

SPORT

EREIGNISSE AUSGABE 2023/24



Ballett

Ballsport

Fitness

Yoga

Gesundheitssport

Gymnastik

Inlineskating

Jazz Dance

Hip Hop

Judo

Kindertanz

Kinderturnen

Nordic Walking

Palette

Pilates

Rückenturnen

Tennis

**unterschiedliche
Kursangebote**

WWW.TSVSPROETZE.DE

  **@TSVSPROETZE**

Mit unserem Konto
bis 25 Jahre.

Kontoführungs-
gebühren?
Kannst du dir
sparen!

In 8 Minuten zum
neuen Konto.

#LassMachen
vblh.de/girokonto

Volksbank
Lüneburger Heide eG



VORWORT



Liebe Sportlerinnen,
liebe Sportler des TSV Sprötze,

2026 feiert der TSV Sprötze sein 100-jähriges Bestehen. Unsere Blicke richten sich schon ganz langsam auf dieses Jahr. Betrachtet aus der Perspektive eines Menschenlebens, wäre ein Mensch mit 97 hochbetagt und auch das Sporttreiben würde sehr beschwerlich sein - anders verhält es sich mit unserem Verein.

In dem vergangenen Jahr gab es wieder einige wichtige Impulse, Veränderungen und Neuerungen. Besonders erfreulich ist, dass wir jetzt 940 Mitglieder haben und damit die magische Grenze von 1000 in greifbare Entfernung kommt. Der Anstieg von 650 im Jahre 2019 bis heute hat einige Gründe. Einerseits haben wir das Angebot erweitert und den Erfordernissen eines modernen Sportvereins angepasst, andererseits bewirkte ein Bevölkerungswachstum in Sprötze mit einem entsprechenden Alters- und Strukturwandel diese Entwicklung. Das beschriebene Wachstum hat aber auch zur Folge, dass wir die Übungsleiterstruktur immer wieder anpassen müssen und dieses in Zeiten, in denen auch die Sportvereine unter Personalknappheit leiden. Ein besonderer Dank gilt Ellen, die sich immer wieder sehr stark und erfolgreich um dieses Problem kümmert.

Eine besondere Veränderung gab es beim Fußball. Sehr einvernehmlich haben wir mit dem SV Trelde-Kakenstorf beschlossen, dass die Fußballsparte, die SG Estetal, gänzlich im SV T-K beheimatet ist. Wir haben damit den rechtlichen Veränderungen und den realen Gegebenheiten Rechnung getragen. Fußball wird aber in Sprötze auf dem Sportplatz weiterhin angeboten und gespielt, da wir ein Kooperationsabkommen geschlossen haben, das den heutigen Anforderungen entspricht.

Wir alle konnten erfreut feststellen, dass die Tennissparte aus ihrem Dornröschenschlaf erwacht ist. Dank des Engagements des Spartenvorstandes konnte mit Fred Forman ein Trainer gefunden werden, der wieder viel Leben auf die Anlage gebracht hat. Diese Entwicklung hatte aber auch zur Folge, dass die Boulebahn wieder abgebaut werden musste, was leider einen erheblichen Aufwand nach sich zog. Das Projekt – Boule im TSV Sprötze – ist damit aber noch nicht vollständig erledigt. Wir beschäftigen uns zurzeit mit der Planung einer möglichen Bouleanlage.



VORWORT

Unser Verein fördert weiterhin vergleichbar niedrige Beiträge. Wir haben uns bemüht, die Beitragsstruktur den veränderten Gegebenheiten moderat anzupassen. Dazu haben wir den Familienbeitrag leicht erhöht und Spartenbeiträge angepasst. Die genauen Zahlen sind in der Rubrik Beiträge im Vereinsheft und der Homepage zu finden.

Auch im Vorstand haben Veränderungen stattgefunden – wir begrüßen ganz herzlich Denise Jusinski für die Öffentlichkeitsarbeit und die Vereinszeitung und Jens Kohlmorgen als 3. Vorsitzenden. Jetzt sind wir wieder komplett.

Auch digital gibt es eine Neuerung. Der TSV Sprötze ist jetzt auch in der App –DorfFunk im Rahmen der Digitalen Dörfer präsent. Hier sind Neuigkeiten und aktuelle Informationen von uns und allen Vereinen in Sprötze abrufbar.

Wir wünschen allen Sportlerinnen und Sportlern eine schöne Weihnachtszeit, ein gutes neues Jahr und weiterhin viel Spaß beim Sport im TSV Sprötze.



Euer / Ihr
Norbert Vietheer
(1. Vorsitzender)

EINLADUNG ZUM KINDERFASCHING

am 11. Februar 2024 von 14.30-17.00 Uhr

im Vereinshaus des TSV Sprötze!

INHALTSVERZEICHNIS



Vorwort 3-4

SPARTEN

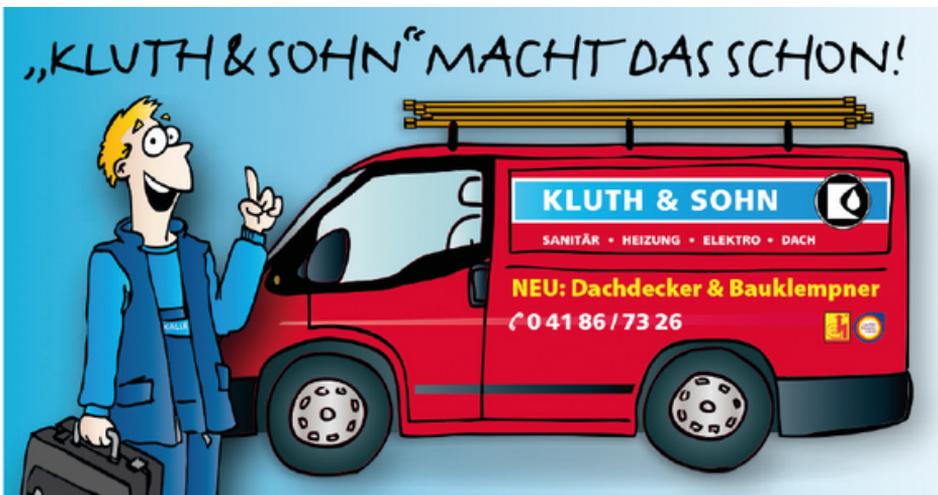
Trainerteam	6-10
Ballett	12-13
Ballsport	14
Fitness	15-25
Gesundheitssport	26-29
Gymnastik	30-31
Inlineskating	32-34
Jazz Dance & Hip Hop	35-39
Judo	40
Kindertanz	41-42
Kinderturnen	43-48
Nordic Walking	49-50
Pilates	51
Rückenturnen	52
Tennis	53
Yoga	54-60
Palette	61

HIGHLIGHTS

Kinderfasching	62
Inline Skating Rückblick	63-64
19 Jahre TSV Sprötze	65
Jazz& Hip Hop & Kindertanz	66
Jazz in the Mood	67-68
Rückblick Tennis	69-70
Weihnachtsmann	71
Wanderung& Erinnerung	71
Laternenumzug 2023	72-73
Digitale Dörfer	74

DER VEREIN

Sparten Ansprechpartner & Sportanlage ..	75
Sportübersicht	76-78
Beitragsordnung	79
Vorstand	80
Anzeigenpartner	81
Impressum	82





TRAINERTEAM

Denise Jusinski



Ich liebe es, in unserer wunderschönen Lüneburger Heide zu joggen. Am liebsten laufe ich gemeinsam mit meinem Hund Zwirbi und gerne auch das ein oder andere Turnier (StrongDog 2024 wir kommen!). Stets jedoch unter dem Motto: *Alles mit zwirbianischer Gelassenheit.*

Elisabeth Lewandowski



Seit meinem Abschluss 2018 an der Lola Rogge Schule arbeite ich als Pädagogin für Tanz und tänzerische Gymnastik rund um Tostedt. Neben meinen verschiedenen Tanzstunden in den Bereichen Hip Hop, Jazztanz, Kindertanz und Ballett in Sportvereinen und an Tanzschulen, leite ich Tanz AGs und Tanzprojektwochen an Schulen, wodurch ich im Kreis Tostedt etwas herumkomme. Seit 2021 bin ich Teil des Trainer-Teams.

Tatiana Kahle



Seit ein paar Jahren unterrichte ich beim TSV verschiedene Kurse in diversen Sparten. Ob Kind, Mann oder Frau: Ich finde etwas Passendes für Dich, komm dazu!

Mercè Barahona



Eingedeutschte Spanierin findet im Sprötzer-Wald ihr großes Familienglück. Mein Hobby: Ich meditiere beim Joggen, beim Fahren und sogar beim Schlafen.

Ellen Niemeyer



Kaum zu glauben wie die Zeit vergeht! Seit über 20 Jahren bin ich nun schon beim TSV Sprötze als Übungsleiterin tätig. Zuerst nur als Vertretung, damit mein geliebter BBP-Fitmix nicht ausfällt! Später habe ich dann die Stunde übernommen und es kamen noch weitere ehrenamtliche Tätigkeiten hinzu. Mein Motto für Dich: Es ist Zeit etwas für deinen Körper und deine Gesundheit zu tun.

Inga Leidig & Farina Matthies



Wir sind Inga und Farina, stolze Mamas und Fitness- und Beckenbodentrainerinnen aus Leidenschaft. Mit BeFit wollen wir Dir ein optimales Training für Deine starke Körpermitte und mehr Balance in Deinem Leben ermöglichen.

TRAINERTEAM



Stefanie Witt



Noch recht neu in Sprötze, entdecke ich gern zu Fuß Stück für Stück die Umgebung. Meine Leidenschaft ist das Reisen und ich liebe es, diese zu planen. Zuhause halten mich meine beiden Katzen auf Trab, denen ich einfach nie schnell genug bin beim Dosenöffnen.

Leonie Engelbrecht



Seit August 2023 mache ich ein einjähriges freiwilliges soziales Jahr in Kooperation mit der Grundschule & des TSV Sprötze. Hier bin ich bei verschiedenen Sportkursen dabei. In meiner Freizeit probiere ich mich selbst gerne an unterschiedlichen Sportarten und habe unter anderem Yoga für mich entdeckt. Neben dem Sport liebe ich es, kreativ zu werden und beim Geige spielen den Gefühlen freien Lauf zu lassen.

Tina Hindriksen



Hey, ich bin Tina, Präventionstrainerin & Yogalehrerin. Ich habe schon früh mit dem Sport begonnen, praktiziere seit ca. 15 Jahren Yoga und lerne jeden Tag etwas Neues dazu. Diese Begeisterung für Bewegung und deren Auswirkungen auf Körper und Geist und damit auf unser gesamtes Wohlbefinden, möchte ich weitergeben. Ich freue mich, ein Teil Deiner bewegten Zukunft zu werden! Tina

Ingeborg Classen



Ich bin Nordic Walking Trainerin und liebe es draußen zu sein: walkend, wandernd und pilgernd.

Thomas Jusinski



Ich habe die Ballsport-Einheit von Carsten übernommen. In meiner Jugend hüpfte ich von Sportart zu Sportart. Tischtennis, Fußball, Taekwondo, Fitness...doch das Herz blieb beim Basketball hängen. Diesem Sport bin ich ca. 20 Jahre im Ligabetrieb treu geblieben. Heute ist Sport ein fester Bestandteil meiner Freizeit und ich freue mich mit der Ballsport-Truppe den einen oder anderen Korb zu werfen.

Anica Helbach



Ich unterrichte Kinderyoga seit einigen Jahren beim TSV mit sehr viel Freude.



TRAINERTEAM

Adrienne Ring



Ich bin ausgebildete Tanzpädagogin und arbeite seit 2011 als freiberufliche Tänzerin und Tanzpädagogin in Hamburg und Umgebung. Die Arbeit mit Kindern lag mir schon seit meiner Ausbildungszeit am Herzen, sodass ich mich freue mein Wissen an die Kinder weiterzugeben. Ganz nach dem Leitfaden: 'Wenn ich tanze dann lebe ich, auf eine Art und Weise die sonst keiner sieht.'

Petra Itzen



Im Jahre 2006 war ich als Teilnehmer das erste Mal beim Eltern-Kind-Turnen mit meinem kleinen Sohn. Da eine Nachfolgerin für die Betreuung dieser Turngruppe gesucht wurde, entschloss ich mich noch im selben Jahr eine Ausbildung als Übungsleiterin in der Landesturnschule in Melle zu beginnen. Nun leite ich seit 17 Jahren diese Gruppe als DOSB- Übungsleiterin C, Profil: Kinder / Jugendliche mit Schwerpunkt Kinderturnen.

Janek Fritsche



17 Jahre und seit 2021 Übungsleiter beim Judo, Janek vermittelt unseren Judoka mit viel Spaß und mit seiner ruhigen Art, sehr verständlich, Judo. Janek ist sportbegeistert und spielt noch intensiv Handball.

Dennis Herpel



Seit 26 Jahren Judo-Trainer. Dennis vermittelt den Kindern das Judo mit seiner ruhigen und geduldigen Art und nimmt die (Gürtel-)Prüfungen bei den Kindern ab. Neben dem Training ist Dennis noch beim Judo als Kampfrichter unterwegs.

Stefanie Schäfer-Baltus



2002 habe ich Kundalini Yoga kennengelernt, und es hat mich sofort begeistert. Um mehr über dieses Yoga zu erfahren, entschied ich mich, die Lehrerausbildung zu machen. Seitdem wurde mein Leben sehr bereichert und ist ausgeglichener geworden. Immer wieder fasziniert mich, wie vielfältig und wirkungsvoll Yoga ist. Meine Berufung ist Yogalehrerin und es ist mir eine Freude, die Lehren des Yogas weiterzugeben.

Vivien Hagemann



Als Ausgleich zu meinem Büroalltag gehe ich gerne ins Fitnessstudio oder ausgiebig spazieren. Sport war für mich schon immer ein gute Laune Booster. Ich freue mich meine Leidenschaft mit Euch zu teilen!

TRAINERTEAM



Wolfgang Münzberg, Bernd Brohm und Torsten Kossin (nicht abgebildet)



Bei guten Wetter trifft man uns auf den ruhigen, asphaltierten Straßen in der Nordheide beim Inline Skaten. Am liebsten skaten wir gemeinsam oder in einer kleinen Gruppe. Auch bei dem einen oder anderen Event z.B. Hella HM oder Buchholzer Stadtlauf sind wir am Start. Hierfür bereiten wir uns in den Trainingseinheiten mit anderen Interessierten vor. Wobei der Spaß immer im Vordergrund steht.

Kerstin Heuser



Trainerin seit einem Viertel Jahrhundert: Spezialgebiete: Wassergymnastik, Ältere und Kinder, Gruppen und Einzeltraining!

Wiebke Bastrup



Seit Sommer 2022 ergänze ich mit einem frühen Eltern-Kind-Turnen das Angebot im TSV . Es macht mir sehr viel Spaß. Bei uns gibt es noch Plätze in der Gruppe. Kommt vorbei!

HARRINGER  **IMMOBILIEN**

Zwei Generationen- Ein Team!

Ihr Makler vor Ort!

- ✓ Ehrlich
- ✓ Transparent
- ✓ Erfolgreich



Zertifizierte Sachverständige für Immobilienbewertung

Sie planen einen Immobilienverkauf?

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

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



TRAINERTEAM

Bernward Bade



Seit mittlerweile 35 Jahren betreue ich zwei Kinderturngruppen im TSV Sprötze. Erstmals am 25.4.1988. Frohsinn und Freude am Turnsport steht in den beiden gemischten Gruppen an erster Stelle. Über weitere Neuzugänge würde ich mich sehr freuen. Kommt einfach vorbei.

Sarah Abou Chleih



Hey, ich bin Sarah, und seit 2018 bin ich mit voller Leidenschaft Kurstrainerin. Mein Herz schlägt für das Training in Gruppen, für die Gemeinschaft und den Antrieb, den wir uns gegenseitig geben. Wenn du nach einem Weg suchst, um deine Fitnessziele zu erreichen und dabei jede Menge Spaß zu haben, dann bist du hier genau richtig.

Selina Runte



Ich bin Selina, ich bin 26 Jahre alt und in meiner Freizeit gehe ich gerne spazieren und verbringe Zeit mit meiner Familie. Ab und zu gehe ich gerne bouldern. Yoga ist mir wichtig, weil es mich erdet.

Julia Stöhr



Seit 2018 bin ich Zumba-Trainerin mit großer Leidenschaft. Ich liebe es, mich zu der Musik zu bewegen, Spaß zu haben und während der Stunde einfach mal alles zu vergessen. Mein Ziel ist es, dass Du nach meinen Kurs mit einem Lächeln auf den Lippen und guter Laune nach Hause gehst.

Fred Forman



Seit 1988 arbeitet Fred als hauptberuflicher Tennis Teachin Professional / Tennis Lehrer. Seinen Abschluss zum Diplom Trainer des Tennis Tech Programm vom Tyler Junior College absolvierte er 1990 in Tyler Texas, USA. Während seiner gesamten Tätigkeit hat er Spieler in unterschiedlichen Niveaus trainiert, vom Anfänger, Junior Wimbledon Finalist bis zum Rollstuhl Tennis Player. Der Spaß am Spiel steht bei ihm stets im Vordergrund.

Unsere weiteren Trainerinnen und Trainer freuen sich, Euch persönlich kennenzulernen. Schaut in die folgenden Berichte & dann viel Spaß beim Probetraining.

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**



BALLETT

BALLETT

dienstags, 16.00-16.50 | Trainerin: Adrienne | Kinder 5-7 Jahre

Kurzbeschreibung

Wie weit springt eigentlich ein Känguru? Können unsere Arme aussehen wie ein großer Luftballon der durch die Luft schwebt? Was ist eigentlich ein plié? Warum müssen unsere Fußspitzen immer nach außen zeigen, wenn wir an der Ballettstange stehen? Und wer ist eigentlich diese strenge Ballettlehrerin Frau Rumpelpumel, die so oft in unseren Unterricht kommt?

Weitere Details

All diese Fragen sind Teil unseres Unterrichts, denn hier werden erste Grundlagen für das Ballett gelegt. Die Kinder lernen auf spielerische Art und Weise erste Grundschriffe, Begriffe für die Bewegungen und Positionen und entwickeln so ein Verständnis für die Körpersprache des Balletts. Wichtig dabei ist jedoch immer, dass der Spaß an Bewegung im Vordergrund steht, da gerade Kinder diesen Alters am besten über Fantasie die Motivation finden, bestimmte Bewegungen nachzuahmen und zu verinnerlichen. So darf ein 'point', also ein besonders gestreckter Fuß, auch gerne ein spitzer Bleistift sein, an dem ich mir den Finger pieksen kann. Es gibt kein Bild, was es nicht gibt - denn so gelangen wir am besten dahin, dem Körper zu zeigen was es tun darf. So zu arbeiten, dass es anatomisch dem Entwicklungsstand des Kindes entspricht, ist mir besonders wichtig. Geschult wird hier neben sozialen Kompetenzen auch die Arbeit mit einem Partner, das freie Tanzen im Raum mit Requisiten, das Raumgefühl für sich selbst und die Gruppe, sowie die Konzentration und Körperspannung während bestimmter Übungen aufrechtzuerhalten.

Auf einen Blick

- Erste Grundlagen und Begriffe des Ballettrepertoires
- spielerische Lernmethoden für einen altersgerechten Unterricht
- Schulung der Musikalität, der Körperwahrnehmung, Konzentration, Raumgefühl, dem Gefühl für sich selbst und die Gruppe

BALLETT



BALLETT

dienstags, 17.00-18.00 | Trainerin: Adrienne | Kinder 8-10 Jahre

Kurzbeschreibung

Tendues, pliés, jetés - hier wissen schon alle ganz genau was damit gemeint ist! Meine "Großen" stehen an der Ballettstange, machen Übungen vorm Spiegel, über die Diagonale, im Raum. Es wird die Koordination, das Körpergefühl, die Haltung, das Rythmusgefühl, die Kondition und das Verständnis für die körperlichen Fähigkeiten geschult.

Weitere Details

In diesem Kurs arbeiten wir schon ganz gezielt an den Grundsteinen des Balletts. Die Kinder in diesem Alter bringen meistens eine hohe Flexibilität mit, sind sehr motiviert und können bereits Begriffe des Balletts mit den dazugehörigen Bewegungen verbinden. Wichtig ist mir hierbei ein geschultes Training des gesamten Körpers und das Verständnis der Technik hinter den Bewegungen. So können auch gerne anatomische Bilder im Unterricht auftauchen, wir machen ein Quiz zu allen Ballettbegriffen, die wir kennen oder wir probieren sogar mal auf Spitzenschuhen zu stehen wie die ganz "Großen". Alles ist sehr bewusst gewählt, sodass ein altergerechtes Training möglich ist. Zum Ballett gehört vor allem ein gutes Verständnis des eigenen Körpers - egal wann und wie lange ein Kind Ballett in seinem Leben gemacht hat, es wird immer dienlich sein für ein gutes und langanhaltendes Körperbewusstsein!

Auf einen Blick

- Ein gesundes Körperbewusstsein entwickelt sich
- Ballettübungen an der Ballettstange, im Raum, mit Partner oder über die Diagonale
- Rythmusgefühl und Musikalität wird geschult



BALLSPORT

BALLSPORT

montags, 20.00-22.00 | Trainer: Thomas | Erwachsene
donnerstags, 18.30-20.00 | Trainer: Thomas | Erwachsene

Kurzbeschreibung

Der Klassiker für alle, die entspannt nach dem ersten Tag der Arbeitswoche einige Kalorien verlieren und Endorphine dazugewinnen möchten. In geselliger Gruppe probieren wir uns in verschiedenen Ballsportarten aus. Spaß und (etwas) Competition stehen im Vordergrund.

Weitere Details

Viele von uns spielen Tennis oder besuchen weitere Fitness-Kurse innerhalb des Vereins. Wir haben früher diverse Sportarten im Ligabetrieb erlebt, doch mittlerweile steht der (Ball)sportspañ ganz in unserem Fokus!

Nach kurzem Warmlaufen und Stretching spielen wir in der Regel Basketball, Fußball oder Volleyball. Aber auch Völkerball, Handball oder Hockey kommen mal dran.

Jeder kann sich einbringen und wir probieren als Gruppe gerne neue Dinge aus.

Auf einen Blick

- Spaß am Mannschaftssport
- Jedes Fitnesslevel
- Fußball, Handball, Volleyball uvm.



FITNESS



T A B A T A

montags, 18.45-19.45 | Trainerin: Tatiana | Erwachsene

Kurzbeschreibung

Du trainierst im HIIT Training in unterschiedlichen Intervallen. Mal mit 20/30 Sekunden, mal 45 oder 60 Sekunden Belastung und zwischen den Übungen werden Pausen von 10 bis 20 oder 30 Sekunden integriert.

Weitere Details

Es sind funktionelle Cardio-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch Hanteln, Tube, Steps oder anderes Equipment wird eingesetzt. Das Training variiert wöchentlich, sodass Du nie weißt, was auf dem Programm steht- lass Dich überraschen! Auch Dehnungs- und Mobilitätsübungen sind immer mit dabei. In Intervallen trainierst du bis ans Limit.

Deshalb ist Motivation Voraussetzung! Aber keine Angst:

Alle haben hier mal klein angefangen. Das Wunderbare ist, dass hier jede und jeder durch das regelmäßige Training sichtbare Trainingsfortschritte erreicht. Durch Variationen, die ich Dir zeige, kannst du auf deinem eigenen Level trainieren. Also: Mit ordentlich Durchhaltevermögen bist du hier richtig!

Beim gutem Wetter ist unser Outdoor-Gym geöffnet - wir trainieren draußen auf dem Sportplatz.

Auf einen Blick

- Hochintensives Intervalltraining
- Trainieren bis ans Limit
- Mit und ohne Zubehör





FITNESS

ZUMBA

dienstags, 18.30-19.30 | Trainerin: Julia & Steffi W. | Erwachsene



ZUMBA®

Kurzbeschreibung

JOIN THE PARTY!

Zumba® ist ein absoluter Trendsport, der jede Fitnessstunde zu einer Party werden lässt. Es kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Workoutprogramm voller Spaß, bei dem nebenbei der ganze Körper trainiert wird. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt.

Weitere Details

ZUMBA® ist ein effektives, innovatives und spannendes Workout für alle.

Das motivierende Ausdauer Workout ist eine Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten. Einfach mitmachen! Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Es ist für alle Fitnesslevel geeignet und es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Kondition, Koordination und Kraft werden ganz nebenbei verbessert. Gute Laune inklusive!

Auf einen Blick

- Effektiv: Tanz dich fit und verbessere Ausdauer, Kraft und Koordination
- Einfach: Mit oder ohne Vorkenntnisse - Bei ZUMBA® kann jeder mitmachen, der Freude an der Bewegung und an guter Musik hat.
- Energiegeladen: Jede Stunde ist eine Party, die dich zum lächeln bringt. Mach mit und lass dich in den ZUMBA®-Bann ziehen!



FITNESS



FUNCTIONAL TRAINING

dienstags, 19.30-20.30 | Trainerin: Denise | Erwachsene

NEW

Kurzbeschreibung

Ein effektives Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel, das eines verspricht: Nicht langweilig zu werden und Euch nicht zu unterfordern! Beim Functional Training werden mehrere Muskelpartien gleichzeitig trainiert und das macht es vor allem zu einem: Maximal Effektiv!

Weitere Details

Functional Training ist nicht nur ein toller neuer Modebegriff. Es stützt sich insbesondere auf einen Pfeiler und der lautet: Das maximale Ergebnis in kürzester Zeit. Daher werden bei jeder Übung immer mehrere Muskelpartien gleichzeitig beansprucht. Die Übungen hierbei sind vielfältig: Ob mit dem eignen Körpergewicht, freien Gewichten, Kleingeräten oder instabilen Elementen- alles ist möglich um Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination in nur 60 Minuten zu verbessern.

Auf einen Blick

- Effektives Ganzkörpertraining für jedes Fitnesslevel
- Integration von allen 5 sportmotorischen Grundfähigkeiten
- Der perfekte Kurs zum Einstieg und zur Performanceverbesserung



raumplantage
Architekten

raumplantage Architekten
Bartz & Partner PartGmbH
Sprötzer Bahnhofstraße 3a
21244 Buchholz/Sprötze

fon 04186 - 69 69 474
fax 04186 - 69 69 475
mail@raumplantage.de
www.raumplantage.de



FITNESS

Fit mit Baby

mittwochs, 09.00-10.00 | Trainerin: Sarah A. | Mütter

Kurzbeschreibung

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.

Weitere Details

Das klingt nach einem großartigen Kurs! Das Training mit Kniebeugen, Sit-ups, Liegestützen und dem Hula Hoop Reifen als Warm-up ist eine vielseitige Möglichkeit, den Körper zu stärken und die Ausdauer zu verbessern. Die Tatsache, dass Babys aktiv dabei sein können, macht das Training sicherlich noch unterhaltsamer und ermöglicht gleichzeitig Eltern-Kind-Bindung. Kommt gerne vorbei und probiert es aus. Viel Erfolg beim Training!

Auf einen Blick

- Für Mütter
- Langsam wieder in Form kommen
- Dein Baby/Kleinkind kann dabei sein



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!**



01520/86 90 106



Sarah Beauty Face

JUMPING FITNESS

mittwochs, 18.30-19.30 | Trainerin: Steffi W.& Sarah | Erwachsene

Kurzbeschreibung

Seid dabei und habt Spaß!

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

Balance und Koordinationsübungen zwischendurch trainieren den Gleichgewichtssinn und 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.

Weitere Details

Das Trampolin-Training verspricht viel Spaß und ein rasantes Workout. Dabei ist es für jeden geeignet und ist bis zu 70 mal effektiver als Jogging. Bis zu 400 Muskeln werden gleichzeitig trainiert und es lässt die Pfunde purzeln. Und das beste daran: die Stunde vergeht wie im Flug! Also ab aufs Trampolin und Musik an!

Auf einen Blick

- Ein schweißtreibendes Ganzkörperworkout auf dem Mini-Trampolin
- Einfache Schrittfolgen und für jeden geeignet, einfach mitmachen und Spaß haben und ganz nebenbei Kalorien verbrennen
- Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Durchblutung





FITNESS

LANGHANTEL TRAINING

mittwochs, 19.30-20.30 | Trainerin: Tatiana | Erwachsene

Kurzbeschreibung

Konzentriertes Ausdauer-Krafttraining in der Gruppe ohne Schriffolge und deshalb auch bei den Männern sehr beliebt.

Weitere Details

Du wirst im Langhantel Workout an Dein Kraftlimit angespornt und geführt. Zu motivierender Musik wechselt sich das Programm alle 8 Wochen, mit neuen Übungen und neuer Musik.

Es wird nie langweilig. Dein Trainingsfortschritt steht im Vordergrund.

Du kannst jederzeit einsteigen in diesem Kurs, denn es gibt stets Alternativübungen für Anfänger. Hinzu kommt, dass Du entscheidest wieviel Gewicht Du nutzt und in welchem Tempo Du arbeitest. So kannst Du im Langhantel Workout auf Deinem Level trainieren. Hier ist Deine innere Motivation gefragt. Die klassischen Übungen wie Kreuzheben, Bankdrücken und Kniebeugen gehören bekanntermaßen zu den besten Übungen, die in Sachen Kraft- und Fitnesssport überhaupt existieren. Der gesamte Bewegungsapparat wird dabei gekräftigt und die Körperhaltung verbessert.

Der Schwerpunkt liegt in der Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Die Pausen zwischen Übungen werden immer für Dehnung und Mobilisation benutzt, sodass Du nach dem Training ein wohlhabendes Körpergefühl hast.

Auf einen Blick

- gezieltes Krafttraining mit Gewichten
- Muskelaufbau
- Ganzkörpertraining



#just pump it

BAUCH-BEINE-PO FITMIX

donnerstags, 19.00-20.00 | Trainerin: Ellen N. | Damen

Kurzbeschreibung

Euch erwartet ein komplettes Figurstyling-Programm für jedes Fitnesslevel geeignet. Wir trainieren gezielt den Bereich Bauch, Beine, Po und natürlich auch den Rücken mit ausreichend Stretching zu Beginn, zwischen und am Ende der Übungen.

Weitere Details

Der Klassiker aller Fitnesskurse: Unser Bauch-Beine-Po Fitnesskurs, eine Kombination aus Krafttraining und Ausdauersequenzen mit einem Ziel: Fettverbrennen und Muskeln erstrahlen lassen. Neben höhenverstellbaren Steps kommt Zubehör wie die geliebten Kurzhanteln, Tubes, Bälle und Flexibars zum Einsatz. So kann jeder sein eigenes Level bestimmen und die Gruppe erfolgreich gemeinsam trainieren. Dass dieser Kurs nicht nur für ein tolles Ergebnis sorgt, sondern auch ordentlich Spaß macht, ist deutlich auf den strahlenden Gesichtern der fleißigen Kursbesucherinnen (unten im Bild) zu erkennen. Und auch Trainerin Ellen kommt dabei ordentlich ins Schwitzen, sodass der ein oder andere lustige Kommentar ebenfalls nicht zu kurz kommt.

Du bist neugierig geworden? Komm zum kostenlosen Probentraining!

Auf einen Blick

- Ganzkörpertraining
- Jedes Fitnesslevel
- Mit und ohne Zubehör

Bitte ein Handtuch und Wasser mitbringen.





FITNESS

MAMA FIT

freitags, 10.00-11.00 | Trainerin: Tina | Mütter mit Babys

Kurzbeschreibung

Mama sein und fit bleiben, das ist eine Herausforderung für jede frischgebackene Mutter. Wie gelingt es mir, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und mich (wieder) wohlzufühlen? Wie halte ich mich im und für den Alltag fit? Und was kann ich für meine Haltung und meine Figur tun?

Weitere Details

Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwächen und der Wunsch nach einer strafferen Figur sind gute Gründe für ein Muskel- und Ausdauertraining als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags.

Das Training ist als Intervalltraining gestaltet und lässt dir als Teilnehmerin die Möglichkeit deine Kräfte gut einzuteilen und durch ein Angebot an Übungsausführungen bei einem zu dir passenden Level einzusteigen. So kann jede Teilnehmerin ihr individuelles Trainingsziel erreichen und motivierende Fortschritte wahrnehmen. Dein Baby bzw. Kleinkind darf gerne dabei sein.

Neugierig geworden? Melde Dich gerne bei mir für einen Probetermin!

Auf einen Blick

- Kraftausdauersport als Intervalltraining
- adäquates Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining
- Dein Baby/Kleinkind kann dabei sein



HULA - POWER - MIX

freitags, 18.30-19.30 | Trainerin: Vivien | Damen

Kurzbeschreibung

In diesem Kurs erwartet dich ein effektives Ganzkörpertraining, das die traditionelle Kunst des Hula-Hoops geschickt mit hochintensiven Tabata-Intervallen kombiniert. Du wirst dabei nicht nur deine Hula-Hoop-Fähigkeiten verbessern, sondern auch deine Ausdauer und Kraft steigern. Mach dich bereit für eine abwechslungsreiche Kombination aus Fitness und Spaß!

Weitere Details

Beim Hula-Hoop werden durch die kreisenden Bewegungen eines Reifens um die Hüfte die Bauchmuskeln, die Rückenmuskulatur, die Gesäßmuskeln und die Oberschenkelmuskeln beansprucht. Gleichzeitig werden Rumpf sowie Rücken mobilisiert und so Rückenschmerzen vorgebeugt. Außerdem werden Ausdauer und Koordination aufgebaut. Das Workout wird mit Kraftübungen mit und ohne Reifen ergänzt. Zusätzlich beinhaltet der Kurs Tabata-Einheiten, die sich auf Bauch, Beine und Po konzentrieren. Diese hochintensiven Intervalle bestehen aus 20 Sekunden intensiver Übung gefolgt von 10 Sekunden Erholung. Durch die Kombination von Hula-Hoop Übungen mit Tabata Einheiten wird der gesamte Körper trainiert - und das mit einer ganzen Menge Spaß!

Auf einen Blick

- Hula-Hoop Basics & Übungen
- Tabata Einheiten für Bauch, Beine & Po
- Effektives Ganzkörpertraining

Bitte ein Handtuch und Wasser mitbringen. Einen Hula-Hoop brauchst du nicht extra mitbringen.





FITNESS

BODYSTYLING

sonntags, 10.00-11.00 | Trainerin: Tatiana | Damen

Kurzbeschreibung

Wir sind eine sehr nette Frauengruppe, unter anderem, gut geeignet für die berufstätige Frauen und Mütter, die in der Woche keine Zeit / Kraft für den Sport finden. Es ist kein festes Format gelegt - Du erlebst alle Sport- Facetten von A wie Aerobic bis Z wie Zumba.

Weitere Details

Das Training ist sehr vielseitig und abwechslungsreich gestaltet - jedes Mal erlebst Du neue Übungen und probierst unterschiedliche, auch neue Geräte aus, trainierst aber in Deinem Level. Auch Kinder können mitgebracht werden - vielleicht für die eine oder andere Mutter ein überzeugendes Argument und eine Möglichkeit, Sport zu machen.

Bei gutem Wetter trainieren wir gerne unter freiem Himmel auf der Sportplatz-Rasenfläche vorm Vereinshaus - Urlaubsgefühl pur!

Zur Motivation läuft immer Musik, dessen Beats dich motivieren. Und am Ende der Stunde fühlst du dich richtig gut – ausgepowert auf moderatem Niveau.

Woche für Woche bewundere ich unsere, inzwischen sehr gewachsene, Powerfrauen Gruppe - komm dazu, Du wirst herzlich aufgenommen!

Auf einen Blick

- Mütter & Kinder herzlich willkommen
- ein buntes Potpourri unter den Fitnesskursen
- von A wie Aerobic bis Z wie Zumba





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

ADAC
Vertragsanwalt



Kanzlei am Marktplatz - Breite Straße 9 - 21244 Buchholz
TEL: 04181 / 9977-0 - WEB: www.kanzlei-markt.com



GESUNDHEITSSPORT

RÜCKENAKTIV

montags, 19.00-19.45 | Trainerin: Tina | Männer

Kurzbeschreibung

Intensives Training für einen gesunden und starken Rücken.

Weitere Details

Es erwartet Dich ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Rückentraining: Mobilisation, Kräftigung & Dehnung für eine verbesserte Körperhaltung und stabile Körpermitte. So werden Verspannungen gelöst und Schmerzen vorgebeugt.

Auf einen Blick

- Verbesserte Körperhaltung & starke Mitte
- Verspannungen lösen
- Rückenschmerzen vorbeugen

MMD Forst & Gartentechnik

Garten Forst Service Beratung 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

FITNESS FÜR SCHWANGERE

FORTLAUFEND NEUE TERMINE
VEREINSHAUS SPRÖTZE

Gesund, fit und gut gelaunt durch die Schwangerschaft?
Unser Fitnesskurs für werdende Mütter hilft Dir dabei!

Fitness für Schwangere



...hilft beim Entspannen



...kräftigt den Rücken durch
moderates Training



...trainieren der Flexibilität

WEITERE INFOS BEI TINA,

0176 - 24047264

TINA.HINDRIKSEN@WEB.DE

@canva



GESUNDHEITSSPORT

STARKE MITTE

dienstags, 19.00-20.00 | Trainerin: Farina & Inga | Erwachsene



Kurzbeschreibung

Dieser Kurs baut auf der korrekten Wahrnehmung des Beckenbodens sowie der Körpermitte auf und kombiniert die Stärkung dieser mit ganzheitlichem Kraft- & Ausdauertraining.

Weitere Details

Durch das bewusste Atmen werden die Übungen noch effektiver. Dabei kommen unterschiedliche Hilfsmittel wie Kurzhanteln, Bänder oder Bälle zum Einsatz. Die gestärkte Körpermitte bringt neue Lebensqualität - nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag!

Auf einen Blick

- Beckenboden
- Atmung
- Stärkung



Hans-Jörg Schumacher

STEUERBERATER

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

OSTEOPOROSE & HOCKERGRUPPE

mittwochs, 10.00-11.00 | Trainerin: Kerstin | Senioren

mittwochs, 11.00-12.00 | Trainerin: Kerstin | Senioren

Kurzbeschreibung

Jeden Mittwoch treffen sich die Gymnastik-Damen von 10-11 Uhr im Vereinshaus in der Königstraße am Sportplatz. Die Senioren-Damen treffen sich von 11-12 Uhr zur Hockergymnastik gleich im Anschluss ... Der Weitblick über die Grün-Anlage ist schon wunderbar. Nach der Begrüßung geht es auch schon zu flotter Musik los: Es gibt ein abwechslungsreiches Aufwärmprogramm und Übungen, die den ganzen Körper einbringen und im besten Falle Geist und Seele erwecken und in Einklang bringen ...

Weitere Details

... meistens wird im Unterricht ein Sportgerät benutzt z.B. große Gymnastikbälle, Swingstäbe, Wackelkissen, Hanteln, Terrabänder etc. Bodenübungen auf der Matte oder Entspannungstechniken im Sitzen oder Liegen gehören in den Unterricht genauso wie Sportwissen, praktische Alltagshilfen sowie persönliche Tipps und

... Muskelkater ist eher selten, denn im Gesundheitssport gilt es den Körper zu finden und zu fühlen, nicht unter- aber auch nicht zu überfordern. Wie im ganz normalen Leben: Den goldenen Mittelweg finden!!!

Spiel & Spaß im Unterricht gehören ebenso wie kleine Ausflüge, Wanderungen und Weihnachtsfeiern zu unserem Jahresprogramm.

Die nächste Sport-Saison wird sicher wieder Überraschungen für uns bereithalten und wir werden, wie immer, das Beste daraus machen!!!

Interessierte melden sich bei der Geschäftsstelle oder direkt bei Kerstin Heuser

0171 - 35 999 39

Auf einen Blick

- Gymnastik
- mit und ohne Sportgeräte
- abwechslungsreiche Programm





GYMNASTIK

SENIORENGYMNASTIK

mittwochs, 18.20-19.20 | Trainerin: Tatiana | Damen

Kurzbeschreibung

Unsere längsten Vereinsmitglieder bilden den Kern der Gruppe. Gerade im Alter ist es sehr wichtig, sich fit und mobil zu halten. In unserer Ü-70 Gruppe bist Du genau richtig - willkommen, Du wirst herzlich aufgenommen!

Weitere Details

Nach der Aufwärmen im Stehen, an der Stange oder einfach mit Bewegungsspielen, gehen wir auf die Stühle und das Training geht weiter im Sitzen. Durch spezielle Übungen ist es uns möglich, gelenkschonende Funktionsgymnastik / Wirbelsäulengymnastik anzubieten. Hier werden individuell nach Belastbarkeit der Teilnehmer die Übungen zusammengestellt. Im Vordergrund stehen Aufbau und Dehnung der Muskulatur, aber auch die Mobilisation kommt nicht zu kurz. In diesen Gruppen wird das rückengerechte und gelenkschonende Arbeiten im Alltag geübt und Zusammenhänge im Skelettsystem erklärt. Öfters nehmen wir uns, um den Unterricht vielseitiger zu gestalten, Hilfsmittel, wie Tubes, kleine Hanteln, Bälle usw.

Auch Geselligkeit und das herzliche Beisammensein wird groß geschrieben.

Kleinigkeiten für ein Geburtstagskind, Sommerfest oder Weihnachtsfeier haben einen festen Platz in unserem Trainingsplan eingenommen.

Komme gerne dazu - halte Dich gesund und fit mit unserer Gymnastikgruppe und gewinne einen netten Kontakt.

Auf einen Blick

- Gymnastik
- Geselligkeit
- Ü-70



Sprötze, im Mai 2023



GYMNASTIK



SENIORENGYMNASTIK

donnerstags, 17.45-18.45 | Trainer: Norbert mit Sandra | Herren

Kurzbeschreibung

Im höheren Alter aktiv sein mit Gymnastik für Senioren.

Weitere Details

Gymnastik ist eine gute Möglichkeit, um im Alter fit zu bleiben. Dabei geht es nicht um große Bewegungsabläufe oder intensive Dehnübungen. Bereits einfache Übungen im Sitzen oder Stehen fördern die Gesundheit von Senioren. In dieser Stunde werden Muskeln und Sehnen trainiert und bleiben geschmeidig. Das Ziel dieser Form des Sports ist, die Selbständigkeit so lang wie möglich zu erhalten. Es sollen vor allem funktionelle Bewegungen geübt werden um die körperliche und geistige Mobilität zu erhalten.

Auf einen Blick

- Gesundheitsfördernde Übungen
- Mobil bleiben
- Senioren



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



INLINESKATING

IN LINE SKATING

dienstags, 17.30-18.30 | Trainer: Bernd & Wolfgang | Kinder

Kurzbeschreibung

Das Training ist für Neueinsteiger und Anfänger gleichermaßen geeignet. Neueinsteiger machen die ersten Schritte auf Skates, trainieren dabei das Gleichgewicht und bekommen ein Gefühl für das Rollen. Anfänger erlernen und optimieren die Skatetechnik und bekommen Sicherheit für das Skaten im Freien. So können Sie auch außerhalb der Halle die ersten Strecken zurücklegen.

Weitere Details

Inline Skating ist für alle geeignet, die sich gern schneller auch ohne Fahrrad fortbewegen möchten. Bei diesem Training werden Gleichgewicht und Skatetechnik erlernt. Wir starten mit den ersten, meist unsicheren Schritten und enden später im sicheren Rollen. Wir üben spielerisch das schnellere Skaten und verschiedene Maßnahmen, um die Geschwindigkeit zu reduzieren. Ebenso werden die Grundlagen der Kurventechnik vermittelt.

Wolltet ihr das Inline Skaten immer schon lernen oder habt schlechte Erfahrungen damit gemacht? Dann seid ihr bei uns richtig, die Technik zu erlernen und Sicherheit auf Skates zu erlangen.

Auf einen Blick

- Skatetechnik erlernen
- Sicherheit auf Skates erlangen
- Spaß beim Skaten in der Gruppe

Passende Inline Skates mit kompletter Schutzausrüstung incl. (Fahrrad-) Helm sind mitzubringen. Bitte ausreichend Flüssigkeit und eine Kleinigkeit zu Essen (z.B. Müsli Riegel) mitbringen.



INLINESKATING



IN LINE SKATING

dienstags, 18.30-20.30 | Trainer: Bernd & Wolfgang | Fortgeschrittene

Kurzbeschreibung

Dieses Training ist für fortgeschrittene Inline Skater. Aber auch neueinsteigende Erwachsene und Jugendliche können hier schnell integriert werden. In diesen Einheiten wird sowohl an der Technik als auch an der Kraftausdauer gearbeitet. Hier geht es darum, längere Strecken effektiv zu absolvieren und durch eine optimierte Technik größere Geschwindigkeiten zu erreichen.

In diesen Einheiten kommen Freizeitskater und Wettkampf-Sportler auf Ihre Kosten. Wenn im Training Grenzbereiche angesteuert werden, definieren die Sportler Ihre Grenzen teilweise selbst oder in Absprache mit uns.

Es werden zum Teil auch Teileinheiten auf Turnschuhen durchgeführt.

Weitere Details

Fortgeschrittene Jugendliche und Erwachsene kommen hier voll auf ihre Kosten. Hier wird viel Technik trainiert, aber auch immer wieder Gas gegeben. Die Wettkampfsportler bereiten sich hier auf die Wettkampfsaison vor und die Freizeitskater holen sich hier die Ausdauer und Sicherheit für Ihre sommerlichen Touren auf Inline Skates.

Auf einen Blick

- Skatetechnik optimieren
- Effizienzsteigerung bei längeren Touren
- Skaten in der Gruppe & Wettkampfvorbereitung

Passende Inline Skates mit kompletter Schutzausrüstung incl. (Fahrrad-) Helm sind mitzubringen. Bitte ausreichend Flüssigkeit und eine Kleinigkeit zu Essen (z.B. Müsli Riegel) mitbringen.





Für die Zukunft der Region.

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

JAZZ & HIP HOP



JAZZ MINI AB 6 JAHREN

montags, 14.15-15.00 | Trainerin: Elisabeth | Kinder 6-8 Jahre

Kurzbeschreibung

Zu den Jazz Mini ab 6 Jahren am Montag kommen Kinder 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 frei auszuprobieren.

Weitere Details

Erste Bühnenerfahrungen konnten beim Dorffest im Sommer 2022 gesammelt werden, wo die Jazz Minis eine Choreografie mit einem Partner und selbst ausgedachten Positionen zeigten. Auch 2023 waren die Jazz Minis ab 6 Jahren erneut beim Dorffest auf der großen Bühne und präsentierten einen Dschungel-Tanz.

Kosmetik
Meridiane

Signe Bauer-Hennig
Staatlich geprüfte Kosmetikerin &
medizinische Fußpflegerin

Am Versberg 8
21244 Buchholz / Sprötze
0176 - 962 99 868
signehennig@yahoo.de
Termine nach Vereinbarung



JAZZ & HIP HOP

JAZZ MINI AB 5 JAHREN

montags, 15.00-15.45 | Trainerin: Elisabeth | Kinder 5-6 Jahre

Kurzbeschreibung

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.

Weitere Details

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.

Auf einen Blick

- Tanz
- Spaß
- Kreativität



JAZZ & HIP HOP



JAZZ & HIP HOP AB 8 JAHREN

montags, 16.30-17.30 | Trainerin: Elisabeth | Kinder 8-10 Jahre

Kurzbeschreibung

Von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr kommen die Mädchen der Hip Hop Kids Gruppe ins Vereinshaus. 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.

Weitere Details

Für das Dorffest im Sommer 2022 lernte die Gruppe ein intensives Proben für die Aufführung kennen, welches auch Kostümproben, Stell- und Generalproben beinhaltete. 2023 stand die Gruppe dann auch schon ein zweites Mal auf der Bühne und präsentierte erfolgreich einen Tanz, wo jeder einen Solopart zeigen konnte.

Auf einen Blick

- Tanz
- Spaß
- Choreografie





JAZZ & HIP HOP

JAZZ & HIP HOP AB 11 JAHREN

montags, 17.30-18.30 | Trainerin: Elisabeth | Kinder ab 11 Jahre

Kurzbeschreibung

Die Jazz & Hip Hop für Teens Gruppe startet mit einem festen Warm Up Programm vor dem Spiegel des Vereinshauses, das 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.

Weitere Details

2023 war es auch für diese Gruppe mit dem Dorffest soweit.

Wir probten fleißig und die Gruppe präsentierte ihre Choreografie zu dem Lied „Paradise“.

Auf einen Blick

- Tanz
- Spaß
- Choreografie



JAZZ & HIP HOP



JAZZ IN THE MOOD

donnerstags, 19.30-22.00 | Trainerin: Elvira | Erwachsene

Kurzbeschreibung

In the Mood tut mir gut; die Arme sind leicht, das Bein ist hoch, den Bauch zeig' ich nicht, meine Seele lacht und mein Herz schlägt im Rhythmus der Musik: Der Donnerstag ist das Highlight der Woche!

Weitere Details

Training...Fitness...einfach in eine andere Welt abtauchen. Bunte, einfallsreiche Kostüme, Näharbeiten, unser tolles TSV Sprötze-Glitzer-Tuch und immer wieder wunderbare Auftritte!

Auf einen Blick

- Freude, sich zu bewegen und zu tanzen
- Choreografie & Auftritte
- gemütliches Zusammensein der Gruppe nach dem Training

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



JUDO

J U D O

montags, 17.00-18.15 | Trainerteam: Dennis, Janek, Leonie | Kinder 5-11 Jahre

montags, 18.15-19.45 | Trainerteam: Dennis, Janek, Leonie | Kinder ab 12 Jahre

Kurzbeschreibung

Judo ist eine Zweikampf-Sportart. Ziel ist es, den Gegner durch Anwenden einer Technik mit Kraft und Schnelligkeit kontrolliert auf den Rücken zu werfen.

Weitere Details

Jeden Montag wird es etwas lauter in der Sprötzer Sporthalle. Denn es ist wieder Judo bei Janek, Leonie und Dennis. Gute 20 Kinder in der ersten Gruppe füllen die Halle. Nach dem Mattenaufbau wird es doch auf einmal still in der Halle. Angrüßen steht an und dabei ist es einen kurzen Moment ruhig in der Halle. Dann sieht es für Zuschauer etwas nach Chaos aus, das Aufwärmenspiel Löwe, Wüstensherif (oder Virus) steht an. Nach dem Spiel kurze Trinkpause und im Anschluss ein paar Koordinations- und Kräftigungsübungen. Danach folgen dann Fallübungen, Würfe und Haltegriffe. Die Fortgeschrittenen dürfen sich auch mal in Übungskämpfen messen. Dann ist auch schon das Training um, viel zu schnell. Etwas kaputt gehen unsere Judoka mit neuem Wissen und geübten Techniken nach Hause, in der Hoffnung, bald ihren nächsten Gürtel zu schaffen.

Auf einen Blick

- ab 5 Jahren
- Koordination & Kräftigung
- Spiel, Training, Ruhe



KINDERTANZ



NAPPY DANCERS®

montags, 15.45-16.30 | Trainerin: Elisabeth | Kinder 1,5-3 Jahre

Kurzbeschreibung

Erst seit diesem Jahr gibt es die nappydancers® auch beim TSV Sprötze. Hier kommen Kinder im Alter zwischen 20 und 40 Monaten immer gemeinsam mit Mama oder Papa. In der nappydancers® Stunde machen die Kinder ihre ersten Tanzschritte ganz spielerisch zur original nappydancers® Musik, von der jeder einen Ohrwurm bekommt.

Weitere Details

Alle Teilnehmer bekommen ein Paar nappydancers® Socken, die Teil einiger Songs sind!

Auf einen Blick

- Mit Mama oder Papa
- Erste Tanzschritte
- Bunte Socken



BESTATTUNGEN HANS WITT

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

22089 Hamburg ☎ 040/ 20 12 15

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



KINDERTANZ

KREATIVER KINDERTANZ

freitags, 15.00-15.45 | Trainerin: Leonie | Kinder 4-5 Jahre

freitags, 15.45-16.30 | Trainerin: Leonie | Kinder 3-4 Jahre

Kurzbeschreibung

Jede Woche Freitag treffen sich die Tänzer: innen im Alter von ca. 4-5 von 15:00-15:45 Uhr und die Tänzer: innen im Alter von ca. 3-4 von 15:45-16:30 Uhr, um gemeinsam zu tanzen. Dabei stehen Kreativität und vor allem der Spaß an der Bewegung und dem Tanzen an erster Stelle. Zusammen üben wir uns mit verschiedenen Geschichten und Musik an Koordination und der Bewegung zur Musik.

Weitere Details

Nachdem alle Kinder angekommen sind, treffen wir uns zunächst in einem Kreis und begrüßen uns mit einem kurzen Spruch. Wenn es dann heißt „Jetzt geht's los, hurra!“, geht es endlich ans Tanzen. Dabei verwandeln wir uns bei Bewegungsspielen in verschiedene Tiere, bewegen uns passend zu den Jahreszeiten und tanzen die ersten Tanzschritte zu verschiedenster Musik. So geht es zum Beispiel mit Flamingoschritten quer durch den Tanzraum. Auch die Kleinen bringen bereits ihre eigenen Ideen ein und lassen ihrer Fantasie freien Lauf, wenn wir unter anderem mit Tüchern als Herbstblätter durch den Raum tanzen. Wenn sich die Tanzstunde dem Ende neigt, spielen wir noch ein Abschlusspiel und treffen uns wieder in der Mitte, um uns mit einem kurzen Spruch voneinander zu verabschieden. Ich freue mich, den Tanzkurs weiterführen zu können und auch meine eigenen Ideen einfließen zu lassen.

Auf einen Blick

- Bewegungsspiele- und erste Tanzschritte
- Geschichten zu verschiedener Musik
- Viel Spaß und Kreativität

KINDERTURNEN



ELTERN-KIND-TURNEN

montags, 08.30-09.30 | Trainerin: Wiebke | Kinder 1-3 Jahre

Kurzbeschreibung

Jede unserer Turnstunden beginnt mit einem großen Kreis und wir begrüßen uns mit Liedern, Fingerspielen oder Bewegungsübungen. Anschließend starten wir mit dem gemeinsamen Aufbau der Turnlandschaft. Im Hauptteil können sich dann alle nach Lust und Laune in der Halle austoben: Kisten, Kästen und Bänke laden zum Krabbeln, Klettern und Balancieren ein und Mutige wagen den Absprung auf die Weichbodenmatte.

Weitere Details

Wir freuen uns immer wieder über neue kleine Turnkinder und ihre Eltern. Bequeme Kleidung, Stoppersocken (im Sommer natürlich auch barfuß) und etwas zu trinken solltet ihr mitbringen. Schaut doch mal zum „Schnuppern“ vorbei.

Auf einen Blick

- Für Kinder ab 1 Jahr
- Spiel und Spaß in lockerer Atmosphäre
- Einstieg ist jederzeit möglich





KINDERTURNEN

KINDERTURNEN

montags, 14.30-15.30 | Trainer: Bernward | Kinder ab 7 Jahren

montags, 15.30-16.30 | Trainer: Bernward | Kinder 5-6 Jahre

Kurzbeschreibung

Abwechslungsreiches Kinderturnen an verschiedenen Geräten gemischt mit Spielformen, Gymnastik und Kraftübungen.

Weitere Details

Die wöchentlichen Sportstunden sind durch ein abwechslungsreiches Turnen an verschiedenen Geräten gekennzeichnet, wobei der Beginn oder Schlusspunkt der Übungsstunden durch lustige Spiele gesetzt wird. Bodenturnen, Reck, Barren, Bockspringen, etc. gehören genauso wie das Klettern, Balancieren oder das Hüpfen vom Mini-Trampolin zum regelmäßigen Übungsprogramm. Durch eifriges Mitmachen lernen die Kinder vielseitige motorische Bewegungsabläufe kennen und erfahren stetig neue Erfolgserlebnisse, die ihnen immer wieder einen großen Ansporn geben

Auf einen Blick

- Erlernen wichtiger motorischer Bewegungsabläufe durch ehrgeiziges Mitmachen
- Spielerische Vermittlung einer motivierenden Grundlagenausbildung im Turnsport



KINDERTURNEN



KRABELMÄUSE & SPORTFLÖHE

dienstags, 09.00-10.00 | Trainerin: Tina | Ab 6 Monate

dienstags, 10.00-11.00 | Trainerin: Tina | Ab 12 Monate

Kurzbeschreibung

Offene Krabbelgruppen zum Singen, Entdecken und miteinander spielen.

Weitere Details

Die kleinen TeilnehmerInnen entdecken robbend, krabbelnd oder mit den ersten Schritten die Welt. Durch wöchentlich wechselnde Aufbauten werden die Kinder zur Bewegung motiviert, entdecken ihre Freude am Experimentieren, und machen erste soziale Erfahrungen mit anderen Kindern.

Bewegungslieder (mit Wiedererkennungswert) am Anfang und Ende unserer Treffen fördern das Gemeinschaftsgefühl, unterstützen die Entwicklung der Bewegungsqualität & Sprachkompetenz und bilden eine sichere Umrahmung der Stunde damit die Kleinen sich rundum wohlfühlen.

Auf einen Blick

- Freude an Bewegung
- Entdecken und experimentieren
- Soziale Kontakte & Bewegungslieder





KINDERTURNEN

KINDERTURNEN

dienstags, 16.00-17.30 | Trainerin: Tatiana & Marie | Kinder 3,5-6 Jahre

Kurzbeschreibung

Im Kinderturnen für 3,5 bis 6 Jährige planen wir jede Woche neue Ziele.

Ob Bewegungslandschaften oder Spiele- stets können die Kinder neue Aufgaben meistern und ihre Lösungen dafür finden. Der Spaß an der Bewegung steht immer an erster Stelle.

Weitere Details

In dieser Altersgruppe wünschen sich die Kinder neue Herausforderungen. Im Kinderturnen werden die Berge höher, die Täler tiefer. Wie bei den Kleinen ist auch hier das gemeinsame Anfangslied und der gemeinsame Schluss ein fester Bestandteil der Turnstunde. In dieser Gruppe üben wir langsam, dass die Kinder auch schon ohne ihre Eltern dabei sein können - manche Kinder schaffen das schon und turnen alleine. Doch natürlich dürfen die Eltern zur „Eingewöhnung“ oder, wenn gewünscht, die ganze Zeit mit dabei sein. Zudem feiern wir Fasching und Nikolaus, der Weihnachtsmann kommt zu Besuch, wir machen draußen Sommer Olympiade und picknicken an warmen Tagen auf dem Sportplatz!

Du möchtest gerne mit Deinem Kind vorbei kommen und Dir unser Kinderturnen anschauen?
Melde Dich bitte vorher telefonisch oder per WhatsApp bei Tatiana.

Wir freuen uns auf mehr sportliche Kinder in Sprötze!

Auf einen Blick

- Mit Mama oder Papa oder auch alleine
- Spaß an Bewegung
- Lustige Sonderveranstaltungen



KINDERTURNEN



ELTERN-KIND-TURNEN

mittwochs, 16.00-17.30 | Trainerin: Leonie | Kinder 1-3 Jahre

donnerstags, 17.00-18.00 | Trainerin: Petra | Kinder 1-3 Jahre

donnerstags, 17.00-18.00 | Trainerin: Petra | Kinder 1-3 Jahre

Kurzbeschreibung

Ran an die Geräte und los...

Mit viel Spaß an der Bewegung werden die motorischen Grundfertigkeiten der kleinen Kinder trainiert.

Weitere Details

Beim (Groß-) Eltern-Kind-Turnen werden zu Beginn der Stunde alle Kinder singend begrüßt. Wir machen Finger- oder Singspiele oder nutzen unser großes Schwungtuch als Karussell oder Rakete.

Beim Turnen an den Groß- und Kleingeräten (Trampolin, Kästen, Matten, Bänke) dürfen sich die Kinder dann ausprobieren. Hier gibt es kein Muss. Es ist spannend zuzusehen, wie unsere Turner die Aufbauten bewältigen: vorwärts oder rückwärts, krabbelnd oder rollend, mit einem Kraftschrei oder leise triumphierend, manchmal auch gar nicht. Dann wird vielleicht später ein neuer Anlauf genommen. Alles ist erlaubt, solange die Grundregeln eingehalten werden. Zum Abschluss, nach unserer Fahrt auf dem Mattenwagen in fremde Länder, kommen wir alle wieder in den Sitzkreis zusammen und singen unser Abschiedslied.

Auf einen Blick

- Turnen an Groß- und Kleingeräten
- Singen und Spielen
- **Miteinander Spaß haben an der Bewegung**





KINDERTURNEN

BABYS IN BEWEGUNG

freitags, 09.00-10.00 | Trainerin: Tina | 3-4 Monate bei Kursbeginn

Kurzbeschreibung

Mit allen Sinnen.

Erste Kurserfahrungen können die Jüngsten bei Babys in Bewegung (einem Programm des Deutschen Turnerbundes in Anlehnung an Cornelia Lohmann) machen.

Weitere Details

Babys erobern über Bewegung und Sinneswahrnehmungen die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, neugierig und lernfähig. Die Babys in den einzelnen Entwicklungsphasen zu begleiten und sie so zu unterstützen, ist das Ziel dieses Kurses. Dabei werden körperliche und geistige Entwicklung gleichermaßen gefördert.

Auf einen Blick

- Spiel- und Sinnesanregungen
- Bewegungsübungen, die dem natürlichen Bewegungsdrang entsprechen
- Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern

LAUFEND NEUE KURSE



NORDIC WALKING



NORDIC WALKING

donnerstags, 18.30-19.30 ☀️ 14.30-15.30 🧑🏻 | Trainerin: Ingeborg | Erwachsene

Kurzbeschreibung

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart und sehr leicht und schnell erlernbar. Das Ganzkörpertraining ist in jeder Jahreszeit durchführbar und für jedes Alter geeignet

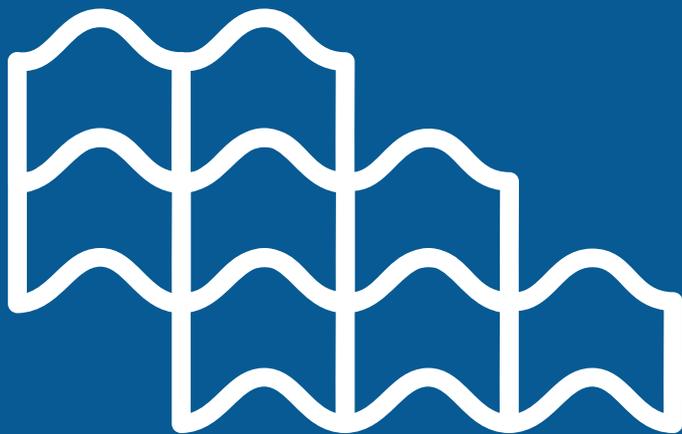
Weitere Details

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 und unterstützen unseren Muskelapparat. Zum Kennenlernen können die Stöcke auch über den Verein ausgeliehen werden. Wir freuen uns über neue Mitläufer!

Auf einen Blick

- Der ideale Ausdauersport für jedes Alter
- Stärkt das Herz-Kreislauf-System
- Unterstützt den Muskelaufbau (wichtig z.B. nach Gelenk-OPs)





**FRIEDRICH
GRUGEL**

DACHDECKEREI

**IHR MEISTERBETRIEB FÜR
DÄCHER & FASSADEN**

INFO@DACHDECKEREI-GRUGEL.DE

☎ 04186 6967297

PILATES



R Ü C K E N F L O W

freitags, 08.15-09.00 | Trainerin: Ellen N. | Erwachsene

Kurzbeschreibung

Rückenkraft, Balance, Koordination und Mobilität.

Mit sanften Übungen stärkst du gezielt deine Rückenmuskulatur, während die fließenden Bewegungsabläufe deinen Rücken mobilisieren und deine Stabilität durchaus fordern.

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

Weitere Details

Dieses Workout stärkt dir deinen Rücken. Ellen zeigt dir fließende Bewegungsfolgen, die deine gesamte Körperrückseite kräftigen und mobilisieren sowie deine Wirbelsäule aufwärmen und beweglicher machen. Neben verschiedenen Dehnübungen machst du vor allem Rotationsbewegungen, die nicht nur für eine starke Körperrückseite sorgen, sondern darüber hinaus sanft entgiften.

Die einzelnen Bewegungen werden ganz achtsam ausgeführt, so dass ein wirksamer Flow entsteht. Mit diesen sanften Bewegungen lockern wir den Schulter-, Nacken und Lendenbereich. Die Mischung aus Kräftigung und Beweglichkeitstraining ist ein ganzheitliches Bewegungserlebnis für körperliche Vitalität und innere Gelassenheit.

Ein sanftes Programm, das einfach guttut und ganz leicht mitzumachen ist!

Auf einen Blick

- gesundheitsfördernde Übungen
- Mobilisation der Wirbelsäule
- Verspannungen lösen & Rückenschmerzen lindern





RÜCKENTURNEN

RÜCKENGYMNASTIK

dienstags, 18.30-19.30 | Trainerin: Ellen S. | Damen

dienstags, 19.30-20.30 | Trainerin: Ellen S. | Damen & Herren

Kurzbeschreibung

Vor mehr als 30 Jahren wurde von Frau Schuur, Ärztin und langjährige Sprötzer Bürgermeisterin die Rückengymnastik im TSV Sprötze ins Leben gerufen.

Weitere Details

Vor nunmehr 25 Jahren konnte der Verein die Physiotherapeutin ELLEN SEIBT für sich gewinnen, und alle Teilnehmer sind dem Verein dafür sehr dankbar.

Wir trainieren dienstags in zwei Gruppen. Ellen versteht es, durch gezielte Übungen unsere Bauchmuskulatur zu stärken und beweglich zu halten. Das ist ganz besonders wichtig im Alter. Aber auch das Miteinander kommt nicht zu kurz.

In diesem Jahr konnten wir unserer Trainerin Ellen Seibt zum 25. Jubiläum und gleichzeitig zu ihrer silbernen Hochzeit gratulieren. Mögen wir alle noch viele Jahre mit ihr zusammen fit und gesund bleiben! - *Die Kursteilnehmer*

Habt ihr Interesse? Dann kommt zum Schnuppern vorbei!

Auf einen Blick

- 50+
- fit im Alter
- ganzjährig



TENNIS



TENNIS

montags-freitags ab 14.00 Uhr | Jugendtraining

Erwachsenentraining nach Absprache

Kurzbeschreibung

Das Jugendtraining findet von Montag bis Freitag ab 14 Uhr im Stundentakt in Gruppen mit +/- 4 Teilnehmern statt. Die Gruppeneinteilung erfolgt durch den Trainer und orientiert sich am Alter und an der Spielstärke. Ein Einstieg ins Training kann jederzeit angefragt werden – um ein Probetraining zu vereinbaren, schreibt direkt an: ftennis@aol.com

Im Sommer trainieren wir in Sprötze auf der Tennisanlage am Sanderfeld neben der Grundschule.

Im Winter findet das Training in einer der Tennishallen in Holm Seppensen statt.

Erwachsene können sich ebenfalls direkt an die Tennisschule Forman wenden – es können individuelle Zeiten vereinbart werden, auch am Vormittag.

Weitere Details

Training - Schlagtechnik, Kondition, Koordination und Ballgefühl werden spielerisch entwickelt und mit jeder Menge Spaß kontinuierlich gesteigert.

Wettkampftennis – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene melden wir im Rahmen der offiziell vom TNB organisierten Punktspiele bei entsprechender Teilnehmerzahl Mannschaften in den Altersklassen U10, C, B, und A Junior/innen, sowie Damen, Herren und die Altersklassen 30/40/50/60...

WICHTIG: Wer im Sommer 24 Mannschaft spielen möchte, meldet dies im **Januar 24** verbindlich bei unseren Jugend- und Sportwarteinnen Susanne und Kathi an!

Offene Spielrunden- an den verschiedenen Wochentagen treffen wir uns und spielen Doppel/Einzel/Mixed (Mai bis Ende September) - bei Interesse meldet Euch bei Kathi oder Susanne

Mixedturnier – Clubmeisterschaften – finden jährlich statt - achtet auf unsere Aushänge am Clubhaus

Auf einen Blick

Mai bis Ende September:

- Spielertreff Herren Dienstag und Donnerstag 18 Uhr
- Spielertreff Damen Freitag 17 Uhr
- Spielertreff Damen und Herren – Mixed Montag 18 Uhr



YOGA

VINYASA YOGA

montags, 20.00-21.00 | Trainerin: Tina | Erwachsene

Kurzbeschreibung

Vinyasa Yoga ist eine Abwandlung des Hatha Yoga und ein fließender dynamische Yogastil. Die Körperübungen (Asanas) werden nicht einzeln geübt, sondern in fließenden Bewegungen aneinandergereiht und im Rhythmus der Atmung ausgeübt.

Weitere Details

Grundsätzlich können meine Yoga-Einheiten in Dynamische Power Yoga Einheiten und eher ruhige Einheiten mit größerem Anteil an Mobilisation, Dehnung & Entspannung, unterteilt werden. Beide Varianten gestalte ich abwechslungsreich mit verschiedenen Stundenschwerpunkten wie beispielsweise Mobilisation der Wirbelsäule & Herzöffnung, Balance, Core (starke Körpermitte), Hüftöffnung oder energetisierenden Flowelementen.

Neugierig geworden? Melde Dich gerne bei mir für einen Probetermin!

Auf einen Blick

- Ganzkörpertraining mit beruhigender Wirkung
- Löst Verspannungen und Blockaden
- Fördert Kraft, Koordination und Beweglichkeit



Friedhofsgärtnerei Grugel

Meisterbetrieb

Grabanlage – Grabpflege

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

YOGA



POWER YOGA

DIENSTAGS, 20:15-21:15 UHR IM VEREINSHAUS

DYNAMISCHER GANZKÖRPER FLOW

Power Yoga ist ein dynamisches Ganzkörpertraining, das vor allem für Kraft, Ausdauer, Energie und Beweglichkeit steht.



fließend ineinander übergehende Übungen



Kombination aus körperbewussten Bewegungen & Atemtechnik



Kraft und Beweglichkeit für Arme, Schultern, Rücken und Bauch

Bitte Matte, Decke, Kissen, Handtuch und Mineralwasser mitbringen!

**WEITERE INFOS BEI
SELINA, AUSGEBILDETE YOGALEHRERIN:**

SELINARUNTE@GMAIL.COM

0163-403 55 19





YOGA

MINDFUL MOVEMENT

mittwochs, 20.00-21.00 | Trainerin: Mercè | Erwachsene

Kurzbeschreibung

In Mindful Movement dehnt und streckst du deinen Körper mit Yoga, findest dein Gleichgewicht mit Atemübungen und bringst deine Gedanken und Gefühle mit der anschließenden Meditationsreise in Fluss.

Weitere Details

Nur für Menschen, denen lachen wichtig ist.

Auf einen Blick

- Yoga
- Atemübung
- Meditation





Ingenieurbüro **Rönsch**
KFZ Sachverständige

- | Fahrzeugtechnik
- | Unfallanalyse
- | Laboruntersuchung



IHRE KFZ-PRÜFSTELLE

Mit Sympathie und Sachverstand



 <ul style="list-style-type: none"> ➔ HU inkl. Abgas ➔ Änderungsabnahmen ➔ Oldtimereinstufungen ➔ Einzelabnahmen nach §21 StVZO 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Schaden- und Wertgutachten ➔ KÜSPlus-Gebrauchtwagencheck ➔ Technische Gutachten ➔ Gasprüfungen
---	---

Prüfstelle Buchholz-Trelede
 Ritscherstraße 9A · 21244 Buchholz

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

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

YOGA



KUNDALINI YOGA

donnerstags, 09.00-10.30 | Trainerin: Stefanie S. | Erwachsene

Kurzbeschreibung

Die Inhalte des Kurses beschäftigt sich in vielfältiger Weise mit unserem Körper, unserer Seele und unserem Geist. Mit dynamischen Übungen und gezielter Atmung 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.

Weitere Details

Alle Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Neugierig? Dann schau doch einfach mal vorbei! Weitere Infos unter: info@yoga-stefanie.de

Bitte eine Decke, eventuell ein Kissen und etwas zum Trinken mitbringen.

Auf einen Blick

- Entspannung
- Meditation
- dynamische Übungen



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



YOGA

KINDERYOGA

DONNERSTAGS, 16.30-17:15, 6-8 JAHRE BEI LEONIE
DONNERSTAGS, 17.30-18.15, 8-10 JAHRE BEI ANICA
IM VEREINSHAUS

Was ist Kinderyoga?

Spiel, Spaß, Anspannung und Entspannung!

Es unterstützt die Sinneswahrnehmung & Achtsamkeit, schult die Phantasie und ist die Begegnung mit unserem Atem, unserer Stimme und unserem Herzschlag.



LAUFEND NEUE KURSE!

EINFACH ANMELDEN & ZUM KOSTENLOSEN PROBETRAINING KOMMEN!

BITTE MATTE, KUSCHELDECKE & WASSER MITBRINGEN!

WEITERE INFOS BEI

ANICA: KINDERYOGA-MIT-ANICA@GMX.DE

LEONIE: LEONIE@ENGELBRECHT-MAIL.DE



YOGA



MÄNNER YOGA

donnerstags, 19.00-20.00 | Trainerin: Tatiana | Herren

Kurzbeschreibung

Stärke deine Koordination und Beweglichkeit durch ein dynamisches, kraftvolles Yoga; zugeschnitten auf den männlichen Körper. Stärke deine Flexibilität und innere Balance.

Weitere Details

Du bewegst dich zu wenig? Machst einen einseitigen Sport wie Laufen, Radfahren, Gerätetraining? Dann schöpfe hier dein Bewegungspotential aus – ohne Leistungsgedanken. Und es gibt kaum eine effektivere Methode um Muskeln und Faszien zu dehnen als mit Yoga. *Aber was ist der Unterschied von Männer Yoga zu anderen Trainingsarten?*

Die Fokussierung auf den Atem. Das entschleunigt, baut Stress ab und lässt uns tiefer in die Dehnung hineinkommen. Hier sind Männer erst einmal unter sich. So kannst du Yoga ungestört für dich entdecken: Eine optimale Mischung aus sportlichem Training und Entspannung, also der perfekte Einstieg für alle, die von der positiven Wirkung des Yogas profitieren wollen

Auf einen Blick

- Yoga
- Männer
- Koordination & Beweglichkeit



Hans-Hermann
Baden

Inhaber

Sittensener Str. 13
21255 Wistedt

04182 / 21 120 u.
0171 / 56 97 110



YOGA

POWER YOGA & YOGA AM ABEND

dienstags, 20.15-21.15 | Trainerin: Selina | Erwachsene

donnerstags, 20.15-21.15 | Trainerin: Selina | Erwachsene

Kurzbeschreibung

Auf körperlicher Ebene wirkt Yoga aktivierend auf das parasympathische sowie auf das sympathische Nervensystem, welches für die Entspannung und ausgleichend für die Aktivierung des Nervensystems sorgt. Wer Yoga macht, wird wieder beweglicher. Drehhaltungen wirken positiv auf das Organsystem. Balance-Übungen stärken das Gleichgewicht, körperlich und geistig. Es ist mir am wichtigsten, dass du sanft zu dir selbst bist und deinen Alltag für einige Zeit vergisst

Weitere Details

Hatha Yoga beginnt meist mit Sonnengrüßen, welche eine Flow- Abfolge von Körperhaltungen entspricht, danach folgen Asanas (Körperhaltungen), die oft länger gehalten werden, aber oft variieren. Am Schluss gibt es eine geführte Tiefenentspannung.

Dienstags ist die Yogastunde etwas dynamischer während es am Donnerstag darum geht, tief zu entspannen.

Auf einen Blick

- Yoga
- Erwachsene
- Koordination & Beweglichkeit

PALETTE

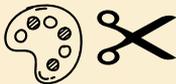


SPIEL- & BASTELGRUPPE

AB 6 JAHRE

TERMINE ERFRAGEN

Im Herbst und Winter wird es wieder Zeit für unsere Palette. Am Nachmittag möchten wir gemeinsam mit Euch tolle Dinge basteln.



Wir malen, kleben, basteln -
der Spaß steht im Vordergrund

Liebe Eltern,
**wir freuen uns auch über
ehrenamtliche Helfer!**

BEI INTERESSE WENDET EUCH AN KERSTIN
KGEHRING@GMX.DE





KINDERFASCHING

Unser Kinderfasching ist zurück

Nach der langen Coronapause fand dieses Jahr endlich wieder unser beliebter Kinderfasching mit Stephans rollender Disco statt.

Das Vereinshaus platzte aus allen Nähten - die Stimmung war wie immer super.

Dank der tollen Eltern und Sponsoren wie Edeka Schreiber, der Volksbank Lüneburger Heide, Kreissparkasse Harburg-Buxtehude, Bäcker Weiss, Eickhoff's Hofladen gab es reichlich Kamelle und Gewinne sowie ein großartiges Kuchenbuffet.



Thank You!

Nach 16! Jahren haben sich Annette und Petra nun verabschiedet - ein neues Team ist gefunden- aber es wird schwer werden, die beiden zu ersetzen. Vielen Dank Euch noch einmal!

Liebe Kinder, liebe Eltern,
auch in diesem Jahr möchten wir Euch herzlich zum
Kinderfasching am **11. Februar 2024 von 14.30-17.00 Uhr**
zu uns ins Vereinshaus einladen!



HIGHLIGHTS



INLINESKATING RÜCKBLICK

2022 war für uns Inliner Skater eine schwieriges Jahr. Uns wurde die Trainingsmöglichkeit in der Halle genommen. Aus versicherungstechnischen Gründen ist es schwierig, ein Outdoor-Skate-Training zu gestalten, da wir hier im näheren Umkreis leider keine Bahn haben. Somit ist es für Kinder nur auf einem geeigneten Platz möglich, wenn der Eigentümer damit einverstanden ist.

Viele Bemühungen eine neue sportliche Heimat zu bekommen, scheiterten, da auch andere Skate-Gruppen mit verschiedenen Schwerpunkten untergebracht werden sollten. In verschiedenen Buchholzer Sporthallen waren wir ohne Erfolg zum „Test-skaten“. In der Zwischenzeit sind wir auch Experten für Hallenböden und deren Reinigung, da sich unser Trainerteam in Abstimmung mit der Sport-Arge immer wieder um neue Hallen bemühten. Alternative boten Bernd und Wolfgang für interessierte Skater ein Lauftraining an, damit sich die Sportler gezielt fit halten konnten und die Gruppe zusammengehalten wurde. Das Training wurde gut angenommen.

Von den Kindern verließen leider einige verständlicherweise den Verein, sodass die Gruppe bedauerlicherweise geschrumpft ist und dringend Zuwachs benötigt.

Umso schöner ist es, dass wir nun – wenigstens vorübergehend – in der Vierfeldhalle Am Boerns Soll eine neue sportliche Heimat gefunden haben. Hoffentlich bleibt uns die Halle erst einmal erhalten.

Trotz all der Widrigkeiten konnten wir zum traditionellen Stadtlaf im Juni einige Teilnehmer stellen. Das Event hat wieder allen viel Spaß gemacht. Der eine oder andere Erststarter musste dann doch erfahren, dass etwas Vorbereitung und Training erforderlich ist, um sein persönliches Ziel zu erreichen.

Auch im Hamburg beim Hella Halbmarathon waren einige dabei und haben bei dem Großereignis die 21,2km erfolgreich bewältigt.

Nach vielen Jahren in denen Harald den Kids das Rollen auf Rädern und die dazugehörige Technik beigebracht hat, beendet er sein Engagement. Die Kinder waren stets begeistert dabei und haben viel gelernt. Du, lieber Harald, wirst den Kleinen fehlen und wir verlieren einen einfühlsamen und engagierten Trainer. Wir verstehen, dass Du Dich nach so vielen Jahren zurückziehen willst.

Für all die Jahre herzlichen Dank, Harald

Das Kindertraining wird bis auf weiteres von Bernd und Wolfgang geleitet.

Euer Inliner-Team



HIGHLIGHTS



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.
- 🌿 Hofschlachtung vom Schwein alle 14 Tage... reservieren Sie sich jetzt die besten Stücke!
- 🌿 Saisonale Produkte...heimisches Obst und Gemüse.
- 🌿 Geschenkkörbe

HIGHLIGHTS



19 JAHRE TSV SPRÖTZE

Tja, jetzt ist es 19 Jahre her, dass ich durch einen Zufall zum Inline-Skating Trainer vom TSV Sprötze wurde. Ein Wochenend-Schnuppertraining für meinen damals 6-jährigen Sohn Leon zur Hochzeit des Inline-Skating Hypes.

Über 40 Anfänger-Kinder und zwei schwer ausgelastete Trainer, Katrin Schnieber und Wolfgang Münzberg. Die Sparte war zu der Zeit noch recht neu beim TSV Sprötze. Was übrig blieb war mein Sohn, der blutiger Anfänger war und 4-5 weitere Kinder, die ebenfalls noch gar nicht fahren konnten. Also habe ich mir kurzer Hand diese Kinder geschnappt und mit Ihnen an der Seite geübt. Aufstehen, Hinfallen, erste Schritte... Das blieb dem bestehenden Trainerteam nicht verborgen, und am Ende des Schnupperkurses sagte man zu Mir: „Hey, wir haben das gesehen, hast du nicht Lust bei uns mitzumachen?“ Also wurde ich Inline-Skating Trainer.

Teilweise haben wir über 50 Kinder in 2 Stunden Training gepackt und ihnen die Sportart näher gebracht.

Höhepunkt war immer der Stadtlauf, wo ich über Ebay, privat finanziert, alte Pokale organisiert habe, die als Anreiz für eine Teilnahme am Stadtlauf galten. Da gab es dann viele leuchtende Kinderaugen und stolze Eltern.

Irgendwann waren die Kinder dann so gut, dass wir die Gruppe in einen Anfänger- und einen Fortgeschrittenkurs aufteilen musste. Hier stieß dann Bernd Brohm zu mir, erst als Co-Trainer und später als Verantwortlicher für die Fortgeschrittenen.

Hier ein ganz besonderer Dank an Bernd. Er war immer ein verlässlicher Trainerkollege. Wir haben unsere Sportart aber auch geliebt und als festen Bestandteil beim TSV Sprötze etabliert. Eigentlich wollte ich ab einem Alter von 60 Jahren so langsam als Trainer aufhören, aber so wurde mir die Entscheidung abgenommen.

Meinen besonderen Dank an Bernd, Wolfgang und Katrin, die mich so lange begleitet haben.

Wir sehen uns. Und wer weiss....

vielleicht komme ich ja doch noch einmal zurück.

Man soll nie nie sagen.

Euer Sportsfreund

Harald „Harro“ Bärldges





HIGHLIGHTS

JAZZ & HIP HOP UND KINDERTANZ AUF DEM SPRÖTZER DORFFEST

Nachdem ich als Trainerin angesprochen wurde, ob die Tanzgruppen des TSV Sprötze wie im vorherigen Jahr beim Dorffest auftreten könnten, sagte ich direkt zu. Allen hatte es letztes Jahr bereits sehr viel Spaß gemacht und dieses Jahr wollten wir dann natürlich nicht verpassen. Alle 6 Tanzgruppen (Kindertanz 3-4 Jahren bis Jazz & Hip Hop Teens ab 12 Jahren) sollten dabei sein.

Ich wählte für jede Tanzgruppe einen Tanz aus, den wir zeigen sollten. Es gab Schmetterlinge, Feen, Mäuse und coole Choreografien für die größeren Tanzgruppen. Mit allen Gruppen wurde über mehrere Wochen hinweg fleißig geprobt, sodass sowohl die Tanzschritte, die Aufstellungen, Einzelteile, als auch die Kostüme feststanden.

Und nun war es soweit: Das Dorffest ging los!

Mit den größeren Tanzgruppen trafen wir uns vor dem Auftritt im Vereinshaus, um noch eine Generalprobe zu machen. Die Mäuse, Feen und Schmetterlinge holten ihre Kostüme ab und gemeinsam gingen wir zum Dorffest runter. Die Aufregung war groß. Neben dem Tanzauftritt gab es noch so viel Weiteres zu entdecken! Jede Gruppe hatte eine ungefähre Uhrzeit bekommen, wann wir uns neben der Bühne treffen wollten. Von dort aus ging es dann auf die große Bühne. Es war ein voller Erfolg.

Alle Tanzgruppen tanzten ganz toll, sodass Eltern, Verwandte und natürlich die Trainerin mächtig stolz waren.



Eure Elisabeth



Der TSV Sprötze hatte auch in diesem Jahr wieder einen Stand zum Kinderschminken

HIGHLIGHTS



JAZZ IN THE MOOD AUF DEM SPRÖTZER DORFFEST

Im Juni tanzten wir – wie immer mit großer Freude – auf dem Sprötzer Dorffest.



In diesem Jahr hatte unser Tanz **SIGN OF THE TIMES** von Harry Styles Premiere.

Das nächste Ereignis war unser fröhliches Sommerfest im Garten einer Tänzerin - mit unverhofften Ehrungen für Renate und Sabine.

Wir feierten Renates 40jähriges und Sabines 30jähriges Tanz-Jubiläum.

Elvira Wittenberg
In The Mood



EIN GROSSARTIGES ARGUMENT FÜR EINE ABRISSPARTY



Big Bags und Container von 1 - 36 m³ zur
Abfallentsorgung für Privat und Gewerbe.
heinz-husen.de | 04186 88 85 0



HIGHLIGHTS



Tennis-Clubmeisterschaft 2023 – gelungener Abschluss der Sommersaison – tolle Ergebnisse auch in der Punktspielsaison TC Estetal

Zum Abschluss der Tennis-Sommersaison 2023 fanden unsere Clubmeisterschaften statt. Das Wetter spielte mit und unsere Spieler konnten ihr Können zeigen. Es wurden bei den Erwachsenen als auch bei den Jugendlichen Einzel und Doppel gespielt. Am 30. September und 1. Oktober fanden die Halbfinal- und Endspiele statt. Im Laufe des Wochenendes kam es zu vielen spannenden Spielen bei denen auch unsere Midcourt Spielerinnen und Spieler erstklassiges Tennis zeigten.

Bei der Siegerehrung am Abend konnten dann die Finalisten, Halbfinalisten und Drittplatzierte ihre Pokale, Medaillen und Sachpreise entgegennehmen.

Danke an Susanne, Brigitte und Kathi für die Unterstützung und an die vielen Essensspender und Büffetausrichter !!!

Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr !!

Fred Forman - Trainer



Mit Begeisterung und tollen Ergebnissen haben die Kinder und Jugendlichen unserer Tennisabteilung auch ihre zum Teil erste offizielle Punktspielsaison im Tennisverband Niedersachsen-Bremen absolviert. Der TC Estetal konnte 8 Mannschaften melden. Es haben sich über 50 Kinder, Jugendliche und junge Damen im Alter von 7 bis Mitte 20 in den jeweiligen Altersklassen dem Wettkampftennis gestellt und wertvolle Matchpraxis mit tollen Erfolgen gesammelt.



HIGHLIGHTS

Besonders erwähnen möchten wir neben **Lotta Dumke**, unserer Jüngsten und unerschrockensten Teilnehmerin, die als 7 Jährige bereits siegreich gegen meist ältere Gegnerinnen in der Kategorie U10 antrat, außerdem unsere C Junioren unter Mannschaftsführer **Leopold Daburger** und A Junioren unter Mannschaftsführer **Mika Dannen**, die jeweils Gesamtsieger ihrer Staffel wurden und im anschließenden Staffelfinale einen großartigen 3. (C Jun) und 2. (A Jun) Platz erzielen konnten. Wir sind sehr stolz auf so viel Mut, Einsatzbereitschaft und Spielfreude bei unserer Tennisjugend und erwarten mit Spannung die Punktspielsaison 2024!

Im kommenden Jahr werden neben den Jugendmannschaften auch Damen 40/50 und Herren 40/50 Mannschaften aufgestellt – meldet Euch bei Interesse bei Kathi, Brigitte oder mir!

Susanne Splittgerber – Jugendwartin TC Estetal

Sommer Tennis Camp 2023 für die TC Estetal Tennis Kids & Teens

Vom 7. – 11. August 2023, also zum Ende der Sommerferien fand bei uns auf der TC Estetal Anlage unser SommerCamp statt. Das Wetter spielte von Anfang an mit. Täglich drei Stunden Tennis Training mit Match Practice, Video Analyse, Schlagtechnik Verbesserung und ein umfassendes Beiprogramm waren an der Tagesordnung. Es gab ein Kuddel Muddel Turnier mit anschließendem Pizza essen, ein Nachmittag im Freibad Buchholz und das Highlight war unser nachmittäglicher Ausflug zur Minigolf Anlage. Auch dort zählte nicht nur der „Fun Faktor“, sondern es gab auch einen kleinen Wettkampf. Zum Abschluss der Woche gab es ein kleines Zusammensein mit Übergabe der Sachpreise. Alles in allem war es eine super intensive und spaßige Woche! Wir freuen uns aufs folgende Camp im nächsten Jahr :)

Fred Forman



HIGHLIGHTS



Wanderung auf den Brunsberg



Erinnerung: 2019 Stress-Limousinen-Ausfahrt



Weihnachten: Große Augen bei unseren Kleinen. Der Weihnachtsmann kam vorbei!





HIGHLIGHTS

UNSER DIESJÄHRIGER LATERNENUMZUG



WOW, WART IHR VIELE!



Unser Laternenumzug wurde begleitet
von der Feuerwehr & dem
Spielmannszug Sprötze-Kakenstorf



Im Anschluss gab es Würstchen
und Getränke am Vereinshaus

VIELEN DANK, DASS IHR DA WART!

IHR ZAHNTEAM

Biologische Zahnheilkunde · Implantologie · Keramikimplantate · CEREC
im Eigenlabor · Naturheilkunde · Funktionsdiagnostik · Professionelle Zahnreinigung

Werde Teil
unseres TEAMS!
Zahntechniker,
ZFA, Azubi
(w/m/d)

*„Wir begleiten Sie auf
dem Weg zur besseren
(Zahn-)Gesundheit:
Leitschnur ist die Natur!“*

Dr. Jolanta Broistedt



IHR ZAHNTEAM

Dr. Jolanta Broistedt

Trelder Weg 15
21244 Buchholz i.d.N. (Sprötze)
Tel. 041 86 - 235
sproetze@ihrzahnteam.com
www.ihrzahnteam.com



KENNT IHR DAS PROJEKT Digitale Dörfer ?

**DAS LEUCHTTURMPROJEKT MIT DER
DAZUGEHÖRIGEN APP **DorfFunk** WIRD VOM
FRAUNHOFER IESE BETREUT.**



**Ziel ist es, ländliche
regionen miteinander zu
vernetzen.**

**Es gibt viele
unterschiedliche
Rubriken:
Von News über
Suche/Biete bis hin zu
einem Plausch-
die App ist vielfältig.**



**PROBIERT ES DOCH
DIREKT AUS!**

**WEITERE INFOS UNTER:
WWW.DIGITALE-DOERFER.DE**



SPARTEN



SPARTE	ANSPRECHPARTNER	KONTAKT
Ballett	Adrienne Ring	0152-520 75 707
Ballsport	Thomas Jusinski	thomas@jusinski.de
Fitness	Kerstin Gehring	kgehring@gmx.de 0170- 337 433 6
Gesundheitssport	Erika Zekert	04186- 7832
Gymnastik	Monika Hein	04186- 244
Inline Skating	Michael Geertz	Michael.Geertz@t-online.de 04108-590 209
Jazz Dance & Hip Hop (Jugend)	Elisabeth Lewandowski	elisabeth.karweck@t-online.de 0174- 684 060 5
Jazz Dance (Erwachsene)	Elvira Wittenberg	e.wittenberg@gmx.net 04185- 286 1
Judo	Dennis Herpel	dennis.herpel@web.de 0172- 414 473 6
Kindertanz	Elisabeth Lewandowski	elisabeth.karweck@t-online.de 0174- 684 060 5
Kinderturnen	Kerstin Gehring	kgehring@gmx.de 0170- 337 433 6
Nordic Walking	Ingeborg Claasen	i.classen@web.de 0157- 745 805 97
Palette	Kerstin Gehring	kgehring@gmx.de 0170- 337 433 6
Pilates	Ellen Niemeyer	info@tsvsproetze.de 0152- 559 733 66
Rückenturnen	Lissa Hornborstel-Linstedt Eberhardt Wentzien	lissa1944@gmx.de 04186- 354 wentzien@online2011.de 04186- 229
Tennis	Susanne Splittgeber	susanne.splittgeber@raumbauten.de
Yoga	Mercè Barahona	mercebarahona@me.com 0172- 44 65 173
Hausmeister	Michael Wendorf	wendorf.sproetze@t-online.de 04186 - 716 0



Vereinshaus, Königsstraße 25, 21244 Sprötze

Sporthalle an der Grundschule Sprötze, Lehrer-Schwägermann-Straße 1, 21244 Sprötze

Kattenberghalle, Am Schulzentrum II, Sprötzer Weg 33, 21244 Buchholz



SPORTANGEBOT

TRAININGS-GRUPPE

ALTER

ZEIT & ORT

ÜBUNGSLEITER

BALLETT

Minis	5-7 J.	Di. 16.00-17.00, Vereinshaus	Adrienne Ring, 0152-520 75 707
Kids	8-10 J.	Di. 17.00-18.00, Vereinshaus	

BALLSPORT

Ballsport	Erwachsene	Mo. 20.00-22.00, Turnhalle	Thomas Jusinski, thomas@jusinski.de
Ballsport	Erwachsene	Do. 18.30-20.00, Turnhalle	

FITNESS

Tabata	Erwachsene	Mo. 18.45-19.45, Vereinshaus	Tatiana Kahle, tatiana.kahle@yahoo.de
Zumba	Erwachsene	Di. 18.30-19.30, Vereinshaus	Stefanie Witt, stefaniewitt1@gmx.de
Functional	Erwachsene	Di. 19.30-20.30, Vereinshaus	Denise Jusinski, denise.jusinski@web.de
Fit mit Baby	Mütter	Mi. 09.00-10.00, Vereinshaus	Sarah Abou Chleih, sarah.jusif@gmail.com
Jumping	Erwachsene	Mi. 18.30-19.30, Vereinshaus	Stefanie Witt, stefaniewitt1@gmx.de
Langhantel	Erwachsene	Mi. 19.30-20.30, Vereinshaus	Tatiana Kahle, tatiana.kahle@yahoo.de
BBP Fitmix	Erwachsene	Do. 19.00-20.00, Vereinshaus	Ellen Niemeyer, info@tsvsproetze.de
Mama Fit	Mütter	Fr. 10.00-11.00, Vereinshaus	Tina Hindriksen, tina.hindriksen@web.de
Hula-Power-Mix	Erwachsene	Fr. 18.30-19.30, Vereinshaus	Vivien Hagemann, vivien.hagemannps@gmail.com
Bodystyling	Erwachsene	So. 10.00-11.00, Vereinshaus	Tatiana Kahle, tatiana.kahle@yahoo.de

FUSSBALL

Fussball	Jugend	Kooperationspartner	Jan Hendrik Glade, 0171/1279672
Fussball	Erwachsene	Kooperationspartner	Hauke Lührs, 01577/2003836

GESUNDHEITSSPORT

Rücken Aktiv	Herren	Mo. 19.00-19.45, Vereinshaus	Tina Hindriksen, tina.hindriksen@web.de
Fitness Schwangere	Damen	Di. 11.00-12.00, Vereinshaus	Tina Hindriksen, tina.hindriksen@web.de
Starke Mitte	Erwachsene	Di. 19.00-20.00, Vereinshaus	Farina & Inga, befit-nordheide@outlook.de
Osteoporose (Gymnastik)	Senioren	Mi. 10.00-11.00, Vereinshaus	Kerstin Heuser, kerstin.kuwert@icloud.com
Osteoporose (Hockerguppe)	Senioren	Mi. 11.00-12.00, Vereinshaus	Kerstin Heuser, kerstin.kuwert@icloud.com

SPORTANGEBOT



TRAININGS-GRUPPE

ALTER

ZEIT & ORT

ÜBUNGSLEITER

GYMNASTIK

Damen	Senioren	Mi. 18.20-19.20, Vereinshaus	Tatiana Kahle, tatiana.kahle@yahoo.de
Herren	Senioren	Do. 17.45-18.45, Vereinshaus	Norbert Vietheer, norbert.vietheer@web.de

INLINESKATING

Kinder		Di. 17.30-18.30	Bernd Brohm, bernd.brohm@web.de
Fortgeschrittene		Di. 18.30-20.30	Wolfgang Münzberg, wmunzberg@aol.com
Speed Skaten			Torsten Kossin, torstenkossin@aol.com

JAZZ DANCE & HIP HOP

Minis	6-8 Jahre	Mo. 14.15-15.00, Vereinshaus	
Minis	5-6 Jahre	Mo. 15.00-15.45, Vereinshaus	Elisabeth Lewandowski, elisabeth.karweck@t-online.de
Kids	8-10 Jahre	Mo. 16.30-17.30, Vereinshaus	
Teens	ab 11 Jahren	Mo. 17.30-18.30, Vereinshaus	
Jazz in the mood	Erwachsene	Do. 19.30-20.00, Turnhalle Katt.	Elvira Wittenberg, e.wittenberg@gmx.net

JUDO

Anfänger & Fortgeschrittene	5-11 Jahre	Mo. 17.00-18.15, Turnhalle	
	ab 12 Jahre	Mo. 18.15-19.45, Turnhalle	Dennis Herpel, dennis.herpel@web.de

KINDERTANZ

Nappy Dancer (Kurs)	20-40 Monate	Mo. 15.45-16.30, Vereinshaus	Elisabeth Lewandowski, elisabeth.karweck@t-online.de
Kreativer Kindertanz	4-5 Jahre	Fr. 15.00-15.45, Vereinshaus	Leonie Engelbrecht, leonie@engelbrecht-mail.de
Kreativer Kindertanz	3-4 Jahre	Fr. 15.45-16.30, Vereinshaus	

KINDERTURNEN

Eltern-Kind-Turnen	1-3 Jahre	Mo. 08.30-09.30, Turnhalle	Wiebke Baastrup, baastrup.w@outlook.de
Kinderturnen-Kids	ab 7 Jahren	Mo. 14.30-15.30, Turnhalle	Bernward Bade, bernward.bade@web.de
Kinderturnen-Minis	5-6 Jahre	Mo. 15.30-16.30, Turnhalle	Bernward Bade, bernward.bade@web.de
Krabbelmäuse	6-12 Monate	Di. 09.00-10.00, Vereinshaus	Tina Hindriksen, tina.hindriksen@web.de
Sportflöhe	12-18 Monate	Di. 10.00-11.00, Vereinshaus	Tina Hindriksen, tina.hindriksen@web.de
Kinderturnen-Kids	3,5-6 Jahre	Di. 16.00-17.30, Turnhalle	Tatiana Kahle, tatiana.kahle@yahoo.de



SPORTANGEBOT

TRAININGS-GRUPPE

ALTER

ZEIT & ORT

ÜBUNGSLEITER

KINDERTURNEN

Eltern-Kind-Turnen	1-3 Jahre	Mi. 16.00-17.30, Turnhalle	Leonie Engelbrecht, leonie@engelbrecht-mail.de
Eltern-Kind-Turnen	1-3 Jahre	Do. 16.00-17.00, Turnhalle	Petra Itzen, petra-itzen@t-online.de
Eltern-Kind-Turnen	1-3 Jahre	Do. 17.00-18.00, Turnhalle	Petra Itzen, petra-itzen@t-online.de
Babys in Bewegung	ab 3 Monate	Fr. 09.00-10.00, Vereinshaus	Tina Hindriksen, tina.hindriksen@web.de

NORDIC WALKING

Sommer	Erwachsene	Do. 18.30-19.30, Vereinshaus	Ingeborg Classen, i.classen@web.de
Winter	Erwachsene	Do. 14.30-15.30, Vereinshaus	Ingeborg Classen, i.classen@web.de

PALETTE

Spiel-/Bastelgruppe	ab 6 Jahren	Aushang beachten	Kerstin Gehring, kgehring@gmx.de
---------------------	-------------	------------------	----------------------------------

PILATES

Pilates Mix	Erwachsene	Mi. 19.00-20.00, Turnhalle	Ellen Niemeyer, info@tsvsproetze.de
Rückenflow	Erwachsene	Fr. 08.15-09.00, Vereinshaus	Ellen Niemeyer, info@tsvsproetze.de

RÜCKENTURNEN

Rückengymnastik	Damen	Di. 18.30-19.30, Turnhalle	Ellen Seibt, ellen.seibt@gmx.net
Rückengymnastik	Senioren	Di. 19.30-20.30, Turnhalle	Ellen Seibt, ellen.seibt@gmx.net

TENNIS

TC Estetal	Jugend	Abteilungsleiterin	Susanne Splitgerber, susanne.splitgerber@raumbauten.de
	Erwachsene	Trainer	Fred Forman, ftennis@aol.com

YOGA

Vinyasa Yoga	Erwachsene	Mo. 20.00-21.00, Vereinshaus	Tina Hindriksen, tina.hindriksen@web.de
Power Yoga	Erwachsene	Di., 20.15-21.15, Vereinshaus	Selina Runte, selinarunte@gmail.com
Mindful Move	Erwachsene	Mi. 20.00-21.00, Vereinshaus	Mercè Barahona, mercebarahona@me.com
Kundalini Yoga (Kurs)	Erwachsene	Do. 09.00-10.30, Vereinshaus	Stefanie Schäfer-Baltus, info@yoga-stefanie.de
Kinderyoga (Kurs)	6-8 Jahre	Do. 16.30-17.30, Vereinshaus	Leonie Engelbrecht, leonie@engelbrecht-mail.de
Kinderyoga (Kurs)	8-10 Jahre	Do. 17.30-18.15, Vereinshaus	Anica Helbach, kinderyoga-mit-anica@gmx.de
Männer Yoga	Herren	Do. 19.00-20.00, Vereinshaus	Tatiana Kahle, tatiana.kahle@yahoo.de
Yoga am Abend	Erwachsene	Do. 20.15-21.15, Vereinshaus	Selina Runte, selinarunte@gmail.com

BEITRAGSORDNUNG



gültig
ab 01.01.2024

ERWACHSENE	JUGENDLICHE & KINDER	FAMILIE	PASSIV
------------	----------------------	---------	--------

MITGLIEDSBEITRAG (MONATLICH)

9,50 €	5,00 €	20,00 €	4,00 €
--------	--------	---------	--------

SPARTENBEITRAG PRO MITGLIED (MONATLICH)

Ballsport			
Fitness	3,00 €		
Gymnastik Senioren			
Inline Skating	1,00 €	1,00 €	
Jazz Dance & Hip Hop/ Ballett	1,00 €	1,00 €	
Judo	1,00 €	1,00 €	
Kindertanz		4,00 €	
Kinderturnen			
Nordic Walking			
Gesundheit Pilates	3,00 €		
Rückenturnen	1,00 €		
Tennis	5,50 €	5,00 €	
Volkstanz			
Yoga	3,00 €		
Wassergymnastik	1,00 €		



Rechenbeispiel

Familie (2 Erwachsene & 2 Kinder)

1 Erwachsener mit Fitness

1 Kind mit Judo

Mitgliedsbeitrag Familie: **20,00€**

zzgl. Sparte 1x Fitness: **3,00€**

zzgl. Sparte 1x Judo: **1,00€**

Gesamtbeitrag: 24,00€

Die Beiträge werden immer am Anfang eines Quartals eingezogen. Kinder ab 0 Jahren beitragspflichtig.

Die Umstellung von Jugend- auf Erwachsenenbeitrag erfolgt nach Vollendung des 18. Lebensjahres.

Schüler und Studenten zahlen nach Eintritt der Volljährigkeit den Jugendbeitrag weiter. Nachweis erforderlich!

Familie: Sind Ehepaare mit Kindern oder ein Elternteil mit Kindern

Krabbelmäuse & BIB Mitgliedschaft: Kind und ein Elternteil aktiv

Eltern-Kind-Turnen Mitgliedschaft: Kind und ein Elternteil passiv

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

Nappy Dancer Kind Sparte Kindertanz und ein Elternteil passiv plus Trainingsgeb.

Arbeitsdienst in der Tennissparte:

Als Arbeitsdienst sind pro Jahr und Saison grundsätzlich 5 Stunden zu verrichten.

Dies gilt für alle Mitglieder nach Vollendung des 18. Lebensjahres. Für nicht geleisteten Arbeitsdienst sind 12,00€ pro Stunde zu zahlen.

Arbeitsdienst (außer Tennis):

Jedes Mitglied ab 18 Jahren muss einen Arbeitseinsatz von 2 Stunden im Jahr leisten. Arbeitsumlage/Jahr: 10,00€.

Abbuchung im 1. Quartal. Die Gutschrift erfolgt nur nach Teilnahme. Der Dienst erfolgt nach Rücksprache mit dem Vorstand bis zum 30.09. im Jahr, danach wird das Guthaben mit dem dritten Quartalseinzug verrechnet.

Trainingsgebühren für folgende Sparten:

Ballett:	Jugendliche	11€ im Monat
Jazztanz & HipHop	Jugendliche	11€ im Monat
Yoga	Erwachsene	11€ im Monat
Nappy Dancer	Kind	11€ im Monat
Tennis	je nach Absprache direkt mit dem Trainer	

Kursbeiträge pro Einheit oder Kurs sind in einigen Sparten möglich. Informationen beim Trainer.



VORSTAND



I. VORSITZENDER

Norbert Vietheer
Heckengang 8
21244 Sprötze
04181 / 72 20



II. VORSITZENDER

Ellen Niemeyer
Sperlingsweg 6
21244 Sprötze
04186 / 57 89



III. VORSITZENDER

Jens Kohlmorgen
Suerhoper Brunnenweg 4b
21244 Suerhop
0160 / 947 807 03



VORSTAND FINANZEN

Dennis Herpel
An der Post 19
21244 Trelde
04186 / 236 30 41



VORSTAND SPORTBETRIEB

Kerstin Gehring
Niedersachsenstr. 26
21244 Sprötze
0170 / 337 433 6



VORSTAND ÖFFENTLICHKEITS- ARBEIT

Denise Jusinski
Königsstraße 13
21244 Sprötze
0171 / 327 62 48



SCHRIFTFÜHRERIN

Claudia Herpel
An der Post 19
21244 Trelde
04186 / 236 30 41

TSV SPRÖTZE E.V., GEGRÜNDET 1926

Vereinsanschrift: Königsstraße 25, 21244 Sprötze

Tel.: 0152 / 559 73 366

E-Mail: info@tsvsproetze.de

www.tsvsproetze.de



DANKE

WIR BEDANKEN UNS BEI ALLEN
ANZEIGENPARTNERN IN DIESER
AUSGABE!

Ambiente Zaun	11
Autowerkstatt Sprötze.....	57
Bestattung H.Witt.....	41
Dachdeckerei Friedrich Grugel.....	50
Eickhoffs Hofladen.....	64
Friedhofsgärtnerei Grugel.....	54
Heinz Husen Containerdienst.....	68
Harringer Immobilien.....	9
Ingenieurbüro Rönsch.....	56
Ihr Zahnteam Dr. Broistedt.....	73
Kanzlei am Marktplatz.....	25
Kluth und Sohn	5
Löffelsend Polsterwerkstätten.....	U3
MMD Forst und Gartentechnik / SABO.....	26
Kosmetik Meridiane.....	35
RA Gundula Haefner.....	39
Raumplantage Architekten Bartz & Partner GmbH.....	17
Sarah Beauty	18
Sparkasse Harburg-Buxtehude.....	U4
Sprötzer Apotheke.....	31
Stadtwerke Buchholz.....	34
Steuerbüro Schumacher Buchholz.....	28
Sportplatz & Grünflächenpflege H.-H. Baden.....	59
Volksbank Lüneburger Heide.....	U2



THANK YOU



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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



GESCHÄFTSSTELLE

Mo. & Mi. nach Vereinbarung
geschlossen in den Ferien/ Feiertagen

BERICHTE

Mitglieder des TSV Sprötze e.V.

BANKVERBINDUNG

Sparkasse 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 ZZZO 0000 4733 54

DRUCK

MEDIAHOUSE
Inh. Carina Rassmussen e.K.
Tel.: 04181 / 601 30 00
E-Mail: info@printhouse-buchholz.de
www.mediahouse.pro



ANZEIGENMANAGEMENT

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

LAYOUT

Denise Jusinski
E-Mail: denise.jusinski@web.de

Schöner wohnen.

© COMFORM

Besuchen Sie
unsere Ausstellung

...und lassen sich
inspirieren

Schöner schlafen.

© Fernobed

Polsterarbeiten Markenmöbel Sonderanfertigungen

Löffelsend
POLSTERWERKSTÄTTEN



Am Hirschwechsel 5 | 21244 Buchholz/Sprötze | Telefon 04186 - 89580 | www.loeffelsend.de

© Susann Liehr



Zum Glück gibt's guten Rat in Ihrer Nähe.

**Und Sie entscheiden,
wann, wo und wie.**

Unsere Kundinnen und Kunden
kennen wir meist persönlich.
Und oft auch ihre Wünsche und Ziele.
Dazu beraten wir sie individuell und
kommen sogar zu ihnen nach Hause –
mit unserer Video-Beratung.
Wir sind da, wenn Sie uns brauchen.

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Harburg-Buxtehude**