

SPORT

EREIGNISSE AUSGABE 2024/25



Show Dance

Ballett

Yoga

Inlineskating

Judo

Nordic Walking

Rückenturnen

Ballsport

Gesundheitssport

Jazz Dance

Kindertanz

Palette

Tennis

Kinderyoga

Fitness

Gymnastik

Hip Hop

Kinderturnen

Pilates

unterschiedliche
Kursangebote

WWW.TSVSPROETZE.DE

  @TSVSPROETZE

VR Prime Konto

**Mein Konto
zahlt mir Geld
zurück!**

**In 8 Minuten zum
neuen Konto!**

vblh.de/girokonto

**Volksbank
Lüneburger Heide eG**



VORWORT



Liebe Sportlerinnen, liebe Sportler des TSV Sprötze,
„die Zeit, die läuft, wir laufen mit“ und schon ist das Jahr vorbei. Es ist wieder Weihnachten und das Jahr 2025 steht vor der Tür.

2026 feiert der TSV Sprötze sein 100-jähriges Bestehen. Unsere Blicke richten sich schon jetzt auf dieses Jahr. **Wir brauchen eure Unterstützung dafür !!!** Für die Feierlichkeiten und deren Vorbereitung würden wir uns über eine sehr rege Teilhabe von euch freuen. Wer uns unterstützen möchte, wer noch alte Fotos oder Materialien hat und wer im Festteam mitarbeiten mag, kann sich beim Vorstand – *hier am besten bei Denise, Kerstin oder Ellen* - melden.

2024 ist die Mitgliederentwicklung stabil geblieben, unsere größten Sparten sind weiterhin - Kinderturnen, gefolgt von Fitness und Senioren/Gesundheitssport. Wir wollen das Sportangebot in dieser Richtung weiter ausbauen. Wir werden ein *TRX-Schlingentraining* neu anbieten. Dafür wurden extra Halterungen an der Decke des Sportraumes in Erdgeschoß angebracht. Das *Langhanteltraining* wurde ausgebaut und ein weiterer *Pilateskurs* eingerichtet. Hinzugekommen ist auch ein *Total-Body-Workout* sowie ein *Yin Yoga* Kurs . Für die Kinder gibt es eine *Show-Dance*-Gruppe. Erwähnenswert ist auch, dass wir 2 **Boulebahn** einrichten konnten, die auch montags schon genutzt werden. Die Termine für die Sportgruppen sind in diesem Heft und im Aushang am Vereinshaus zu finden.

Wir freuen uns, dass wir **Jens Tasche** für die Mitarbeit auf unserem Gelände und im Vereinshaus gewinnen konnten. Auch im Vorstand haben Veränderungen stattgefunden – wir begrüßen ganz herzlich **Christin Koch als neue Schriftführerin**. Wir danken in diesem Zusammenhang **Claudia Herpel für 8 Jahre Mitarbeit** im Vorstand als Schriftführerin. **Leonie Engelbrecht** hat sich nach einem Jahr FSJ bei uns im Verein und in der Schule ins Studium verabschiedet.

Neben den Vorbereitungen auf 100 Jahre TSV Sprötze gibt es auch etliche Arbeiten die im, am und um das Vereinshaus zu erledigen sind. So wurde das Dach gesäubert und für die Heizungsanlage werden die energetischen Anpassungen geprüft. Es wird also nie langweilig und daher rennt die Zeit auch so schnell.

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)



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 3

SPARTEN

Trainerteam	6-7
Ballett/ Show Dance.....	9
Ballsport	10
Fitness	11-22
Gesundheitssport	24-25
Gymnastik	26-27
Inlineskating	28-29
Jazz Dance & Hip Hop	31-34
Judo	35
Kindertanz	36-37
Kinderturnen.....	38-42
Nordic Walking.....	43
Pilates.....	44
Rückenturnen.....	45
Tennis.....	46
Yoga.....	48-51
Palette.....	52

Update Vorstand..... 5

HIGHLIGHTS

Kinderfasching	53-54
Clubmeisterschaft Tennis.. ..	56
Der TSV beim Sprötzer Dorffest.....	57-59
Inline Skating	60-61
Boulebahn Update.....	62
TRX Special.....	63
Zumba Special.....	64
Laternenumzug.....	65
Ehrungen.....	66-67
100 Jahre TSV Sprötze	68

DER VEREIN

Sparten Ansprechpartner & Sportanlage	69
Sportübersicht	70-72
Beitragsordnung	73
Anmeldeformular.....	74-75
Vorstand	76
Anzeigenpartner	77
Impressum	78



EINLADUNG ZUM KINDERFASCHING

am 02. März 2025 von 14.30-17.00 Uhr

im Vereinshaus des TSV Sprötze!

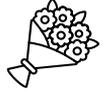


UPDATE VORSTAND



VIELEN DANK CLAUDIA!

*Für 8 Jahre Engagement
als Schriftführerin im Vorstand .*



*Wir wünschen Dir alles Gute für
die Zukunft und bedanken uns recht
herzlich!*



NEUER VORSTAND

II. VORSITZENDE

Ellen Niemeyer

VORSTAND SPORTBETRIEB

Kerstin Gehring

III. VORSITZENDER

Jens Kohlmorgen

VORSTAND FINANZEN

Dennis Herpel



VORSTAND ÖFFENTLICHKEITS- ARBEIT

Denise Jusinski

+ 🐾 Zwirbi

I. VORSITZENDER

Norbert Vietheer

SCHRIFT- FÜHRERIN

Christin Koch

+ 🐾 Romy



TRAINERTEAM



Denise
Jusinski



Tatiana
Kahle



Vivien
Hagemann



Ellen
Niemeyer



Mercè
Barahona



Thomas
Jusinski



Elvira
Wittenberg



Ingeborg
Classen



Stefanie
Witt



Tina
Hindriksen



Dennis
Herpel



Ellen
Seibt



Petra
Itzen



Wiebke
Baastrup



Anica
Helbach



Kerstin
Heuser



Sarah
Abou Chleih



Bernward
Bade



Selina
Runte



Stefanie
Schäfer-
Baltus



Fred
Forman



Wolfgang
Münzberg,
Bernd Brohm



Sabine
Skapil

Zurück aus der Babypause



Sara Boukhal

ist seit 2018 Trainerin im
TSV Sprötze und hat
Piloxing-, Pilates-, und
Jumpingkurse gegeben.
Seit September 2024 läuft ihr
neues Kursformat
„Total Body Workout“



TRAINER TEAM



UNSERE NEUZUGÄNGE:

Lynn Otte



Ich bin Lynn und habe bereits in den frühen Jahren angefangen zu tanzen. Schnell war für mich klar, dass ich mein Hobby zum Beruf machen möchte. Regelmäßige Fortbildungen sowie zuletzt in 2024 die Ausbildung zur staatlich anerkannten Tänzerin & Tanzpädagogin sind hierbei nicht das Ende meiner Reise.

Fenja Pulter



Ich bin Fenja, bin 18 Jahre alt und mache eine Ausbildung zu meinem Traumberuf - Tanzpädagogin. Ich tanze schon seit sehr langer Zeit und freue mich, es nun auch weiter geben zu können! Ich freue mich über jeden, mit dem ich dieses Hobby teilen darf und hoffe der ein oder andere schaut mal vorbei.

Frauke Hillrichs



Ich heiße Frauke, bin 26 Jahre alt und unterrichte seit 2016 Kinder - Tanzgruppen. Mit viel Herzblut und Freude zeige ich den Kleinen die Welt des Tanzes. Tanzen ist meine größte Leidenschaft, die ich gerne weitergebe.

Lara Mecklenburg



Ich bin Lara und habe in manchen Kursen meine beiden Kinder Clea (3) und Arietty (1,5) dabei. In meinem Hauptjob bin ich Ergotherapeutin und Kinderschwimmlehrerin. Ihr könnt bei mir mit euren Tanzzwerge das Tanzbein schwingen oder beim Eltern-Kind-Turnen jahreszeitenbezogen aktiv mit eurem Kind werden.

Marie Kahle



Vor kurzem habe ich persönlich Yoga für mich entdeckt und möchte dieses Wissen an die Kinder weitergeben, da mir die Arbeit mit ihnen sehr viel Spaß macht. Kreativität spielt in meinem Leben eine große Rolle, weshalb ich diese auch gerne bei den Kindern in meinem Unterricht unterstütze.

Urte de Meij



Meine Name ist Urte de Meij, 56 Jahre, ursprünglich Group Fitness, Langhantel, Les Mills (Body Attack & Body Balance) & Pilates Trainerin. 2011 bin ich in den Bereich Prävention eingestiegen, habe als Ausbildungsreferentin für den NTB gearbeitet und unterrichte z. Zt. neben Reha Sport auch Pilates.

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

EIN GROSSARTIGES ARGUMENT FÜR EINE ABRISSPARTY



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



BALLETT/ SHOW DANCE



SHOW DANCE

**MITTWOCHS IM VEREINSHAUS
MINIS , 5-8 JAHRE, 16.15-17.00 UHR
KIDS, 9-12 JAHRE , 17.00-18.00 UHR**

Show Dance bietet eine Kombination von vielen Tanzstilen, Schrittfolgen, Akrobatik und Choreos.

GEEIGNET FÜR KINDER, DIE IHRE KREATIVITÄT IN BEWEGUNG UND MUSIK UMSETZEN WOLLEN...

... UND NEBENBEI IHRE BEWEGLICHKEIT, MOTORIK UND KONZENTRATION SCHULEN MÖCHTEN.



**WEITERE INFOS BEI BEI FENJA:
FENJAPULTER@GMAIL.COM**



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.



BOULE SPORT

montags, 19.00 ☀️ samstags, 14.00 🗺️ | Ansprechpartner: Thomas | Erwachsene

Mit Boule (frz. für Kugel) werden alle Kugelspiele bezeichnet, bei denen man mit Kugeln auf ein Ziel wirft. Es gibt verschiedene Unterarten des Boule. Eins ist aber sicher: Wer Boule spielt, tut bereits etwas für seine Gesundheit- an der frischen Luft und mit netter Geselligkeit.



FITNESS



TABATA

montags, 18.45-19.45 | Trainerin: Tatiana | Erwachsene

Kurzbeschreibung

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

TABATA stellt ein unvergleichbares **Ganzkörper-HIIT-Fitnessprogramm** dar, das sich aus unterschiedlichen Elementen in einem Intervalltraining zusammensetzt.

Der Schlüssel zum Erfolg heißt Variabilität. Ziel ist es, den Körper auf alle Alltagsbewegungen vorzubereiten, ohne dabei auf Routinen oder auf nur eine spezifische Sportart zurückzugreifen. Tabata ist für **Menschen jeden Alters und Fitnesslevel geeignet**, solange sie bereit sind, hart zu arbeiten und über ihre Grenzen hinaus zu wachsen. Dich erwarten ständig wechselnde Workouts mit verschiedensten Geräten und mit und ohne Hilfsmittel, Drinnen oder bei gutem Wetter draußen. Teamspirit und unvergessliche Sportmomente inklusive.



Bist DU bereit?
Ich freue mich auf Dich!
Deine Tatiana





FITNESS

LANGHANTEL



DIENSTAGS, 17.15-18.15

IM VEREINSHAUS

**DAS ULTIMATIVE BARBELL TRAINING
ZUR STÄRKUNG DER MUSKULATUR**

Für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet



KONZENTRIERTES KRAFTTRAINING IN DER GRUPPE

**KLASSISCHE KRAFTÜBUNGEN WIE BANKDRÜCKEN &
KNIEBEUGEN FEST IM TRAININGSABLAUF**

WEITERE INFOS BEI UNSERER

SPARTENLEITUNG DENISE:

DENISE.JUSINSKI@WEB.DE, 0171-327 62 48

FITNESS



ZUMBA

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

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.

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!





FITNESS

FUNCTIONAL HIIT

dienstags, 19.30-20.30 | Trainerin: Vivien | Erwachsene

Kurzbeschreibung

Der Functional HIIT Kurs bietet effektives Ganzkörpertraining durch intensives Intervalltraining im Zirkel. Dabei kommen unter anderem Slam Balls, Resistance Bands, Stepper sowie ein Battle Rope zum Einsatz. Seit Oktober 2024 werden auch Übungen mit dem TRX Suspension Trainer (Schlingentraining) integriert. Diese Kombination sorgt für ein abwechslungsreiches und herausforderndes Training. So wird die gesamte Muskulatur effektiv gestärkt und die Ausdauer sowie Beweglichkeit verbessert.

Am Ende des Kurses spürt man nicht nur die körperliche Erschöpfung, sondern auch den Stolz und die Zufriedenheit über die eigene Leistung und das gemeinschaftliche Erlebnis. Sei dabei und fordere dich selbst heraus, um dein volles Potenzial zu entfalten!



FITNESS



Fit mit Baby

mittwochs, 10.00-11.00 | 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.



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



FITNESS

TOTAL-BODY- WORKOUT

MITTWOCHS, 18.30-19.30, VEREINSHAUS SPRÖTZE

Shape your Body



Power- Spüre deine Energie im Cardioteil!



Kraft- kräftige deine gesamte Muskulatur auf deinem Level!



Pilates- verbessere deine Haltung und Balance. Strecke und stretche Dich!



Spaß- lass dich mitreißen von motivierender Musik und guter Laune!

WEITERE INFOS BEI SARAH B., 01515 7897169

SARAHBOUKHAL@YAHOO.DE

FITNESS



LANGHANTEL IRON

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.





FITNESS

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.



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

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?



Friedhofsgärtnerei Grugel

Meisterbetrieb

Grabanlage – Grabpflege

Kirchhofstraße 9 · Buchholz/Sprötze

Tel. 0 41 86 / 72 77 · Mobil 01 75 / 8 70 80 89

www.friedhofsgaertnerei-grugel.de



FITNESS

HULA - POWER - MIX

freitags, 18.30-19.30 | Trainerin: Vivien | Damen

Kurzbeschreibung

In diesem Kurs erwartet dich eine Kombination aus der traditionellen Kunst des Hula-Hoops und intensiven Tabata-Intervallen für Bauch, Beine und Po. Du wirst nicht nur deine Hula-Hoop-Fähigkeiten verbessern, sondern auch deine Kraft und Ausdauer steigern. Die einzigartige Mischung aus Fitness und Spaß sorgt dafür, dass du motiviert bleibst und gleichzeitig effektiv trainierst. **Sei dabei und hula dich fit!**

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Training, bei dem während des Hula-Hoop-Trainings zum Teil Kurzhanteln, Stepper oder Gewichtsmanschetten zum Einsatz kommen. Im Sommer gehen wir auch draußen mit den Hula-Hoop-Reifen spazieren, um die frische Luft und die Natur zu genießen. Entdecke den Spaß und die Effektivität des Hula-Hoop-Trainings!



TRX TRAINING

FREITAGS, 17.30-18.15 UHR TRX POWER EXPRESS
SAMSTAGS, 09.00-10.00 UHR TRX COMPLETE WORKOUT

Total Resistance Exercises (TRX) oder vereinfacht gesagt: Ein Suspension Training als hoch effektives Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird.



Von den Beinen über Po zu Bauch, Brust, Rücken, Armen und Schultern – effektiv trainieren.

Egal ob Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Konditionsverbesserung, Bekämpfung/Vermeidung von Rückenschmerzen, Aufbautraining nach (Sport-)Verletzung oder Stärkung des Rumpfes – TRX ist vielseitig



WEITERE INFOS UND ANMELDUNG BEI DER SPARTENLEITUNG DENISE

0171 - 327 62 48



FITNESS

BODYSTYLING

sonntags, 10.00-11.00 | Trainerin: Tatiana | Damen

Kurzbeschreibung

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



Eickhoff's Hofladen

Niedersachsenstraße 19
21244 Sprotze
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**



Für die Zukunft der Region.

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



GESUNDHEITSSPORT

FIT & AKTIV

montags, 09.00-10.00 | Trainerin: Sabine, Urte, Ellen | Senioren

Kurzbeschreibung

Bewegen statt Schonen. Das ist besonders wichtig im Alter.

Gemeinsam machen wir Übungen zur besseren Koordination und Beweglichkeit.

Die gezielte Stärkung der gesamten Körpermuskulatur steht dabei im Fokus. Eins ist sicher:

Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining mit ganz viel Spaß!



RÜCKENAKTIV

montags, 19.00-19.45 | Trainerin: Tina | Herren

Kurzbeschreibung

Intensives Training für einen gesunden und starken Rücken. Mobilisation, Kräftigung & Dehnung für eine verbesserte Körperhaltung und stabile Körpermitte.

So werden Verspannungen gelöst und Schmerzen vorgebeugt.

GESUNDHEITSSPORT



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 ...



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



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 - wir heißen dich willkommen, Du wirst herzlich aufgenommen!



GYMNASTIK



SENIORNGYMNASTIK

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

Kurzbeschreibung

Im höheren Alter aktiv sein mit Gymnastik für Senioren.

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 fördern.

Hans-Jörg Schumacher

STEUERBERATER

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



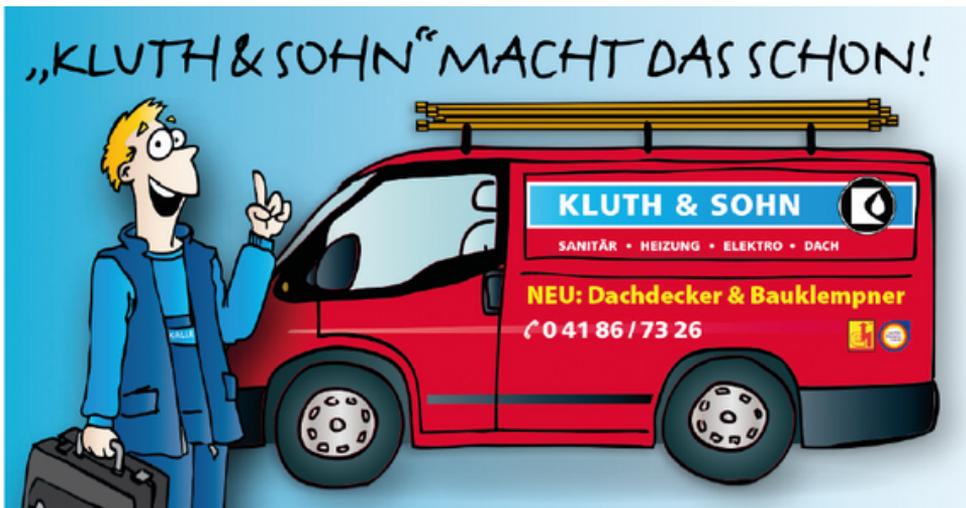
INLINESKATING

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.



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 Einheiten auf Turnschuhen durchgeführt.



Autowerkstatt Sprötze

Inh. Uwe Kanngießer - KFZ-Technikermeister

04186 - 222

Montag bis Donnerstag 08⁰⁰ - 16³⁰ Uhr

Freitag 08⁰⁰ - 15³⁰ Uhr

Hannoversche Str.1 • 21244 Sprötze

•KFZ - Reparaturen

•Unfallreparaturen



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



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

JAZZ & HIP HOP



JAZZ/ HIP HOP MINI AB 6 JAHREN

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

Kurzbeschreibung

Zu den Jazz Mini ab 6 Jahren am Montag kommen Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren. 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.





JAZZ & HIP HOP

JAZZ / HIP HOP KIDS AB 8 JAHREN

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

Kurzbeschreibung

Die Hip-Hop/Jazz-Gruppe des TSV Sprötze für **Kinder von 8 bis 10 Jahren** vereint Spaß, Bewegung und erste Tanzerfahrungen. Spielerisch erlernen die Kinder coole Hip-Hop- und Jazzschritte und entwickeln ein Gefühl für Rhythmus und Körperkontrolle. In einer lockeren und freundlichen Atmosphäre wachsen die jungen Tänzerinnen und Tänzer als Team zusammen und können bei Auftritten ihr Können zeigen. Mit viel Freude und Motivation sind sie ein wichtiger Teil des TSV Sprötze und freuen sich darauf, das Publikum mit ihren Tänzen beim Dorffest zu begeistern.



Gundula Haefner Rechtsanwältin

- Allg. Zivilrecht
- Familienrecht
- Erbrecht
- Mietrecht

Am Heidberg 7 21244 Buchholz-Trelde

Telefon: 04186 / 888 365

Fax: 04186 / 888 364

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

JAZZ & HIP HOP



JAZZ/ HIP HOP TEENS AB 11 JAHREN

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

Kurzbeschreibung

Die Hip-Hop-Gruppe Teens des TSV Sprötze ist eine dynamische Tanzcrew im **Alter von 11 bis 15 Jahren**. Mit viel Energie und Begeisterung trainieren die Jugendlichen regelmäßig, um an neuen Moves und Choreografien zu feilen.

Unter Anleitung von Lynn werden aktuelle Hip-Hop-Schritte und moderne Tanztechniken erlernt, die bei Auftritten voller Rhythmus und Teamgeist präsentiert werden. Die Gruppe verbindet Tanzspaß mit sportlicher Aktivität und fördert gleichzeitig Zusammenhalt und Kreativität. Sie ist ein echtes Highlight und jeder ist dazu eingeladen mitzumachen.





JAZZ & HIP HOP

JAZZ IN THE MOOD

donnerstags, 19.30-22.00 | Trainerin: Elvira | Erwachsene

Kurzbeschreibung

Spontan - Repertoire gefällig? Always In The Mood!

Schon seit 1973 ist die Jazztanztroppe von Elvira Wittenberg "In The Mood" für Überraschungen gut. Anspruchsvolle Choreografien, engagierte Teams von Tänzern und Tänzerinnen durch alle Zeiten und eine Leiterin mit immer neuer Vision für das gewisse Extra sind das Rezept der Gruppe. Über 87 Choreografien sind im Laufe der Zeit entstanden. Ob Klassiker wie "Sittin' on the Dock of the Bay", "Also sprach Zarathustra", "New York, New York" oder "Sign of The Times" von Harry Styles: Alles ist möglich und der Spaß groß beim kreativen Schaffen. Der Einsatz auch - und nichts ist schöner als mit einem begeistertem Publikum und dem gegenseitigen Strahlen beim Tanzen belohnt zu werden.

Spontanes extra Repertoire beim Auftritt? Kein Problem - always In The Mood!

...hast du Lust bekommen? Dann schau vorbei, wir freuen uns!!!

Text: Simone Rundeshagen



Fotos: Jutta Zademack

JUDO



JUDO

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

montags, 18.15-19.30 | Trainerteam: Dennis | 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.

Die Judoka treffen sich jeden Montag in der Halle der Grundschule Sprötze. Im Vordergrund stehen Spiel, Spaß und die Entwicklung der eigenen Fähigkeiten.

Im vergangenen Jahr habe ich die Trainingsgruppen neu aufgeteilt, um eine bessere Teilnehmerstruktur in den Gruppen zu haben und das Training noch individueller gestalten zu können. Hierdurch sind Gruppen entstanden, die motiviert zum Training kommen. Dieses hat dazu geführt, dass viele Sportler erfolgreich die nächsthöheren Prüfungen ablegen konnten.



Leider musste Janek mit der Unterstützung beim Training aufhören, da er auch Handball spielt und hier zeitlich immer mehr gefordert ist.

Auch Leonie, unsere FSJlerin hat ihr Jahr beendet und fällt deshalb als Unterstützung weg.



Ich möchte mich bei beiden nochmals für die geleistete Arbeit und Unterstützung bedanken und wünsche alles Gute für ihre weitere Zukunft.

KREATIVER KINDERTANZ

montags, 15.00-15.45 | Trainerin: Frauke | Kinder 4-5 Jahre

mittwochs, 15.30-16.15 | Trainerin: Fenja | Kinder 3-4 Jahre

Kurzbeschreibung

Der Kurs ist für Kinder zwischen 3-5 Jahren, die Lust haben, sich mit Bewegungen und Musik vertraut zu machen. Wir lernen ein paar grundlegende Schritte, auf die man im Laufe der Jahre aufbauen kann und mit denen die ersten Tänze geschaffen werden. Der Unterricht besteht aus immer wiederkehrenden Elementen und aus dazwischen eingebauten neuen Elementen.

Der Kindertanz ist da, um die Kreativität und das Körpergefühl zu erlernen.



TANZZWERGE

MONTAGS, 15.45-16.45 UHR IM VEREINSHAUS

VON 1,5 BIS 3 JAHREN

Tanz- und Bewegungsspiele mit den Kleinen zur Förderung der Neugierde und dem natürlichen Bewegungsdrang eines jeden Kindes.



GEMEINSAM MIT MAMA ODER PAPA



ENTWICKLUNGSFÖRDERND



EINZIGARTIG & MIT VIEL SPASS

ANMELDUNG & WEITERE INFOS BEI **LARA**
KINDERTANZTRAINERIN UND ERGOTHERAPEUTIN

LARA.MECKLENBURG@GMX.DE



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.



HARRINGER IMMOBILIEN

Seit **25** Jahren:

- ✓ Ehrlich
- ✓ Transparent
- ✓ Erfolgreich

Immobilienbegeistert beraten wir Sie gerne beim Kauf und Verkauf!



Zwei Generationen - Ein Team

Harringer Immobilien GbR | Suerhoper Brunnenweg 28a | 21244 Buchholz
04186-891620 | info@harringer-immobilien.de | www.harringer-immobilien.de

KINDERTURNEN



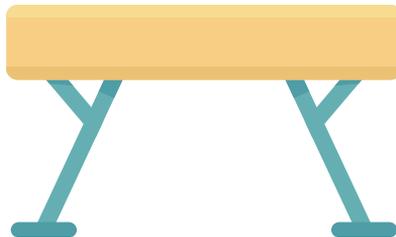
KINDERTURNEN

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.





KINDERTURNEN

KRABELMÄUSE & SPORTFLÖHE

dienstags, 09.00-10.00 | Trainerin: Tina | 6-12 Monate

dienstags, 10.00-11.00 | Trainerin: Tina | 12-18 Monate

Kurzbeschreibung

Offene Krabbelgruppen

 zum Singen,

 Entdecken

 und miteinander spielen.



KINDERTURNEN

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

Kurzbeschreibung

Im Kinderturnen für 3,5 bis 5 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.



KINDERTURNEN



ELTERN-KIND-TURNEN

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

donnerstags, 16.00-17.00 | Trainerteam | Kinder 1-3 Jahre

donnerstags, 17.00-18.00 | Trainerteam | 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.





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.

LAUFEND NEUE KURSE



NORDIC WALKING



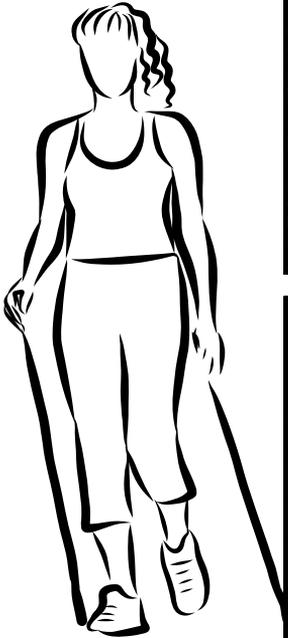
NORDIC WALKING

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





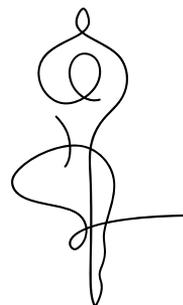
PILATES

PILATES

dienstags, 19.00-20.00 | Trainerin: Lynn | Erwachsene

Kurzbeschreibung

... eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Pilates beansprucht die tiefer liegende Rumpfmuskulatur. Darüber hinaus steigert es Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance sowie die Selbstwahrnehmung.



RÜCKEN FLOW

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!



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.

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 uns 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!





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: fftennis@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.



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**



YOGA

YIN YOGA

MONTAGS, 20.00-21.00 IM VEREINSHAUS

EIN RUHIGER, PASSIVER YOGASTIL, IN DEM DIE POSEN MEHRERE MINUTEN GEHALTEN WERDEN.

Der Schwerpunkt des Yin Yogas liegt im Loslassen während der Yogaübungen. Durch das Entspannen in die Asanas hinein, dehnt sich das Bindegewebe deiner Faszien und löst so tief verborgene Verspannungen im Körper.



**...BESONDERS FÜR STRESSABBAU
GEEIGNET**



**...EINE SANFTE FORM DER KÖRPERLICHEN
AKTIVITÄT**



**...FÖRDERUNG DER ACHTSAMKEIT &
MEDITATIONSFÄHIGKEIT**

**WEITERE INFOS BEI MERCÉ.:
MERCEBARAHONA@ME.COM**

0172 - 44 65 173

YOGA



VINYASA YOGA

montags, 20.00-21.00 | Trainerin: Tina | Erwachsene

Kurzbeschreibung

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



KUNDALINI YOGA

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

Kurzbeschreibung

Die Inhalte des Kurses beschäftigen 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 einfacher abzuschalten.

POWER YOGA & YOGA AM ABEND

Power Yoga | dienstags, 20.15-21.15 | Trainerin: Selina | Erwachsene

Yoga am Abend | 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



YOGA

KINDERYOGA

DONNERSTAGS, 16.30-17:15, 6-8 JAHRE BEI MARIE
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

YOGA



MÄNNER YOGA

donnerstags, 19.00-20.00 | Trainerin: Tatiana | Herren

Kurzbeschreibung

Wusstest Du schon, dass Yoga im Ursprung nur den Männern vorbehalten war?

Herzlich willkommen bei unserer *inzwischen sehr gewachsenen* Männer Yoga Gruppe:

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

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. Schnupper einfach mal rein und profitiere von diesem vielseitigen Training mit Körper und Seele- somit sind Fitness- und/oder Yogaeinsteiger natürlich herzlich willkommen.

Ich freue mich auf Dich,

Namaste, Deine Tatiana





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



WOW, WAR DAS EIN ERFOLG!

Mit 85 Erwachsenen und 97 Kindern war auch in 2024 unser Kinderfasching ein voller Erfolg. Das Vereinshaus platzte wahrlich aus allen Nähten. Während unten im Fitnessraum die größeren Kindern in bunten Kostümen zur Musik von Stephans Rollender Disko tanzten, wurde oben ein Krabbelparcours für unsere kleineren Gäste aufgebaut.

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

**Ein großes Dankeschön auch an alle
freiwilligen Helferinnen und Helfer!**



Liebe Kinder, liebe Eltern,
in diesem Jahr möchten wir Euch herzlich zum Kinderfasching
am 02. März 2025 von 14.30-17.00
Uhr zu uns ins Vereinshaus einladen!





KINDERFASCHING



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

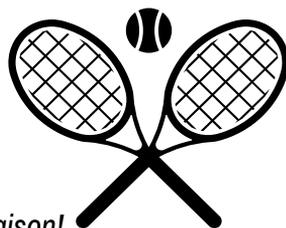


HIGHLIGHTS

CLUBMEISTERSCHAFT TENNIS

Am letzten Wochenende im September versammelten sich unsere Clubmitglieder voller Vorfreude zu den **Halbfinal- und Finalspielen der jährlichen Clubmeisterschaften**. Obwohl der Samstagvormittag mit Regen startete, ließ sich niemand entmutigen. Alle waren hochmotiviert und kämpften sich mit Ausdauer und Teamgeist durch die Spiele – teilweise mit bis zu vier Matches an einem Tag. In fast allen Konkurrenzen wurden Spiele ausgetragen. Besonders hervorzuheben ist der Einsatz der jüngsten Spielerinnen und Spieler, die sich lange Ballwechsel bis in die Tie-Breaks lieferten und packende Matches, bei denen bis zum letzten Punkt alles offen blieb, spielten. Ein weiteres Highlight waren die Mixed-Doppel-Spiele, die mit spannenden Paarungen für beste Unterhaltung sorgten. Insgesamt waren die Clubmeisterschaften ein voller Erfolg und bildeten einen schönen Abschluss der Sommersaison 2024.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle Helferinnen und Helfer sowie an Fred, der nicht nur die Clubmeisterschaften organisiert, sondern uns wie immer spitzennmäßig trainiert hat.



Wir freuen uns schon auf die Spiele in der nächsten Saison!



HIGHLIGHTS



SPRÖTZER DORFFEST



Kinderschminken auf dem Sprötzer Dorffest- das ist bereits seit vielen Jahren fester Bestandteil unserer Agenda, Auch in diesem Jahr wurde das Angebot super angenommen. Neben strahlenden Kindergesichtern, vielen bunten Farben und jeder Menge Glitzer, hat sich unser Spendenschwein an dem einen oder anderen Taler erfreut. Auch im nächsten Jahr werden wir wieder auf dieser großartigen Veranstaltung vertreten sein.

Ein großes Dankeschön geht an die freiwilligen Helfer des Kinderschminkens: **Petra Itzen, Marie Kahle, Imme Kleinknecht und Kerstin Gehring.** Ohne Euch wäre der Stand nicht möglich!





HIGHLIGHTS

JAZZ & HIP HOP UND KINDERTANZ AUF DEM SPRÖTZER DORFFEST

Auf dem Sprötzer Dorffest präsentierten sich auch in diesem Jahr wieder unsere Tanztalente. Von Klein bis Groß, wir und das Publikum waren sich einig: Das war eine tolle Leistung! In unseren Tanzgruppen steht immer der Spaß im Fokus. Spielerisch und mit viel Freude werden die Tänze einstudiert.



montags

- 14:15-15:00 JAZZ/ HIP HOP MINIS**
6-8 Jahre *mit Frauke*
- 15:00-15:45 KREATIVER KINDERTANZ**
4-5 Jahre *mit Frauke*
- 15:45-16:45 TANZZWERGE MIT BEGLEITPERSON**
1,5-3 Jahre *mit Lara*
- 16:30-17:30 JAZZ/ HIP HOP KIDS**
8-10 Jahre *mit Lynn*
- 17:30-18:30 JAZZ/ HIP HOP TEENS**
ab 11 Jahre *mit Lynn*



mittwochs

- 15:30-16:15 KREATIVER KINDERTANZ**
3-4 Jahre *mit Fenja*
- 16:15-17:00 SHOW DANCE MINIS**
5-8 Jahre *mit Fenja*
- 17:00-18:00 SHOW DANCE KIDS**
9-12 Jahre *mit Fenja*

HIGHLIGHTS



JAZZ IN THE MOOD AUF DEM SPRÖTZER DORFFEST

Anfangs noch im weißen Seidenrock auf den Straßen vor Katen stehen unsere Jazz in the Mood Damen nun jedes Jahr auf dem Sprötzer Dorffest auf der Bühne. Eine gesunde mentale Fokussierung hat das Lampenfieber mittlerweile abgelöst. Mit immer neuen Choreos und einem großen Repertoire an Tänzen ist die Gruppe jederzeit bereit auch eine spontane Zugabe zu geben- so auch in diesem Jahr. Die zwei fest geplanten Tänze wurden mit einer Zugabe verlängert. Das Publikum freute sich sehr. Während die Choreo an sich in Elvira's Händen liegt, entscheidet die Gruppe gemeinschaftlich bei den Kostümentwürfen.



Intensive Trainingsarbeit, Geselligkeit, Spaß und Freude an rhythmischen Bewegung-

**Das ist
JAZZ IN THE MOOD!**

donnerstags, 19.30-22.00 Uhr
mit Trainerin Elvira Wittenberg



Soltauer Straße 64 • 21629 Mienenbüttel • Tel. 0 41 68 / 90 02 46
Mo. - Fr. 8 - 13 Uhr + 14 - 18 Uhr • Sa. 9 - 13 Uhr • www.mmd-forst-gartentechnik.de

Inline Skating

Es war für die Gruppe Inline Skating ein schönes Jahr. Wir dürfen unsere Trainingszeiten in der Halle Am Boerns Soll behalten. Auf 4-Feldern zu trainieren ist wirklich gut. Bei unseren Trainern Bernd, Wolfgang und Torsten haben die Kinder stets mit viel Eifer und Freude teilweise in Spielen geübt, um die Technik zu erlangen oder zu verbessern. Einige versuchen die Fliehkräfte in den Kurven zu überlisten, andere stöhnen, dass die Runden kein Ende nehmen. Sowohl Einsteiger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene Inlineskater finden sich hier wieder. Es ist für Jeden etwas dabei.

Leider werden wir im Winterhalbjahr häufig wieder nur ein Feld zur Verfügung haben. Aber auch hierfür werden wir eine Lösung finden, damit jeder auf seine Kosten kommt. Zusätzlich werden wir für die fortgeschrittenen Skater ein Outdoor Training sonntagmorgens anbieten. Dieses Training wird überwiegend auf Turnschuhen stattfinden. Interessierte sind willkommen. Einfach kurz melden.

Auch im Sommer haben wir einige Outdoor Einheiten sowohl mit den fortgeschritten Skatern, als auch mit interessierten Einsteigern durchgeführt. Diese Einheiten dienen auch zur Vorbereitung für angebotene Skate Events. Die Kinder konnten sich hier auf den beliebten Stadtlauf in Buchholz vorbereiten.



Für die Kindergruppe ist dies zurzeit der Saisonhöhepunkt.



Wir konnten wieder ein echt großes und gemischtes Team zusammenstellen.



HIGHLIGHTS



Inline Skating

Zunächst hat sich die Gruppe Samstag vor dem Stadtlauf getroffen, um die Startunterlagen abzuholen und mit den Trainern die Strecke abzugehen. Hier wurden die Treffpunkte und Gefahrenstellen den Erststartern gezeigt. Die Fortgeschrittenen konnten sich über den Zustand der Strecke ein Bild machen.

Am nächsten Tag haben dann auch sehr viele aus der Gruppe, ob groß oder klein, am Stadtlauf in Buchholz, als Hauptereignis teilgenommen. Dabei haben wir viele gute Plätze und auch erste, zweite und dritte Plätze belegt und bei den Siegerehrungen gab es viele strahlende Gesichter.



Während sich alle Vereine und teilweise auch die Schulen in einheitlichen Shirts präsentierten, konnten wir dies nun auch unseren Kindern ermöglichen. Wir hoffen, dass wir mit den fortgeschrittenen Skatern dies auch im nächsten Jahr umsetzen können. Einige der schnellen und ausdauernden Läufer fahren weit, um an verschiedenen Events teilzunehmen. Es wäre toll, wenn wir bei den Events unterwegs unseren Verein repräsentieren können.





HIGHLIGHTS

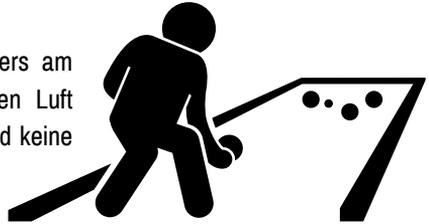
Boulebahn Update

Nach langem Hin und Her, einem Auf- und Wiederabbau, ist nun der perfekte Ort für unsere Boulebahn gefunden. Auf unserem Sportplatz, direkt neben dem Fußballfeld, wird nun fleißig trainiert.

Das ganze Projekt lag dem TSV Sprötze besonders am Herzen: Eine gesellige Runde, die an der frischen Luft trainiert. Ein Sport, bei dem jeder Willkommen ist und keine Vorkenntnisse oder Ausdauer benötigt wird.

Trainingszeiten nach Jahreszeiten:

montags, 19.00 ☀️ **samstags, 14.00** 🧊



HIGHLIGHTS



TRX

Special

MIT
VIVIEN



Unser erstes TRX-Special im Verein war ein voller Erfolg! Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit, die vielseitigen Übungen des TRX Suspension Trainings kennenzulernen und ihre Kraft, Stabilität und Ausdauer zu verbessern. Die positive Resonanz und die Begeisterung der Teilnehmer zeigen, dass das TRX-Training eine wertvolle Ergänzung zu unserem Kursangebot darstellt.

Wir freuen uns darauf, dieses effektive Training ab 2025 regelmäßig anzubieten.



HIGHLIGHTS



ZUMBA[®]
Special
MIT



Tatiana

Julia

Steffi



Am 07.01.24 fand unser Zumba Special statt. Tatiana, Julia und Steffi brachten alle Teilnehmerinnen mit viel Freude und einem breiten Lächeln zum Schwitzen. Beim anschließenden Klönschnack wurde noch gemeinsam angestoßen und sich gestärkt. Das werden wir defintiv wiederholen!

HIGHLIGHTS



Laternenumzug

Am 15.11.24 fand unser diesjähriger Laternenumzug statt. Unterstützt wurden wir auch in diesem Jahr von der Feuerwehr Sprötze sowie vom Spielmannszug SV Sprötze-Kakenstorf.

Der Andrang war enorm. Eine Laterne schöner als die Andere. Doch am meisten strahlten die Augen der Kinder. Rund 135 Würstchen fanden im Anschluss ihre Abnehmer beim gemeinsamen Abschlusssingen am Vereinshaus.



VIELEN DANK

an alle

HELFER



HIGHLIGHTS

EHRUNG UNSERER TREUEN MITGLIEDER



25, 50, 60 oder gar 70 Jahre Vereinsmitgliedschaft- das gibt es selten und genau aus diesem Grund haben wir nach pandemiebedingter Pause in diesem Jahr zu einem „Dankeschönfrühstück“ in netter Atmosphäre bei Hof Oelkers eingeladen.

Bislang wurden die Ehrungen und das Dankeschön mit einem Grünkohlessen im Spätherbst verbunden. Dieses Jahr wurde ein neues Format gewählt. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren sich einig, dass dieses eine gelungene Veranstaltung war und wiederholt werden soll.

Insgesamt wurden vor Ort 20 Mitglieder, mit einer Vereinszugehörigkeit von 25, 50, 60 oder 70 Jahren geehrt. Die Anzahl der generell zu Ehrenden lag bei 31- eine beachtliche Zahl.

Doch nicht nur die langjährige Mitgliedschaft wurde geehrt.

Für das außerordentliche Engagement noch über die Jahre hinweg wurden Monika Hein, Gründerin der Sparte Gymnastik, und Klaus Berndt, langjähriges Vorstandsmitglied, zu TSV Sprotze Ehrenmitgliedern ernannt.

„Wir freuen uns über unsere treuen Mitglieder und möchten uns mit diesem Format noch einmal recht herzlich für ihr Engagement und die Vereinstreue bedanken. Beides ist nicht selbstverständlich- erst recht nach pandemiebedingter Fluktuation“

- so unser erster Vorsitzender, Norbert Vietheer.

HIGHLIGHTS



EHRUNG UNSERER TREUEN MITGLIEDER

25



50



60



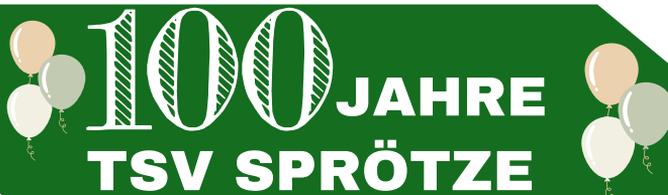
70



Ehrenmitglieder



COMING SOON



2026 ist es soweit- wir feiern unser 100jähriges bestehen!

Hierzu wurde bereits ein Organisationsteam ins Leben gerufen, welches die Planung in Abstimmung mit dem Vorstand übernehmen wird. So viel sei gesagt, es wird nicht nur sportlich einhergehen, sondern ebenso für musikalische Unterhaltung gesorgt sein. Das genaue Rahmenprogramm und noch viel wichtiger der genaue Veranstaltungstermin wird im kommenden Jahr kommuniziert. Bis dahin laufen die Planungen weiterhin auf Hochtouren und wir freuen uns jetzt schon, Euch alle bei den Feierlichkeiten begrüßen zu dürfen.

Freiwillige Helfer/innen sind herzlich Willkommen. Wendet Euch gerne an Ellen, Kerstin oder Denise!



Hans-Hermann
Baden

Inhaber

Sittensener Str. 13
21255 Wistedt

04182 / 21 120 u.
0171 / 56 97 110

SPARTEN



SPARTE	ANSPRECHPARTNER	KONTAKT
Ballett, Show Dance	Kerstin Gehring	kgehring@gmx.de 0170- 337 433 6
Ballsport	Thomas Jusinski	thomas@jusinski.de
Fitness	Denise Jusinski	denise.jusinski@web.de 0171- 327 62 48
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)	Ellen Niemeyer	info@tsvsproetze.de 0152- 559 733 66
Jazz Dance (Erwachsene)	Elvira Wittenberg	e.wittenberg@gmx.net 04185- 286 1
Judo	Dennis Herpel	dennis.herpel@web.de 0172- 414 473 6
Kindertanz	Ellen Niemeyer	info@tsvsproetze.de 0152- 559 733 66
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	Jens Tasche& Uwe Wentzien	0163-82 35 372 0176-92 14 45 68



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

BALLET/ SHOW DANCE

Show D. Minis	5-8 J.	Mi. 16.15-17.00, Vereinshaus	Fenja Pulter, fenjapulter@gmail.com
Show D. Kids	9-12 J.	Mi. 17.00-18.00, Vereinshaus	

BALLSPORT

Ballsport	Erwachsene	Mo. 20.00-22.00, Turnhalle Do. 18.30-20.00, Turnhalle	Thomas Jusinski, thomas@jusinski.de
Boule	Erwachsene	Mo. 19.00, ☀ Sa. 14.00 🏏	Spartenleitung Thomas: thomas@jusinski.de

FITNESS

Tabata	Erwachsene	Mo. 18.45-19.45, Vereinshaus	Tatiana Kahle, tatiana.kahle@yahoo.de
Langhantel	Erwachsene	Di. 17.15-18.15, Vereinshaus	Spartenleitung Denise: denise.jusinski@web.de
Zumba	Erwachsene	Di. 18.30-19.30, Vereinshaus	Stefanie Witt, stefaniewitt1@gmx.de
Functional HIIT	Erwachsene	Di. 19.30-20.30, Vereinshaus	Vivien Hagemann, vivien.hagemann@gmail.com
Fit mit Baby	Mütter	Mi. 10.00-11.00, Vereinshaus	Sarah Abou Chleih, sarah.jusif@gmail.com
Total-Body-Workout	Erwachsene	Mi. 18.30-19.30, Vereinshaus	Sarah Boukhal, sarahboukhal@yahoo.de
Langhantel Iron	Erwachsene	Mi. 19.30-20.30, Vereinshaus	Tatiana Kahle, tatiana.kahle@yahoo.de
BBP Fitmix	Damen	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
TRX	Erwachsene	Fr. 17.30 & Sa. 10.00 Uhr	Spartenleitung Denise: denise.jusinski@web.de
Hula-Power-Mix	Damen	Fr. 18.30-19.30, Vereinshaus	Vivien Hagemann, vivien.hagemannps@gmail.com
Bodystyling	Damen	So. 10.00-11.00, Vereinshaus	Tatiana Kahle, tatiana.kahle@yahoo.de

FUSSBALL

Fussball	Jugend+Erw	Kooperationspartner	Jan Hendrik Glade, 0171/1279672
----------	------------	---------------------	---------------------------------

GESUNDHEITSSPORT

Fit+Aktiv	Senioren	Mo. 09.00-10.00, Vereinshaus	Spartenleitung Erika Zekert, 04186-7832
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
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	Frauke Hillrichs, fraukehilrichs@yahoo.de
Kids	8-10 Jahre	Mo. 16.30-17.30, Vereinshaus	Lynn Otte, lynnloisesky@gmx.de
Teens	ab 11 Jahre	Mo. 17.30-18.30, Vereinshaus	Lynn Otte, lynnloisesky@gmx.de
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	Dennis Herpel, dennis.herpel@web.de
	ab 12 Jahre	Mo. 18.15-19.30, Turnhalle	

KINDERTANZ

Kreativer Kindertanz	4-5 Jahre	Mo. 15.00-15.45, Vereinshaus	Frauke Hillrichs, fraukehilrichs@yahoo.de
Tanzzwerge	1,5-3 Jahre	Mo. 15.45-16.45, Vereinshaus	Lara Mecklenburg, lara.mecklenburg@gmx.de
Kreativer Kindertanz	3-4 Jahre	Mi. 15.30-16.15, Vereinshaus	Fenja Pulter, fenjapulter@gmail.com

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	3,5-5 Jahre	Di. 16.00-17.30, Turnhalle	Tatiana Kahle, tatiana.kahle@yahoo.de Marie Kahle, mariekahle06@gmail.com



SPORTANGEBOT

TRAININGS-GRUPPE

ALTER

ZEIT & ORT

ÜBUNGSLEITER

KINDERTURNEN

Eltern-Kind-Turnen	1-3 Jahre	Mi. 16.00-17.30, Turnhalle	Lara Mecklenburg, lara.mecklenburg@gmx.de
Eltern-Kind-Turnen	1-3 Jahre	Do. 16.00-17.00, Turnhalle	Trainerteam, kinderturnen-tsv-sproetze@gmx.de
Eltern-Kind-Turnen	1-3 Jahre	Do. 17.00-18.00, Turnhalle	Trainerteam, kinderturnen-tsv-sproetze@gmx.de
Babys in Bewegung	ab 3 Monate	Fr. 09.00-10.00, Vereinshaus	Tina Hindriksen, tina.hindriksen@web.de

NORDIC WALKING

Nordic Walking	Erwachsene	Do. 18.30 ☀️ 14.30 🚰 Vereinshaus	Ingeborg Classen, i.classen@web.de
----------------	------------	----------------------------------	------------------------------------

PALETTE

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

PILATES

Pilates	Erwachsene	Di. 19.00-20.00, Turnhalle	Lynn Otte, lynnloisesky@gmx.de
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 Splitzgerber, susanne.splitzgerber@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
Yin Yoga	Erwachsene	Mo. 20.00-21.00, Vereinshaus	Mercè Barahona, mercebarahona@me.com
Power Yoga	Erwachsene	Di., 20.15-21.15, Vereinshaus	Selina Runte, selinarunte@gmail.com
Kundalini Yoga	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	Marie Kahle, mariekahle06@gmail.com
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

gültig ab
01.10.2024

BEITRAGSORDNUNG



	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 €		
Show/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

Tanzzwerge Kind Sparte Kindertanz und ein Elternteil passiv

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/Show Dance:	Jugendliche	11€ im Monat
Jazztanz & HipHop	Jugendliche	11€ im Monat
Yoga	Erwachsene	11€ im Monat
Tennis	je nach Absprache direkt mit dem Trainer	

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

TSV Sprötze e.V.
Königsstraße 25
21244 Buchholz



AUFNAHMEANTRAG

Bitte in
Druckbuchstaben!

Ich beantrage hiermit die Aufnahme in den TSV Sprötze e.V. ab:

Name Geschlecht M W Sparte

Vorname Mitgliedschaft Aktiv Passiv

Geburtsdatum Telefon/ E-Mail

Anschrift Straße Hausnummer Bei Vereinswechsel
bisheriger Verein

PLZ Ort

Sind bereits andere Familienmitglieder Mitglied des TSV Sprötze e.V.? Ja Nein Name d. Familien-
mitgliedes/-mitglieder

Für die Mitgliedschaft gelten die Satzung, Ordnungen, Beiträge und evtl. Zusatzbeiträge des Vereins. Diese erkenne ich mit meiner Unterschrift an. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass der Verein die von mir gemachten Angaben im Rahmen der Mitgliederverwaltung speichert und diese Angaben ausschließlich für vereinsinterne Zwecke gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) verwendet. Ich habe jederzeit die Möglichkeit, vom Verein Auskunft über meine gespeicherten Daten zu erhalten und deren Streichung zu verlangen. Mit Veröffentlichungen von Fotos meiner Person und eventuellen Ehrungen in den Vereinsmitteilungen oder der vereinseigenen Homepage bin ich einverstanden. Mir ist bekannt, dass ich für den Verlust von Vereinseigentum und für alle durch mich verursachten Schäden voll hafte. Eine Kündigung hat schriftlich an oben genannte Adresse oder per E-mail an info@TSVsproetze.de zu erfolgen. Hierbei ist eine Kündigungsfrist von 4 Wochen zum Quartalsende einzuhalten.

Ort/Datum/ Unterschrift

TSV Sprötze e.V.
Königsstraße 25
21244 Buchholz



Bitte in
Druckbuchstaben!

AUFNAHMEANTRAG

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den TSV Sprötze e.V. Zahlungen mittels Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TSV Sprötze e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlungen Ich kann innerhalb von acht Wochen beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Der Beitragseinzug erfolgt vierteljährlich im Januar, April, Juli und Oktober.

Vorname und Name des Kontoinhabers

Name Kreditinstitut

BIC

DE: / / / / /

IBAN

Beitragshaftung für minderjährige Mitglieder: Ich/wir als der/die gesetzliche/n Vertreter genehmigen hiermit den Beitritt für mein/unser Kind und übernehme/n bis zum Eintritt der Volljährigkeit (18. Lebensjahr) die persönliche Haftung für die Beitragspflichten meines /unseres Kindes gegenüber dem Verein.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04ZZZ00000473354
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt



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

Christin Koch
Reiherstieg 380
21244 Buchholz
0160 / 964 656 44

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	47
Autowerkstatt Sprötze.....	29
Bestattung H.Witt.....	18
Eickhoffs Hofladen.....	22
Friedhofsgärtnerei Grugel.....	19
Harringer Immobilien.....	38
Heinz Husen Containerdienst.....	8
Ihr Zahnteam Dr. Broistedt.....	55
Kanzlei am Marktplatz.....	30
Kluth und Sohn	28
Löffelsend Polsterwerkstätten.....	U3
MMD Forst und Gartentechnik / SABO.....	59
RA Gundula Haefner.....	32
Sarah Beauty	15
Sparkasse Harburg-Buxtehude.....	U4
Sportplatz & Grünflächenpflege H.-H. Baden.....	68
Sprötzer Apotheke.....	25
Stadtwerke Buchholz.....	23
Steuerbüro Schumacher Buchholz.....	27
Volksbank Lüneburger Heide.....	U2





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

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

LAYOUT

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

Schöner wohnen.

**Besuchen Sie
unsere Ausstellung**
...und lassen sich
inspirieren.

Polsterarbeiten Markenmöbel Sonderanfertigungen

Löffelsend
POLSTERWERKSTÄTTEN



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



Styntje Joel

Social-Media-Managerin



Azzam Najjar

Finanzberater



Jan Phillip Hagen

Mitarbeiter Bereich Immobilien



Elain Baura

Auszubildende

**Mach mehr
aus deiner
Karriere.**

Mit einem vielfach ausgezeichneten Arbeitgeber. Mehr Entwicklungsmöglichkeiten, mehr Abwechslung, mehr Förderung: dein Job vielleicht bei uns?

Bewirb dich jetzt unter spkhb.de/karriere



**Sparkasse
Harburg-Buxtehude**