit 1945).

Ohne den starken Zusammenhalt und das Mitwirken vieler Hände in der Turnierleitung, der umfangreichen Cafeteria und der Vorbereitung dieser Großveranstaltung, u.a. wurde von den Mitgliedern zahlreiche Kuchen zum Verkauf bereitgestellt, Käse, Kaffee, und Schinken gespendet, wäre die Veranstaltung erneut nicht möglich gewesen. Bei der Bereitstellung von Übernachtungsplätzen half wieder Mehmet Kurt, der Inhaber des Ammerländer Hofes in Westerstede, der schon in Jugendjahren selber aktiv an der Platte stand. Die gut 30 Teilnehmer aus dem Kreis Nienburg übernachteten in einer touristisch wenig belebten Zeit in Westerstede bei ihm im Hotel.

Die meisten Teilnehmer stellte die gastgebende TSG, ein Verdienst der Jugendbetreuer Andre Claaßen, Marcel Peiter und Vusal Ahmadli, die nebenbei auch erfolgreich am Turnier teilnahmen.

Einen ziemlichen Schrecken erfasste die Verantwortlichen als am 3. Turniertag kurzzeitig der Strom in der Halle ausfiel. Dank des schnellen Eingreifens des Hallenwartes Klaus Papenfuß konnte das aber kurzfristig wieder behoben und der Spielbetrieb an den 21 Tischen fortgesetzt werden.

Der Sonderpokal für die weiteste Anreise ging in diesem Jahr an den TTC Salmünster aus Hessen.

Volleyball

Und schon wieder läuft die nächste Volleyballsaison. 2025/2026 und unsere 1. Damen spielt weiterhin in der Landesliga! Das ist eine tolle Mannschaftsleistung! Zurzeit befinden sie sich auf den 7. Tabellenplatz. Und Christian, der Trainer ist sich sicher, dass bis zum Ende Saison am 25.04. noch einige Punkte zu holen sind. Davon können sich Zuschauer gerne ein Bild machen. Bei Kaffee und Kuchen, am 07.03.2026. Da ist der letzte

Noch Luft nach oben besteht nach Meinung von Rolf Claaßen, 1. Vorsitzender des Fördervereins Tischtennis, bei der Anzahl der Ammerländer Vereine, die ihre Solidarität mit dem Sport und der Teilnahme bekundeten. Mit der SG Westerstede/Ekern, dem VFL Edeweicht, SSV Jeddelloh, dem TuS Spohle und dem FC Rastede nahmen lediglich 5 Vereine aus dem Kreisgebiet teil.

Kurios auch die Teilnahme des niederländischen Geschwisterpaares Lina Mansri (11 Jahre und bereits niederländische Nationalspieler) und ihres Bruders Taha Mansri (3. Platz Jugend19). Nach Aussage der Betreuerin sind die beiden auf das Westersteder Turnier durch Mundpropaganda von Vereinsmitgliedern aufmerksam geworden, die selber vor vielen Jahren teilgenommen haben. Eine ähnliche Vorgeschichte hatten die beiden Siege von Jamie Jay Stang (TSG Hatten-Sandkrug) in der Jungen 11-Klasse und der Erwachsenen-1700-Klasse, bereits vor mehr als 20 Jahren war sein Vater Andre (Oldenburger TB) mehrfacher Sieger bei den Jugendlichen.

Die Topresultate aus Ammerländer Sicht waren zum einen der sehr überraschende Sieg von Mika Schmidt (TUS Ekern) in der Jugend19-Klasse gegen Dominic Rasch (QTTR 1866) vom Bezirksoberrigisten SV Warsingsfehn. In der Jugend13 belegten Toghrul Ahmadli (TSG Westerstede) und Emil Renken (TuS Ekern) gemeinsam Platz 3.

In der Mannschaftswertung von Team B bis 3000 QTTR erkämpften die beiden Westersteder „Nachwuchsspieler“ Anno Wiits und Hermann Keller einen tollen 2. Platz.



Auch die zahlreichen anerkennenden Worte aus den Reihen der Teilnehmer geben den Organisatoren vom Förderverein Tischtennis in Westerstede die Kraft, in den kommenden Jahren mit dem Turnier fortzufahren; vom 11. – 13.12.26 ist die 48. Auflage bereits geplant.

Rolf Classen

steht jedoch bereits in den „Startlöchern“. In der Jugendliga U14, U13, und U12 ist die TSG Westerstede stark vertreten. Die Jugendlichen zeigen mit viel Einsatz und Freude was sie schon alles beherrschen; und beherrschen muss man beim Volleyball eine Menge: Aufschlag im Stand oder im Sprung, Baggern, Hechtbagger, Pritschen, Block und Angriff. Hier gilt besonderen Dank an unsere Trainer Xenia, Minou (beide spielen in der 1. Damen) und Jan (spielt in der U18 und 3. Herren der VSG). Ohne sie wäre es nicht möglich, so vielen Kindern und Jugendlichen beizubringen, wie Volleyball gespielt wird!

Unsere Netzhoppers befinden sich nach 3 Spielen in der Staffel A auf den 6.Tabellenplatz. Da ist mit viel Spaß und starkem Teamgeist noch Luft nach oben. Starker Teamgeist wurde auch am 28.12.25 beim jährlichen Weihnachtsturnier gezeigt. Die Punktspielvolleyballer der TSG und VSG wurden zusammengewürfelt und lieferten sich spannende und spaßige Spiele. Spaß am Volleyball haben auch weiterhin unsere Hobby-Mixed Mannschaft die Dino's und die First Ladies.

Iris Müller



TSG Sportabzeichenstützpunkt Westerstede



Die Jahresbilanz 2025 im Sportabzeichen-Stützpunkt TSG Westerstede verzeichnet 71 erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler. Mit 59 % sind dabei die Teilnehmerinnen in der Überzahl. Während der über zwanzig Prüfungstermine sind fast einhundert Bewerber auf die Hössensportanlage gekommen, nicht alle haben aber die sportlichen Herausforderungen geschafft. Erfreulich ist die Zahl von 11 Neueinsteigern bei den Erwachsenen und 4 bei den Kindern. 5 Seniorinnen und Senioren haben bereits 40 mal und mehr die Bedingungen geschafft, führend sind dabei Reinhard Mikulla mit 43 und Christa Fuhr mit 44 Abzeichen-Prüfungen. Das ehrenamtliche Prüfersteam startet im Mai wieder mittwochs ab 18.00 Uhr auf der Hössen mit den Leistungsprüfungen.

Hartmut Kröncke

Ereignisse im Verein

Eine neue Vereinsführung durch die Wahl von Jürgen Drieling und Pierre Stammen im Rahmen einer Mitglieder- und Delegiertenversammlung vom 7. Februar 2025 kennzeichnet den Start ins Vereinsjahr. Bereits vorher war durch den alten Vorstand unter Mitwirkung des Landessportbundes eine neue Satzung erarbeitet worden. Wesentliche Unterschiede zur bisherigen Satzung:

- Oberstes Organ des Vereins ist die Delegiertenversammlung
- Jede Delegiertenversammlung ist unabhängig von der Anzahl der anwesenden Delegierten beschlussfähig
- Die Beschlüsse der Delegiertenversammlung werden mit einfacher Mehrheit der abgegebenen gültigen Stimmen gefasst
- 2 Vereinsmitglieder reichen als Vorstand aus

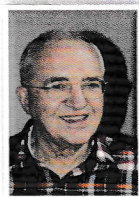
Den (bereits auf der Basis der neuen Satzung) gewählten Vorstand erwarteten viele Aufgaben, Vereinsatzung verabschieden, Internetauftritt erneuern, Beitragssätze erhöhen, neues Vereinslogo, Geschäftsstelle in der Peterstraße genügte den Anforderungen nicht. In Vorgesprächen mit Vertretern der Stadtverwaltung und des FSV war erörtert worden, dass neben dem FSV-Heim auf der Hössen in einem eigenen Anbau eine neue Geschäftsstelle entstehen soll. Alle Vorhaben wurden in einer Delegiertenversammlung am 23. Juni 2025 vorgestellt und diskutiert. Aus heutiger Perspektive kann positiv festgehalten werden

- Das neue Vereinslogo ist dank tatkräftiger Unterstützung der Fa. Hailer eingeführt
- Der Umzug in die neue Geschäftsstelle erfolgte zum 1. Februar 2026
- Der Internetauftritt wird in den nächsten Wochen im 2. Anlauf online gehen
- Die Änderung der Beitragssatzung wurde auf der Delegiertenversammlung am 2. 12. 2025 verabschiedet (s.u.)

Pierre Stammen legte im Spätsommer sein Vorstandsamt nieder, in einer Delegiertenversammlung am 11. September 2025 konnte Arwid Heyen als weiteres Vorstandsmitglied gewählt werden.



Arwid Heyen
50 Jahre
wohnhaft in
Westerstede



Jürgen Drieling
78 Jahre
wohnhaft in
Westerstede

Ferner wurde in der Delegiertenversammlung vom 2. Dezember ein Jugendvorstand gewählt. Wir wünschen allen Vorstandsmitgliedern gutes Gelingen!

Durch die Neufassung der Beitragssatzung ergeben sich folgende Veränderungen:

	Aufnahmegebühr		Beitrag		Quartal	Jahr
	alt	neu	alt mtl.	neu mtl.		
Erwachsene	4,00	5,00	11,00	15,00	45,00	180,00
Kind bis 5 Jahre	4,00	5,00	5,00	6,00	18,00	72,00
Kind/Jugend ab 6 Jahre	4,00	5,00	7,00	8,00	24,00	96,00
Passiv	4,00	5,00	2,50	3,00	9,00	36,00
Familienbeitrag	16,00	15,00	25,00	30,00	90,00	360,00
Sonderbeitrag Mutter-Kind-Turnen						
1 Erwachsene/1 Kind bis 5 Jahre	4,00	5,00	9,00	10,00	30,00	120,00
jedes weitere Kind bis 5 Jahre	4,00	5,00	5,00	6,00	18,00	72,00
Schüler/Studenten/Azubi	4,00	5,00	7,50	10,00	30,00	120,00

Die neuen Beiträge gelten ab dem 1. April 2026.

TSG-Geschäftsstelle, An der Hössen 24

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

Öffnungszeiten:

Montag, Freitag 14.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag 09.00 - 12.00 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

**Hössen-Sportzentrum**

Vom Volkspark zur Vielfalt



Ganz aktuell liegt gerade ein für die Hössen entscheidendes Ereignis 100 Jahre zurück.

"Der Ortsausschuss hielt gestern eine kurze, aber äußerst wichtige Sitzung ab..." so beginnt eine Notiz in "Der Ammerländer" vom 26. Januar 1926. Diesen Bericht über den Ankauf der Hössenweide könnte man als die Geburtsurkunde der Hössenanlage bezeichnen. Weiter heißt

es dann: "Mit diesem außerordentlich günstigen Kauf hat der Ortsausschuss zweifellos einen sehr glücklichen Griff getan". Am Sonntag, dem 25. Januar 2026 ist das genau 100 Jahre her gewesen und wir können heute rückblickend bestätigen, welche gute Entscheidung das war.

Im Zusammenhang mit einer geplanten Hössen-Chronik gibt es eine willkommene Entwicklung. Hartmut Kröncke hat eine Posterpräsentation in Arbeit, die im Vorraum zur Sporthalle zu sehen sein wird. Ferner wird am **Mittwoch, 15. April 2026, 19.00 Uhr** ebenfalls von Hartmut Kröncke ein Vortrag mit Präsentation zum Jubiläum "100 Jahre Hössensportzentrum" angeboten.

Die Veranstaltung im KVHS-Neubau, Am Esch 10 ist entgeltfrei.

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

Kurs	Termin	Uhrzeit von/bis	Wochentag/Anzahl	Ort	Leitung	Unterbrechung
Balance auf dem Minitrampolin	05.03. bis 23.04.2026	10.30 bis 11.30 Uhr	Donnerstag 6 Vormittage	Jahn-Sportraum	Kirsten Scharnowski	26.03.2026 02.04.2026
Alltagstraining für Menschen ab 65	14.01. bis 18.03.2026	10.15 Uhr	Mittwoch 7 Vormittage	Jahn-Sportraum	Sabine Kathmann	18./25.02., 04.03.2026
Kraft und Ausdauer im Alter	30.09. bis 02.12.2026	10.15 Uhr	Mittwoch 8 Vormittage	Jahn-Sportraum	Sabine Kathmann	2 Unterbr.
Kraft und Ausdauer im Alter	12.01. bis 16.03.2026	11.45 bis 13.00 Uhr	Montag 7 Vormittage	Kleine Hössensporthalle	Sabine Kathmann	16./23.02., 02.03.2026
Kraft und Ausdauer im Alter	28.09. bis 30.11.2026	11.45 bis 13.00 Uhr	Montag 8 Vormittage	Kleine Hössensporthalle	Sabine Kathmann	2 Unterbr.
Flexi-Bar	05.03. bis 23.04.2026	09.00 bis 10.00 Uhr	Donnerstag 6 Vormittage	Jahn-Sportraum	Kirsten Scharnowski	26.03.2026 02.04.2026
Pilates, Fortgeschr.	11.04. bis 27.06.2026	09.15 bis 10.30 Uhr	Samstag 8 Vormittage	Jahn-Sportraum	Huafang Jin	
Pilates, Anfänger	11.04. bis 27.04.2026	10.45 bis 12.00 Uhr	Samstag 8 Vormittage	Jahn-Sportraum	Huafang Jin	
Stretching mit einf. Yoga-Elementen	13.04. bis 29.06.2026	19.45 bis 21.15 Uhr	Montag 6 Abende	Spiegelsaal der Oberschule	Huafang Jin	02.02.2026
Stretching mit einf. Yoga-Elementen	08.04. bis 01.07.2026	08.30 bis 10.00 Uhr	Mittwoch 8 Vormittage	Spiegelsaal der Oberschule	Huafang Jin	

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. Anmeldung für alle Kurse in der TSG-Geschäftsstelle, An der Hössen 24, Tel. 04488 1876. Teilnahme auch ohne Vereinsmitgliedschaft möglich.

Impressum	Redaktion:	Berndt Erben Weyert Schipper	eMail: berndt.erben@gmx.de weyert.schipper@t-online.de	☎ 04488 / 1790 ☎ 04488 / 3504
	Herausgeber:	TSG Westerstede 26655 Westerstede, An der Hössen 24	eMail: info@tsg-wst.de	☎ 04488 / 1876 ☎ 04488/860535
	Druck:	MegaDruck.de, Westerstede		INTERNET: www.tsg-wst.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 15. Dezember 2026