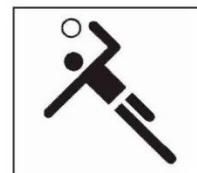


TVD- VEREINS- NACHRICHTEN

www.tv-deichhorst.de

**Juli – Sept.
2019**



Handball
(HSG Delmenhorst)



Trampolin-
turnen



Badminton



Tisch-
tennis



Turnen



Gesundheits-
sport



Rock'n'Roll

**Showturner
auf der
HanseLife
in Bremen**

**21.09.2019
15.00 Uhr**

TERMINE



21.09.2019

Auftritt Showturngruppe

HanseLife in Bremen

Turnverein Deichhorst von 1909 e.V. Delmenhorst

Vorsitzender	Helmfried Unger	27753 Del, Kantstr. 30	☎ 04221 81270
Kassenwartin	Stephanie Schmidt	28219 HB, Fiegenstr. 46b	☎ 0421 8357093
Schriftwartin	Laura Presche	27753 Del, Oldenburger Landstr. 49a	☎ 04221 89777
Stv. Vorsitzender	Fritz Behrens	27753 Del, Oldenburger Landstr. 7	☎ 04221 585838
Pressewart	Corinna Hutfilter	27753 Del, Kuhlenweg 11	☎ 04221 84121
Geschäftsstelle	Janine Taut	27777 Gan, Am Holz 7	☎ 04221 2987055

eMail Helmfried.Unger@t-online.de
Internet www.tv-deichhorst.de

Herausgeber der TVD Vereinsnachrichten

Corinna Hutfilter	Helmfried Unger
Telefon 04221 84121	Telefon 04221 81270
eMail: presse@tv-deichhorst.de	

Bankverbindung Landessparkasse zu Oldenburg,
BIC: SLZODE22XXX
IBAN: DE87 2805 0100 0030 4744 31
Gläubiger-ID: DE16 TVD0 0000 2232 66

Anmeldungen in allen Abteilungen und beim Vorstand
Abmeldungen schriftlich zum Quartalsende beim Vorstand

Monatliche Mitgliedsbeiträge

Kinder und Jugendliche	7,50 €	Familien	25,00 €
Erwachsene	12,50 €	Passive	4,00 €
Zusatzbeitrag Handballabteilung 3,00 €			

Familienstandsveränderungen, Wohnortwechsel und Änderungen der Bankverbindung bitte umgehend beim Vorstand melden.

Turnverein Deichhorst

von 1909 e.V.
www.tv-deichhorst.de

**Der Sportverein ganz in Ihrer Nähe verfügt
über ein vielfältiges Angebot.
Überzeugen Sie sich selbst**

- Gerättturnen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Showturnen
- Kinderturnen
- Eltern- und Kindturnen
- Damengymnastik
- Gymnastik für Damen über 45 Jahre
- ‚Er und Sie‘ Gymnastik für Ehepaare und Singles
- Gesundheitssport
- Dance for Kids
- Rock’n’ Roll



- Trampolinturnen
- Badminton
- Handball (HSG Delmenhorst)
- Mini -Handball
- Freizeitgruppe
- Hallenfußball
- Tischtennis für Groß und Klein

Turnen



Endlich sind sie da!

Neue Pullover für die Showturner

Bereits im letzten Jahr hatten sich die Showturner neue Showturnpullis bestellt. Leider ist uns ein Umzug der Fabrik dazwischen gekommen. Über ein halbes Jahr haben wir sehnsüchtig auf unsere Pullis warten müssen. Natürlich hätten wir auch andere nehmen können, aber wenn man sich in etwas verliebt hat, dann muss man eben warten. Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude.

Im April 2019 war es dann endlich soweit. Unsere Lieferung war vor Ort und konnte bedruckt werden, wobei keiner genau wusste, welchen Aufdruck die Pullis bekommen sollten. Ein paar Tage später wurde das Rätsel um den Aufdruck gelüftet und alle Turner freuten sich umso mehr.

Eine Woche später trafen sich die Showturner zur normalen Trainingszeit in der Turnhalle. Alle waren ganz aufgeregt, jeder wollte endlich seinen neuen Pullover in der Hand halten. Deshalb konnten wir mit dem Training nicht wie gewohnt starten, sondern die Pullis mussten vorab noch verteilt werden. Nachdem alle stolz wie Oskar



ihren Pullover anprobiert hatten, konnten wir endlich zufrieden mit dem Training starten.

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an Sport Duwe, der uns solch ein tolles Design auf die Pullover gezaubert hat.

Corinna Hutfilter



Turnen



Showturner komplett ausgebucht

Mehrere Auftritte hintereinander

Bereits vor den Sommerferien stand für die Showturner des TV Deichhorst fest, bei der Einschulungsfeier der Grundschule Deichhorst am 17.08.2019 aufzutreten. Somit hieß es für alle, hartes Showtraining auch in den Sommerferien.

Anfang der Sommerferien ging bei uns eine weitere Anfrage für einen Showauftritt ein. Wir hatten die Möglichkeit, beim Schützenfest des Urneburger Schützenvereins aufzutreten. Dieser Auftritt sollte am 17.08.2019 um 17.00 Uhr stattfinden. Für alle Showturner stand direkt fest, diese Chance ergreifen wir. Somit waren die Showturner zum ersten Mal für einen Tag komplett ausgebucht.

stand vor der Tür. Bereits Samstagsmorgens um 08.00 Uhr trafen sich die Showturner in der Turnhalle, um sich und die Auftrittsfläche vorzubereiten. Leider spielte das Wetter anfangs nicht mit. Gegen 09.15 Uhr fing es draußen an wie aus Eimern zu schütten. Damit waren unser Auftritt und die Einschulung in Gefahr. Aber der Wettergott spielte glücklicherweise mit. Kurz vor 10.00 Uhr gab es dann endlich Entwarnung, der Regen hörte auf und die Einschulung konnte draußen stattfinden. Unsere Läufer wurden draußen auf Planen ausgebreitet und dann konnte es auch schon losgehen.

Nach einer kurzen Eröffnungsrede seitens der Schulleiterin, war endlich die Showturngruppe



Aber dadurch, dass zwei Auftritte absolviert werden mussten, war der Erwartungsdruck natürlich umso höher. Die Sommerferien wurden soweit es ging ausgenutzt, um sich auf die Auftritte vorzubereiten. Allerdings wurde das Training durch die Urlaubszeit stark eingeschränkt. Bis zum 17.08.2019 konnten wir nicht einmal mit allen Showturnern zusammen trainieren. Leider! Dennoch machten alle das Beste aus der Situation und es entstand eine tolle Choreografie, die allen sehr viel Spaß bereitete. Jeder hatte die Möglichkeit sein Können zu präsentieren.

Schneller als gedacht, waren die Sommerferien auch schon zu Ende und unser großer Auftrittstag

dran. Leider hatten wir ein kleines Problem während unseres gesamten Auftrittes. Gefühlte hunderte von Wespen besuchten uns während des Auftrittes. Die Showturner versuchten sich davon nicht beirren zu lassen und wichen den Wespen während des Turnens galant aus. Trotzdem wurden zwei Turner gestochen, glücklicherweise waren beide nicht allergisch. Man merkte es beiden Turnern auch nicht an, sie zogen die Choreo durch und zeigten ihr Können. Trotz der Wespen konnten sich alle Turner von einer super Seite zeigen und übertrafen teilweise sogar meine Erwartungen.

Von ihrer besten Seite zeigten sich vor allem Neele, Marie und Yakup, alle drei turnten Radwende Flik Flak zum allerersten Mal allein.

Alle Showturner zeigten in diesen Momenten besonderen Zusammenhalt und gaben den drei zusätzlich zum Publikum nochmal kräftigen Applaus. Aber auch alle anderen Turner zeigten super Leistungen. Das Publikum war ebenfalls begeistert von unserem Auftritt.

Nachdem die Einschulungsfeier beendet worden war, hieß es für uns aufräumen, alles musste wieder in die Halle gebracht werden.

Unsere Aufräumaktion wurde immer wieder von einigen Eltern unterbrochen, die Interesse an unserem Verein zeigten. Sie fragten welche Sportarten wir anbieten und ob ihre Kinder für ein Schnuppertraining vorbei kommen könnten. Damit hatten wir unser Ziel erreicht, Werbung für unseren Verein zu machen.

Viel Lob erreichte uns auch auf diesem Wege noch während des Abbauens. Einige Tage später erreichte uns auch das Lob der Schulleitung und des Kollegiums.

Nach dem gelungenen Auftritt, konnten wir dann eine kleine Verschnaufpause einlegen, bis wir uns wieder zum nächsten Auftritt trafen.

Viel Zeit zum Erholen blieb allen Turnern nicht. Gegen 15.20 Uhr trafen wir uns wieder an der Turnhalle, um die Läufer auf den Hänger zu laden und damit nach Urneburg zum Schützenfest zu fahren.

An dieser Stelle nochmal ein riesen großes Dankeschön an Mark Unger, der unsere Läufer wohlbehalten hin und her gefahren hat. Es ist für uns als Showturngruppe immer toll, wenn wir so eine tolle Unterstützung erhalten. Ohne Hilfe, wären solche Auftritte nicht möglich. Vielen Dank! Der Transport der Läufer und aller Turner verlief schneller und problemloser, als erwartet. Daher konnten die Showturner beim Schützenfest noch bei dem Auftritt des Zauberers zusehen. An

dieser Stelle weiß ich leider nicht genau, was ich dazu schreiben sollte, ich denke meine Showturner wissen Bescheid. 😊

Nach einer kurzen Erwärmung und Einturnphase konnte unser Auftritt endlich losgehen.

Alle Showturner gaben Gas und zeigten was sie drauf hatten. Als Trainer merkte ich allerdings, dass die Showturner doch schon etwas kaputt waren. Der vorherige Auftritt machte sich bemerkbar. Umso mehr fieberte ich mit.

Aber die Showturner beeindruckten mich auf ein Neues. Alle gaben ihr Bestes, man hatte das Gefühl sie wollten den Auftritt von morgens nochmal übertrumpfen. Das hat die Showturngruppe mehr als geschafft.

Die Stimmung im Zelt war klasse, das Publikum war beeindruckt und gab sehr viel Applaus. Das spornte die Turner natürlich nochmal mehr an.

So konnte ein mehr als erfolgreicher zweiter Auftritt an diesem Tag zu Ende gehen. Die Resonanz des Publikums war hervorragend und auch die Veranstalter waren mehr als zufrieden mit der Showturngruppe.

Glücklich, aber auch ziemlich kaputt ging es für uns zurück in die Halle. Gemeinsam ließen wir den erfolgreichen Auftrittstag mit Pizza essen ausklingen.

Zum Abschluss möchte ich mich bei meinen Showturnern bedanken, dass sie den Tag so klasse durchgehalten haben und immer ihr Bestes gegeben haben. „Ihr seid zusammen so ein starkes Team, vergesst das bitte niemals. Ihr seid DIE SHOWTURNGRUPPE. Ich freue mich schon auf den nächsten Auftritt bei der HanseLife.“
Let's rock!

Corinna Hutfilter



Turnen



Auftritt bei der Einschulung



Turnen



Auftritt beim Schützenfest



Handball in der HSG



50. Kleinfeldhandballturnier des TVD



Im Juni wurde das Kleinfeldhandballturnier des TV Deichhorst auf dem Sportplatz an der Kantstraße bereits zum 50. Mal ausgerichtet. Insgesamt haben 79 Mannschaften an den beiden Turniertagen teilgenommen.

Die TSG Burg-Gretesch besucht unser Turnier bereits zum 40. Mal. Aus diesem Anlass wurden gegenseitig Geschenke übergeben.



Vereinsnotizen



10 Gebote zur Lähmung des Vereinswesens

1. Besuche keine Vereinsversammlungen.
2. Wenn Du kommst, so komme zu spät.
3. Wenn das Wetter schlecht ist, so komme natürlich nicht.
4. Wird eine Versammlung vorbereitet, so erkläre die vorbereitenden Arbeiten des Vorstandes und der anderen Mitglieder für verkehrt.
5. Nimm nie ein Amt an, da es leichter ist, zu kritisieren, als selbst Arbeit zu leisten.
6. Trotzdem sei gekränkt, wenn Du zur Mitarbeit nicht aufgefordert wirst. Ist dieses aber der Fall, so gehe nie zu den Sitzungen.
7. Wenn der Vorsitzende um Deine Meinung fragt, so sage, Du hast nichts zu bemerken. Nachher erzähle allen, wie es hätte gemacht werden müssen.
8. Tue nur das absolut Notwendige, wenn aber andere Mitglieder selbstlos Zeit und Arbeit für die Sache einsetzen, so klage über Cliquenwirtschaft.
9. Zahle Deinen Beitrag möglichst spät oder überhaupt nicht.
10. Kümmere Dich möglichst wenig um Werbung neuer Mitglieder. Lass dies lieber andere tun.



Danke! Sport braucht dein Ehrenamt.

Aufruf an alle Vereinsmitglieder:

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Trainer,

es ist immer schwer eine Vereinszeitung zusammen zu stellen, wenn ich nicht genug Beiträge zugesendet bekomme. Eine Vereinszeitung muss mit Leben gefüllt werden und dieses Leben passiert im täglichen Vereinsgeschehen. Daher möchte ich euch zur Mitarbeit auffordern! Sendet mir Berichte, Bilder etc. über euren Trainingsalltag, über Geschichten von früher oder Aktivitäten im Verein. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

An dieser Stelle geht ein großes Dankeschön an alle Abteilungen, Trainer, Vereinsmitglieder, die mir Berichte und Bilder zusenden, um die Vereinszeitung mit Leben zu füllen.

Eure Pressewartin

Turnverein Deichhorst

von 1909 e. V. Delmenhorst



ÜBUNGSPLAN

Turnverein Deichhorst von 1909 e.V. Delmenhorst

eMail: helmfried.unger@t-online.de

Internet: www.tv-deichhorst.de

Vorsitzender	Helmfried Unger	27753 Del, Kantstr. 30	☎ 04221 81270
Kassenwartin	Stephanie Schmidt	28219 HB, Fiegenstr. 46b	☎ 0421 8357093
Schriftwartin	Laura Presche	27753 Del, Oldenburger Landstr. 49a	☎ 04221 89777
stv. Vorsitzender	Fritz Behrens	27753 Del, Oldenburger Landstr. 7	☎ 04221 585838
Pressewartin	Corinna Hutfilter	27753 Del, Kuhlenweg 11	☎ 04221 84121
Jugendwartin	Anja Welzel	27753 Del, Oldenburger Landstr. 44	☎ 04221 8500479
Geschäftsstelle	Janine Taut	27777 Gan, Am Holz 7	☎ 04221 2987055

Monatliche Mitgliedsbeiträge

Kinder und Jugendliche	7,50 €	Familien	25,00 €
Erwachsene	12,50 €	Passive	4,00 €

Zusatzbeitrag Handballabteilung 3,00 €

Turnverein Deichhorst

ÜBUNGSPLAN

27.08.2019

Gruppe		Sporthalle	Tag	Uhrzeit
<h3>Turnen</h3>				
				
Info:	Nicole Barwig		04221 983200	
Ballsportgruppe	3 - 5 J	Turnhalle Kantstraße	mo	16:00 - 17:00
Damengymnastik		Turnhalle Kantstraße	mo	19:00 - 20:15
Damengymnastik / -turnen		Turnhalle Kantstraße	mi	20:00 - 21:30
Eltern und Kind	b. 3 J.	Turnhalle Kantstraße	di	15:00 - 16:00
		Turnhalle Kantstraße	di	16:00 - 17:00
Freizeitgruppe (Hallenfußball)		Turnhalle Holbeinstr	mi	20:00 - 21:45
		Turnhalle Beethovenstr	fr	20:00 - 21:45
Gesundheitssport		Turnhalle Kantstraße	mi	18:45 - 20:00
Gymnastik für Seniorinnen		Turnhalle Kantstraße	mi	17:30 - 18:30
Kinder	6 - 9 J.	Turnhalle Kantstraße	mi	16:00 - 17:30
Kleinkinder	3 - 6 J.	Turnhalle Kantstraße	mo	15:00 - 16:00
		Turnhalle Kantstraße	mi	15:00 - 16:00
Leistungsturnen Mädchen	ab 4 J.	Turnhalle Kantstraße	do	17:00 - 18:45
	ab 14 J.	Turnhalle Kantstraße	do	18:45 - 20:00
	ab 4 J.	Turnhalle Kantstraße	sa	10:00 - 12:00
	ab 14 J.	Turnhalle Kantstraße	sa	12:00 - 14:00
Männer		Turnhalle Kantstraße	fr	19:00 - 21:30
Show-Turngruppe	ab 10 J	Turnhalle Kantstraße	sa	18:00 - 20:00

Trampolinturnen

Info:

Saskia Bosian



04221 1225050



Jugendliche & Erwachsene	ab 12 J.	Turnhalle Holbeinstr	mi	18:30 - 20:00
Kinder & Jugendliche	6 bis 11 J.	Sporthalle Wehrhahn	mo	17:00 - 18:30
		Turnhalle Holbeinstr	mi	17:00 - 18:30
Trampolinhopping		Sporthalle Wehrhahn	mo	18:30 - 20:00

Tischtennis

Info:

Joachim Behrens



04221 685771



Erwachsene (Punktspiele)		Turnhalle Kantstraße	mo	20:30 - 22:00
		Turnhalle Kantstraße	di	20:00 - 22:00
Erwachsene (Training)		Turnhalle Kantstraße	do	20:00 - 21:45

Turnverein Deichhorst

ÜBUNGSPLAN

27.08.2019

Gruppe	Sporthalle	Tag	Uhrzeit
Rock'n'Roll			
			
Info:	Jesko Opitz	 0157 39408796	
Dance for Kids	ab 3,5 J. Turnhalle Holbeinstr	di	16:00 - 17:00
	ab 6 Jahr Turnhalle Kantstraße	do	16:00 - 17:00
Freedance-Formation	Turnhalle Beethovenstr	di	20:00 - 22:00
Rock'n'Roll	Turnhalle Kantstraße	fr	15:00 - 16:00
Rock'n'Roll for Kids	ab 7 J. Turnhalle Holbeinstr	di	17:00 - 18:15
Turniersport	Turnhalle Kantstraße	mo	17:00 - 19:00
	Turnhalle Beethovenstr	di	18:30 - 20:30
	Turnhalle Holbeinstr	do	18:00 - 20:00
	Turnhalle Kantstraße	so	17:00 - 19:00

Badminton			
			
Info:	Andreas Kuhlmann	 04221 82733	
Jugendliche / Erwachsene	Turnhalle Holbeinstr	sa	14:30 - 18:00

Handball			
			
Info:	Fabian Helmik	 0176 61872184	
Damen 1	Sporthalle Wehrhahn	di	20:00 - 21:45
	Sporthalle Wehrhahn	do	19:00 - 20:30
Damen 2	Sporthalle Wehrhahn	mi	20:00 - 21:45
	Sporthalle Wehrhahn	do	19:00 - 20:30
Damen 3	Sporthalle Wehrhahn	mi	20:00 - 21:45
Herren 1	Sporthalle Stadion	mo	20:00 - 22:00
	Sporthalle Stadion	di	20:00 - 22:00
	Sporthalle Stadion	do	20:00 - 22:00
Herren 2	Sporthalle Stadion	di	18:00 - 20:00
	Sporthalle Wehrhahn	do	20:30 - 22:00
Herren 3	Sporthalle Wehrhahn	do	20:30 - 22:00
Herren 4	Sporthalle Stubbenweg	do	20:00 - 21:45
Herren 5 (Senioren)	Sporthalle Stubbenweg	mi	18:30 - 20:00
männliche Jugend A 1	17 - 18 J Sporthalle Umlandstr	mo	18:30 - 20:30
	Sporthalle Stadion	di	18:00 - 20:00
	Sporthalle Stadion	do	18:30 - 20:00
männliche Jugend A 2	Sporthalle Stubbenweg	mi	20:00 - 21:45
	Sporthalle Stubbenweg	do	20:00 - 21:45

Turnverein Deichhorst

ÜBUNGSPLAN

27.08.2019

Gruppe		Sporthalle	Tag	Uhrzeit
männliche Jugend B	15 - 16 J	Sporthalle Stubbenweg	mo	18:30 - 20:00
		Sporthalle Wehrhahn	di	18:30 - 20:00
		Sporthalle Umlandstr	fr	18:30 - 20:00
männliche Jugend C	13 - 14 J	Sporthalle Stubbenweg	mo	18:30 - 20:00
		Sporthalle Stubbenweg	do	18:30 - 20:00
männliche Jugend D	11 - 12 J	Sporthalle Wehrhahn	di	17:00 - 18:30
		Sporthalle Stubbenweg	do	17:00 - 18:30
männliche Jugend E	bis 10 J	Sporthalle Wehrhahn	di	17:00 - 18:30
		Sporthalle Stubbenweg	do	17:00 - 18:30
Minis	bis 8 J	Sporthalle Wehrhahn	do	16:00 - 17:30
weibliche Jugend A	17 - 18 J	Sporthalle Stubbenweg	mi	20:00 - 21:45
		Sporthalle Stubbenweg	fr	17:30 - 19:00
weibliche Jugend B	15 - 16 J	Sporthalle Umlandstr	mo	17:00 - 18:30
		Sporthalle Wehrhahn	mi	18:30 - 20:00
weibliche Jugend C	13 - 14 J	Sporthalle Stubbenweg	di	18:30 - 20:00
		Sporthalle Wehrhahn	mi	18:30 - 20:00
weibliche Jugend D 1	11 - 12 J	Sporthalle Wehrhahn	mi	17:00 - 18:30
		Sporthalle Wehrhahn	do	17:30 - 19:00
weibliche Jugend D 2		Sporthalle Stubbenweg	mo	17:00 - 18:30
		Sporthalle Wehrhahn	do	17:30 - 19:00
weibliche Jugend E	bis 10 J	Sporthalle Stubbenweg	mo	17:00 - 18:30
		Sporthalle Wehrhahn	mi	17:00 - 18:30

Anmerkung:

Die Handballabteilung des TV Deichhorst hat sich im Mai 1992 mit der Handballabteilung des VSK Bungerhof zur HSG Delmenhorst zusammengeschlossen, um den Handballsport für beide Vereine attraktiver zu gestalten. Alle SpielerInnen bleiben Mitglied in ihrem Stammverein.

Fleischerfachgeschäft

Axel Rampf

Oldenburger Straße 142, 27753 Delmenhorst

Telefon 04221 / 82165

Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Herstellung

Handball in der HSG



Punktspiellosezeit heißt gleich Vorbereitungszeit. Die Sommerpause nutzten dabei alle Mannschaften, um sich intensiv auf die neue Saison vorzubereiten. Sei es bei schweißtreibenden Trainingseinheiten ohne Ball (geht eigentlich gar nicht ☺), bei zahlreichen Kleinfeldturnieren oder beim Beachhandball.

Die HSG ist auch in dieser Spielzeit in allen Bereichen gut aufgestellt und die Jugendleistungsmannschaften spielen alle in der Landesliga, Ausnahmen sind hier die männliche Jugend A und die weibliche Jugend B. Diese beiden Mannschaften spielen in der Vorrunde zu den jeweiligen Oberligen, wir drücken beiden Mannschaften die Daumen, dass sie die Qualifikation für die Oberligen schaffen.

Erfreulich ist auch, dass wir in dieser Spielzeit wieder eine 3. Herrenmannschaft melden konnten, da wir diese Mannschaft in der vergangenen Saison leider vom Spielbetrieb zurückziehen mussten. Diese muss nun allerdings wieder in der Stadtliga starten.

Auch im Frauenbereich konnten wir erfreulicherweise wieder eine 3. Mannschaft melden.

Mit folgenden Mannschaften starten wir in die neue Spielzeit:

1. **Herren**
Oberliga Nordsee Jörg Rademacher
2. **Herren**
Landesliga Adrian Hoppe
3. **Herren**
Stadtliga Detlef Heinze
4. **Herren**
Stadtliga Uwe Wilts

1. **Frauen**
Landesliga Ingo Renken
2. **Frauen**
Bremenliga Stefan Neitzel
3. **Frauen**
Stadtliga Stefan Neitzel

- mjA**
Vorrunde Oberliga Volker Gallmann
- mjA 2**
Regionsoberliga Tim Witte
- mjB**
Landesliga Michael Ebeling
- mjC**
Landesliga Mike Kuschmierz
- mjD**
Vorrunde Bremenliga Bastian Schäfer
- mjE**
Vorrunde Bremenliga Mike Kuschmierz
- wjA**
Landesliga Mike Krause
- wjB**
Vorrunde Oberliga Volker Gallmann
- wjC**
Landesliga Bianca Gallmann
- wjD**
Vorrunde Bremenliga Bianca Gallmann
- wjD 2**
Vorrunde Bremenliga Emily Winkler
- wjE**
Vorrunde Bremenliga Stefanie Stolle

Allen 19 Mannschaften wünschen wir für die neue Spielzeit viel Erfolg, auf dass die gesetzten Ziele erreicht werden.

Fritz Behrens

Jens Gulau

Kfz-Meister

Oldenburger Straße 87
27753 Delmenhorst

Telefon: 04221 82560

Telefax: 04221 87233



WESTFALEN
Tankstellen · AutoService

SB-Autowäsche - Wagenpflege - TÜV - AU G-Kat + Diesel - Bremsen-Dienst -
Reifen-Technik - Service rund ums Auto - Auspuff-Dienst - Anhängerverleih -
Shop - Wartungsdienst nach Plan - Motortechnik

AutoService - freundlich und gut

Turnen



(Meist) den Wind von vorn!

Damengymnastikgruppe auf dem Rad unterwegs

Radtour der Montags-Damengymnastik-Gruppe
(19.00 – 20.15 h)

Wir, zehn Frauen, Karin (Gruppenleiterin), Elonka, Christine, Anette, Astrid, Marianne, Ute, Londa, Birgit und Renate trafen uns am Montag den 01.07. (19.00 h) mit unseren Drahteseln ohne Elektroantrieb vor der Turnhalle. Da der Wind heftig blies, mussten wir kräftig in die Pedalen treten, hinter Karin her. Wir fuhren durch den Tiergarten, Elmeh, Elise-Fink-Weg, nach Almsloh (puh!), um die erste Verschnaufpause zu machen.

Weiter ging es am Wichernstift vorbei über die Oldenburger Landstraße Richtung Schlutter. Nach der Autobahnunterführung radelten wir über holprige Feldwege, gesäumt von goldgelben Kornfeldern mit azurblauen Kornblumen und duftenden Kamillenblümchen.

Dann an der Gaststätte „Zur Eiche“ v o r b e i , über verschlungene Wege zu dem endgültigen Rastplatz mit Holztisch und Bänken unter großen Bäumen.

Wir waren ungefähr 1 ½ Stunden in der leicht hügeligen Landschaft unterwegs gewesen. Jede von uns packte selbstgemachte Köstlichkeiten auf den Tisch. Sekt und Wasser fehlten auch nicht. Und so konnten wir lustig schmausen und plauschen und die herrliche Aussicht genießen. Der Wind wurde kühler und ließ uns leider bald aufbrechen. Vor dem Rückweg wünschten wir uns alle einen erholsamen Sommer. Wir sehen uns Mitte August erst wieder. Hoffentlich machen wir im nächsten Jahr wieder so einen fröhlichen Radausflug!? Danke, Karin!

Renate Borchers



7 Gründe, warum Sie genau jetzt mit Sport starten sollten



Warum Sport machen? *Stéphanie Souron*, selbst Sportwissenschaftlerin, kennt dafür mehr als genug Gründe. Die sieben besten für Sportmuffel.

1. Sport macht glücklich

In Bewegung schüttet der Körper Hormone aus, die Sie in eine wohlige Stimmung versetzen. Während sehr langer Belastungen über mehrere Stunden hinweg können diese Endorphine sogar zu einer Art Ekstase führen, dem sogenannten Runner's High. Sport macht auch deshalb glücklich, weil er die "Selbstwirksamkeitserwartung" stärkt, also das Gefühl, Herausforderungen auch bewältigen zu können.

2. Sport verbrennt Fett

Zehn Minuten Joggen sind besser als zehn Minuten auf dem Sofa - für die Fitness wie fürs Abnehmen. Die Fettverbrennung setzt bereits kurz nach dem Start ein und steigt kontinuierlich an. Nach 30 Minuten Belastung von mittlerer Intensität stellen Fette den größten Anteil der Energie bereit. Wer drei- bis viermal pro Woche 60 bis 90 Minuten Sport treibt, verbraucht je nach Körpergewicht und Sportart rund 2000 Kilokalorien mehr als ein Stubenhocker. Je weiter die letzte Mahlzeit zurückliegt, desto früher greift der Körper während des Bewegens auf die Fettreserven zu. Diesen Effekt machen sich Abnehmwillige zunutze. Und noch ein Tipp: Trinken Sie in der ersten Stunde nach dem Sport nur Wasser oder ungesüßten Tee. Der Körper verbrennt dann noch weiter Kalorien, obwohl Sie vielleicht längst schon wieder gemütlich auf dem Sofa liegen.

3. Sport wirkt Bluthochdruck entgegen

Es scheint paradox: Sport treibt den Blutdruck nach oben. Trotzdem ist er ein wirksames Mittel gegen Hochdruck. Stellen Sie sich den Blutkreislauf als ein System von Röhren vor: Wenn Sie sich bewegen, steigt der Druck darin an. Danach fällt er wieder ab. Weil die Gefäße von der Belastung noch weit gestellt sind, pumpt das Herz nun gegen einen geringeren Widerstand an. Dieser blutdrucksenkende Effekt hält Stunden, manchmal bis zu einem Tag lang an. Durch täglichen moderaten Ausdauersport können Menschen mit leichter Hypertonie fast Normalwerte erreichen.

4. Sport macht Muskeln

Wer mit einem Fitnessprogramm beginnt, merkt schon nach ein paar Wochen, wie sich der Körper verändert: Die Polster an den Hüften schrumpfen, die Muskeln an Armen und Beinen werden fester und größer. Das ist gut, denn Muskeln haben einen höheren Stoffwechsel als Fett. Muskulöse Menschen verbrauchen also mehr Kalorien - nicht nur während des Trainings, sondern auch in

Ruhe. Und zwar nicht ganz wenige: Jedes Kilogramm Muskelmasse verbraucht am Tag rund 25 Kalorien mehr Energie als ein Kilo Körperfett. Auf einen Monat hochgerechnet entspricht das 750 Kalorien, auf ein Jahr 9165 Kalorien. Auch so gesehen verhilft Sport zu einer guten Figur.

5. Sport reguliert den Blutzuckerspiegel

Wenn Sie sich wenig bewegen, speichert Ihr Körper die überschüssige Nahrung. Irgendwann sind die Energietanks in den Muskelzellen voll, weitere Zuckermoleküle können nicht mehr aufgenommen werden. Das kann zu einem chronisch erhöhten Blutzuckerspiegel führen. Durch körperliche Anstrengung verbrennen Sie Kalorien, der Glukosetransport in die Zellen verbessert sich, und der Blutzuckerspiegel normalisiert sich wieder.

6. Sport tut dem Rücken gut

Stillstand mag der Rücken nicht. Was ihn stark macht, ist Bewegung, der Wechsel von Anspannung und Entspannung. Besonders effektiv sind Sportarten, die seine kleinen, tief liegenden Muskeln stimulieren - wie zum Beispiel Trampolinspringen und Aquajogging. Da stehen die Füße auf instabilem Grund oder treten gegen den Wasserwiderstand, sodass die Rückenmuskeln den Körper stabilisieren müssen - und das kräftigt sie. Auch zu Hause können Sie auf wackligem Grund trainieren, etwa auf einem Airex-Kissen, einem sehr weichen Ball oder einem gefalteten Handtuch. Inlineskating und Kraulschwimmen sind ebenfalls Sportarten, die der Rücken mag. Das Wechselspiel von Armen und Beinen bringt Zug auf die großen Muskeln um die Wirbelsäule und macht sie stark.

7. Sport stärkt das Herz-Kreislauf-System

Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung: Das Herz pumpt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung vertieft sich. Für Sport benötigt der Körper mehr Blut und Sauerstoff als für Büroarbeit oder Spaziergänge. Aber das kriegt er hin! Und um fürs nächste Mal besser gewappnet zu sein, baut er nach dem Training zum Beispiel die Glykogenspeicher im Muskel aus, erhöht die Aufnahmefähigkeit für Sauerstoff und die Schlagkraft des Herzens. Diese "Superkompensation", wie Sportmediziner das nennen, kommt Ihnen zugute: Auf einmal können Sie schneller laufen oder höher springen und halten länger durch.

(Quelle: <https://www.stern.de/gesundheit/bewegung-tut-gut--7-gruende--genau-jetzt-mit-dem-sport-loszulegen-6198934.html>)

Trampolinturnen



Vereinsmeisterschaften auf dem großen Trampolin

Im Juni fanden die diesjährigen Vereinsmeisterschaften des TV Deichhorst auf dem großen Trampolin statt.

In drei unterschiedlichen Leistungsklassen und der Einsteigerklasse gingen die 20 Teilnehmer an den Start. Dabei kämpften die Springer nicht nur gegen ihre Konkurrenten, sondern auch mit der Hitze. Obwohl Wettkampfleiter Lars Ole Rauen mit seinen Kampfrichtern Selina Augustin, Carolin Simon, Stephanie Schmidt, Leonie Petersitzke, Saskia Bosian und Susanne Künkel den Wettkampf zügig durchzog, machte sich die Wärme bei dem ein oder anderen bemerkbar.

Der Wettkampf begann zunächst mit den Einsteigern. Johanna Karli, Emely Düsün, Jette Djuren, Erika Ivanov und Leonie Neumann nahmen teilweise zum ersten Mal an einem Wettkampf teil. Da sie noch nicht so lange dabei sind, turnten sie verkürzte Übungen, die jedoch nicht bewertet wurden. Die fünf zeigten ihr Können und bekamen am Ende eine Urkunde für eine erfolgreiche Teilnahme.

Danach folgte der Wettkampf der Leistungsklasse I. Für die Teilnehmer in dieser Wettkampfklasse war es der erste Wettkampf auf dem großen Trampolin mit Bewertung. Als Pflichtübung wurde die P3 vorausgesetzt.

In den beiden Kürdurchgängen turnten die Springer ebenfalls die P3. Spürbar aufgeregt war Leon Grotewohl, der sowohl im Pflichtdurchgang wie auch in der ersten Kür seine Übungen abbrach, so dass die Kampfrichter nur wenige Punkte geben konnten.

Im Finale zeigte er dann aber sein ganzes Können und belegte den dritten Platz. Der Kampf um den Vereinsmeistertitel wurde zwischen den beiden Schwestern Mia und Sveja Künkel ausgetragen. Während Mia im ersten Durchgang nur einen Hauch besser war als ihre Schwester, baute Mia ihren Vorsprung vor Sveja Runde um Runde aus. Somit landete Sveja am Ende auf dem zweiten Platz, während Mia Vereinsmeisterin in dieser Klasse wurde.

In der zweiten Leistungsklasse gingen sieben Aktive an den Start. Im Pflichtdurchgang turnten alle die P3. Aber bereits im Kürdurchgang des Vorkampfes turnten einige Springerinnen

Kürübungen mit schwierigeren Übungsteilen wie Rücken oder Salto.

Besonders spannend machten es dabei Lea Morawski und Lina Radetzky. Nach der Pflicht hatten beide die gleiche Punktzahl. In der Kür turnte Lea eine Übung mit einem Salto. Lina zeigte eine Übung mit einem Rückensprung. Dieser bringt zwar weniger Schwierigkeitspunkte als der Salto, jedoch bewerteten die Kampfrichter ihre Haltung etwas besser, so dass die beiden Springerinnen auch nach dem Vorkampf die exakt gleiche Punktzahl hatten. Das Final musste also die Entscheidung bringen. Beide gaben noch einmal alles und konnten sich im Vergleich zu ihrer ersten Kürübung sogar noch steigern. Aber diesmal hatte Lea die Nase einen Tick vorne und wurde mit drei Zehntelpunkten Vorsprung Vereinsmeisterin vor Lina, die glücklich den zweiten Platz belegte.

Bereits im ersten Durchgang hatte Emma Seela den dritten Platz belegt und verteidigte diesen von Runde zu Runde mit konstant guten Leistungen und deutlich vor Tibelya Karli auf dem vierten Platz. Tibelya hatte sich in der Pflicht einen kleinen Vorsprung zu Gina-Marie Spalthoff verschafft. Gina-Marie bekam zwar im Kürdurchgang des Vorkampfes und im Finale mehr Punkte als Tibelya, konnte aber den Rückstand nicht mehr aufholen und musste sich am Ende mit dem fünften Platz zufrieden geben. Auf den Plätzen sechs und sieben reihten sich die beiden männlichen Teilnehmer dieser Wettkampfklasse Rehan Ahmed und Eduard Ivanov ein. Beide brachen jeweils eine Übung zu einem sehr frühen Zeitpunkt ab, so dass ihnen viele Punkte verloren gingen, die sie nicht mehr aufholen konnten.

In der Leistungsklasse III gab es ein kleines Feuerwerk an Salti. Während die Pflichtübungen für die Teilnehmer gestaffelt waren, turnten alle Springer in ihren Kürübungen mindestens einen Salto.

Obwohl Laura Ludwig und Nawal Chafik erst seit kurzem dabei sind, trauten sie sich in dieser Wettkampfklasse zu starten. Im Pflichtdurchgang zeigten beide eine solide Leistung. In der Kür machten sich dann aber die Wärme und Aufregung bemerkbar und beide brachen ihre Übungen ab. Im Finale turnten sie ihre Übungen mit Salti souverän. Laura bekam in jedem

Durchgang ein paar Zehntelpunkte mehr und belegte somit am Ende den vierten Platz vor Nawal auf Platz fünf.

Die Treppchenplätze machten Selina Augustin, Lars Ole Rauen und Carolin Simon schon aufgrund ihrer Erfahrung und ihres Könnens unter sich aus. Bereits in der Pflicht brach jedoch Selina ihre Übung ab und vergab damit die Chance Vereinsmeisterin zu werden. Auch Lars vergaß in der Kür des Vorkampfes einen Sprung und vergab dadurch einige Punkte. Davon ließ

Carolin sich jedoch nicht beirren und turnte ihre Übungen mit mehreren Salti souverän. Auch wenn Selina und Lars im Finale noch einmal alles gaben und ihre Übungen mit Salti gut turnten, kamen sie an Carolin nicht mehr heran. Letztlich belegte Carolin den ersten Platz vor Lars auf Platz zwei und Selina auf dem dritten Platz.

Susanne Künkel



ihr elektromeister

**Schanzenstr. 39
27753 Delmenhorst**

Tel. (04221) 5 46 03

Fax (04221) 5 27 37

www.elektro-thase.de

info@elektro-thase.de



Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Trampolinturnen



Trampoliner besuchen den Jugendzeltplatz Hatten

Am Freitag, den 23.08.2019 trafen wir uns auf dem Zeltplatz in Hatten. Dort angekommen wurden erstmal mit allen Eltern die Zelte aufgebaut. Anschließend gab es ein schönes, buntes Buffet. Dann verabschiedeten wir uns von den Eltern und bekamen einen Rundgang über den Zeltplatz. Uns wurden einige Regeln erklärt, während nebenan im Kletterwald / Zeltplatz Zettel verteilt wurden. Wir spielten das Spiel „Wügas“. In

aufgestanden sind. Nach dem leckeren Frühstück gingen einige für drei Stunden in den Kletterwald. Alle anderen blieben auf dem Zeltplatz und bastelten ein Deckblatt für einen Collegenblock. Anschließend wurde noch mit vollem Elan Minigolf gespielt. Zum Mittagessen gab es dann eine Menge Hot Dogs. Jeder durfte sich den so belegen, wie er wollte. Nach der Stärkung ging es dann bei super Wetter ins Freibad. Nach 2,5



verschiedenen Gruppen mussten wir Karten mit Zahlen suchen, auf dem ein Code-Wort stand. Dies mussten wir beim Spielleiter nennen. War dies richtig, bekamen wir eine Aufgabe, die wir als Gruppe erledigen mussten. Nach ca. einer Stunde war das Spiel beendet und alle vielen total kaputt ins Bett.

Leona, Lea, Amira

Am Samstag wurden die ersten leider morgens schon um vier Uhr durch das Lachen anderer Mitfahrer das erste Mal geweckt. Nur zwei Stunden später machten dann einige Raben krach, sodass wir um sieben Uhr dann

Stunden langem Plantschen und Rutschen merkte man bei einigen die Müdigkeit, sodass wir uns auf den Rückweg zum Jugendzeltplatz machten. Dort wurde der Grill schon bereitgestellt und die restlichen Salate vom Buffet aufgebaut. Nach einer kleinen Stärkung ging es dann gegen 20:15 Uhr zur Luftballon-Schnitzeljagd. Eine Reihe von lustigen Aufgaben mussten wir erledigen, damit wir den Schatz finden konnten. Aber auch das haben wir im Team super geschafft und konnten uns bei leckerem Stockbrot am Lagerfeuer noch ein bisschen ausruhen.

Emily, Jenny, Melia, Lukas, Alena

Am Sonntag standen alle schon gut gelaunt auf, da die Nacht nicht so kalt war wie die Nacht zuvor. Nach dem Frühstück mussten wir die Zeit bis 11 Uhr noch überbrücken und spielten das Spiel „Cluedo“. Hier muss man den Mörder, die Tatwaffe und den Tatort herausfinden. Am Ende gewann die Gruppe, die sich am Meisten beeilt hat und Glück hatte. :-) Aufgrund der Wärme nahmen wir danach noch eine Abkühlung im Freibad. Zum Mittagessen gab es dann Nudeln und die restlichen Bratwürste vom Grillen. Danach hieß es dann alle Sachen einpacken, Zelt abbauen und abreisen.

Es war ein schönes Wochenende und hat uns viel Spaß gemacht.

Gina, Nelè, Bjarne, Leonie

Es war eine super Gruppe, wenig Probleme und wie immer für alle ein super Wochenende. Wir haben super Wetter erwischt, teilweise sogar schon zu warm (beim Abbauen) und der Regen blieb uns erspart. Auch wenn es wie immer anstrengend war freuen wir uns auf das nächste Mal und hoffen auf noch mehr Anmeldungen.

Das Betreuersteam

Sport - weil's Spaß macht

Redaktionsschluss

für die Beiträge zu den

Vereinsnachrichten 4 / 2019

(Okt. – Dez. 2019)
ist der

01. Nov. 2019



Lange Grabmale



-MEISTERBETRIEB-



Wildeshäuser Str. 17
27753 Delmenhorst
Tel. (04221) 8 23 34 - Fax 8 73 32
Info@arnolange-grabmale.de
www.arnolange-grabmale.de

Trampolinturnen



Hattenfreizeit



Kletterwald
Herzlich willkommen!



Herzlichen Glückwunsch unseren Geburtstagskindern



Detlef Slabinski	76	Jahre	Manfred Otte	78	Jahre
Heiner Schröder	60	Jahre	Ursel Diers	82	Jahre
Heinz Heimlich	94	Jahre	Inge Ewald	70	Jahre
Herma Heinzl	75	Jahre	Günther Lange	78	Jahre
Irene Goncz	80	Jahre	Annemarie Gellermann	79	Jahre
Hannelore Krüger	76	Jahre	Dorle Brandes	76	Jahre
Werner Rüdebusch	87	Jahre	Gisela Stolle	82	Jahre
Birgit Horstmann	50	Jahre	Marianne Winkelmann	78	Jahre
Jörn Focke	50	Jahre	Hermann Bödeker	98	Jahre
Fred Stolle	81	Jahre	Inge Lohmann	81	Jahre
Ute Westphal	50	Jahre	Ursel Rampf	88	Jahre
Inge Voigt	81	Jahre	Horst Koepke	75	Jahre
Bärbel Buhlrich	80	Jahre	Heinke Köpke	75	Jahre
Helmfried Unger	72	Jahre	Renate Hadelers	78	Jahre
Karl-Heinz Klose	83	Jahre	Walter Buck	74	Jahre
Rolf Buhlrich	73	Jahre	Edith Koch	88	Jahre
Wilfried Heitmüller	83	Jahre	Andrea von Seggern	50	Jahre
Jens Hafemann	50	Jahre	Hartmut Hergert	50	Jahre
Ilona Topp	72	Jahre	Londa Bantel	79	Jahre
Margret Unger	71	Jahre			

Stichtag: 05.09.2019

Haarstation



**Silke
Cordes**

Am Holz 8

 04221 / 82544

Christina Emmerich, Leiterin der
LzO Harpstedt, mit ihrer Kundin
und Freundin Stefanie Beneke.

Nähe

bedeutet, mittendrin zu sein.

Wir gehören zur Region, als Sparkasse, als Berater, als
Freunde, als Nachbarn. Mit Ihnen teilen wir gemeinsame
Momente im Leben.

Unsere Nähe bringt Sie weiter. Seit 1786.
Und auch in Zukunft.

lzo.com/vnaehe · lzo@lzo.com

 **LzO**
meine Sparkasse