

SPORT

EREIGNISSE

AUSGABE 2022/2023



Fitness • Ballett • Ballsport
Zumba • Piloxing • Pilates
Gymnastik • Inline Skating • Palette
Nordic Walking • Tennis • Kinderturnen
Babies in Bewegung • Rückenturnen
Wassergymnastik für Frauen • Volkstanz
Jazzdance • Gesundheitssport
Fußball • Hip Hop • Judo • Yoga
unterschiedliche Kursangebote

www.tsvsproetze.de





**Baufinanzierung?
Mit meinem BauFi-Berater
kein Märchen!**

VR Prime Baufinanzierung

Wir machen den Weg frei.

VR Prime Baufinanzierung

Egal, wie Ihr neues Zuhause aussehen soll,
gemeinsam planen wir Ihre Finanzierung.

Alle Infos unter: vblh.de/baufi

**Volksbank
Lüneburger Heide eG**



VORWORT



LIEBE TSV SPRÖTZE MITGLIEDER,

auch das Jahr 2022 war von einigen Einschränkungen des Sportbetriebes belastet. Zum Glück wurden sie im Laufe des Jahres immer weniger, so dass wir jetzt wieder das volle Sportvergnügen genießen können.

Diese Entwicklung schlug sich auch sehr positiv in der Mitgliederentwicklung nieder. Unser Verein hat jetzt deutlich über 800 Mitglieder. Die Renovierung des Vereinshauses, verbunden mit der Neugestaltung des Sportraumes im 1. OG, hat auch dazu geführt, dass wir jetzt jeden Tag, insbesondere in den Abendstunden, eine sehr gute Belegung sehen können.

Unsere neuen Angebote von Rückenfit für Männer über Yoga, Jumping, Beckenbodentraining bis fit in der Schwangerschaft haben einen sehr regen Zulauf gehabt. Es hat sich gezeigt, dass die Investitionen, auch in neue Geräte, sehr sinnvoll gewesen sind, um ein zeitgemäßes Sportangebot anzubieten. Die Fitnessabteilung, zu der diese Angebote zählen, ist in der Zwischenzeit zur mitgliederstärksten Abteilung geworden. Mein besonderer Dank gilt Ellen, die diese Abteilung gefördert hat und auch ganz tolle, qualifizierte Übungsleiterinnen für unseren Verein gewinnen konnte.

Es tut sich nicht nur im Fitnessbereich etwas. Auch in den traditionellen Abteilungen, wie Kinderturnen wurden neue Gruppen aufgebaut. Hier sind zu nennen: Babies in Bewegung und Kinderyoga. In der Tennisabteilung ist durch einen neuen Trainer neue Begeisterung entstanden. Leider hatte diese Sparte unter den Sturmschäden zu leiden, die bedingt durch Material- und Mitarbeitermangel, noch nicht vollständig beseitigt werden konnten.

In diesem Zusammenhang gilt unser Dank unserer Feuerwehr, den fleißig helfenden Mitgliedern und der Stadtverwaltung, die die Schäden weitgehend beseitigt haben.

Wir haben eine Kooperation mit dem Dorfverein ins Leben gerufen. Die Mitglieder des Dorfvereins haben auf Platz 4 der Tennisanlage Boulebahnen gebaut, die nun genutzt werden können. Wir würden uns freuen, wenn hier einerseits ein neuer Sporttreffpunkt oder ggf. sogar eine Bouleabteilung entstehen würden.

Positiv für alle Mitglieder ist noch anzumerken, dass keine Arbeitseinsätze in der Coronazeit angeboten und abgerechnet wurden. Leider gibt es auch bei diesem Jahresrückblick auch einen Wermutstropfen. Die Energiekrise und deren Auswirkungen trifft im Sport alle Vereine mit vereinseigenen Anlagen und Immobilien. Wir bitten dringend darum, dass im Vereinshaus die Heizungen nicht nach oben verstellt werden, das Licht nach dem Ende des Sports ausgeschaltet wird und nicht unnötig Energie verbraucht wird.

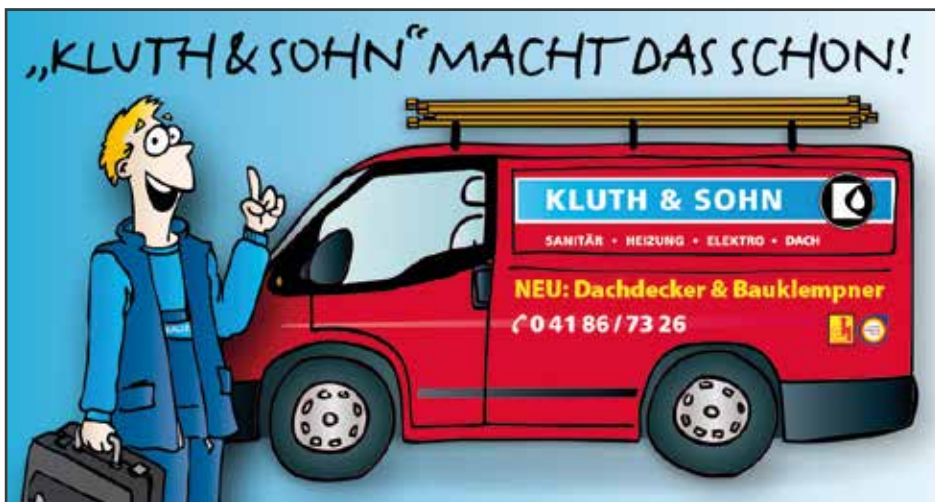
Zum Abschluß gilt mein Dank allen TSV-Sportlerinnen und TSV-Sportlern für ihre Vereinstreue. Mein Dank geht an alle Trainerinnen und Trainer, die durch ihr Engagement und ihre qualifizierte Arbeit ein wesentlicher Schlüssel für den Erfolg unseres Vereines darstellen.

Ich wünsche allen für das Jahr 2023 alles Gute und vor allen Dingen Fitness und Gesundheit.

Norbert Vietheer

INHALT

AKTUELL	03-15	Gymnastik	38
Vorwort	03	Inline-Skating	39-40
Impressum	05	Jazz Dance - In the Mood	41
Pinnwand	06-15	Jazztanz	42
		Jazztanz - Hip Hop	43-44
SPARTEN	16-49	Kindertanz	45
Fitness - Iron Power	16	Kinderturnen	46-47
Fitness - Bodystyling	17	Rückenturnen	48
Fitness - Mutti mit Baby	18	Fußball	49-53
Fitness - Piloxing	20		
Fitness - Jumping	21	DER VEREIN	54-62
Fitness - Tabata	23	Sportanlagen	54-55
Fitness - Zumba	24	Sportangebote	56-58
Tennis	25	Beitragsordnung	59
Judo	26-27	Sparten & Ansprechpartner	60
Nordic Walking	28	Vorstand	61
Yoga	30-34	Anzeigenpartner	62
Gesundheitssport	36-37		



HERAUSGEBER

TSV Sprötze e.V., gegründet 1926
 Königsstraße 25 • 21244 Buchholz-Sprötze
 Tel.: 0152 / 559 73 366
 E-Mail: info@tsvsproetze.de
 www.tsvsproetze.de

Öffnungszeiten Geschäftsstelle
 Mo. und Mi. nach Vereinbarung
 Geschlossen in den Ferien und an Feiertagen

Berichte und Bilder
 Mitglieder des TSV Sprötze e.V.

LAYOUT UND DRUCK

MEDIAHOUSE Inh. Carina Rasmussen e.K.
 Maurerstraße 36 • 21244 Buchholz
 Tel.: 04181 / 601 30 00
 E-Mail: info@printhouse-buchholz.de
 www.mediahouse.pro

Anzeigenmanagement
 Anja Rankenburg
 E-Mail: ar@printhouse-buchholz.de

BANKVERBINDUNGEN

Kreissparkasse Harburg-Buxtehude
 IBAN: DE54 2075 0000 0003 0255 17 • BIC: NOLADE21HAM

Volksbank Nordheide eG
 IBAN: DE19 2406 0300 2403 4207 00 • BIC: GENODEF1NBU
 Gläubiger-ID: DE04 ZZZ0 0000 4733 54

EINLADUNG ZUM KINDERFASCHING

Liebe Kinder, liebe Eltern,

am Sonntag, den **19.02.2023** von **14.30 - 17.00 Uhr**
 findet im **Vereinshaus des TSV Sprötze** wieder unser beliebter Kinderfasching statt.
 Die Musik kommt von **STEPHANS ROLLENDER DISCO** aus Kirchgellersen.
 Eintritt für Erwachsene kostet **3,00€**, Kinder frei.
 Auch dieses Mal gibt es wieder ein **Kaffee- und Kuchenbuffet**.

Wir freuen uns auf Euch!



Beckenboden

Training und Therapie für
Frauen und Männer



Der Kurs vermittelt theoretisches Grundwissen über den Aufbau und die Funktion des Beckenbodens. Weiterhin beinhaltet er viele praktische Übungen, um den Beckenboden wahr zu nehmen, zu kräftigen und zu entspannen.

- Nach Schwangerschaft und Geburt
- Nach Prostataoperationen
- In den Wechseljahren
- Bei Rückenschmerzen

Einfach anmelden und dabei sein!

Bitte Matte, Handtuch und Wasser mitbringen!

Kurstermine: 8x 60 Minuten
Dienstags von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Kosten: Teilnehmer 64 €, Vereinsmitglieder 32 €

Bezahlung: Überweisung
TSV Sprötze e.V. Volksbank Lüneburger Heide
IBAN: DE19 2406 0300 2403 4207 00

Informationen - Fragen - Anmeldung:
Ellen Seibt
e-mail: ellen.seibt@gmx.net

TSV Sprötze - mit Spaß fit und gesund!



Hip Hop und Jazz Dance

Anmeldung und weitere Infos unter:
Elisabeth Karweck
Tanz- Lehrerin & Pädagogin
Tel.: 0174/6840605

immer montags:

Minis 5 - 6 Jahre: 15.00 - 15.45 Uhr
Kids 8 - 10 Jahre: 16.30 - 17.30 Uhr
Teens ab 11 Jahre: 17.30 - 18.30 Uhr



immer freitags :

Minis 6 - 8 Jahre: 14.00 - 14.45 Uhr

**Einfach anmelden und beim
kostenlosen Probetraining dabei
sein!**

TSV Sprötze - mit Spaß fit und gesund!

Classification: Restricted



Ballett



Anmeldung und weitere Infos unter:
Adrienne Ring
Tanz- Lehrerin & Pädagogin
Tel.: 0152/52075707



Immer am Dienstag!

Minis 5 - 7 Jahre, 15:00 - 16:00 Uhr
Kids 8 - 10 Jahre, 16:00 - 17:00 Uhr

Bei Interesse gerne schon anmelden!

TSV Sprötze - mit Spaß fit und gesund!

Bildquelle: Wallsheaven.com

Classification: Confidential



Laufend neue Kurse Babys in Bewegung



Dein Baby erobert sich die Welt über Bewegung und Sinneswahrnehmung. Durch Bewegungsübungen, die dem natürlichen Bewegungsdrang des Babys entsprechen, werden die Kleinen in den einzelnen Entwicklungsphasen unterstützt. Spiel- und Sinneswahrnehmungen sowie Lieder und Verse runden das Programm ab.



von 3 bis ca. 6 Monate
Freitags von 9.00 - 10.00 Uhr
im Vereinshaus des TSV Sprötze (Königsstraße 25)
Termine auf Anfrage bei Tina

Anmeldung und weitere Infos
Tina Hindriksen (NTB Trainerin Kinderturnen)
Tel.: 0176/24047264

TSV Sprötze - mit Spaß fit und gesund!

Bildquelle: Vecteezy.com



Mutter - Vater - Kind Turnen

für die ganz Kleinen, die mit dem Krabbeln oder den ersten Schritten beginnen und sich auf den Weg machen, die Welt zu entdecken.



MO: 8:30 - 9:30	1 - 3 Jahre	Turnhalle / Vereinshaus Sprötze
DI: 9:00 - 10:00	0,5 - 1 Jahre	Vereinshaus TSV Sprötze
DI: 10:00 - 11:00	1 - 1,5 Jahre	Vereinshaus TSV Sprötze
DO: 16:00 - 17:00	1 - 3 Jahre	Turnhalle Grundschule Sprötze
DO: 17:00 - 18:00	1 - 3 Jahre	Turnhalle Grundschule Sprötze

Anmeldung und weitere Infos
Kerstin Gehring (Vorstand Sportbetrieb)
Mail: kgehring@gmx.de

TSV Sprötze - mit Spaß fit und gesund!

Bildquelle: Vecteezy.com



NEUER KURS!

Männer Yoga mit Nici Donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr

<https://www.menshealth.de/krafttraining/yogauebungen-fuer-maenner/>



Kraft und Beweglichkeit für den ganzen Körper
Einfach anmelden und beim kostenlosen Probetraining dabei sein!

Vereinshaus OG, Königsstr. 25 in Sprötze

Das brauchst du: Matte, Handtuch, Decke & Sitzkissen
Infos und Anmeldung bei Mercè : 0172 – 44 65 173
Abteilungsleitung Sparte Yoga

BBP Fitmix



5 Workouts in einem...

Ein komplettes Figurstyling-Programm, für alle die fit werden oder fit bleiben wollen!

Einfach zum kostenlosen Probetraining anmelden!

<https://www.fitnessraum.de/magazin/detail/3>



Kurstermine: Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr

Wo: Vereinshaus des TSV Sprötze, Königsstraße 25

Trainerin: Ellen Niemeyer

Es ist Zeit etwas für deinen Körper und deine Gesundheit zu tun.

- Rücken: Kraft und Flexibilität! Verspannungen + Schmerzen ade
- Core: Starke Mitte
- Bauch: Schlanke und straffe Taile
- Oberkörper: Arm und Brustmuskel modillieren
- Stretch+Relax: Dehnen und Entspannen, der perfekte Abschluss

Kontakt:

Tel: 0152 - 55973366

Mail: info@tsvsproetze.de

TSV Sprötze - mit Spaß fit und gesund!

Mindful Movement setzt ich aus drei Teilen zusammen
Atemübungen (Pranayama)

zentrieren dein Geist und reinigen den Körper

Yoga

Schenkt dir Beweglichkeit und sorgt für geschmeidige Gelenke

Geführte Meditationsreisen

füllt dich mit Lebensenergie und klärt Gedanken und Gefühle

Mercè Barahona

Yoga- und Meditationstrainerin

Tel.: 0172-4465173

@: mercebarahona@me.com



**Mindful
Movement**

Mittwochs, 20:00 bis 21:00 Uhr

Zeit für dich und deinen Körper. Ein guter Start in den Tag!

- gesundheitsfördernde Übungen
- Mobilisation der Wirbelsäule
- Verspannungen im ganzen Körper lösen
- Rückenschmerzen lindern

Rücken Flow

Trainerin: Ellen Niemeyer

Tel: 0152 - 55973366

Mail: info@tsvsproetze.de

Freitag 8:15 – 9:00 Uhr

Wo: Vereinshaus des TSV



**Folgt uns auf
den sozialen Medien!**



Sei dabei!
TSV Sprötze - mit Spaß fit und gesund!





IRON POWER - LANGHANTELTRAINING

Mittwoch: 19.30 - 20.30 Uhr

Hallo Ihr lieben Sportfreunde,
hier darf ich Euch unseren neuen Kurs vorstellen - **IRON POWER**.

Der Kurs ist seit März 2022 neu im TSV Programm und wurde super gut von Mitgliedern angenommen - Frauen so wie Männern.

Der Name verrät den Inhalt:
IRON POWER ist ein **mitreißendes Ganzkörper-Kraftausdauer Training** mit einer Langhantel zu einer motivierenden Musik. Du trainierst alle Muskelgruppen überwiegend durch die Übungen mit der Stange. Die Stange kannst Du entsprechend deines Trainingsfortschrittes mit Gewichtsscheiben ausstatten. Auch die Wiederholungen und dein Tempo bestimmst Du selber.

Das Training kräftigt die ganze Muskulatur, formt den Körper und strafft das Gewebe. Beim IRON POWER ist jeder willkommen - ob Frau oder Mann, ob Sportanfänger oder Fortgeschrittener-auch, wenn Du noch nie mit

Langhantel trainiert hast -
Probiere es aus, es lohnt sich:
Melde Dich bei mir und komm zu IRON POWER!

Ich freue mich, mit Dir zu trainieren,
Deine Tatiana





Ingenieurbüro **Rönsch**
KFZ Sachverständige

- Fahrzeugtechnik
- Unfallanalyse
- Laboruntersuchung



IHRE KFZ-PRÜFSTELLE
Mit Sympathie und Sachverstand

- HU inkl. Abgas - Änderungsabnahmen - Oldtimereinstufungen - Einzelabnahmen nach §21 StVZO	- Schaden- und Wertgutachten - KÜSPlus-Gebrauchtwagencheck - Technische Gutachten - Gasprüfungen
--	---

Prüfstelle Buchholz-Trelde
Ritscherstraße 9A • 21244 Buchholz

Tel. 04181 - 928 66 80
www.ing-roensch.de

Mo - Fr 9:00 - 17:00 Uhr
und nach Vereinbarung



IMMER WIEDER SONNTAGS

Sonntag: 10.00 - 11.00 Uhr

Hallo Ihr lieben Sportfreunde,

hier dürfen wir Euch unsere Sonntags "Frauen-Power" Gruppe vorstellen.

Bodystyling ist ein vielseitiger Fitness Kurs, der eigentlich alles im Fitness-Bereich abdeckt: von "A" wie **Aerobic** bis "Z" wie **Zumba** - das Format des Kurses ist unseren Wünschen frei überlassen.

Du trainierst den gesamten Körper mit unterschiedlichen Sportarten:
mal ist das ein intensives Cardio-Training oder eine ruhigere Stunde Richtung Power Yoga mit Dehnungseinheiten.
Gerne nehmen wir auch Geräte, um den Unterricht vielseitiger zu gestalten wie z.B. Stepps, Gewichte, Pezzi Bälle etc.

Es wird uns nie langweilig:
wir trainieren draußen und drinnen, im Zirkel Training und mit Geräten, HIIT oder Pilates, mit Zumba, als Opening, für die gute Laune - ist alles mit dabei.

Auch das Gesellige wird großgeschrieben, für



jeden Spaß sind wir zu haben -
komm zur Probeunterricht, Du wirst herzlich in der Gruppe aufgenommen und wirst nicht enttäuscht sein!

Sonntags um die bequeme Zeit "zwischen Frühstück und Mittag" - vom 10.00-11.00, passend auch für die voll-berufstätige Frauen (und Mütter), die in der Woche wenig/oder unregelmäßig Zeit hätten.

Es wird nicht leichter - aber Du wirst besser!
Wir freuen uns auf Dich,

Deine Tatiana & die Mädels





FITNESS • MUTTI MIT BABY

FITNESS WORKOUT

Mittwoch: 9.00 - 10.00 Uhr mit Sarah

In diesem Kurs geben wir den Muttis die Gelegenheit etwas für sich und ihren Körper zu tun. Mit gezielter Gymnastik werden Bauch, Beine, Po und Rücken gestärkt.

Bitte bei Interesse anmelden!

Bei allen Übungen werden die Babys mit einbezogen. Eine schöne Möglichkeit die gemeinsame Zeit zu genießen und die kindliche Entwicklung zu fördern.

Eure Sarah



KOOPERATION MIT SARAH'S BEAUTY FACE



Der TSV Sprötze hat eine neue Kooperation und das **Exklusiv** für unsere Mitglieder!

Viele von euch kennen Sarah schon aus unserem Fitness Workout für Mami mit Baby. Jetzt macht Sarah euch nicht nur fit, sondern auch schick!

Bei jeder Wimpernbehandlung bekommt ihr eine Augenbrauenkorrektur **GRATIS** dazu!

   01520/8690106



Sarah Beauty Face

Geschenk Gutschein
für DICH 🎁

5,00 €



Wir ♥ Lebensmittel.





PILOXING SSP - LADYS ONLY CLASS

Freitag: 18.30 - 19.30 Uhr

Boxen – Tanzen – Pilates und Spaß!

Was ist PILOXING®?

PILOXING® ist ein spannendes Fitness-Programm, das die besten Aspekte von Pilates, Boxen und Tanz in einem intensiven Intervalltraining vereint.

Es wird barfuß trainiert um die Fußmuskulatur zu stärken und eine bessere Qualität der Bewegungen bei den Pilatesübungen zu erzielen. Zusätzlich zu Pilates- und Box-Bewegungen kommen Gewichtshandschuhe zum Einsatz, die die Intensität des Workouts verstärken. PILOXING® vereint auf einzigartige Weise die Kraft, Geschwindigkeit und Agilität des Boxens mit dem zielgerichteten Formen des Körpers und der Flexibilität und Anmut von Pilates, die gemeinsam ein muskelstraffendes Workout ergeben. Hauptmotivator ist laute Musik, die einen animiert sich zu bewegen und zu tanzen.

Sarah Boukhal



JUMPING

Mittwoch: 18.30 - 19.30 Uhr

Seid dabei und habt Spaß!

Es erwartet dich ein HerzKreislauftraining auf dem **Mini-Trampolin** zu motivierender Musik mit einfachen Schrittfolgen.

Balance und Koordinationsübungen zwischen durch trainieren den Gleichgewichtssinn, die Haltung und geben uns eine Atempause. Federnde, wippende und schwingende Bewegungen wirken sich positiv auf Muskulatur, Durchblutung und Gelenke aus und beugen Verspannungen, Gelenksbeschwerden und Beckenbodenschwäche vor.

Willkommen zum Schnuppern

Wo: Vereinshaus des TSV Sprötze
im OG, Königsstraße 25

Was brauche ich?

Flexible Turnschuhe, leichte Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zum Trinken!

Sarah Boukhal

(Jumping-,Pilates- & Fitnesstrainerin)

Tel.: 0151 578 971 69

E-Mail: info@tsvspoetze.de

Ich freue mich auf Euch!



Autowerkstatt Sprötze

Inh. Uwe Kanngießer - KFZ-Technikermeister

04186 - 222

•KFZ - Reparaturen

•Unfallreparaturen

Montag bis Donnerstag 07⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr
Freitag 07⁰⁰ - 16⁰⁰ Uhr

Hannoversche Str.1 • 21244 Sprötze



KANZLEI AM MARKTPLATZ

RECHTSANWÄLTE
NOTARE
FACHANWÄLTE



CHRISTOPH DIEDERING, Notar
Fachanwalt für Bau- und
Architektenrecht

BEATE KUTSCHER
Fachanwältin für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht

DR. ANNA-KATHARINA WAGNER
Fachanwältin für Arbeitsrecht

CHRISTIAN MÜLLER, Notar
Fachanwalt für Verkehrsrecht*
Fachanwalt für Strafrecht

MICHAEL HINTZ, Notar
Fachanwalt für
Versicherungsrecht



TABATA BEIM TSV SPRÖTZE

Montag: 18.45 - 19.45 Uhr

Hallo Ihr lieben Sportfreunde :)

darf ich Dir/Euch hier TABATA vorstellen?

TABATA ist ein hochintensives Intervall-Training und damit die Variante HIIT-Trainings. Das Intervall besteht aus acht Übungsrunden, nach jeder Übung folgt eine Pause. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit maximaler Intensivität absolviert.

Ganz einfach erfasst: **TABATA ist Ganzkörper-HIIT-Intervall Training.**

Individuell für Dich:

- die Zeit der Übungen / Pausen
- die Anzahl der Runden in einer Einheit
- die Wiederholungsanzahl
- das Tempo

Geh einfach an Dein Limit!

Zu unserem Training darf ich nicht vergessen zu erwähnen, beim gutem Wetter trainieren wir gerne unter freiem Himmel -

das bringt Spaß und nehmen oft zusätzliche Geräte dazu, wie:

- Steps
- Gewichte
- Tubes

Es wird nicht langweilig!

TABATA ist einfach anstrengend schön! Das ganze in super angenehmer gemischten Teilnehmer-Gruppe in lockerer Atmosphäre zur mitreißenden Musik.

Jeder Mann-, Frau ist willkommen!

TABATA:

Love it
Hate it
Do it

Melde Dich bei uns und komm einfach zum Training!

Freue mich auf Dich,
Deine Tatiana





ZUMBA MACHT FREUDE

Dienstag: 19.00 - 20.00 Uhr

Zumba ist kein Kurs-Programm, das in einem Satz erklärt werden kann. Vielmehr ist es fast wie ein Lebensgefühl und eine Leidenschaft.

Egal wie anstrengend dein Tag auch gewesen sei, nach der Zumba Stunde geht man mit einem Lächeln im Gesicht, einem Lied im Ohr und Hüfte schwingend wieder nach Hause.

Das Schöne daran ist, dass die einzigen Sachen, die man neben einer Flasche Wasser mitbringen sollte, der Spaß am Bewegen ist. ZUMBA kann Jeder! Egal wie alt man ist, oder welche Konfektionsgröße man hat! Schritt für Schritt lernt man die Bewegungen. Die Musik dabei ist absolut mitreißend, macht gute Laune und man hat so viel Spaß, dass man glücklich aus dem Kurs wieder herauskommt! Ihr braucht kei-

nerlei Vorkenntnisse! Zumba kombiniert verschiedene Tanzschritte mit Übungen, die der Stärkung der Muskeln dienen. Es ist das passende Element zur Verbesserung der Körperhaltung – auf alle Ebenen.

Es ist Fitness für den Körper und die Seele. Man tanzt, powert, schwitzt und wird immer fitter! Nebenbei lernt man neue Leute kennen, die die gleiche Leidenschaft an der Bewegung teilen.

Eure Nici



TENNIS TC ESTETAL

Liebe Tennisfreunde und Vereinsmitglieder ...

2022 war für den Tennisverein ein ereignisreiches Jahr. Der Sturm zwang so einige Bäume zu Boden und hinterließ einen nicht unerheblichen Schaden. Einen Dank an alle fleißigen Helfer die uns von den Bäumen befreit haben.

Im Mai konnten wir unseren neuen Vereinstrainer Fred Forman begrüßen. Wir sind begeistert über die rege Trainingsbeteiligung und den großen Mitgliederzuwachs in diesem Jahr. Die Anlage ist belebt wie lange nicht mehr. Der sonnenreiche Sommer belohnte uns zusätzlich mit einer herrlich langen Tennissaison.

In den Sommerferien vom 15. - 19. August 2022 fand unser TennisCamp statt. Das Programm ist für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 - 16 Jahren. An 5 Tagen findet 15 Stunden Tennis Training (3 Stunden Tennistraining pro Tag) statt und ein spaßiges Beiprogramm. Es gab u.a. Minigolf, ein Besuch des Schwimmbades, unser Kuddelmuddel Turnier mit anschließendem Pizzaessen. Zum Abschluss gab es für alle Teilnehmer eine Preisverleihung.

Bei der 104. Auflage des Kuddelmuddels in Sprötze und Freds erstes Mal als "Animateur" hatten 17 Teilnehmer Spaß und viele tolle Ballwechsel. Das Wetter war top, die Begegnungen spannend, das Buffet lecker und reichlich. Alle freuen sich schon jetzt auf das nächste Mal. Der Spaß stand im Vordergrund. Hier unsere Top Drei Kuddelmuddel Muddels: 1. Kilian Kaiser 2. Laurin Dreyer 3. Sven Pries.

Am ersten Oktober Wochenende fanden das Halbfinale und Finale unserer Jugend Clubmeisterschaft statt. Mit spitzen Spielen und

begeisterten Zuschauern freuen wir uns jetzt schon alle auf die Spiele im nächsten Jahr :)

Wenn unsere Plätze im Frühjahr 2023 wieder auf sind, freuen wir uns über jeden alten und neuen Spieler.

TC Estetal





SCHWERER START 2022 BEIM JUDO

Montag: 17.00 - 18.15 Uhr Anfänger und Fortgeschrittene ab 5 bis 11 Jahre

Montag: 18.15 - 19.45 Uhr Anfänger und Fortgeschrittene ab 12 Jahre

Beim ersten Training 2022 war es dann soweit, zwei Tage nach dem Training ist ein Kind auf Corona-Positiv getestet worden und am nächsten Tag folgten weitere Kinder. Zum Glück gab es keine schweren Verläufe. Im Anschluss mussten wir leider ein wenig das Training aussetzen und wir konnten erst im März wieder mit Training starten.

Seitdem entwickelt sich die erste Gruppe sehr gut und die Matte ist voll. Es kommen fast jede Woche Kinder zum Ausprobieren und die meisten bleiben auch beim Judo. In der zweiten Gruppe am Montag sieht es leider nicht so gut aus, durch das Aufhören einiger Judoka



und Start Ausbildung etc. ist die Gruppe stark geschrumpft. Hier suchen wir neue Judoka die Lust und Spaß haben Judo zu lernen. Ab 12 Jahre seid ihr in der Gruppe sehr willkommen.

Auch über Wiedereinsteiger würden wir uns sehr freuen.

Jetzt noch eine Veränderung bei den Judo-Prüfungen, seit dem Herbst. Der Kinderpass mit den Aufklebern wird so nicht mehr angeboten, da die Prüfungsordnung sich verändert hat. Wir beenden jetzt noch die Kinderpässe und im Anschluss starten wir mit der neuen Prüfungsordnung. Vielleicht wird der Kinderjudopass wiederkommen, aber dann zur Gelb-Gurt Prüfung.

Dennis Herpel



BESTATTUNGEN HANS WITT

21244 Buchholz/ Sprötze ☎ 04186/ 81 11
Unter den Linden 4

22089 Hamburg ☎ 040/ 20 12 13

21279 Hollenstedt ☎ 04165/ 80 270

www.witt-bestattungen.de

Wir sind Tag und Nacht für Sie da

Beratung im Trauerfall Hausbesuch
Erd- und Feuerbestattungen auf allen Friedhöfen
in Hamburg und in Niedersachsen
See- und anonyme Bestattungen
Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten
Überführungen im In- und Ausland
Erledigung aller Formalitäten
Trauerdrucksachen - Lasergravierte Grabsteine

NICHT NUR FÜR BAUSCHÜTTCHEN



Wir liefern Big Bags und Container (1 - 36 m³)
zur Abfallentsorgung von Privat oder Gewerbe,
z.B. für Ihre Baustellenabfälle.

www.heinz-husen.de





NORDIC WALKING

RAUS AUS DEM HAUS UND REIN IN DIE NATUR...

...das ist das Motto der Nordic Walking Gruppe des TSV Sprötze.



In geselliger Runde treffen wir uns ganzjährig neben dem Schützenhaus und starten nach einer kleinen Aufwärmphase unsere Runde durch Wald und Heide bis hin zum Brunsberg.

Dabei stärken wir so ganz nebenbei unsere Ausdauer, unterstützen unseren Muskelapparat. Dieses ist besonders wichtig z.B. nach Gelenk-Operationen.

Sind wir dann nach einer Stunde zurück beim Schützenhaus dehnen, stretchen wir uns noch ein wenig und freuen uns schon auf den nächsten Donnerstag.

Im ‚Sommer‘ 1. April bis 30. September sind wir von 18.30 bis 19.30 Uhr unterwegs und im ‚Winter‘ 1 Oktober bis 31. März von 14.30 bis 15.30 Uhr.

Hans-Jörg Schumacher

STEUERBERATER

SCHÜTZENSTR. 31a • 21244 BUCHHOLZ
TEL. 04181 / 6024 + 8110 • TELEFAX. 04181 / 58 59



Für die Zukunft der Region.

Die Buchholzer Wirtschaftsbetriebe
unterstützen den Sport vor Ort und sichern die Lebens-
und Standortqualität für die Bürger und Unternehmen.



KUNDALINI YOGA MIT STEFANIE

Donnerstag: 9.00 - 10.30 Uhr • Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Inhalte der Kurse beschäftigen sich in vielfältiger Weise mit unserem Körper, unserer Seele und unserem Geist.

Mit dynamischen Übungen wird der Körper beweglicher und vitaler. Dazu gesellt sich eine ruhigere Komponente, sodass der Körper und der Geist sich vollkommen entspannen können. Mit Hilfe einer abschließenden Meditation kann man lernen mit Stress besser umzugehen oder einfach abzuschalten.

Alle Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Neugierig? Dann schau doch einfach mal vorbei! Anmeldung und Infos unter: info@yoga-stefanie.de Bitte mitbringen: Decke, evtl. Kissen, Trinken



POWER YOGA

Montag: 20.00 - 21.00 Uhr Vinyasa Power Yoga

Dienstag: 20.15 - 21.15 Uhr Power Yoga

Es gibt unzählige Arten und Formen von Yoga. Ihre Gemeinsamkeit ist das Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Vinyasa Yoga (oder auch Power Yoga) ist eine Form des Hatha Yoga, mit der Besonderheit, dass die Übungsabfolgen fließend dem Rhythmus deiner Ein- und Ausatmung folgen.

Der Begriff „Vinyasa“ setzt sich aus vi (= auf eine bestimmte Weise) und nyasa (= setzen, stellen, legen) zusammen. Im Power Vinyasa Yoga werden also einzelne Übungen (die Asanas) auf eine bestimmte, sinnvolle Art und Weise dynamisch aneinandergereiht.

Innerhalb einer Yoga-Einheit wird dabei der ganze Körper trainiert, um beispielsweise abzunehmen oder fitter zu werden und gleichzeitig Stress abzubauen.

Damit bietet Vinyasa Yoga eine optimale Mischung aus sportlichem Training und Entspannung und ist der perfekte Einstieg für alle (auch Skeptiker), die von der positiven Wirkung des Yogas profitieren wollen und ist für jeden geeignet – egal ob jung oder alt, beweglich oder noch nicht so beweglich.

Vorteile von Vinyasa Yoga

- Ganzkörpertraining mit beruhigender Wirkung
- Löst Verspannungen & Blockaden und setzt Energie frei
- Fördert Kraft & Koordination
- Stressabbau
- Bewirkt ein Gefühl von Wohlbefinden und Verjüngung
- Positive Effekte auf Herz-Kreislauf-System

- Sammeln von neuen, abwechslungsreichen und bereichernden Erfahrungen

Gesundheitliche Einschränkungen und chronische Erkrankungen sowie weitere Besonderheiten, die Yogaübungen entgegenstehen könnten, sollten vorab mit einem Arzt besprochen werden.

YOGA AM ABEND

Donnerstag: 20.15 Uhr bis 21.15 Uhr

Gezielt gegen Stress - für Berufstätige und Vielbeschäftigte!

Zeit für sich selbst: Aktiv mit Yoga entspannen. Yoga-Übungen fördern Beweglichkeit und verbessern die Haltung, stärken den Rücken, die Schultern und tun der Wirbelsäule gut. Durch Yoga können wir den Herausfor-

derungen des Alltags gestärkter, beweglicher und entspannter begegnen. Neueinsteiger - Männer und Frauen - sind willkommen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte Matte, Decke, Kissen, Handtuch und Mineralwasser mitbringen!

Zeit für Gesundheit und Wohlbefinden.





Yoga im TSV Sprötze!

Im TSV-Sprötze kann man mittlerweile zwischen vielen verschiedenen Yoga-Ausrichtungen wählen:

Vinyasa Yoga, Kundalini Yoga sind in unserem Verein längst eingeführt und das Angebot wächst weiter.

Kinderyoga und **Männeryoga** sind in der Startphase und freuen sich auf neue Teilnehmer.



Zwei neue Trainerinnen stellen sich vor!

Selina Runte

Hatha-Yoga-Lehrerin

Die ursprüngliche Form des Yoga, Hatha, wird seit einigen Monaten von Selina in unseren Räumlichkeiten

In den Varianten **Power-Yoga** und **Entspannungsyoga am Abend** angeboten.



Mercè Barahona

Yoga- und Meditationstrainerin

Ganz neu im Jahr 2023 wird Mercè das Mindful Movement für all jene anbieten, die neben Yoga und Atemübungen tiefer in die Welt der Meditationsreisen einsteigen wollen. Auch hier freuen wir uns auf neue Teilnehmer!



Für mehr Infos über die Yoga-Kurse kontaktiere bitte Mercè Barahona, Leiterin der Yoga Sparte. Tel.: 0172-4465173 // @: mercebarahona@me.com



Kinderyoga mit Anica



für Kinder 6 - 9 Jahre

Einfach anmelden und beim kostenlosen Probetraining dabei sein!
Bitte Matte, Kuscheldecke und Wasser mitbringen!

Kurstermine: Donnerstags von 17:30 Uhr bis 18:15 Uhr

Laufend neue Kurse. Termine bei Anica erfragen!

Informationen - Fragen - Anmeldung:

Anica Helbach
e-mail: kinderyoga-mit-anica@gmx.de

Ich freue mich auf Euch!
Namasté

TSV Sprötze - mit Spaß fit und gesund!

Was ist Kinderyoga?

- Kinderyoga ist Spiel und Spaß, Anspannung und Entspannung.
- Kinderyoga unterstützt die Sinneswahrnehmung, achtsam mit sich selbst umzugehen und mit seinen kleinen und großen Mitmenschen.

- Kinderyoga ist Wertschätzung und Liebe, das Miteinander lernen und erleben.
- Kinderyoga schult die Phantasie und führt uns auf Reisen in andere kleine Welten.
- Kinderyoga ist die Begegnung mit unserem Atem, unserer Stimme und unserem Herzschlag.



KINDERYOGA

Die Kinderyogastunde

Das Thema: Einer Kinderyogastunde liegt immer ein Thema zugrunde, welches sich wie ein roter Faden durch die Stunde zieht. Das kann so ziemlich alles sein: Jahreszeiten, der Wald, das Meer, Länder, Bienen, Farben, Gefühle, Weltraum - nur um ein paar Beispiele anzuführen. Mit den Themen kann man sich wunderbar der aktuellen Situation anpassen. Das Thema wird in Form einer Raummittle präsentiert, welche vorbereitet wird, bevor die Kinder den Raum betreten. Hier eine mögliche Raummittle zum Thema 'Herbst'.

Struktur der Stunde: Die Übungen werden stets dem Alter der Kinder angepasst und die ganze Zeit entsprechend angeleitet und begleitet. Nichts muss, alles kann. Jedes Kind soll sich wohlfühlen, auch wenn es bedeutet, dass es nur beobachten möchte. Es werde immer wieder kurze Trinkmomente eingebaut. Eine Stunde dauert in etwa 45 Minuten. Anzahl der Kinder: 8-10.

Die Kinder kommen rein, auf dem Boden sind Sitzplätze vorbereitet.

Wir setzen uns in einen großen Kreis rund um die Raummittle. Ich stelle mich vor und erzähle, dass für unsere gemeinsame Stunde jedes Kind einen festen Platz hat, dass mir Zuhören wichtig ist und dass wir aufeinander achten. Dass es in Ordnung ist, wenn Du nicht alles mitmachen möchtest, dann darfst Du auch beobachten.

Wir setzen uns bequem in den Yogasitz (Schneidersitz), lassen die Arme locker fallen und atmen ein und aus. Wir nehmen die Hände im 'Anjali Mudra' vors Herz und begrüßen uns: „**Namaste**“. („Namaste“ bedeutet: „Ich verbeuge mich vor Dir“ oder auch „Das Licht in mir, grüßt das Licht in Dir.“)

„**Schön, dass Du da bist**“: Zunächst begegnen wir einander durch eine Kontaktübung. Das kann zum Beispiel mit Hilfe einer Klangschale passieren.

Nun folgt der Sonnengruß. Der Sonnengruß ist ein fester Bestandteil einer Kinderyogastunde und wird immer von einem dem Thema angepassten Text begleitet.

Im Mittelteil der Stunde wenden wir uns der Raummittle zu und entdecken gemeinsam das Thema der Stunde. Dazu passend bringe ich Asanas (Yogastellungen) mit und wir **entwickeln gemeinsam eigene Asanas**. Es folgen Spiele bei denen wir den Raum erobern und uns austoben.

Mit einem Wahrnehmungsspiel läuten wir den letzten Abschnitt unserer gemeinsamen Zeit ein. Danach dürfen es sich die Kinder gemütlich machen.

Es folgt die Entspannung begleitet von einer kurzen Geschichte passend zum Thema. Die Kinder können für einen Moment abtauchen und das Erlebte kann sich entfalten. Nach der Entspannung kommt jedes Kind in seinem eigenen Tempo wieder im Raum an und wir setzen uns wieder in den Yogasitz. Wir begegnen uns noch einmal mit Blicken und nehmen die Hände ins 'Anjali Mudra'. „Wir legen die Hände an unsere Stirn für ruhige und friedvolle Gedanken, an den Mund für freundliche und herzliche Worte, an das Herz für reiche und glückliche Taten.“

Mit „**Namaste**“ verabschieden wir uns voneinander.

Danach frage ich die Kinder gerne noch, wie es ihnen geht und biete die Möglichkeit an ein Bild zum Erlebten und/oder Gehörten zu malen.

Hanomagstraße 7
21244 Buchholz / Trelder Berg
Tel. 04186 / 696 72 50
www.ambiente-zaunbau.de



Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 09:00 bis 17:00 Uhr
Sa. 10:00 bis 12:00 Uhr

Ihr Zaunbau-Profi in der Nordheide



Zaun- & Toranlagen - Antriebe - Briefkästen Terrassendächer - Markisen - Wind- & Sichtschutz

Formschöne Designs aus Stahl oder Aluminium. Passend für jedes Grundstück. Anfertigung nach Maß in klassischer Ornamentik, feuerverzinkt und pulverbeschichtet. In vielen RAL-Farben oder Antik-Effekten erhältlich.

Unser Produktportfolio wird von Sichtschutzwänden in Holzoptik aus co-extrudierter Beschichtung oder mit Glaselementen und Terrassendächern aus Aluminium ergänzt.

Besuchen Sie unsere neue Ausstellung auf über 1000 m² und entdecken Sie Ihre persönliche Wohlfühloase mit neuem Lebensraum auf Ihrer Terrasse!



**KLAIBER
MARKISEN**



STARKE MITTE.
STARKER KÖRPER.

Wir, Farina und Inga von BeFit, sind Fitness-, Beckenboden- und Rückentrainerinnen aus Leidenschaft! Unsere Kurse sind insbesondere für Mütter und Personen, die ihre Körpermitte stärken möchten, geeignet. Wir bauen die Brücke zwischen gesundheitsorientierten Übungen hin zu abwechslungsreichem Ganzkörpertraining.

Aktuell haben wir zwei Kurse hier im Verein in Kooperation:

BeFit Complete+Core

Dienstags 19.00 – 20.00 Uhr
Mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr

BeFit in der Schwangerschaft

Dienstags 20.15 – 21.15 Uhr

BeFit **Complete+Core** baut auf der korrekten Wahrnehmung des Beckenbodens sowie der Körpermitte auf und kombiniert die Stärkung dieser mit ganzheitlichem Kraft-Ausdauertraining. Wir setzen die Atmung bewusst mit ein und können die einzelnen Übungen so noch effektiver gestalten. Auch Hilfsmittel wie Kurzhanteln, Bänder oder Bälle kommen zum Einsatz. Die gestärkte Körpermitte bringt neue Lebensqualität – nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag!

BeFit in der Schwangerschaft bietet werden Mamas die Chance, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und umfasst ein sanftes Ganzkörpertraining. Insbesondere die Wahrnehmung sowie das kontrollierte An- und Entspannen des Beckenbodens stehen im Fokus und können die anstehende Geburt positiv beeinflussen. Gemeinsam arbeiten wir am Erhalt eurer

Beweglichkeit, gönnen euch entspannende Pausen und schaffen Kraft- und Energiereserven. Natürlich bleibt auch immer ein wenig Zeit für den Austausch untereinander.

Wir freuen uns alle, die zur **kostenlosen Schnupperstunde** vorbeikommen möchten und mit uns trainieren!

Mehr Informationen über uns und unsere Kurse findet ihr unter:
www.befit-nordheide.de

Sportliche Grüße von Farina und Inga



FIT UND AKTIV

Dienstags: 9.30 - 10.30 Uhr

Sprötze. Dienstag. Kurz nach 9 Uhr. Eifrige Sportler steigen nach einem kleinen Frühstück aufs Rad oder ins Auto um sich pünktlich um 9:30 Uhr am Vereinshaus zum gemeinsamen Sport einzufinden. Dort werden sie im Obergeschoss bereits von der neuen Traineein erwartet, die die Gruppe im Sommer 2022 übernommen hat. Musik ist eingestellt. Sportschuhe sind angezogen. Matten werden ausgerollt. Einige Aufwärmübungen im Stehen, Gehen und Laufen bereiten den Körper auf die Anforderungen der nächsten Stunde vor.

Im Fokus des Trainings stehen Übungen für Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Manchmal mit dem großen Gymnastikball, einem Widerstandsband oder einem anderen Sportgerät. Gerne auch mal nur mit dem eigenen Körper. Und es zeigt sich: Hier ist für jeden das Richtige dabei. Jeder hat seine eigenen "Baustellen", die hier in Angriff genommen werden.

Und: Jeder kann alles auf die eine oder andere Art mitmachen. Jeder Körper ist anders und jeder hat seine eigenen Grenzen. Leistungsdruck gibt es nicht. Die Motivation und Leistungsbereitschaft ergibt sich mühelos aus der netten Atmosphäre heraus. Darüber freut sich auch die Übungsleiterin, die immer sehr gerne dienstags zum gemeinsamen Sport kommt. Ein Schwerpunkt des Trainings besteht darin, das Koordinationsvermögen und das Gleichgewicht zu trainieren: beides Schwachstellen gerade im Alter. Eine kräftige Muskulatur und eine gute Beweglichkeit runden das Ergebnis des Trainings ab und sind eine prima Basis um im Alter fit und aktiv zu sein.





SENIOREN GYMNASTIK 70+

Mittwoch: 18.15 - 19.15 Uhr

Liebe Sportfreunde,

wir sind eine Senioren-Gymnastik-Gruppe in-
zwischen geworden und sind die älteste Grup-
pe des Vereins, denn wir turnen schon seit
mittlerweile über 40 Jahre zusammen!
Aber am Mittwoch abends bringt es uns allen
auch noch viel Spaß und Freude, denn unsere
liebe Übungsleiterin Tatiana versteht es, uns
im Alter fit zu halten. Herzlichen Dank dafür.

Zum Unterricht: nach einer flotten Aufwärm-
phase arbeiten wir auch gerne an der Stange,
mit Geräten, wie Bälle, Bänder oder Hanteln.
Abgerundet mit schönen Dehnungsübungen
ist schnell eine Stunde vorbei.

Auch das Gesellige kommt nicht zu kurz -
der freundschaftliche Kontakt und Herzlich-
keit sind in der Gruppe Großgeschrieben.

Zu jeder Zeit sind neue Mitsportler willkommen -
halte Dich mit uns fit im Alter!
Deine Monika



Fit im Alter
mit TSV Sprötze



INLINE SKATING IM JAHR 2022

Aktuelle Trainingszeiten bitte erfragen. Ansprechpartner findet Ihr in der Tabelle.

**Training unter erschwerten Bedingungen
oder besser kein Training wegen erswer-
ten Bedingungen?**

Was war das für ein Jahr?!

Wir sind im sportlichen Sinne heimatlos gewor-
den. Während wir im letzten (Corona) Jahr mit
den Kleinen noch übergangsweise in einem
ehemaligen Ladenlokal in der Galerie trainie-
ren konnten, brach dieses Jahr fast alles aus-
einander. Nachdem das Impfzentrum in der
Schützenhalle abgebaut wurde, konnten wir
kurzzeitig dort wieder mit dem Training ein-
steigen. Bis von einen am dem anderen Tag
die Meldung kann: „Ab sofort ist das Training
in der Schützenhalle einzustellen“. Bernd, Ha-
rard, Torsten und Wolfgang konnten mit viel
Einsatz die Gruppen zusammen halten. Gut,
wir betreiben einen Outdoor-Sport. Aber Out-
door-Training ist versicherungstechnisch nicht
ganz einfach und mit Anfängern im Umkreis
schwer umzusetzen.

So haben wir uns gefreut, dass wir montags die
Nordheidehalle nutzen durften. Leider wurde
die neue Trainingszeit von den Kleinen nur spär-

lich angenommen und auch die Fortgeschrit-
tenen hatten Probleme alle an dem Abend zu-
sammenzubekommen.

Nun ist auch der Standort für uns gestorben,
weil einige Stellen auf dem Hallenboden die
Roller nicht vertragen haben sollen und die
Reinigung zu aufwendig sein soll.

In den Zeiten, in denen wir keine sportliche
Heimat hatten, haben sich die Skater indivi-
duell fit gehalten. Zusätzlich haben Bernd und
Wolfgang den Skatern mit einem Lauftraining
auf verschiedenen Sportplätzen ein alternati-
ves Angebot geboten, um die Gruppe zusam-
menzuhalten, was auch im Großen und Gan-
zen gut gelungen ist.

Für den unermüdlichen Einsatz dafür ein herz-
liches Dankeschön.

Dann haben wir zu unserer großen Freude in
der Wiesenschule eine neue Heimat bekom-
men. Leider wurde nach einmaligem Skate-
training von einem anderen Verein auch hier
das Skaten untersagt.



MMD Forst & Gartentechnik

Garten Forst Beratung Service Verkauf

NEUER Sabo AKKU MÄHER FÜR PROFIS
bei Ihrem Sabo-Fachhändler MMD.



Martin Meier-Dittrich • Soltauer Str. 64 • 21629 Mienenbüttel • Tel. 04168 900 246
Mo. – Fr. 08:00 - 13:00 Uhr + 14:00 - 18:00 Uhr • Sa. 09:00 - 13:00 Uhr
www.mmd-forst-gartentechnik.de



INLINE-SKATING

Nun geht die Suche nach einer neuen Indoor-Trainingsmöglichkeit wieder von vorne los!!

Wir hoffen bald wieder neue Alternativen für alle Gruppen und Interessierte besonders für die Kleinen anbieten zu können.

Gerade den Kleinen und Anfängern möchten wir auch im Winter die Möglichkeit bieten, auf den geliebten Rollen gefahrlos unterwegs zu sein. Alle Gruppen sollen wieder die Möglichkeit haben, Ihren Sport in der Gruppe auszuüben, was sie so lange vermissen mussten.

Ein Bild von der Siegerfeier mit den Kids, die am Stadtlauf teilgenommen haben mit ihrem Trainer Harald können wir dann doch präsentieren. Es zeigt, das auch in schwierigen Zeiten die Freude am Inline Skating nicht verloren gegangen ist.



Wir freuen uns auf ein neues, hoffentlich unbeschwerteres Jahr mit vielen tollen Augenblicken und Ereignissen.

Die Trainingszeiten und Trainingsorte entnehmen Sie bitte unserer Webseite oder fragen Sie im Trainer-Team nach.

Euer Inline Skating Team



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag

08:30 - 13:00 und 14:00 - 18:30 Uhr

Samstag

08:30 - 13:00 Uhr

Niedersachsenstraße 8 • 21244 Buchholz/Sprötze
Tel. 04186 - 889 555 • gesund@sproetzer-apotheke.de



JAZZ DANCE • IN THE MOOD

HUT AB!

Donnerstag: 19.30 - 22.00 Uhr

Wer hätte vor zwei Jahren gedacht, dass die Coronazeit auch etwas bleibendes Positives mit sich bringen würde:

Die Möglichkeit, dank hybridem Training auch die Tänzerinnen unter den **Hut** zu bekommen, die z.B. wegen ihres aktuellen Wohnorts oder späten Arbeits- bzw. Stillzeiten leider nicht in der Halle dabei sein können. So konnten im Frühjahr alle gemeinsam einen neuen Tanz erarbeiten, den Elvira einmal wieder für uns aus dem **Hut** gezaubert hatte. Der Sommer begann erst einmal nicht so schön, da wir aus Mangel an Tänzerinnen schweren Herzens unsere Teilnahme am Sprötzer Dorffest absagen mussten. Aber nächstes Jahr haben wir fest vor, unseren **Hut** endlich wieder in den Dorffest-Ring zu werfen. Stattdessen durften wir uns dieses Jahr über zwei besondere Sommer-Highlights freuen:

Im Juni mussten wir beim Bosseln auf der **Hut** sein, nicht einen der vielen Fahrradfahrer umzu kegeln. Und im Juli durften wir Spalier stehend eine „In The Mood“-Tänzerin unter die Haube bringen.

Im Oktober war es dann soweit: Auf der „**Hut**-Party“, zu der eine Mittänzerin einlud, durften wir endlich einmal wieder bei einer Aufführung vor Publikum zeigen, wie man Tanz, Kostüme und Ausstrahlung sehenswert unter einen **Hut** bringt.

Das Beste an diesem Jahr war aber natürlich, dass wir wieder regelmäßig zusammen in der Halle trainieren durften. Auch wenn einem schon mal die Hutschnur platzen kann, wenn man sich nach dem Training auf die Suche nach einem Hallenschlüssel begeben muss... oder wenn die Musikanlage unvorhergesehen ihren **Hut** abgibt...

Zum Abschluss möchten wir unseren Hut vor Elvira ziehen, die es schafft, die Gruppe auch unter widrigsten Umständen zu motivieren, und die auch nach 49 Jahren immer noch den **Hut** bei „In The Mood“ aufhat.

Chapeau!

Stefanie Kosuch





JAZZ MINIS 5-6 JAHRE

Montags: 15.00 - 15.45 Uhr NEU!!!

Diese Tanzstunde wurde im November 2022 gegründet. Sie bietet den größer gewordenen Tanzkindern aus dem kreativen Kindertanz die Möglichkeit ihre ersten gewonnenen Erfahrungen aus dem Kindertanz zu vertiefen. In dieser Stunde üben wir neue Tanzschritte und Bewegungen, wobei neben der Ausführung nun auch die Benennung eine Rolle spielt. Wir studieren kleine Choreografien ein, in denen die Schritte größtenteils festgelegt sind, jedoch ist in der Tanzstunde auch Zeit, um sich zu Bewegungsanreizen und Geschichten frei auszuprobieren.



JAZZ MINIS 6-8 JAHRE

Freitags: 14.00 - 14.45 Uhr

Zu der Jazz Mini Tanzstunde am Freitag kommen Mädchen im Alter von 6 bis 8 Jahren. Diese Tanzgruppe tanzt erst seit November 2021 zusammen. In den 45 Minuten üben wir verschiedene Tanzschritte und Bewegungen, wobei neben der Ausführung auch die Benennung eine Rolle spielt. Wir studieren kleine Choreografien ein, in denen die Schritte

festgelegt sind, jedoch ist in der Tanzstunde auch Zeit, um sich zu Bewegungsanreizen und Geschichten freizuprobieren. Erste Bühnenerfahrungen konnten beim Dorffest im Sommer 2022 gesammelt werden, wo die Jazz Minis eine Choreografie mit einem Partner und selbst ausgedachten Positionen zeigten.

Gundula Haefner Rechtsanwältin

- Allg. Zivilrecht
- Familienrecht
- Erbrecht
- Mietrecht

Am Heidberg 7 21244 Buchholz-Trelde
Telefon: 04186 / 888 365
Fax: 04186 / 888 364

Neu: Online-Scheidung www.recht-buchholz.de



JAZZ & HIP HOP KIDS 8-10 JAHRE

Montags: 16.30 - 17.30 Uhr

Mit verschiedenen Warm Up Kombinationen und Folgen tanzen wir uns warm, wobei die Mädchen auch schon eigene Tanzschritte miteinbringen dürfen. Bevor es aber ans Üben für eine Choreografie geht, schauen wir uns schwierigere oder neue Tanzschritte und Bewegungen an, die später in den Tanz eingebaut werden. Schritt für Schritt entsteht dann eine Choreografie, die über mehrere Wochen geprobt wird.

Für das Dorffest im Sommer 2022 lernte die Gruppe ein intensives Proben für die Aufführung kennen, welches auch Kostümpromen, Stell- und Generalproben beinhaltete.



Wie beraten Sie gerne!

Bremer Straße 5 • 21244 Buchholz i.d.N.
Telefon 0 41 81-7931
info@movieplexx.de • www.movieplexx.de





JAZZ & HIP HOP AB 11 JAHREN

Montag: 17.30 - 18.30 Uhr

Die Jazz & Hip Hop für Teens Gruppe startet mit einem festen Warm Up Programm vor dem Spiegel des Vereinshauses, dass eine erste allgemeine Erwärmung, das Üben von isolierten Bewegungen, das differenzierte Arbeiten mit den Füßen und Beinen sowie einer Übung für die Bauch- und Rückenmuskulatur beinhaltet. Häufig schließen wir das Warm Up mit verschiedenen Dehnübungen ab, bevor es mit Kombinationen von Tanzschritten durch den Raum und auch auf den Spiegel zu geht. Kompliziertere Tanzschritte, Drehungen oder Sprünge üben wir vereinfacht vor, bevor wir diese in unsere Choreografien einbauen. Woche für Woche kommen neue Tanzschritte hinzu, bis die Choreografie Form annimmt.

Wir schließen die Stunde meist mit einem „cool down“ oder weiteren Dehnübungen, um die angestregten Muskeln zu lockern.



KREATIVER KINDERTANZ

Montag: 15.45 - 16.30 Uhr • 3 - 4 Jahre

Die Mädchen und Jungen im Alter von 3 und 4 Jahren kommen immer am Montag zum kreativen Kindertanz ins Vereinshaus. Wir tanzen von 15.45 Uhr bis 16.30 Uhr.

In diesen 45 Minuten wird es kreativ! Wir üben Koordination mit einfachen Tanz- und Bewegungsspielen, versuchen uns an tanztechnischen Übungen und ersten Schritten aus dem Bereich Tanz.

Die kleinen Tänzerinnen und Tänzer bringen ihre eigenen Ideen mit ein, tanzen auch schon mal ganz allein durch den Raum und haben einfach Spaß an der Bewegung.

Beim Dorffest im Sommer 2022 stand die Gruppe das erste Mal auf der Bühne und zeigte einen Schmetterlingstanz.

KREATIVER KINDERTANZ

Freitag: 14.45 - 15.30 Uhr • 4 - 6 Jahre

Die kreative Kindertanzstunde mit den Mädchen und Jungen von ca. 4 bis 6 Jahren findet immer freitags von 14.45 Uhr bis 15.30 Uhr im Vereinshaus statt. Viele der Tanzschüler tanzen schon seit längerer Zeit in dieser Tanzstunde und haben bereits vieles gelernt.

Bewegungsauswahl und der Anordnung im Raum konkreter wird.

Einen dieser Tänze zeigten die kreativen Tanzkinder beim Dorffest im Sommer 2022.

Wir fordern uns mit tanztechnischen Übungen und Bewegungen aus dem Bereich Tanz, hören verschiedene Musiken und Geschichten. Gerne bringen die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Ideen mit in die Unterrichtsinhalte ein und haben Spaß daran das Tanzen mit einem Jongliertuch auszuprobieren. Auch üben wir kleine Tänze, bei denen es mit der

ENERGIESPAREN

MIT **WABENPLISSEES** VON **KNUTZEN-WOHNEN**

Bis zu 51 % **Heizenergieersparnis** mit Teba® DUETTE® Wabenplissees.

Durch die einzigartige Wabenstruktur wirkt das Plissee wie ein natürliches Luftpolster und somit wie eine Isolierung zwischen Innenraum und Fensterfläche.

Im Winter bleibt die Wärme länger drinnen und im Sommer die Hitze draußen.



HARRINGER IMMOBILIEN

Ihr Makler vor Ort!

- ✓ Kompetent
- ✓ Erfolgreich
- ✓ Gut



Zertifizierte Sachverständige für Immobilienbewertung

Sie planen einen Immobilienverkauf?

Lassen Sie sich gerne kostenfrei und unverbindlich beraten - Ihr Käufer ist vielleicht schon in unserer Kundenliste!

Tel.: 0 41 86 / 89 16 20 • www.harringer-immobilien.de



KINDERTURNEN

ELTERN-KIND-TURNEN

Unsere Trainingszeiten findet Ihr in der Sportangebote-Tabelle



Aufgrund der großen Nachfrage gibt es mittlerweile mehrere Kleinkindturngruppen.

Ich betreue jetzt zwei Gruppen am Donnerstag, sowohl um 16 als auch um 17 Uhr für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren. Beim Eltern-Kind-Turnen werden zu Beginn der Stunde alle Kinder singend begrüßt. Dann baut die erste Gruppe den Geräteparcours auf. Beim Turnen an den Groß- und Kleingeräten dürfen sich die Kinder dann ausprobieren.



Hier gibt es kein Muss. Alles ist erlaubt solange die Grundregeln eingehalten werden. Zum Ende der Stunde reisen wir auf unserem Mattenwagen in fremde Länder. Abschließend kommen wir alle wieder in den Sitzkreis zusammen, um singend die Stunde zu beenden.

Nachdem die zweite Gruppe geturnt hat, wird diese nun den Geräteabbau übernehmen. Das klappt sehr gut. Erschöpft und glücklich gehen die Kinder mit Mama, Papa oder auch Oma nach Hause und freuen sich schon auf den nächsten Donnerstagnachmittag in der Sprötzer Turnhalle.

Sportliche Grüße
Eure Petra Itzen

Eickhoff's Hofladen

Niedersachsenstraße 19

21244 Sprötze

Tel. 0 41 86 - 88 99 202

eickhoffs-hofladen@t-online.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 7.30 - 19.00 Uhr

Sa. 7.00 - 18.00 Uhr

So. geschlossen

🌱 **Kartoffeln**...aus eigenem Anbau.

🌱 **Eier**...täglich frisch aus Bodenhaltungsstall.

🌱 **Wurstwaren**...hausgemachte Spezialitäten von unseren eigenen Schweinen, die mit selbsterzeugtem Getreide gefüttert werden.

🌱 **Hofschlachtungen vom Schwein alle 14 Tage...**

reservieren Sie sich jetzt die besten Stücke!

🌱 **Saisonale Produkte**...heimisches Obst und Gemüse.

🌱 **Geschenkkörbe**



KINDERTURNEN

KINDERTURNEN

Dienstag: 16.00 - 17.30 Uhr
Hallo, ihr lieben Sportsfreunde...

... unsere Gruppe ist im Oktober 2021 entstanden, da der Verein die Idee hatte, unsere Turnkinder nach Alter in zwei Gruppen zu teilen. Ein toller Plan: Gesagt- gemacht! So können wir den altersgerechten Geräteaufbau besser planen, damit die Kinder, dem Alter entsprechend, gefördert werden.

Auch die "Alleinturner" sind willkommen, ohne Begleitung der Eltern. Viele Kinder trauen sich das schon zu. Marie und ich sind der festen Meinung, alle kleine Turner fühlen sich in der Gruppe sehr wohl, haben Spaß und Freude daran und kommen sehr gerne zu uns.

Es ist immer was los: Wir turnen in der Sporthalle und auch gerne draußen auf dem Sportplatz, laufen Laterne der Weihnachtsmann kommt uns besuchen, wir feiern Fasching, laufen draußen schwierige Parkours und führen die Sommer-Olympiade durch mit schönem Picknick zum Abschluss.

Kommt gerne dazu und turnt mit Spiel und Spaß mit!

Eure Marie&Tatiana





KOMMT DOCH MAL VORBEI...

Dienstag: 18.30 - 19.30 Uhr (Damen)
Dienstag: 19.30 - 20.30 (Damen und Herren)

Nach einem langen Corona-Pause haben in diesem Jahr wieder regelmäßig unsere Trainingsstunden stattgefunden.

Außerdem danken wir unserer Trainerin Ellen Seibt sehr, dass viele von uns an ihrem Beckenboden-Einsteigerkurs teilnehmen konnten. Wir freuen uns auf ein sportliches Jahr 2023.

Lissa Hornbostel-Lindstedt



FUSION MIT DEM FSV TOSTEDT

Zur Saison 22/23 schlossen wir uns mit dem FSV Tostedt zusammen!

Durch die gute Verbindung zu Sportskamerad Philip „Böttel“ Böttcher war das Vorhaben schnell in die Tat umgesetzt.

Ziel des Zusammenschlusses war es mehr Spieler auf den Rasen zu bekommen, was uns bis dato auch ganz gut gelang. Nach guter Vorbereitung mit klarem Sieg gegen den SV Holm Seppen (8:3) und einer knappen Niederlage gegen ein starkes Buchholz 08 (1:2) ging es in die Saison.

Pokal können wir einfach nicht. In der ersten Runde war nach gutem Beginn Schluss gegen die Männer aus Wistedt/Dohren (3:2). Volle Konzentration auf die Kreisliga-Saison. Was aktuell die höchste Ü32-Liga im Landkreis darstellt. Zur Winterpause finden wir uns mit 11 Punkten aus 9 Spielen auf Platz 5 wieder. Highlight sicher das Auswärtsspiel am Anger in Meckelfeld (siehe Bild), was mit 2:7 gewonnen wurde. Aufgrund einer dünnen Personaldecke wurden Legenden wie Jannis Hauschild und Peter Proft akquiriert. Bedanken möchte sich die Retro bei dem tollen

Heimpublikum, das freitags abends fleißig nach Trelde pilgert. Macht riesig Spaß nach den 70 Min bei Bier und Bratwurst über das geleistete zu Fachsimpeln.

Bleibt gesund und vielleicht bis bald in Trelde,

SG Estetal/Tostedt oder einfach Retro



Friedhofsgärtnerei Grugel

Meisterbetrieb

Grabanlage – Grabpflege

Kirchhofstraße 9 · Buchholz/Sprötze
Tel. 0 41 86 / 72 77 · Mobil 01 75 / 8 70 80 89
www.friedhofsgaertnerei-grugel.de



BERICHT U 08/09

Die Kinder der Jahrgänge 2014 und 2015...

...werden von den Trainern Luca Russo und Torben Schweer trainiert. Sie trainieren zusammen in einer großen Gruppe, nehmen aber mit 2 Mannschaften in ihrer jeweiligen Altersstufe am Spielbetrieb teil. Unsere Mannschaft befindet sich gerade in einer sehr tollen Phase, es entwickelt sich gerade ein tolles Team mit viel Ehrgeiz, Freude am Fußball und ganz viel Spaß an den Trainingseinheiten.

Uns Trainern macht es sehr viel Spaß mit so tollen Kindern zu trainieren, den Kindern in jeder Trainingseinheit etwas neues beizubringen und auch den Spaß mit in den Vordergrund zu bringen. Unsere jüngere Mannschaft, also die Kinder des Jahrgangs 2015, nimmt an regelmäßigen Turnieren teil und misst sich dort mit mehreren anderen Vereinen.

Die Kinder entwickeln dabei großen Spaß am Fußball und zeigen in jedem Spiel großen Teamgeist und was sie können. Gegenüber der U08 spielt die U09 mit den Kindern des Jahrgangs 2014 schon auf große Tore und spielen jedes Wochenende ein klassisches Fußballspiel mit vier Feldspielern und einem Torwart. Die Kids messen sich somit Woche für Woche mit Vereinen aus dem ganzen Landkreis und sind jedes Mal mit vollem Elan und viel Freude dabei.

Solltet auch ihr Lust am Fußball haben und genau in diesem Alter sein, dann schaut gerne bei uns Dienstag oder Donnerstag in Sprötze von 17:30-18:30 Uhr (Hallenzeiten im Winter weichen ab) vorbei. Wir freuen uns über jedes Kind!



TEAMGEIST & GUTE LAUNE

Die Jungen und Mädchen der Jahrgänge 2012 und 2013...

...spielen zusammen in einer Mannschaft, die von Trainer Nico Beenke trainiert wird.

Die Mannschaft zeichnet sich durch einen tollen Teamgeist und stets guter Laune aus, auch wenn Ergebnisse mal nicht allzu positiv ausfallen. Das tolle Miteinander wird auch durch viele Aktivitäten neben dem Fußballplatz gefördert. Ein großes Highlight des Jahres war das eigene Sommerturnier vor den Sommerferien. Nachdem die Hallen-

turniere in den letzten Jahren stets coronabedingt ausgefallen sind, freuen sich die Kinder nun endlich auch in diesem Winter in der Halle gegen den Ball treten zu können.

Über neue Mitspieler/in würden sich Mannschaft und Trainer sehr freuen!

Kommt einfach Dienstags oder Donnerstags um 16:30 Uhr zum Sportplatz in Sprötze (Hallenzeiten im Winter weichen ab).



WIR STEIGEN AUF

Nach dem spannenden Finale in der 1. Kreisklasse...

wo am letzten Spieltag der 1. Platz und der Aufstieg erreicht werden konnte, stand nun zum ersten Mal für die U16 (Jahrgang

2007/08) die Kreisliga auf dem Programm. Die U16 Kreisliga ist für das Alter eine erstaunlich starke Kreisliga mit keiner schlechten



FUßBALL • SG ESTETAL

Mannschaft, sodass jedes Spiel eine echte Herausforderung wurde. Doch die Herausforderung nahmen die Jungs an. Mit 2 Siegen gegen die anderen Abstiegskandidaten konnte frühzeitig der Klassenerhalt gefeiert werden und gegen fast alle Top-Teamsgestaltete die SGE das Spiel ausgeglichen und knapp, auch wenn nichts zählbares dabei rumkam. Dabei blieb man zum 4. Mal hintereinander das fairste Team der Liga und zeigte damit, dass man sich fußballerisch in dieser Liga hielt. Nun steht die Hallenrun-

de auf dem Plan, die in diesem Jahr endlich wieder stattfinden soll und die Jungs sind heiß, sich erstmals im Futsal zu zeigen. Im kommenden Jahr will man erneut frühzeitig den Klassenerhalt packen und dann den ein oder anderen Punkt im Duell mit den Favoriten klauen.

Dabei zeichnet sich die U16 durch eine hohe Trainingsbeteiligung, viel Spaß beim Training und schönen Ballbesitzfußball aus und diese Werte wollen wir auch weiterhin vertreten.



WIR SUCHEN
LEUTE MIT PFIFF



ÜBERNIMM
VERANTWORTUNG
UND WERDE
SCHIEDSRICHTER



Wir suchen Verstärkung!

Du bist mindestens 14 Jahre alt
und hast Lust die Karten in die Hand
zu nehmen?

Dann werde Schiedsrichter!

Vorteile für Dich:

- Dein Heimatverein, die SG Estetal, zahlt Dir eine komplette Schiedsrichter-Ausrüstung.
- Ein tolles Hand- und Taschengeld:
Fahrtkosten zu den Spielen werden ersetzt und Du erhältst eine Aufwandsentschädigung.
- Freier Eintritt bei Spielen des Deutschen-Fußball-Bundes:
Ein Schiedsrichterausweis ermöglicht Dir freien Eintritt für die erste und zweite Bundesliga.
- Sehr gute Aufstiegsmöglichkeiten in höhere Spielklassen.
- Kommunikation und Umgang in Konfliktsituationen wird geschult & gefördert.
- Dein neues Durchsetzungsvermögen wird Dir auch in anderen Lebenslagen helfen.

Was musst Du tun?

- Sprache uns einfach an und wir melden Dich bei dem nächstmöglichen Schiedsrichter-Lehrgang an.

Ansprechpartner:
Michael Brüggemann

Telefon: 0172 51 71 711

Email: michael.brueggemann@sg-estetal.de

Wir freuen uns
auf Euch!

UNSERE SPORTANLAGEN IM ÜBERBLICK

Unsere Sportanlage in der Königsstr. 25, in Sprötze: Hier findet z.B. Kindertanzen, Volkstanz, Fitness, Gymnastik, Jazzdance, Zumba und Osteoporoseturnen statt.



Kattenberghalle (Am Schulzentrum II in Buchholz): z.B. „In the Mood“ hat hier ihre Heimat



Die Sporthalle an der Grundschule in Sprötze (Lehrer-Schwägermann-Straße 1):

Hier finden unter anderem Kinderturnen, Judo, Rückengymnastik, im Winter Fußball und Tennis statt.



Der Fußballplatz am Vereinshaus:






Ihr **TIGA** Fachhändler



Stiga Park 540 DPK



Stiga Rasentraktor Estate Pro 9102 XW



Stiga Akku-Heckenschere SHT 4620 A



Stiga Rasenmäher Turbo Pro 50 S B



Stiga Vertikutierer SVP 40 B



Stiga Rasenmäher Multiclip Pro 53 SB



Stiga Rasenmäher Multiclip Pro 53 SB

Auch Akku-geräte!

Soltauer Straße 64
21629 Mienenbüttel
Tel. 0 41 68 / 90 02 46

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8 bis 13 + 14 bis 18 Uhr
Sa. 9 bis 13 Uhr

300 m² Ausstellung • Beratung • Werkstatt

www.mmd-forst-gartentechnik.de

TRAININGSGRUPPE	ALTER	TAG	ZEIT	ORT	ÜBUNGSLEITER	TELEFON/E-MAIL
BALLETT						
Minis	5 - 7 Jahre	Dienstag	15.00 - 16.00	Vereinshaus	Adrienne Ring	0152/52075707
Kids	8 - 10 Jahre	Dienstag	16.00 - 17.00	Vereinshaus	Adrienne Ring	0152/52075707
BALLSPORT FÜR JEDERMANN						
Ballsport	Erwachsene	Montag	20.00 - 22.00	Turnhalle	Carsten Hansen	0179/4970082
FITNESS						
Tabata	Erwachsene	Montag	18.45 - 19.45	Vereinshaus	Tatiana Kahle	0173/8527556
Zumba	Erwachsene	Dienstag	19.00 - 20.00	Vereinshaus	Nicole Reiche	nicole.kowalska@web.de
Fitness Mutti mit Baby	Erwachsene	Mittwoch	09.00 - 10.00	Vereinshaus	Sarah Abou Chleith	01520/8690106
Jumping	Erwachsene	Mittwoch	18.30 - 19.30	Vereinshaus	Sarah Boukhal	0151/57897169
Langhantel	Erwachsene	Mittwoch	19.30 - 20.30	Vereinshaus	Tatiana Kahle	0173/8527556
BGP Fitmix Workout	Erwachsene	Donnerstag	19.00 - 20.00	Vereinshaus	Ellen Niemeyer	0152/55973366
Fitness Mutti mit Baby	Erwachsene	Freitag	10.00 - 11.00	Vereinshaus	Tina Hindriksen	0176/24047264
Piloxing	Erwachsene	Freitag	18.30 - 19.30	Vereinshaus	Sarah Boukhal	0151/57897169
Bodystyling	Erwachsene	Sonntag	10.00 - 11.00	Vereinshaus	Tatiana Kahle	0173/8527556
FUSSBALL						
SV Treide-Kakenstorf	Jugend	Kooperationspartner			Jan Hendrik Glade	0171/1279672
SV Treide-Kakenstorf	Erwachsene	Kooperationspartner			Hauke Lühsen	01577/2003836
GESUNDHEITSPORT						
Rücken Aktiv Männer	Erwachsene	Montag	19.00 - 19.45	Vereinshaus	Tina Hindriksen	0176/24047264
Fit und Aktiv	Senioren	Dienstag	09.30 - 10.30	Vereinshaus	Sarah Trübner	0157/73058952
Fit in der Schwangerschaft	Mutts	Dienstag	11.15 - 12.15	Vereinshaus	Tina Hindriksen	0176/24047264
Beckenboden (Termine erfragen)	Einsteiger	Dienstag	17.30 - 18.30	Turnhalle	Ellen Seibt	ellen.seibt@gmx.net
Rückenfit (Termine erfragen)	Erwachsene	Donnerstag	19.00 - 20.00	Turnhalle		
Starke Mitte	Erwachsene	Dienstag	19.00 - 20.00	Vereinshaus	Inga + Farina	0176/60994239
Befit-Schwanger	Mutts	Dienstag	20.15 - 21.15	Vereinshaus	Inga + Farina	0176/60994239
Osteoporose	Senioren	Mittwoch	10.00 - 11.00	Vereinshaus	Kerstin Heuser	0171/35 99939
Osteoporose Hockerguppe	Senioren	Mittwoch	11.00 - 12.00	Vereinshaus	Kerstin Heuser	0171/35 99939
Starke Mitte	Erwachsene	Mittwoch	17.00 - 18.00	Vereinshaus	Inga + Farina	0176/60994239

TRAININGSGRUPPE	ALTER	TAG	ZEIT	ORT	ÜBUNGSLEITER	TELEFON/E-MAIL
GYMNASTIK						
Senioren	Damen	Mittwoch	18.15 - 19.15	Vereinshaus	Tatiana Kahle	0173/8527556
Senioren	Herren	Donnerstag	17.45 - 18.45	Vereinshaus	Norbert Vietheer	04186/7220
INLINESKATING						
Kinder		Termine erfragen			Harald Bärldges	harrob@mail.de
Jugendliche und Erwachsene		Termine erfragen			Wolfgang Münzberg	wmunzberg@aol.com
Speed Skaten		Termine erfragen			Torsten Kossin	torstenkossin@aol.com
JAZZ DANCE & HIP HOP						
Jazz Minis	5 - 6 Jahre	Montag	15.00 - 15.45	Vereinshaus	Elisabeth Karweck	0174/6840605
Jazz & Hip Hop Kids	8 - 10 Jahre	Montag	16.30 - 17.30	Vereinshaus	Elisabeth Karweck	0174/6840605
Jazz & Hip Hop Teens	ab 11 Jahre	Montag	17.30 - 18.30	Vereinshaus	Elisabeth Karweck	0174/6840605
Jazz Dance - In the Mood	Erwachsene	Donnerstag	19.30 - 22.00	Kattenberg	Elvira Wittenberg	e.wittenberg@gmx.net
Jazz Minis	6 - 8 Jahre	Freitag	14.00 - 14.45	Vereinshaus	Elisabeth Karweck	0174/6840605
JUDO						
Anfänger und Fortgeschrittene	5 - 11 Jahre	Montag	17.00 - 18.15	Turnhalle	Dennis Herpel	0172/ 4144736
Anfänger und Fortgeschrittene	ab 12 Jahre	Montag	18.15 - 19.45	Turnhalle	Dennis Herpel	0172/ 4144736
KINDERTANZ						
Kreativer Kindertanz	3 - 4 Jahre	Montag	15.45 - 16.30	Vereinshaus	Elisabeth Karweck	0174/6840605
Kreativer Kindertanz	4 - 5 Jahre	Freitag	14.45 - 15.30	Vereinshaus	Elisabeth Karweck	0174/6840605
KINDERTURNEN						
Minis - Eltern & Kind	1-3 Jahre	Montag	08.30 - 09.30	Turnhalle/Vereinshaus	Wiebke Bastrup	bastrup.w@outlook.de
Grundschule	ab 7 Jahre	Montag	14.30 - 15.30	Turnhalle	Bernward Bade	04181/ 290976
Kindergarten	5 - 6 Jahre	Montag	15.30 - 16.30	Turnhalle	Bernward Bade	04181/ 290976
Krabbelmäuse	6 - 12 Mon.	Dienstag	09.00 - 10.00	Vereinshaus	Tina Hindriksen	0176/24047264
Sportflöhe	12 - 18 Mon.	Dienstag	10.00 - 11.00	Vereinshaus	Tina Hindriksen	0176/24047264
Minis	3,5 - 5 Jahre	Dienstag	16.00 - 17.30	Turnhalle	Tatiana Kahle	tatiana.kahle@yahoo.de

TRAININGSGRUPPE	ALTER	TAG	ZEIT	ORT	ÜBUNGSLEITER	TELEFON/E-MAIL
Minis - Eltern & Kind	1 - 3 Jahre	Donnerstag	16.00 - 17.00	Turnhalle	Petra Itzen	petra.itzen@t-online.de
Minis - Eltern & Kind	1-3 Jahre	Donnerstag	17.00 - 18.00	Turnhalle	Petra Itzen	petra.itzen@t-online.de
Babys in Bewegung	Termine erfragen	Freitag	09.00 - 10.00	Vereinshaus	Tina Hindriksen	0176/24047264
NORDIC WALKING						
Jedermann Sommer	Erwachsene	Donnerstag	18.30 - 19.30	Vereinshaus	Ingeborg Classen	0157/74580597
Jedermann Winter	Erwachsene	Donnerstag	14.30 - 15.30	Vereinshaus	Ingeborg Classen	0157/74580597
PALETTE						
Spielgruppe	5 - 10 Jahre	Donnerstag	15.00 - 17.00	Grundschule	Termine Aushang beachten	
PILATES						
Pilates Express	Erwachsene	Montag	15.45 - 16.15	Vereinshaus	Ellen Niemeyer	0152/55973366
Pilates Rücken Flow	Erwachsene	Freitag	08.15 - 09.00	Vereinshaus	Ellen Niemeyer	0152/55973366
RÜCKENTURNEN						
Damen	Erwachsene	Dienstag	18.30 - 19.30	Turnhalle	Ellen Seibt	ellen.seibt@gmx.net
Damen und Herren	Erwachsene	Dienstag	19.30 - 20.30	Turnhalle	Ellen Seibt	ellen.seibt@gmx.net
TENNIS						
TC Estetal	Jugend		Abteilungsleitung		Susanne Splitgerber	04186 / 888554
TC Estetal	Erwachsene		Abteilungsleitung		Henner Netz	04186 / 5275
YOGA						
Vinjas Power Yoga	Erwachsene	Montag	20.00 - 21.00	Vereinshaus	Tina Hindriksen	0176/24047264
Power Yoga	Erwachsene	Dienstag	20.15 - 21.15	Vereinshaus	Selina Runte	selinarunte@gmail.com
Mindful Move	Erwachsene	Mittwoch	20.00 - 21.00	Vereinshaus	Merce Barahona	0172/4465173
Pilates Mix (Termine erfragen)		Mittwoch	19:30 - 20:30	Turnhalle		
Kundalini	Erwachsene	Donnerstag	09.00 - 10.30	Vereinshaus	Stefanie Baltus	info@yoga-stefanie.de
-mit-Kinderyoga (Termine erfragen)	6 - 9 Jahre	Donnerstag	17.30 - 18.15	Vereinshaus	Anica Hellbach	kinderyoga-mit-anica@gmx.de
Männeryoga	Erwachsene	Donnerstag	19.00 - 20.00	Vereinshaus	Nicole Reiche	nicole.kowalska@web.de
Yoga am Abend	Erwachsene	Donnerstag	20.15 - 21.15	Vereinshaus	Selina Runte	selinarunte@gmail.com

Die Beiträge werden immer am Anfang eines Quartals eingezogen.

MONATLICHE BEITRÄGE	ERWACHSENE	KINDER	FAMILIE/PAARE	PASSIV
MITGLIEDSBEITRAG	9,50€	5,00€	18,00€	4,00€
SPARTENBEITRAG	PRO MITGLIED		PRO PAAR	
Ballsport • Handball				
Fitness	3,00€		6,00€	
Gymnastik				
Pilates - Yoga	3,00€		6,00€	
Inline Skating	1,00€	1,00€		
Jazz Dance • Hip Hop • Ballett	1,00€	1,00€		
Judo	1,00€	1,00€		
Kindertanzen		4,00€		
Kinderturnen				
Nordic Walking				
Gesundheitssport, Pilates	3,00€		6,00€	
Rückenturnen	1,00€		2,00€	
Tennis	4,50€	2,00€	6,00€	
Volkstanz				
Wassergymnastik	1,00€		2,00€	

Paare: Sind Ehepaare **Familie:** sind Ehepaare mit Kindern oder ein Elternteil mit Kindern

Krabbelmäuse und BIB Mitgliedschaft: Kind und ein Elternteil aktiv

Eltern Kind Turnen Mitgliedschaft: Kind und ein Elternteil passiv

Mutti und Kind Fitness Mitgliedschaft: Kind und Mutti aktiv Sparte Fitness

Die Umstellung von Jugend- auf Erwachsenenbeitrag erfolgt nach Vollendung des 18. Lebensjahres. Schüler & Studenten zahlen nach Eintritt der Volljährigkeit den Jugendbeitrag weiter. Nachweis erforderlich.

Arbeitsdienst(außer Tennis):

Jedes Mitglied ab 18 Jahren muss einen Arbeitseinsatz von 2 Stunden im Jahr leisten.

Arbeitsumlage/Jahr: 10,00€

Abbuchung ist im ersten Quartal. Die Gutschrift erfolgt nur nach Teilnahme. Der Dienst erfolgt nach Rücksprache mit dem Vorstand immer bis zum 30. September im Jahr, danach wird das Guthaben mit dem dritten Quartaleinzug verrechnet.

Arbeitsdienst in der Tennissparte:

Als Arbeitsdienst sind pro Jahr von Saison grundsätzlich 3 Stunden zu verrichten. Dies gilt für alle Mitglieder nach Vollendung des 18. Lebensjahres. Für nicht geleisteten Arbeitsdienst sind 15,00€ pro Stunde zu zahlen.

Trainingsgebühren für folgende Sparten:

Tennis: je nach Absprache		
Ballett	Jugendliche	11,00€ im Monat
Jazztanz, Hip Hop	Jugendliche	11,00€ im Monat
Yoga	Erwachsene	11,00€ im Monat

Kursbeiträge pro Einheit sind in einigen Sparten möglich. Information beim Trainer.



SPARTEN & ANSPRECHPARTNER

SPARTE	ANSPRECHPARTNER	TELEFON
Ballett	Adrienne Ring	0152 / 520 75 707
Ballsport	Carsten Hansen	0179 / 497 008 2
Fitness	Kerstin Gehring	0170 / 337 433 6
Gesundheitssport	Erika Zekert	04186 / 783 2
Gymnastik	Monika Hein	04186 / 244
Inline Skating	Michael Geertz	04108 / 590 209
Jazz Dance & Hip Hop (Jugend)	Elisabeth Karweck	0174 / 684 060 5
Jazz Dance Erwachsene	Elvira Wittenberg	04185 / 286 1
Judo	Dennis Herpel	0172 / 414 473 6
Kindertanzen	Elisabeth Karweck	0174 / 684 060 5
Kinderturnen	Kerstin Gehring	0170 / 337 433 6
Nordic Walking	Ingeborg Classen	0157 / 745 805 97
Palette	Katja Derboven	0176 / 529 032 81
Pilates	Ellen Niemeyer	0152 / 55973366
Rückenturnen	Lissa Hornbostel-Lindstedt Eberhardt Wentzien	04186 / 354 04186 / 229
Tennis	Henner Netz	04186 / 527 5
Tennis Jugend	Susanne Splittgerber	04186 / 888 554
Yoga	Merce Barahona	0172 / 44 65 173
Hausmeister	Michael Wendorf	04186 / 716 0



TRAININGSORTE

ABKÜRZUNG	TRAININGSORT	ADRESSE
Kattenberg	Am Kattenberge	Sprötzer Weg 33, Buchholz
TU / Turnhalle	Turnhalle Sprötze	Lehrer-Schwägermann-Str. 1, Sprötze
Sprötze	Platz Sprötze	Königsstr. 25, Sprötze
VH / Vereinshaus	Vereinshaus	Königsstr. 25, Sprötze
VH OG / Vereinshaus OG	Vereinshaus	Königsstr. 25, Sprötze



VORSTAND



1. Vorsitzender

Norbert Vietheer
Heckengang 8
21244 Buchholz/Sprötze
Tel.: 041 86 / 72 20



2. Vorsitzende

Ellen Niemeyer
Sperlingsweg 6
21244 Buchholz/Sprötze
Tel.: 041 86 / 57 89



Vorstand Finanzen

Dennis Herpel
An der Post 19
21244 Buchholz/Trelde
Tel.: 041 86 / 236 30 41



Vorstand Sportbetrieb

Kerstin Gehring
Niedersachsenstr. 26
21244 Buchholz/Sprötze
Tel.: 041 86 / 72 43



Schriftführerin

Claudia Herpel
An der Post 19
21244 Buchholz/Trelde
Tel.: 041 86 / 236 30 41

Folgende Posten sind derzeit nicht belegt:
3. Vorsitzender & Vorstand Öffentlichkeitsarbeit

TSV SPRÖTZE E.V., GEGRÜNDET 1926

Vereinsanschrift: Königsstraße 25 • 21244 Buchholz-Sprötze,
Tel.: 0152 / 559 73 366 • E-mail: info@tsvsproetze.de • Homepage: www.tsvsproetze.de

DANKE AN UNSERE ANZEIGENPARTNER

Wir bedanken uns bei allen Anzeigenpartnern in dieser Ausgabe

Ambiente Zaunbau	35	Löffelsend Polsterwerkstätten.....	59
Autowerkstatt Sprötze	20	MMD Forst und Gartentechnik/Stiga	51
Bestattungen H. Witt	26	MMD Forst und Gartentechnik/SABO.....	38
EDEKA Frischemarkt Schreiber.....	19	Movieplexx	43
Eickhoffs Hofladen	46	RA Gundula Haefner	42
Friedhofsgärtnerei Grugel	49	Sarahs Beauty	18
Harringer Immobilien	45	Sparkasse Harburg-Buxtehude	60
Heinz Husen Containerdienst.....	27	Sprötzer Apotheke	40
Ingenieurbüro Rönsch	16	Stadtwerke Buchholz	29
Kanzlei am Marktplatz	22	Steuerbüro Schumacher Buchholz	28
Kluth und Sohn	04	Volksbank Lüneburgerheide	02
Knutzen wohnen	44		



Schöner wohnen.

**Besuchen Sie
unsere Ausstellung**

**...und lassen sich
inspirieren**

Schöner schlafen.

Polsterarbeiten Markenmöbel Sonderanfertigungen

Löffelsend

POLSTERWERKSTÄTTEN





Investieren Sie doch mal in die Zukunft unseres Planeten.

Jetzt zu nachhaltigen Finanzen beraten lassen – von Ihrer Sparkasse.

Mehr auf spkhhb.de/mehralsgeld

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Harburg-Buxtehude**