

SPORT SPIEL SPASS



MITTEILUNGSBLATT Nr. 89

Oktober 2004



Nach ihrem Aufstieg in die Verbandsliga wollen die Volleyballerinnen der TSG Westerstedde eine erfolgreiche Saison spielen. Dank einiger Verstärkungen (Katarina Nobel aus Hinte, Katrin Schaefermeyer aus Oldenburg und Claudia Stanke aus der eigenen zweiten Mannschaft) hat sich die „1. Damen“ das ehrgeizige Ziel gesteckt, innerhalb der nächsten zwei Jahre in die Oberliga aufzusteigen. Mit einem Sieg und einer Niederlage aus den ersten zwei Spielen ist das Team ordentlich in die Saison gestartet. Die nächsten Heimspiele werden zeigen, wohin der Weg der jungen Spielerinnen geht. Wir drücken ihnen dafür die Daumen! Die Mannschaft sucht übrigens dringend noch Sponsoren, es fehlt an Trikots und Trainingsanzügen!

Unser Bild zeigt die Spielerinnen (von links) Sina Wallisch, Katarina Nobel, Christiane Bernhardt, Kirsten Schöning, Annika Krüger, Nabila Farsin, Christiane Sköries, Katrin Schaefermeyer, Amke Pistor, Kathrin Kruse, Carolin Stebel, Annike Rand, Claudia Stanke und Wiebke Frerichs mit ihrem Trainer Stephan Bauer.

Ammerländer Bodenkampfturnier

Am 28.08.2004 um 09.00 Uhr war es wieder so weit: Mit 16 Gewichtsklassen - sieben bei den Mädchen sowie neun bei den Jungen - startete das 2. Ammerländer Bodenkampfturnier mit 78 gemeldeten Kämpfern. Auf zwei Kampfflächen sahen die etwa vierzig Besucher (Mutter - Vater - Oma - Opa - etc.) spannende und aktionsreiche Zweikämpfe. So mancher Kämpferin und manchem Kämpfer blieb am Ende eines Kampfes (Dauer: jeweils 2 Minuten) doch schon mal die „Luft“ weg.

Besonders hervorzuheben ist die Anfängergruppe aus Westerstede. Die Jungen und Mädchen sind erst seit knapp einem halben Jahr dabei (und haben nur einmal in der Woche Training), konnten sich jedoch sehr gut gegen ihre Gegner behaupten. Die Leistung von Katharina Meiners (Anfängerin) stach mit dem 2. Platz in der Gewichtsklasse bis 40 kg deutlich hervor. Bei den erfahreneren Kämpfern war es Sönke Hinrichs, der in der Gewichtsklasse bis 69 kg den 1. Platz für sich beanspruchte. Karsten Härtel erkämpfte sich in der Gewichtsklasse bis 40 kg den 2. Platz. Drei weitere dritte Plätze gingen an Thorben Meiners (bis 52 kg), Thekla Hinrichs (bis 50 kg) und Vanessa Rother (bis 62 kg).

Die Leistungen der „kleinen“ (7 bis 10 Jahre) sowie der „älteren“ (11 bis 18 Jahre) Kämpfer aus Westerstede hinterließen bei allen Zuschauern und dem Trainer einen begeisterten und lobenswerten Eindruck. Die Trainer der geladenen Vereine aus Jever und Wilhelmshaven lobten den hohen Ergeiz und die Geschicklichkeit, mit der die Westersteder Judokas auf die Matte gingen.

Die Veranstaltung fand noch einmal einen Höhepunkt in der von den Eltern zusammengetragenen Kuchen- und Kaffeetafel: Kalte Getränke und süße Leckereien wurden am Ende des Turniers von allen Kämpfern, aber auch von den Besuchern mit großer Begeisterung genossen.

Zum Schluss möchte ich mich bei allen freiwilligen Helfern bedanken. Ohne ihren ehrenamtlichen und verlässlichen Einsatz hätte die Begegnung nicht stattfinden können.

MATTHIAS PIETRAS

Platzierungen der Westersteder Kämpfer:

Gewichtsklasse		Platz
bis 29 kg	Christopher Denker	4
	Daniel Jasper	5
	Denis Simon	6
bis 30 kg	Maximilian Herzig	4
bis 34 kg	Johannes Erbel	5
	Zartosht Ahlers	6
	Hauke Hinrichs	7
	Vincent Weber	7
bis 40 kg	Katharina Meiners	2
	Julienne Tammen	5
	Karsten Härtel	2
	Tim Büsing	4
bis 50 kg	Thekla Hinrichs	3
	Laura Herzig	5
bis 52 kg	Thorben Meiners	3
	Eike Drewes	5
bis 56 kg	Franziska Koch	4
bis 62 kg	Vanessa Rother	3
bis 69 kg	Sönke Hinrichs	1
bis 70 kg	Kim Woyaffe	4
bis 80 kg	Lennard Schröder	4
	Christian Meiners	5



NORDIC WALKING JETZT AUCH IN DER TSG

Fit mit zwei Stöcken

Nordic Walking trainiert Herz und Kreislauf, schont die Gelenke und ist so einfach, dass es auch Untrainierte schnell lernen können.

Es gibt kaum eine Sportart, die den ganzen Körper so effektiv trainiert wie Nordic Walking, dabei aber die Gelenke wenig belastet. Anders als beim normalen Walken oder Joggen werden nicht nur die Beinmuskeln, sondern auch fast alle Muskeln am Oberkörper - insbesondere an Armen, Schultern, Brust und Rücken trainiert. Dadurch verbraucht man ein gutes Drittel mehr Kalorien als bei zügigem Gehen ohne Stöcke. Nordic Walker verbrennen in der Stunde bis zu 400 Kilokalorien, während es bei „einfachen“ Walkern um die 280 sind.

Weil sich beim Nordic Walking immer ein Bein am Boden befindet und das Körpergewicht zum Teil von den Stöcken getragen wird, ist die Belastung der Gelenke deutlich geringer als beim Joggen. „Nordic Walking ist deshalb auch die ideale Betätigung für Menschen mit Übergewicht. Auch wer wegen Knie-, Rücken- oder Fußproblemen bisher auf Bewegung verzichtet hat, sollte den Sport einmal ausprobieren. Es gibt eigentlich keinen Grund, nicht mit Nordic Walking zu beginnen, außer die Herzleistung ist stark beeinträchtigt.

In der Regel sollte man mit Nordic Walking dreimal die Woche je zehn Minuten beginnen und dann langsam auf 30 Minuten steigern. Nach dem Training sollten die Muskeln ohne ruckartige Bewegungen gedehnt werden. Wichtig: Beim Dehnen nicht wippen und jede Dehnstellung rund 30 Sekunden lang halten.

In Sportgeschäften gibt es spezielle Walking-Stöcke, die sich erst auf den zweiten Blick von Skistöcken unterscheiden. Werkstoffe wie Karbon und Fiberglas machen die Walking-Stöcke leicht und stabil.

Wenn man Spaß an der Sportart gefunden hat, lohnt sich der Kauf der Spezialstöcke. Zum Ausprobieren kann man aber auch mal auf die Skistöcke zurückgreifen. Sie sollten aber zumindest von der Größe her passen

(Faustformel: Körpergröße in Zentimetern mal 0,7 plus/minus 5 cm).

Als Schuhe eignen sich gut gedämpfte Lauf- oder Walkingschuhe. Sie müssen gut passen, nicht drücken und scheuern.

Wer Nordic Walking von Anfang an richtig lernen möchte, ist in einem Kurs am besten aufgehoben. *(siehe nächste Seite!)*

Eine ideale Sportart - auch für Senioren - und auch bei Übergewicht

- Arme und Beine bewegen sich gegeneinander: Der rechte Stock berührt den Boden, wenn die linke Ferse aufsetzt, und umgekehrt.
- Gleitet der Stock von hinten nach vorne, kann man dank der Schlaufen am Stock die Hand kurz öffnen. Das entspannt die Unterarme.
- Auf einen betonten Stockeinsatz achten, um die Muskeln in Armen, Brust und Rücken zu fordern!

Nach dem Walken die Muskeln dehnen

- Stock senkrecht hinter dem Rücken halten. Untere Hand etwas nach unten schieben, bis sich im oberen Arm ein leichtes Ziehen einstellt.
- Fuß am Sprunggelenk fassen und sanft in Richtung Po ziehen, bis auf der Oberschenkelvorderseite eine ganz leichte Dehnung zu spüren ist.
- Aufrecht hinstellen, Knie nicht durchdrücken, Bauchnabel etwas einziehen. Stock mit nach hinten ausgestreckten Armen etwas nach oben schieben.
- Aufrecht hinstellen, Stock mit ausgestreckten Armen über dem Kopf halten. Oberkörper langsam zur Seite neigen, bis sich in der Flanke ein leichtes Ziehen einstellt.
- Stöcke mit ausgestreckten Armen aufstellen, Bein nach vorne, Rücken gerade lassen. Mit dem hinteren Bein leicht in die Knie gehen, Po etwas nach unten schieben.
- Mit einem Bein einen großen Ausfallschritt nach vorn machen, anschließend mit beiden Beinen in die Knie gehen.

EM

WALKING WALKING WALKING WALKING

Wangerooger Westturmlauf

Einen schönen, sonnigen Tag auf Wangerooge erlebten 16 Mitglieder der Walking-Gruppe des TSG Westerstede am 26. Juni 2004. Sie nahmen am 3. Wangerooger Westturmlauf (10 km) teil. Die Strecke führte entlang der Salzwiesen Richtung Westturm und zurück auf den Deich entlang Richtung Ortskern. Auf der Zedeliusstraße wurden die Teilnehmer von zahlreichen Gästen bejubelt und angefeuert, bis sie auf die Strandpromenade einbogen und dort mit einem grandiosen Blick auf die See belohnt wurden.



Für jeden Teilnehmer gab es ein T-Shirt und eine Urkunde, und es wurden außerdem viele schöne Sachpreise verlost.

Nach der offiziellen Veranstaltung verlebte die Walking-Gruppe noch ein paar schöne Stunden am Strand und im Ort, bis sich dann alle um 18.00 Uhr am Bahnhof zur Rückfahrt einfanden.

INGRID WEDEMANN

NORDIC WALKING IN DER TSG

Ingrid Wedemann hat im August an einem Lehrgang für Nordic-Walking teilgenommen und bietet ab sofort Kurse an.

Der erste Kurs hat schon Anfang Oktober begonnen, ist aber (für Interessenten: leider!) ausgebucht. Wir müssen weitere Bewerber daher trösten auf den nächsten Kurs, der im Januar 2005 beginnen soll.

Einige Informationen zu den Kursen:

- ▶ Die Kurse umfassen 8 Übungsstunden; Start ist meist auf dem Parkplatz Vogelpark.
- ▶ Sofern eigene Stöcke nicht vorhanden sind, können passende Stöcke gegen eine Gebühr ausgeliehen werden.
- ▶ Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.
- ▶ Die Teilnahme ist – bei freien Plätzen – auch für Nichtmitglieder offen.
- ▶ Für Nichtmitglieder wird jedoch eine Kursgebühr erhoben.

Auskünfte (Ort, Zeit und Kosten für die Teilnahme) in der TSG-Geschäftsstelle: ☎ 1876

Aktion 100 x 50



Seit Jahren schon erfreut sich die Volleyball-Abteilung unserer TSG wachsender Beliebtheit bei den Jungen und Mädchen. Viele von ihnen konnten in der Vergangenheit als neue Mitglieder für den Verein gewonnen werden. Grund dafür ist die kontinuierliche Jugendarbeit der vielen Trainerinnen und Trainer, die auch regelmäßig in den Schulen die Sportart vorstellen und Interesse bei den Kindern wecken. So entstehen jedes Jahr mindestens zwei neue Übungsgruppen für Anfänger. Alle Verantwortlichen sind sehr erfreut über den Zuwachs an jungen Mitgliedern.

Die ganze Sache hat nur einen kleinen Haken - sie kostet viel Geld! Die Mitgliedsbeiträge reichen zur Deckung der geleisteten Arbeit für den Trainings- und Spielbetrieb nicht mehr aus. Deswegen will die Abteilung neue Wege gehen. Mit Beginn des letzten Quartals 2004 wird für alle Spielerinnen und Spieler der Abteilung, die von Übungsleitern betreut werden, ein monatlicher Zusatzbeitrag von 2 € erhoben, der zusammen mit dem normalen TSG-Beitrag eingezogen wird (*siehe nächste Seite!*).

Weil aber auch mit diesem Zusatzbeitrag keine großen Sprünge zu machen sind, haben sich die Trainer einiges einfallen lassen, um den Trainingsbetrieb im bisherigen Umfang aufrecht erhalten zu können:

► Mit einer **Aktion 100 x 50** sollen **100 Aufkleber** (*siehe Abbildung*) an interessierte Privatpersonen und Geschäftsleute zum Preis von jeweils 50 € „verkauft“ werden, die dafür den abgebildeten Aufkleber bekommen und ihn sich in die Schaufenster, an Autos oder ähnliches kleben können und damit ihre Unterstützung der Abteilung zum Ausdruck bringen. Erste Anfragen liegen bereits vor, der Verkauf startet in diesen Tagen.

► Darüber hinaus sollen für alle Punktspielmannschaften einheitliche **Plakate** entworfen werden, mit denen dann auf die Heimspiele hingewiesen werden kann. An den Seiten der Plakate sollen Werbeflächen für Sponsoren zum Preis von (geplant) 100 € pro Saison angeboten werden. Bei fünf am Spielbetrieb teilnehmenden Mannschaften sind das immerhin zwanzig Spieltermine in der Saison (plus Jugend), so dass man auf etwa 300 verteilte Plakate kommen kann.

► Für die Abteilung selber planen die Verantwortlichen ein großes **Sommerfest** im kommenden Jahr auf dem Hössengelände, wozu neben allen Abteilungsmitgliedern auch alle Eltern der jungen Spielerinnen und Spieler eingeladen werden. Hier soll in lustiger Runde für ein Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der TSG gesorgt werden. Der Erlös aus dem Verkauf an Verpflegung und Getränken kommt ebenfalls der Abteilungskasse zugute.

► Noch etwas zu guter Letzt: Derzeit laufen die Planungen für **eigene Abteilungs-Shirts** mit einem witzigen Motiv oder Spruch, so dass alle Aktiven und Fans ihre Sympathie für die Abteilung nach außen demonstrieren können.

STEPHAN BAUER

Volleyballer beschließen Abteilungsbeitrag

In einer außerordentlichen Abteilungsversammlung hat die Volleyballabteilung der TSG Westerstede die Einführung eines Abteilungsbeitrages beschlossen. Die Abstimmung fiel einstimmig aus.

Die Volleyballer folgen damit den Basketballern, die kürzlich ebenfalls einen Abteilungsbeitrag eingeführt haben (siehe Seite 7!). Die Entscheidung für einen Zusatzbeitrag fiel nach intensiver Diskussion in der Abteilung. Dabei wurden auch andere Vorschläge zur Erhöhung der Einnahmen gemacht, die jedoch aus verschiedenen Gründen wieder verworfen wurden.

Die Gründe für den steigenden Ausgabebedarf der Abteilung, der durch den regulären Etat der Volleyballabteilung der TSG leider nicht mehr abgedeckt werden kann, liegen auf der Hand. Durch die Intensivierung der Jugendarbeit und den Aufstieg mehrerer Mannschaften in höhere Spielklassen sind sowohl die Übungsleiterentschädigungen als auch die Fahrkostenerstattungen überproportional gestiegen. Da sich für das laufende Jahr bereits ein Defizit abzeichnet und die besagten Mehrausgaben von dauerhafter Natur sind, war Handlungsbedarf gegeben.

Dabei war man sich in der Abteilung schnell einig, dass diejenigen, die die Kosten verursachen, zur Verbesserung der Einnahmen beitragen sollen. Das sind in erster Linie die Jugendlichen und die Erwachsenen im Punktspielbetrieb, die allesamt organisiertes Training erhalten und somit für den größten Ausgabeansatz verantwortlich zeigen. In der beschlossenen Beitragsordnung ist deshalb festgelegt, dass von allen aktiven Jugendlichen und Erwachsenen, die regelmäßiges organisiertes Training erhalten, ab 1. Oktober 2004 einen Zusatzbeitrag von 2,00 € pro Monat zu erheben.

Wir denken, dass die Höhe des Beitrages noch moderat ist und hoffen, dass die betroffenen Spielerinnen und Spieler - und natürlich auch die Eltern unserer zahlreichen jugendlichen Aktiven - Verständnis für diese Maßnahme haben.

Eines können wir schon jetzt versprechen: Alle von dem Zusatzbeitrag Betroffenen erhalten auch zukünftig qualitativ gutes Training von hoch motivierten Übungsleitern.

WILFRIED PISTOOR

Nikolausturnier feiert Jubiläum

Man mag es kaum glauben, aber es ist wirklich wahr. Das über die Kreisgrenzen hinaus bekannte und überaus beliebte Nikolausturnier für Mixed-Mannschaften findet in diesem Jahr bereits zum 25. Mal statt. Davon, dass dies Turnier im Jahr 2004 immer noch lebt, hat unser ehemaliger Abteilungsleiter Karl Feldmann vor 25 Jahren sicherlich nicht zu träumen gewagt. Aber es ist so.

Deshalb hier der Hinweis an alle Hobbymannschaften in Westerstede und Umgebung: Am 5. Dezember 2004 ist es wieder so weit. Die Einladungen gehen euch noch rechtzeitig zu. Wilfried und Andre freuen sich natürlich besonders über jede Heimmannschaft, die sich am Turnier beteiligt.

Und noch eine Veranstaltung zum Vormerken: Zwischen Weihnachten und Neujahr findet wieder das **Glühweinturnier** für alle Aktiven der Abteilung statt. Halle und Datum stehen noch nicht fest, werden aber rechtzeitig bekannt gegeben.

WILFRIED PISTOOR



Abteilungsbeitrag

Vor Ablauf der letzten Saison hatten sich die Finanzen in unserer Abteilung dramatisch verschlechtert. Grund hierfür war neben den gestiegenen Kosten für den Spielbetrieb und die Übungsleiter vor allem auch das Wegbrechen zahlreicher bestehender Sponsorenunterstützungen (Insolvenzen, Abwandern zu anderen Sportarten der TSG etc.).

Weil aber der sportliche Erfolg der letzten Jahre (der Aufstieg der 1. Herren aus der Bezirksoberliga in die 2. Regionalliga, der 2. Herren in die Bezirksoberliga, Teilnahme an zahlreichen Bezirks- und Niedersachsenmeisterschaften in der Jugend) gegeben war, musste sich die Abteilung überlegen, wie die finanzielle Situation verbessert werden kann. Der Abteilungsvorstand sah eine Möglichkeit darin, dies über die Einführung eines Abteilungsbeitrages und die Akquisition weiterer bzw. neuer Sponsoren zu erreichen.

Dazu wurde eine Abteilungsversammlung einberufen, zu der durch die Geschäftsstelle der TSG Westerstede alle Mitglieder eingeladen wurden, die der Abteilung zugerechnet werden. Dem Einladungsschreiben wurde bereits ein Antrag des Abteilungsvorstandes zur Einführung eines Abteilungsbeitrages beigelegt, nach dem von jedem erwachsenen Mitglied und von den Jugendlichen, die einen Teilnehmerschein (Berechtigung am Spielbetrieb teilzunehmen) haben, erhoben werden soll.

Obwohl aufgrund dieses Antrages bereits lautstark Ablehnung zum Vorhaben des Abteilungsvorstandes signalisiert wurde, kamen zu der ordnungsgemäß einberufenen Versammlung nur sehr wenige Mitglieder. Die Abstimmung über den Antrag war jedoch eindeutig: **Bei einer Enthaltung wurde dem Antrag auf Erhebung eines Abteilungsbeitrages für die Basketballabteilung ohne Gegenstimme zugestimmt.**

Der Einzug des Abteilungsbeitrages erfolge durch die Geschäftsstelle. Leider haben einige wenige Mitglieder unserer Abteilung erhebliche Probleme, die Entscheidung der Abteilungsversammlung zu akzeptieren.

Um nun nicht nur mehr Beitrag von den Mitgliedern zu verlangen, hat der Abteilungsvorstand weitere Wege zur Akquisition von Unterstützung eingeschlagen: Neben einer Plakatwerbung für Spiele der 1. Herren und der Bandenwerbung in der Hössenhalle wurde ein Kooperationsvertrag mit den EWE-Baskets unterschrieben, der die Jugendarbeit der Abteilung honoriert.

Mit einem großen Kreis von Basketballinteressierten konnten alle die vorgenannten Aktivitäten angeschoben werden. Hierfür ein großes Dankeschön! Genauso bedanken wir uns bei allen Firmen, Unternehmen und Einzelpersonen, die unsere Abteilung tatkräftig unterstützen.

Für die Zukunft wünschen wir uns, dass auch die verstimmt Mitglieder unserer Abteilung die Notwendigkeit der Veränderungen einsehen und unserer Abteilung weiterhin treu bleiben. Dem Abteilungsvorstand liegt viel daran, den erfolgreich eingeschlagenen Weg weiterzugehen, sportlich wie auch auf Seiten der Unterstützung.

KLAUS EITING

Vorankündigung Basketball-Oldie-Turnier

Am 4. Juni 2005 werden sich die Basketballer der TSG Westerstede wieder zu einem **Oldieturnier in der Robert-Dannemann-Halle** treffen. Ein solches Turnier ist 2001 schon einmal mit viel Erfolg und unter großer Beteiligung von Spielern und Anhängern durchgeführt worden.

Über 100 aktuelle und ehemalige Spieler, die 40 Jahre und älter sind und einmal in der TSG Basketball gespielt haben oder noch spielen, sollen eingeladen werden.

Die Organisatoren hoffen auf eine rege Beteiligung von Spielern und Zuschauern.

JÜRGEN NIENABER

Das ist drin:

Judo	2
Nordic Walking	3
Walking, Nordic Walking	4
Volleyball	5
Volleyball	6
Basketball	7

TISCHTENNIS TISCHTENNIS

Zwei neue Tischtennistrainer

Der Tischtennisabteilung der TSG Westerstede stehen ab sofort zwei neue lizenzierte Übungsleiter für das Jugendtraining zur Verfügung.

Nach der erforderlichen 120-stündigen Ausbildung in der Landessportschule Hannover bestanden Terje Weise und Steffen Weiers ihre Prüfung zum C-Trainer.

Dadurch tritt sicherlich auch eine Belebung beim Trainingsbetrieb des TSG-Nachwuchses ein, der am Dienstag und Freitag jeweils von 17.30 - 19.30 Uhr in der Brakenhoffsporthalle stattfindet.

Die beiden neuen Trainer würden sich freuen, wenn auch viele Neulinge die Chance nutzen würden, den schnellsten Ballsport der Welt in Westerstede kennenzulernen. Auch in den Ferien ruht das Training nicht immer.

Rolf Claaßen

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

TSG-Geschäftsstelle

Öffnungszeiten:

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

... im Verein



... ist Sport am schönsten

Artikel für SPORT SPIEL SPASS

per eMAIL:

erwin.meyer@gmx.net

berndt.erben@gmx.de

info@tsg-wst.de

IMPRESSUM:

Redaktion:

Berndt Erben

Erwin Meyer

Herausgeber:

TSG Westerstede

26655 Westerstede, An der Hössen 14

Druck:

wds - Westersteder Druck-Service

☎ 04488/1790

☎ 04488/4137

☎ 04488/1876

FAX 04488/860535

INTERNET: www.tsg-wst.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 01. Dezember 2004

