



# Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

## Newsletter 2/2018

### Aus dem Verein

#### Weihnachtsgrüße

In diesem Jahr haben wir lediglich zwei Newsletter herausgegeben. Das heißt aber nicht, dass in 2018 nicht viel passiert ist beim TuS. Ganz im Gegenteil, es hat sich wieder viel getan bei uns. So ist dieser Newsletter wieder voll mit interessanten Informationen und Neuigkeiten rund um den TuS. Das Sportinterview für diese Ausgabe haben wir mit Sandra Borchardt-Wegener geführt. Sandra gehört neben Tanja Pätzmann, Kerstin Kaufmann und Paula Schomerus zu unseren Übungsleiterinnen im Fitness- und Gesundheitssport, die die Ausbildung zur Übungsleiterin C-Lizenz erfolgreich abgeschlossen haben.

Vielen Dank an alle fleißigen Helfer, Trainer, Betreuer und Funktionäre, die wieder dazu beigetragen haben, dass wir trotz einiger Unwägbarkeiten auf ein erfolgreiches Jahr 2018 zurückblicken können. Wir wünschen allen eine schöne Weihnachtszeit, einen guten Rutsch und ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2019.

Mathias Heidbrock  
1. Vorsitzender

Olaf Schlünzen  
2. Vorsitzender

Wolfgang Steinkohl  
1. Kassenwart

Silke Eilmann  
1. Schriftführerin

#### Stand der Baumaßnahmen

Der Jahrhundertsommer mit langer Trockenzeit hat die Notwendigkeit der Erneuerung der Sportplatzbewässerung aufgezeigt. Während der Hitze wurden die Neuen Versenkregner auf den vier Fußballfeldern und vier Tennisplätzen zeitgerecht eingebaut. Trotz des fast zweiwöchigen Rohrbruchs beim Beregnungsverband konnte der Rasen mit intensiver Nachtberegnung über die internetbasierten Steuergeräte vor der Austrocknung gerettet werden.

Die Ausschreibung zur Sportplatzbewässerung ergab Einsparungen und so konnte zusätzlich eine Maulwurfssperre an zwei Seiten des Sportplatzgeländes eingebaut werden. Diese beiden Baumaßnahmen, die Installation der Videoüberwachung und der neue Windfang sind fertiggestellt.

Der Verein ist in diesem Bereich nun zeitgerecht aufgestellt und entlastet das ehrenamtliche Platzteam.

#### Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung findet am **22.02.2019** um 19.30 Uhr im Vereinsheim statt. Die offizielle Einladung mit einer kleinen Überraschung erfolgt Anfang des Jahres mit einem Sonder-Newsletter.

### Fußball

#### Allgemeines

Die Fußballversammlung findet am **25.01.2019** um 19.00 Uhr im Vereinsheim statt. Es stehen die Wahlen an für den Abteilungsleiter und Stellvertreter, Jugendobmann und Stellvertreter sowie den Schiedsrichterbmann.

Die Herrenabteilung hat in diesem Jahr 12 und die Jugendabteilung 27 Zugänge zu verzeichnen. Vielen Dank an die Trainer und Betreuer für euren Einsatz.

Am **12.01.2019** findet das traditionelle Hallenturnier in der Adendorfer Sporthalle am Scharnebecker Weg statt. Um 09.00 Uhr starten die Ü 50-Teams und ab 14.00 Uhr steigt das Turnier der 1. Herren. Also, auf zum Hallenspaß am 12. 01.

#### 1. Herren

Unsere 1. Herren belegt in der 1. Kreisklasse Nord mit nur 9 Punkten leider den letzten Tabellenplatz. Durch Verletzungsspech und der beruflichen Verhinderungen einiger Spieler wurde die Mannschaft immer wieder geschwächt. Die ganze Hoffnung liegt nun in der Rückrunde. Die verletzten Spieler werden dann hoffentlich wieder so fit sein, dass der drohende Abstieg noch verhindert werden kann.



# Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

## 2. Herren

Die 2. Herren steht in der 4. Kreisklasse mit sechs Punkten Vorsprung an der Tabellenspitze. Das Team hat sich spielerisch weiter entwickelt sowie ein neuer Teamgeist führten zu dieser tollen Hinrunde. Weiter so Jungs.

## Ü 50

Die Mannschaft belegt nach einer durchwachsenen Hinrunde den sechsten Platz. In der Rückrunde hofft man an die gute Form der letzten Saison wieder anknüpfen zu können.

## U 19

Erst kurz vor Saisonbeginn konnten wir die Mannschaft für den Spielbetrieb melden. Umso erfreulicher ist der dritte Platz unseres Nachwuchses für den Herrenbereich in der Kreisliga.

## Fußballjugend

Am 13.01.2019 finden in der Adendorfer Sporthalle am Scharnebecker Weg zwei Jugendturniere statt. Vormittags werden sich unsere neu formierte U8 mit einigen Mannschaften aus dem Umkreis hoffentlich torreiche Spiele liefern. Am Nachmittag gehen dann die U12 Junioren ins Rennen um die Pokale. Beide Mannschaften wünschen sich lautstarke Unterstützung von ihren Fans. Wir wünschen allen teilnehmenden Mannschaften viel Spaß und Erfolg.

Nach dem großen Erfolg des diesjährigen Sommercups mit 40 Mannschaften plant das Jugend-Trainerteam für den nächsten Sommer eine Neuauflage. An dieser Stelle noch einmal ein großes Dankeschön an alle, die zum Gelingen des Sommercups 2018 beigetragen haben.

## U 14

Die U14 hat den Aufstieg in die 1. Kreisklasse der Heide Wendlandliga geschafft und belegt nach Abschluss der Hinrunde einen hervorragenden 3. Tabellenplatz. Die Mannschaft liegt nur einen Punkt hinter der JSG Heidetel, wobei der 2. Tabellenplatz schon wieder einen Aufstieg bedeutet hätte. Nachdem Iris Meyer (die Mutter von unserem Nils) das Gewinnspiel bei Radio FFN für einen neuen Trikotsatz gewonnen hat, hat nunmehr Radio FFN sein Versprechen eingelöst und unserer U14 den neuen Trikotsatz übergeben. Vielen Dank an Iris und an FFN.



## U 10 (werden Filmstars?)

Im September hat die U10 Besuch von einem Kamerateam bekommen, die für das Institut für Weltkunde in Bildung und Forschung (WBF) einen Film zum Thema „Achtsamkeit und Respekt“ gedreht haben. Dieser Film wird nun in den Schulen für Unterrichtszwecke eingesetzt. Obwohl die Aufregung schon ganz schön groß war, haben die kleinen Filmstars das cool und souverän gemacht.

Das Highlight zum Ende der Saison war die Teilnahme an der Mini-WM im Juni in Rostock, bei der die U10 Japan vertreten hat und den 19. Platz von 38 Mannschaften belegte.

Die erste Mannschaft spielt nach der tollen Aufstiegsaison 2017/18 wieder in der Kreisliga und die zweite in der 2. Kreisklasse. Beide Mannschaften belegen zurzeit einen mittleren Tabellenplatz. Die Kreisliga ist dabei so ausgeglichen, dass zwischen dem 3. und 8. Platz gerade einmal 3 Punkte liegen.

In der Halle ist unsere erste Mannschaft mit einem 3. Platz in die Zwischenrunde eingezogen. Die zweite Mannschaft spielt nun in der B-Runde.

22 Jungen bilden zurzeit den Kader der U10. Seit dem Sommer konnten vier Neuzugänge begrüßt werden. Das zeigt, mit welchem Spaß und Freude die Jungs bei der Sache sind. Auch die Weihnachtsfeier Ende November in der Soccer-Halle in Lauenburg war großartig. Die beiden Trainer Tom und Simon werden bis zum Sommer den Trainerschein machen und die Mannschaft spielerisch und taktisch weiter entwickeln.





# Sport im TuS Erbstorf



Fitness



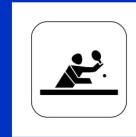
Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

## Tennis

### Allgemeines

Mit dem herrlichen Sommer war rege Resonanz auf der Tennisanlage und es wurde bis in den Oktober gespielt. Erstmals fand ein Tennis-Crashkurs für Erwachsene-Einsteiger statt. Die Spieler erlernten die wichtigen Schlagtechniken und hatten dabei viel Freude, so dass wir nun neue Mitglieder begrüßen können.

### Damen 40

Unsere Damen sind dieses Jahr erstmalig in der Altersklasse Damen 40 angetreten. In der Regionsliga gewannen sie souverän ohne Punktverlust die Meisterschaft und steigen in die Bezirksklasse auf. Zum Siegerteam gehören: Susanne Lorenzen, Janine Smolka, Enken Bergbohm (GP), Annemarie Rühmer (GP), Martina von Holt, Christine Hahn, Silke Eilmann, Nicole Voigt, Jutta Germer.

### Mika Bunjes

Nach dem Gewinn der Landesmeisterschaft in der Halle Anfang des Jahres erspielte sich Mika Bunjes im Sommer den 2. Platz im Einzel und den 1. Platz im Doppel in Hannover.

Zu Beginn der Wintersaison 2018/19 verteidigte Mika seinen Titel in der Landesmeisterschaft des Doppel Cups in der U 14.

Zum Höhepunkt der Hallensaison hat sich Mika ebenfalls für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Essen qualifiziert. Im Einzel unterlag er in der ersten Runde gegen den an vier Gesetzten in 3 Sätzen. In der Doppelkonkurrenz spielte er sich mit seinem Partner ins Viertelfinale. Nachdem sie die an zwei Gesetzten bezwingen konnten, folgte eine knappe Niederlage in 3 Sätzen. Unser Vereins- und Regionstrainer Chris Böhm war mit seinen gezeigten Leistungen sehr zufrieden.

In der DTB-Rangliste wird Mika in der U 14 auf Platz 15 geführt.



### Hannah Klingenberg

Hannah Klingenberg ist unser jüngstes Tennistalent und startet in der U 10. Mit ihren tollen Leistungen hat sie sich in den Landeskader des TNB gespielt. Als Auswahlspielerin nahm sie im November beim Green-Cup Masters in Hannover teil. Mit dem Team Niedersachsen spielte sie um den Titel des Masters gegen die Landesverbände Hamburg, Schleswig-Holstein und Berlin-Brandenburg.

## Fitness und Gesundheitssport

### Das Sportinterview mit Übungsleiterin Sandra Borchardt-Wegener

**Sandra, du wohnst mit deiner Familie in Handorf. Wie bist du zum TuS Erbstorf gekommen?**

Ich habe 2007 angefangen bei Hildelies Stephan in Adendorf Sportkurse zu besuchen und als Hildelies zum TuS Erbstorf gegangen ist, bin ich einfach mitgegangen. Und vor drei Jahren hat Hildelies dann begonnen, mich davon zu überzeugen, dass ich auch als Übungsleiterin für den TuS aktiv sein könnte.

**Du hast im letzten Jahr die Übungsleiter C-Lizenz und die B-Lizenz Prävention erworben. Welche Fortbildungen hast du noch gemacht?**

Ich habe mich nach der Übungsleiterausbildung erst einmal auf Fortbildungen für zertifizierte Präventionskurse konzentriert, damit ich beim TuS solche Präventionskurse anbieten kann, für die eine Erstattung der Kursgebühren durch die Krankenkassen möglich ist. Hierzu zählen Kurse für den Bereich Rücken und Cardio, sowie die Seniorenprogramme AlltagsTrainingsProgramm und Trittsicher. Außerdem habe ich verschiedene Kurse zum Thema Entspannung besucht.

**Welche Kurse leitest du aktuell oder im neuen Jahr und was ist das besondere an diesen Kursen (z.B. Thema Qualitätssiegel Prävention)?**







# Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

Da wir nächstes Jahr den Bereich Prüfsiegel Pluspunkt Gesundheit ausbauen wollen, werde ich auf jeden Fall mehrere Präventionskurse für Rückengesundheit und Cardio anbieten. Und auch im Seniorensport bin ich weiterhin aktiv.

**Rückenbeschwerden gehören mittlerweile zu den Volkskrankheiten in Deutschland. Wie kann man Rückenbeschwerden aus deiner Sicht vorbeugen? Hast du für uns eine einfache aber effektive Übung?**

Die Hauptursache für Rückenschmerzen ist, dass wir uns zu wenig bewegen. Aus diesem Grund sollten wir versuchen, mehr Bewegung in unseren Alltag einzubauen: in der Mittagspause spazieren gehen, kleine Übungen in den Büroalltag einbauen oder eine Lieblingsübung abends auf der Couch machen.

Wenn ich nur eine effektive Übung nennen soll, zitiere ich an dieser Stelle gerne den Prof. Dr. Froböse von der Sportuniversität Köln: "Ich wünsche mir, dass Deutschland eine Nation von Hackern wird." Man benötigt für die Übung keine Hilfsmittel und kann sie sowohl im Stehen als auch im Sitzen machen.

Die Schultern sind entspannt nach unten gezogen, Oberarme liegen eng am Oberkörper, stellt Euch vor, ihr habe dort eine Zeitung eingeklemmt, die Unterarme zeigen im 90 Grad Winkel nach vorne, Handinnenflächen schauen zueinander. Aus dieser Position heraus Hackbewegungen mit den Unterarmen machen. Die Übung max. 30 Sekunden durchführen und dann eine kurze Pause machen. Ideal sind 3 Durchgänge hintereinander.

**Was macht dir als Übungsleiterin besonders viel Spaß und was wünschst du dir für 2019?**

Ich freue mich jedes Mal, wenn ich mit einer meiner Gruppen in der Turnhalle stehe. Teilweise kenne ich die Teilnehmer schon lange und es ist schön, dass man auch Zeit für einen kleinen Plausch hat. Es ist mir wichtig, dass die Sportstunden die richtige Mischung aus Spaß und gesunder Anstrengung haben. Wenn mir das gelungen ist, dann gehe ich mit einem Lächeln nach Hause.

Für 2019 wünsche ich mir, dass sich mein Hauptjob, meine Familie und meine Trainertätigkeit weiterhin gut vereinbaren lassen. Dafür ist es natürlich wichtig gesund zu bleiben und auch mal Zeit zu haben, die Beine hochzulegen. Ich freue mich auf interessante Begegnungen mit Menschen und auf inspirierende Fortbildungen.

**Vielen Dank Sandra, dass du dir die Zeit für das Interview genommen hast.**



## Kursangebote ab Januar 2019

Ab Mittwoch 09.01.2019, 17.30 bis 18.45 Uhr – Gymnastikhalle Grundschule Adendorf, Weinbergsweg 13

**Fitness für Mütter** ein Angebot für das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und die Körperhaltung

Information und Anmeldung bei der Übungsleiterin Kerstin Kaufmann, Tel. 0151-418 716 52

Ab Donnerstag 10.01.2019, 19.45 bis 21.15 Uhr – Gymnastikhalle Grundschule Adendorf, Weinbergsweg 13

**Rücken-Aktiv**, ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Information und Anmeldung bei der Übungsleiterin Sandra Borchardt-Wegener, Tel. 04133-2242511

Ab Montag 14.01.2019, 16.00 bis 17.00 Uhr – Aula der Grundschule Adendorf, Dorfstr. 58

**Fit bis ins hohe Alter**, Förderung eines selbständigen und gesunden Lebens ab 60Plus

Information und Anmeldung bei der Übungsleiterin Sabine Sasse, Tel. 04131-990770 oder [sabinesasse@online.de](mailto:sabinesasse@online.de)

Ab Mittwoch 16.01.2019, 20.00 bis 21.30 Uhr – Sporthalle Grundschule Lüne, Am Domänenhof 9

**Rücken-Aktiv**, ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Information und Anmeldung bei der Übungsleiterin Hildelies Stephan: Tel. 04131-990099 oder [Turnen@TuS-Erbstorf.de](mailto:Turnen@TuS-Erbstorf.de)

Ab Donnerstag 17.01.2019, 15.00 bis 16.00 Uhr – ELM, Hermann-Löns-Str. 22 in Lüneburg

**Fit bis ins hohe Alter**, Förderung eines selbständigen und gesunden Lebens ab 60Plus

Information und Anmeldung bei der Übungsleiterin Hildelies Stephan: Tel. 04131-990099 oder [Turnen@TuS-Erbstorf.de](mailto:Turnen@TuS-Erbstorf.de)

Unsere Dauerangebote wie **Pilates, Gymnastik für Frauen, Drums Alive, Zumba** und **Kinderturnen** laufen ab Januar unverändert weiter. Ausführliche Informationen zu allen Kurs- und Dauerangeboten sind immer aktuell auf unserer Homepage.



# Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

## Tischtennis

### **Allgemeines**

Die Tischtennisabteilung hat ihre Heimat in der Halle 28 (ehemalige Schlieffenkaserne). Trainiert und gespielt wird dort jeweils Dienstag, 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr und Freitag, 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr. Die Mannschaften, Spielberichte, Tabellen und Ansprechpartner finden Sie auf unserer Homepage.

## Leichtathletik

Die Leichtathletik besteht aus unserem Langläufer Jörg Schmelter. Wer Interesse am Laufsport hat oder in den Laufsport einsteigen möchte, dem gibt Jörg gerne Tipps und stellt auch ein individuelles Trainingsprogramm zusammen.

Für Jörg war die Laufsaison 2018 sehr erfolgreich. So gewann er sieben SALAH-Cup-Läufe und belegte einmal den 3. Platz in seiner Altersklasse. Der souveräne Sieg in der AK 65 war ihm dadurch nicht zu nehmen. Mit 196 von 200 möglichen Punkten verfehlte er nur hauchdünn den Gewinn des Gesamtpokals. Herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung.

Besonders erfolgreich waren unsere Fußballkinder beim diesjährigen Tiergartenlauf. Auf den verschiedenen Strecken haben sie in ihren jeweiligen Altersklassen hervorragende Ergebnisse erzielt. Vielen Dank an die Betreuer, die unseren Nachwuchs für diesen Tag so gut motiviert haben. Vielleicht kommt im nächsten Jahr noch das Deutsche Sportabzeichen dazu.



Kontakt Daten: Jörg Schmelter, Tel. 04131-51831, E-Mail: megafelli53@gmx.de

## Neue Vereinsmitglieder

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder ganz herzlich und wünschen allen viel Spaß sowie eine erfolgreiche erste Saison im TuS Erbstorf.

Weitere Informationen sind unserer Homepage zu entnehmen. Leiten Sie gerne den Newsletter an Freunde und Bekannte weiter. Bitte machen Sie von der Möglichkeit Gebrauch, Vorschläge, Beschwerden, Anregungen jederzeit an den Vorstand zu richten.

Der Vorstand  
Erbstorf 10.12.2018