

TSG

Meine Stadt. Mein Sport.

Ballsport. Fitness. Freizeitsport. Gesundheitssport.
Kampfsport. Laufsport. Tanz und Choreographie. Turnen.



2019_2020

KONTAKTER

Sportangebote, Trainingszeiten und Ansprechpartner.
www.tsg-info.de



Andreas Zessler

Marie Adler

Ihr Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensplanung

Bei uns erhalten Sie Komplettservice von A bis Z, das heißt von der Auto- bis zur Zahnzusatzversicherung! Ein 6-Tage-Service und persönliche Schadenbetreuung sind bei uns selbstverständlich!

Wir freuen uns auf Sie!

LVM-Versicherungsagentur
Andreas Zessler
Heinrich-Wöhler-Straße 17
30938 Burgwedel
Telefon (05139) 80 55 00
info@zessler.lvm.de
www.zessler.lvm.de



Inhaltsübersicht

1. Grußwort	3
2. Vorstand, Ehrenmitglieder, Ehrenrat und Kassenprüfer	4
3. TSG Geschäftsstelle / aktivCenter	6
4. Herzlicher Dank	8
5. Sportstätten und Treffpunkte	11
6. TSG Abteilungen	
Ball sport	12
Badminton · Basketball · Handball · Volleyball	
Fitness	18
Aerobic · aktivCenter · Gymnastik	
Freizeitsport	26
Freizeitsport-Allgemein · Freizeitsport-Jugendliche · Freizeitsport-Frauen · Freizeitsport-Männer	
Gesundheitssport	32
Herzsport · Sport für Menschen mit geistiger Behinderung · Prävention und Rehabilitation	
Kampfsport	40
Boxen · Judo · Ju-Jutsu	
Laufsport	44
Leichtathletik · Skilauf · Walking	
Tanz & Choreografie	49
Ballett · Cheerleading · HipHop & Dance · Rope Skipping · Tanzen	
Turnen	55
Eltern-Kind / Kleinkinder · Kinder / Jugend / Erwachsene · Wettkampfturnen	
7. Treffs	61
8. Verschiedenes	63
9. Formulare	65

Aktuelle Nachrichten und Informationen der TSG auch bei facebook:
www.facebook.com/Turnerschaft-Großburgwedel-eV



STEINLEN

ELEKTRISCHE ANTRIEBSTECHNIK

Wir bewegen was!

Vertrieb, Reparatur und Service für

- Getriebemotoren
- Frequenzumrichter
- Industriebremsen
- Pumpentechnik
- Kupplungen

Standort Großburgwedel

Tel. 05139 8070-0

Standort Hamburg

Tel. 040 73203-07

Standort Bremerhaven

Tel. 0471 97201-0

**24-Stunden-
SERVICE**

www.steinlen.de



**FLENDER
COUPLINGS**



KENDRION
WE MAGNETISE THE WORLD



Aus- und Fortbildungen liegen uns am Herzen!

Zur Verstärkung unseres Pools qualifizierter Übungsleiter/innen freuen wir uns stets über sportbegeisterte Personen, die Interesse an einer Mitarbeit in der TSG haben.

Meine Stadt. Mein Sport. Meine TSG.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
liebe TSG Mitglieder!

Die TSG bietet Sport in seiner gesamten Vielfalt. Fast 3.000 Sportlerinnen und Sportlern aus Burgwedel und dem Umland nutzen aktuell unsere altersunabhängigen, individuellen, sportlichen und aber auch die Geselligkeit fördernden Angebote.

Die Basis für diese Bewegungsvielfalt bilden 28 Sportarten, die in mehr als 170 wöchentlichen Übungsstunden zur Verfügung stehen.

Eine hohe Lebensqualität, professionelle Gesundheitsförderung, frühkindliche Bewegungserziehung und die Unterstützung des Leistungssportes sind die Eckpfeiler unserer Konzeption.

Die TSG steht für ein vielfältiges Sportangebot

Wer heute mit 18 Monaten in die TSG eintritt, dem wird in den Sportarten aus den Bereichen Ballsport, Fitness, Freizeitsport, Gesundheitsport, Kampfsport, Laufsport und Turnen ein Angebot unterbreitet, dass mindestens bis zum 95 Lebensjahr attraktiv bleibt.

Nicht zuletzt durch die erfolgreiche Gründung einer Boxsportabteilung haben wir einmal mehr bewiesen, aktuelle Trends nicht zu verschlafen, sondern unkompliziert zu integrieren.

Angebote zeichnen sich durch hohe Qualität aus

Die Betreuung unserer Mitglieder erfolgt ausschließlich durch ausgebildete Trainer*innen und Übungsleiter*innen.

Diesen hohen Qualitätsanspruch haben wir bewusst in unserer Satzung verankert.

Das anspruchsvolle Ambiente der vereinseigenen Sportstätten, wie auch die Ausstattung der kommunalen Sportstätten, sind die Grundlage für das Sporttreiben in einer Wohlfühl-Atmosphäre.

Abgerundet wird dieses Qualitätsprofil durch eine hauptamtlich und professionell arbeitende Geschäftsstelle.

Wir sind Ihr Sportanbieter vor Ort und freuen uns, auch Sie bald in der TSG begrüßen zu dürfen.

Der Vorstand wünscht Ihnen und Euch viel Spaß beim Sporttreiben!



Uli Appel
Vorsitzender



Ulrich Friedrich
Stv. Vorsitzender



Dr. Udo Vogeler
Kassenwart



Britta Buvrin-Wolf
Pressewartin



Gisela Krauthoff
Schriftwartin



Benjamin Kossmann
Beisitzer



Peter Michael Zernechel
Beisitzer

Vorstand:

Vorsitzender	Uli Appel
Stv. Vorsitzender	Ulrich Friedrich
Kassenwart	Dr. Udo Vogeler
Pressewartin	Britt Buvrin-Wolff
Schriftwartin	Gisela Krauthoff
Beisitzer	Benjamin Kossmann und Peter Michael Zernechel

Kontakt Turnerschaft Großburgwedel e.V.
Hannoversche Straße 51 · 30938 Burgwedel
Tel. 0 51 39 - 34 90 · Fax 0 51 39 - 60 36
mail@tsg-info.de

Ehrenmitglieder:

Horst Appel	Reiherweg 9 · 30938 Burgwedel
Dr. Karsten Hoppenstedt	Bruchholzwiesen 2A · 30938 Burgwedel
Friedrich Kruse	Auf dem Amtshof 45 · 30938 Burgwedel
Klaus-Günther Mehring	Erdbrandweg 43 · 30938 Burgwedel
Erika Rust	Von-Alten-Straße 7 · 30938 Burgwedel
Johannes Schönhoff	Am Lahberg 35 · 30938 Burgwedel
Marie-Luise Steinlen	Bruchholzwiesen 6 · 30938 Burgwedel

Ehrenrat:

Siegbert Faust	Burgwedeler Straße 59 · 30938 Burgwedel
Burkhard Graefe	Schrotgang 8 · 30938 Burgwedel
Klaus-Günther Mehring	Erdbrandweg 43 · 30938 Burgwedel

Kassenprüfer:

Dieter Augustin	Wiesenstraße 2 · 30938 Burgwedel
Lothar Drüschner	Lindenweg 7 · 30916 Isernhagen
Gerd Duckstein	Birkenweg 11 A · 30938 Burgwedel

SONOS



Smart und stark.

Vollkommen neu. Der PLAY:5

Erlebe den vollkommen neuen PLAY:5 – für kraftvollen, reinen und lebendigen Sound wie aus dem Studio. Jedes kleinste Detail, jede einzelne Stimme, jedes Instrument wird so wiedergegeben wie es sich der Künstler vorgestellt hat.

EIB-Partner

**ELEKTRO
TECHNIK WADEWITZ GmbH**

Ehlbeek 19 · 30938 Burgwedel

Tel. (05139) 89 44 77 + 89 44 06 · Fax 89 44 48

info@elektrotechnik-wadewitz.de

www.elektrotechnik-wadewitz.de



**Erneuerbare
Energien**



Geschäftsstelle

Turnerschaft Großburgwedel e.V.
 Hannoversche Straße 51
 30938 Burgwedel
 Tel. 0 51 39 - 34 90
 Fax 0 51 39 - 60 36
 mail@tsg-info.de

Öffnungszeiten:

Mittwoch 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite der TSG unter www.tsg-info.de



Nils Budde

Geschäftsführer



Andrea Gribisch

Vereinservice
 Personalsachbearbeitung
 Fortbildung Übungsleiter
 Versicherungen /
 Schadensmeldungen
 TSG Kontakter



Peter Fröhlich

Mitgliederverwaltung
 Sporthallenbelegung
 Haustechnik aktivCenter
 EDV



Heidi Graewe

Buchhaltung
 Krankenkassen-
 abrechnungen

TSG

aktivCenter

SPORT & TRAINING IN BURGWEDEL

Öffnungszeiten:

Hannoversche Straße 51
 Am Schulzentrum
 30938 Burgwedel
 Tel. 0 51 39 - 40 97 01

Montag, Mittwoch, Freitag
 Dienstag und Donnerstag
 Samstag
 Sonntag

07:00 Uhr bis 22:00 Uhr
 09:00 Uhr bis 22:00 Uhr
 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr
 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Wir danken den Unternehmen, Einzelpersonen sowie Partnern, die den Gesamtverein oder auch einzelne Abteilungen im zurückliegenden Jahr unterstützt haben:

Unternehmen

Dirk Rossmann GmbH
Gesamtverein

Hannoversche Volksbank
Handball-Jugend

Liskow Druck und Verlag GmbH

Profuga GmbH
Gesamtverein

tomtom Werbeagentur
Thomas Behnsen
Gesamtverein

Interhyp AG
Handball-Jugend

Einzelpersonen

Ingeborg Blume
Sport für Menschen mit geistiger Behinderung

Marieluise Steinlen

Erika Rust
Wettkampfturnen

Karl Lindemann
Handball-Jugend

Sascha Peter Henkel
Wettkampfturnen

Jure Petkovic
Gesamtverein

Emilia Tomachinska
Judo

Institutionen und Partner

Sparda-Bank Hannover Stiftung
Kinderzeltlager

Wir empfehlen unsere TSG Anzeigen-Partner

Anochin, Roters & Kollegen GmbH & Co. KG	Hoffmeister Glasbau GmbH
apropos Medien- und Handelsagentur	Krauthoff Garten- und Landschaftsbau
Burgwedel Immobilien Andreas Zessler	Küchen Rosenowski
Delta Personalservice	Laue Bedachungen GmbH
Dirk Rossmann GmbH	Liskow Druck und Verlag GmbH
EHG expert	LVM Versicherungsagentur Andreas Zessler
Elektro Technik Wadewitz	MNV Elektrogeräte
Fuhrberger Spargelwirtschaft	Moss Delikatessen
G & M Immobilien	Ole Deelee Hotel Restaurant
Getränke-Service Karsten Müller	relog-lohn GmbH
Goldschmiede Hinnerk Witt	Sparkasse Hannover
Hannoversche Volksbank	Steinlen Elektromaschinenbau GmbH
Hans W. Bluhm Erdbewegungen und Kultivierungen	Steuerberatung Rinne
Hildegard Braukmann Kosmetik GmbH & Co. KG	Tina's Mode, Schuhe und Accessoires
Hof Floristik Heike Wilhelm	Trattoria Pasta e Vino



ANOCHIN · ROTERS · KOLLEGEN

Wirtschaftsprüfer · Steuerberater · Rechtsanwälte



Mit uns kommen Sie an Ihr Ziel!

Eine individuelle Beratung bei Ihren Jahresabschlüssen, im Gemeinnützigkeitsrecht, bei Vereinsfusionen und Vereinsneugründungen ist unsere Kompetenz.

Wir stehen Ihnen bei Prüfungen seitens des Finanzamtes oder der Deutschen Rentenversicherung mit Rat und Tat zur Seite.

Mit Hilfe unserer elektronischen Buchhaltung behalten Sie den Überblick Ihrer Ausgaben und Kosten – schnell, einfach und auf den Punkt.

Vertrauen Sie auf unsere Erfahrung, wenn es um die Angelegenheiten Ihres Sportvereines geht.

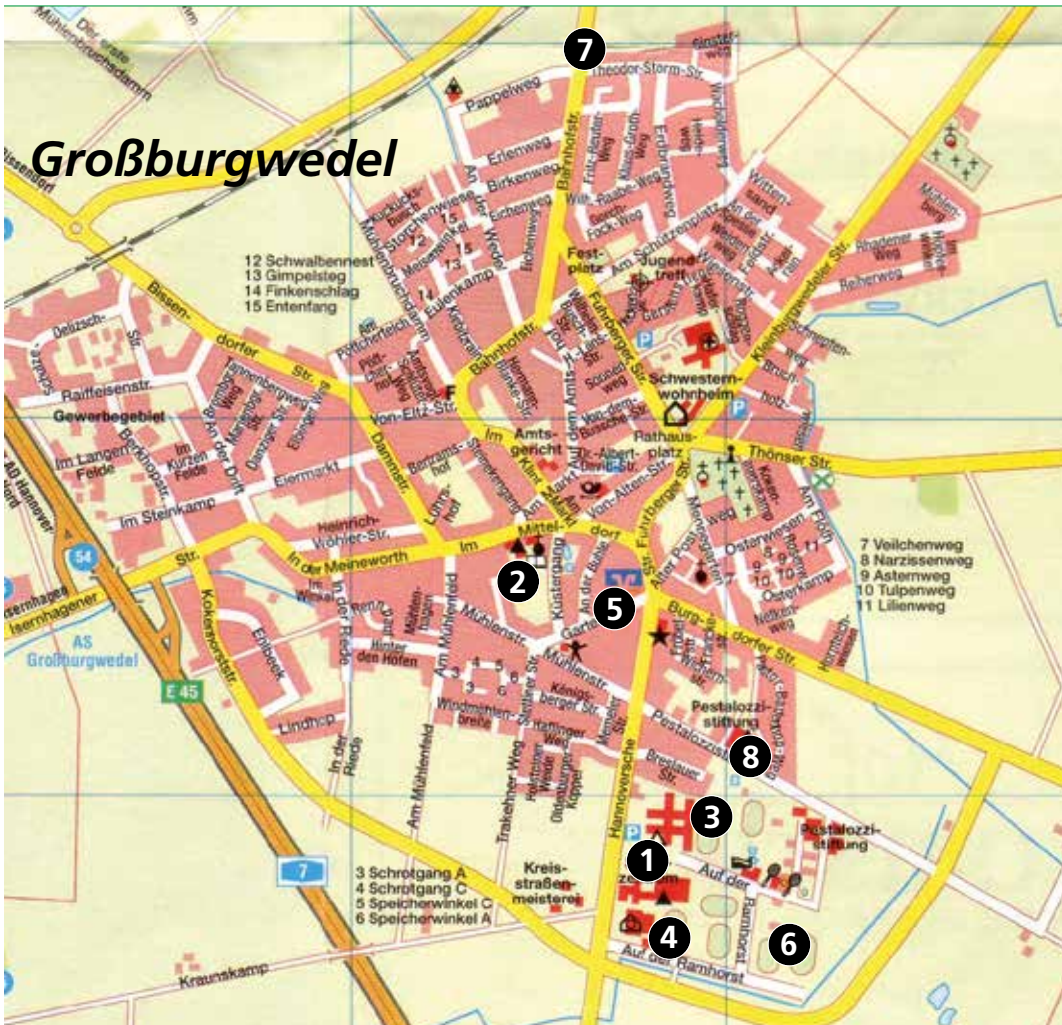
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Beraten mit Mehr Wert

ANOCHIN · ROTERS & KOLLEGEN GmbH & Co. KG · WPG · StbG · Fon 0511.53055.0
Podbielskistraße 158 · 30177 Hannover
info@ark-hannover.de

www.ARK-Hannover.de

So finden Sie uns!!!



Sportstätten und Treffpunkte:

- TSG aktivCenter (1)
- Sporthallen der Grundschule (2)
- Sporthallen des Gymnasiums (3)
- Sporthalle der Oberschule (4)
- Sporthalle der Seniorenbegegnungsstätte Burgwedel (5)

- Stadion Auf der Ramhorst (6)
- Treffpunkt Bahnhof Großburgwedel, neuer Parkplatz (7)
- Sporthalle der Pestalozzi Stiftung (8)

Für die Nutzungsmöglichkeiten der städtischen Sporthallen und Plätze danken wir Rat und Verwaltung der Stadt Burgwedel ganz herzlich.

Schlagen, laufen, spielen!

Interessierte sind jederzeit willkommen und dürfen gern direkt einen Schläger in die Hand nehmen. Insbesondere für Anfänger ist die Motivation durch schnelle Erfolgserlebnisse gegeben. Vom anfänglichen „Federball-über-die-Schnur“ miteinander kann es dann schnell zu richtig attraktiven Ballwechsellern gegeneinander übergehen.

Organisierter Trainingsbetrieb unter fachlicher Anleitung

Wenngleich es keine feste Mannschaft gibt, die an einem Punktspielbetrieb teilnimmt, so verfügt die Abteilung dennoch über einen organisierten Trainingsbetrieb unter fachlicher Anleitung. Für das Erlernen der richtigen Schlägerhaltung, Schlag- und Lauftechnik oder taktischer Grundlagen für ein erfolgreiches Einzel-/Doppelspiel stehen die Übungsleiter Ronja Putzer, Niels Möller und Fabian Bredthauer den Mitgliedern mit Rat und Tat zur Seite.

Auch erfahrene Spieler fühlen sich in den Trainingsgruppen sehr wohl, da sie durch gezielte Übungen ihre Schnelligkeit, Auge-Hand-Koordination, Beweglichkeit, Kondition und ihr Reaktionsvermögen fördern und verbessern können.

Wer sich angesprochen fühlt, kann gerne zu den Trainingszeiten zum Schnuppern vorbeischaun und mitmachen. Alles, was an Ausrüstung benötigt wird, sind Sportbekleidung, Hallensportschuhe und ein Badmintonschläger. Für das erste Mal zum Ausprobieren werden Leihschläger zur Verfügung gestellt. Bälle und Netze sind stets vorhanden.



Die Übungsleiter Ronja, Fabian und Niels



Abteilungsleiter:

Timo Volling
Tel.: 0174 - 70 33 630
E-Mail: badminton@tsg-info.de

Training:

Kinder und Jugendliche

Mo. 17:30 - 18:45 Uhr
Sporthalle der Oberschule

Jugendliche und Erwachsene

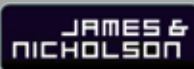
Mo. 18:45 - 20:00 Uhr
Sporthalle der Oberschule

Für alle Altersgruppen

Sa. 11:00 - 13:00 Uhr
Sporthalle der Oberschule



a|pro|pos | medien- und handelsagentur



Sport-Fashion

- BSCI-Zertifiziert
- Öko-Text Standard
- OCS-Standard

Teamausstattung

Shirts, Jacke, Hose, Caps mit Werbe-Aufdruck oder in Komplettgestaltung.

TEL.: 05139-9807086 | DORFSTRASSE 37 | 30916 ISERNHAGEN | WWW.A-PRO-POS.COM

Mit Teamgefühl und Zusammenhalt auf Körbejagd

Die Abteilung Basketball der TSG repräsentiert viele junge Mitglieder und neben Jungs auch zahlreiche Mädchen. Die Ballsportart, die koordinative, technische und konditionelle Fähigkeiten fördert, legt ihren Fokus auf Teamgefühl und Zusammenhalt. Die Abteilung unterstützt zudem die Ausbildung von Trainern und Schiedsrichtern und unterstützt diese in ihrer persönlichen und fachlichen Entwicklung.

Nachwuchs- und Einsteigertraining U9 bis U14

Diese Trainingsgruppe richtet sich an alle weiblichen und männlichen Nachwuchsbasketballer im Altersbereich zwischen acht und zwölf Jahren, wobei sich dieser Gruppe auch zahlreiche Mädchen angeschlossen haben, die etwas älter sind. Geleitet wird das Training von Hauke Winkler, Jaap Unrasch und Jacob Wöhler. Sie selbst haben viele Jahre in den Jugendmannschaften und zuletzt in der Herrenmannschaft der TSG gespielt und geben ihre Erfahrung und ihr Wissen nun an die Kinder weiter.

Neben dem Erlernen allgemeiner Koordination sowie den Grundtechniken des Basketballspiels steht hier ganz besonders der Spaß am Spiel im Vordergrund. Ziel ist, dass sich aus dieser Trainingsgruppe Mannschaften für die Teilnahme am Spielbetrieb im Altersklassenbereich U14 und jünger entwickeln.



U16 / U18 männlich

Die Mannschaft der männlichen U16 nimmt in der Saison 2018/19 am Spielbetrieb der Bezirksoberliga teil. Das Team setzt sich im Wesentlichen aus Spielern zusammen, die bereits seit vielen Jahren gemeinsam auf Körbejagd gehen und in der Saison 2016/17 in der Altersklasse U14 souverän die Meisterschaft in der Bezirksoberliga gewannen. Das Training ist athletisch geprägt und bildet die Spieler in allen Bereichen technisch und taktisch aus. Über interessierte Neuzugänge freut sich die Gruppe und Trainer Maik Remy immer!



Freizeitgruppe

Einmal pro Woche treffen sich die Basketballer zum lockeren „zocken“ in der Sporthalle des Gymnasiums. Ziel ist es, dass hier ein Angebot für 18-60 jährige stattfindet, die am Basketballsport interessiert sind und auch neue Spielformen wie „gemischtes Team“, 3x3 ausprobieren möchten und vielleicht auch am Spielbetrieb des Verbandes teilnehmen wollen. Die Gruppe will sprichwörtlich „am Ball bleiben“, sodass der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht.



Abteilungsleiter:

Maik Remy
Tel.: 0177 - 26 73 37 5
E-Mail: basketball@tsg-info.de

Training:

U9 - U14	Di. 18:00 - 19:00 Uhr Gymnasium, gr. Halle
U9 - U14	Fr. 17:30 - 19:00 Uhr Gymnasium, gr. Halle
U16 / U18	Do. 17:30 - 19:00 Uhr Gymnasium, gr. Halle

Freizeitgruppe: weiblich / männlich (Alter 18-60)

Di. 20:00 - 21:45 Uhr
Gymnasium, gr. Halle

Spannung – Emotion – Leidenschaft!

Das Angebot der Abteilung Handball richtet sich an alle ballsportbegeisterten Kinder, Jugendliche und Erwachsene ab dem 6. Lebensjahr. 150 Aktive, die sich auf rund zehn Jugend- und ein Herrenteam verteilen, nehmen für die TSG am Spielbetrieb teil.

Im männlichen Jugendbereich ist die TSG in allen Altersklassen vertreten. Bei den 8- bis 14-jährigen Kindern nehmen jeweils zwei Mannschaften pro Altersklasse teil, sodass es auch entsprechende Trainingsgruppen gibt, die insbesondere den Anfängern einen Einstieg erleichtern.

Handball in der TSG ist auch weiblich

Dass Handball keine Männerdomäne ist, beweist die weibliche C-Jugend der 12- bis 14-jährigen Mädchen. Ziel ist es, diesen Bereich in den kommenden Jahren weiter auszubauen. Damit die Mädchen auch in den unteren Altersklassen Spielpraxis sammeln, dürfen sie bis zum 12. Lebensjahr auch in Jungenmannschaften mitspielen. Ihr Können haben sie in der Vergangenheit oftmals erfolgreich unter Beweis gestellt!

Von den Jugendmannschaften sind in der Saison 2018/19 die männliche B-Jugend und C-Jugend besonders hervorzuheben. Beide Teams vertreten die Farben der TSG auf Landesebene, bei der das Leistungsniveau deutlich größer ist und die Teams mehr gefordert sind.

Einladung zum Schnuppertraining

Natürlich freut sich die Abteilung über neue Talente und dies gilt insbesondere für den jüngsten Nachwuchs. Das heißt: für die kommende Spielzeit sind die Jahrgänge 2011 bis 2013 gefragt. Wer also Lust hat, es einmal allein oder mit Freunden zu versuchen, ist herzlich eingeladen, mit Sportkleidung und Hallensportschuhen zu einem unverbindlichen Schnuppertraining vorbeizuschauen.

Mannschaften, Trainer, Trainingszeiten

Wer in der Handballabteilung wann und wo trainiert kann über die zahlreichen Medien der TSG-Handballer eingesehen werden. Unter dem Motto „Spannung – Emotion – Leidenschaft“ ist die Abteilung auf ihrer eigenen Internetseite unter www.tsghandball.de vertreten. Dort können sich alle Interessierten über die Mannschaften, Trainer und Trainingszeiten informieren. Hunderte von Bildern geben einen umfassenden Eindruck aus dem Abteilungsleben.

Trattoria
Pasta & Vino



cucina italiana



Im Mitteldorf 21 · 30938 Großburgwedel
Tel. 05139 3515 · Fax 3516

Mo. – Sa. 10.00 – 22.30 Uhr
So. 12.00 – 22.00 Uhr

**Abteilungsleiter:**

Holger Sbresny
 Tel.: 0177 - 69 19 480
 E-Mail: handball@tsg-info.de

Training:

Minis Di. 16:00 - 17:00 Uhr
 Sporthalle der Oberschule

Minis Fr. 16:00 - 17:00 Uhr
 Sporthalle der Oberschule

Männliche C1 / C2 Di. 17:00 - 18:30 Uhr
 Sporthalle der Oberschule

Männliche C Mi. 18:30 - 20:00 Uhr
 Gymnasium, gr. Halle

Männliche B Di. 18:30 - 20:00 Uhr
 Sporthalle der Oberschule

Männliche B Fr. 18:30 - 20:00 Uhr
 Sporthalle der Oberschule

Männliche E (Sommer ab 16:00 Uhr)
 Mi. 16:30 - 17:30 Uhr
 Sporthalle der Oberschule

Männliche E Fr. 17:00 - 18:00 Uhr
 Sporthalle der Oberschule

Weibliche C Mi. 17:30 - 18:30 Uhr
 Gymnasium, gr. Halle

Weibliche C Fr. 17:00 - 18:30 Uhr
 Sporthalle der Oberschule

Männliche A Di. 18:30 - 20:00 Uhr
 Sporthalle der Oberschule

Männliche A Mi. 20:00 - 21:30 Uhr
 Gymnasium, gr. Halle

Männliche D2 (Sommer ab 16:00 Uhr)
 Mi. 16:30 - 17:30 Uhr
 Sporthalle der Oberschule

Männliche D2 Fr. 15:30 - 17:00 Uhr
 Sporthalle der Oberschule

Männliche D1 Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
 Gymnasium, gr. Halle

Männliche D1 Fr. 15:30 - 17:00 Uhr
 Sporthalle der Oberschule

Herren Do. 20:00 - 22:00 Uhr
 Sporthalle der Oberschule

Herren (alte Herren) Fr. 20:00 - 22:00 Uhr
 Sporthalle der Oberschule

Pritschen und Baggern – in der Halle und im Sand!

Egal ob zu viert am Strand oder mit zwölf Spielern in der Halle – die Vielzahl an Spielformen macht Volleyball zu einer vielfältigen und modernen Sportart. Die Volleyball-Abteilung der TSG besteht aus insgesamt sieben Trainingsgruppen, in denen Jugendliche ab zehn Jahren sowie Frauen und Männer trainieren und spielen. Am Hobby-Punktspielbetrieb nehmen derzeit vier Mixed-Mannschaften teil.

Jugend

In der Jugend I spielen Jugendliche mit ersten Spielerfahrungen. Bei Interesse wird diese Gruppe wieder mit einer Mannschaft am Punktspielbetrieb einer Jugend- oder der Kreisliga teilnehmen. Ein ergänzendes Trainingsangebot für Einsteiger ist das Training der Jugend II für Schülerinnen und Schüler ab zehn Jahren.

Mixed-Mannschaften

Vier der Mannschaften nehmen als Mixed-Mannschaften am Hobby-Punktspielbetrieb des Niedersächsischen Volleyballverbandes Region Hannover teil. In dieser Punktspielrunde bilden mindestens drei Frauen gemeinsam mit Männern eine Mannschaft. Die Punktspiele finden unter der Woche zu den Trainingszeiten der Heimmannschaften statt, sodass die Wochenenden frei bleiben.

Das Altersspektrum der Mannschaften ist breit gestreut: Die Jüngsten sind noch Jugendliche, die Ältesten haben die Fünfzig überschritten. Allerdings weisen nicht alle Mannschaften der TSG ein so breites Altersspektrum auf. Wer also als „älteres Semester“ nicht gerne mit Jugendlichen spielen möchte (oder umgekehrt), findet auch eine passende Gruppe.



Mittwochsgruppe

Neben den am Punktspielbetrieb teilnehmenden Mannschaften gibt es noch die Gruppe mit der längsten Tradition in der Abteilung: die „Mittwochsgruppe“. Hier treffen sich Spielerinnen und Spieler verschiedenen Alters, die mit Freude Volleyball spielen möchten und keinen Wert auf Punktspiele legen. Aber auch einige Spielerinnen und Spieler aus den Mixed-Mannschaften, denen ein Trainingsabend in der Woche nicht genug ist, betätigen sich hier ein weiteres Mal.



Neuer Abteilungsvorstand nach Wahl im März 2019: Burkhardt Graefe (v.l.n.r.), Anna Pulm und Sven-Erik Timm

Beach-Volleyball

Sobald die Temperaturen die 20-Grad-Marke überschritten haben und die Sonne erst nach 20:00 Uhr untergeht, wechseln viele Mitglieder vom Hallen- zum Beachvolleyball. Im Stadion „Auf der Ramhorst“ und auf dem Sportplatz des Gymnasiums stehen insgesamt drei Beachvolleyball-Plätze zur Verfügung.

Interne und externe Veranstaltungen

Neben dem Training und den Punktspielen besuchen die Mitglieder der Abteilung regelmäßig

Turniere anderer Vereine oder richten verein-
sinterne Veranstaltungen wie das „Saisonab-
schlussturnier“ aus.

Alle Gruppen freuen sich über neue Mitspieler.
Einzige Voraussetzung: Spaß und Fairness im
Teamsport sowie gute Laune!



Abteilungsleiterin:

Anna Pulm

Tel.: 0178 - 3031 674

E-Mail: volleyball@tsg-info.de

Training:

Jugend I	Mo. 18:30 - 20:00 Uhr Sporthalle der Oberschule
Jugend II	Mo. 17:30 - 18:30 Uhr Sporthalle der Oberschule
Mixed I	Mo. 20:00 - 22:00 Uhr Sporthalle der Oberschule
Mixed II	Mo. 20:00 - 22:00 Uhr Sporthalle der Oberschule
Mixed III	Mo. 20:00 - 22:00 Uhr Sporthalle der Oberschule
Mixed IV – Einsteiger	Mo. 19:00 - 20:00 Uhr Sporthalle der Oberschule
Mittwochsgruppe	Mi. 20:15 - 22:00 Uhr Sporthalle der Oberschule
Beach (im Sommer)	Mo. 19:00 - 21:00 Uhr Sportplatz des Gymnasiums
Beach (im Sommer)	Mi. 19:00 - 21:00 Uhr Sportplatz des Gymnasiums



Dabeisein ist einfach.


**Sparkassen-
Sportfonds Hannover**

sparkassen-sportfonds.de

**Wenn der Vereinssport in der Region
nachhaltig gefördert wird.**

Unter dem Motto „Gemeinsam GROSSES bewegen“
fördern wir den Vereinssport in der Region Hannover
jährlich mit 100.000 Euro für kreative und nachhaltige
Sportprojekte.

Wenn's um Geld geht

 **Sparkasse
Hannover**

Der Fitness-Klassiker

Aerobic bei der TSG ist ein Sport für Jedermann und das Alter der zumeist weiblichen Teilnehmer in den verschiedenen Gruppen ist bunt gemischt. Die beiden Übungsleiterinnen sind Waltraud Lorenz und Gaby Köster. Beide besitzen die C- und B-Lizenz und bieten wöchentlich jeweils zwei unterschiedliche Sportprogramme an.

Wer seine Fitness verbessern möchte, ist auch ohne Vorkenntnisse jederzeit herzlich willkommen und ein Neueinstieg ist, ausgestattet mit festen Hallenschuhen, Sportbekleidung, einem Handtuch und ausreichend Trinken, jederzeit möglich.

Step-Aerobic

Übungsleiterin: Waltraud Lorenz

Das Auf- und Absteigen vom Stepper trainiert die Gesäß- und Beinmuskulatur. Auch die Arme werden bei dieser Form der Aerobic vermehrt eingebracht und trainiert. Die fließenden natürlichen Bewegungsabläufe schonen die Gelenke und stärken das Herz-Kreislauf-System. Jede Stunde endet mit einer angenehmen Dehnheit.

Im 1½-stündigen Kurs am Donnerstag findet nach 60 Minuten Step-Aerobic noch ein 30-minütiges Bodystyling statt. Hierbei werden dann die Arme, der Bauch und der Rücken gekräftigt und hinterher angenehm gedehnt.



Step-Aerobic in Aktion

Bodystyling

Übungsleiterin: Gaby Köster

Dieses Workout dient der Verbesserung der Kraftausdauer und der Körperhaltung, dem Muskelaufbau, dem gezielten Problemzonen-training und der Verletzungsprophylaxe. Die

Übungen werden im Stand, sitzend oder in verschiedenen Lagepositionen am Boden durchgeführt. Es wird im Wesentlichen mit dem eigenen Körpergewicht und auch zum Teil mit Zusatzgeräten gearbeitet.

Fitness-Mix am Mittwoch Übungsleiterin: Gaby Köster

Zunächst geht's mit grooviger Musik an die Muskelewärmung und Mobilisation der Gelenke für die 90 Minuten dauernde Trainingseinheit. Die anschließende Choreographie bildet bei ansteigender Musikintensität und häufigen Wiederholungen die Basis des Cardiotrainings zur Verbesserung der Kondition und Koordination.



v. l. Waltraud Lorenz (ÜL), Anja Binnewies (AL), Lena Volling (stv. AL), Gaby Köster (ÜL, sitzend)



Abteilungsleiterin:

Anja Binnewies
Tel.: 05139 - 98 08 08
E-Mail: aerobic@tsg-info.de

Training:

Step-Aerobic	Mo. 17:30 - 18:30 Uhr Sporthalle der SBS
Bodystyling	Mo. 18:30 - 19:30 Uhr Sporthalle der SBS
Fitness-Mix am Mittwoch	Mi. 19:45 - 21:15 Uhr Sporthalle der SBS
Step-Aerobic + Bodystyling	Do. 19:30 - 21:00 Uhr Sporthalle der SBS



KÜCHEN VON
ROSENOWSKI

Der schnellste Weg zur schönsten Küche.

Studio 1:
Lange Reihe 24
30938 Thönse
0 51 39 / 99 41-0

Studio 2:
Friesenstraße 18
30161 Hannover
05 11 / 625 725

Fitness, Gesundheit und Wellness im TSG aktivCenter

Die TSG ist stolz auf das im April 2004 eröffnete „TSG aktivCenter“, in welchem mehrere hundert Aktive regelmäßig ihren sportlichen Interessen nachgehen. Fitness und Gesundheit ziehen sich wie ein roter Faden durch die 15-jährige Geschichte der Abteilung.

Ob auf der großzügigen Trainingsfläche an den rund 30 Fitness- und Herz-Kreislaufgeräten oder in der Gruppe bei den rund 35 wöchentlichen Kursangeboten – das aktivCenter bietet seinen Mitgliedern im Alter von 16 bis 90 Jahren die Möglichkeit, ihre Fitness mit individuellen Trainingsplänen unter fachlicher Anleitung zu verbessern. Erholung bietet der Wellnessbereich mit einer finnischen und einer Biosauna.



Die Öffnungszeiten reichen unter der Woche von 07:00 bis 22:00 Uhr, sodass sich Frühaufsteher wie Nachtschwärmer gleichermaßen angesprochen fühlen.

Trainer- und Serviceteam

Das 12-köpfige Trainer- und Serviceteam steht Ihnen für alle Fragen rund um Ihr Fitness- und Gesundheitstraining jederzeit und gerne zur Verfügung!



Fitnesstrainerin und Kurskoordinatorin
Jana Gürtler



Fitnesstrainer
Steven Leake

Bevor Sie in das Training einsteigen und um Sie als Mitglied kennenzulernen, führen unsere Trainer eine Anamnese und einen Gesundheitscheck durch. Auf Basis der Ergebnisse und Ihrer



Studioleiterin
leva Stelmokas

Vorstellungen erstellen die Trainer einen individuellen Trainingsplan und weisen Sie ausführlich in die Funktionsweisen der Trainingsgeräte ein und legen die persönlichen Einstellungen mit Ihnen fest.

Es empfiehlt sich, den Gesundheitscheck alle drei Monate zu wiederholen. Dies bieten wir allen Mitgliedern im Rahmen der Trainingssteuerung und Begleitung kostenfrei an.

Herz-Kreislauftraining

Für optimale und nachhaltige Trainingserfolge stehen unseren Mitgliedern modernste Geräte von Precor zur Verfügung.



Kraft- und Muskelaufbau

Unsere einfach zu bedienenden Trainingsgeräte des Herstellers gym80 sind mehrfach ausgezeichnet und ermöglichen unseren Mitgliedern Training für alle Ansprüche.





Mit unseren SYGNUM Plate Loaded Geräten bieten wir Training auf höchstem Niveau auch für LeistungssportlerInnen. Das Besondere an diesen Geräten ist, dass sie über zwei unabhängig voneinander gelagerte Lastarme verfügen und somit beide Körperhälften separat und ausgeglichen trainiert werden. Dabei ist das Training äußerst wirksam und Dank einer perfekten Biomechanik auch sehr schonend.

Fitness- und Gesundheitskurse

Für unser umfangreiches Kursangebot steht ein großer und gut ausgestatteter Kursraum mit gelenkschonendem Schwingboden und großen Spiegelflächen zur Verfügung.



16 Kurstrainer/innen sorgen für ein abwechslungsreiches Programm und bieten wöchentlich rund 35 Kurse aus den Bereichen Körper und Gesundheit, Kraft und Stärke sowie Ausdauer und Power.

Kurse: Körper und Gesundheit

Im Bereich Körper und Gesundheit bieten wir folgende Kursformate an:



- Funktionstraining / Rückenfit
- Funktionstraining (Hocker)
- Funktionstraining
- Stretch und Relax
- Body and Mind



Kurse: Kraft und Stärke

Im Bereich Kraft und Stärke bieten wir folgende Kursformate an:

- Bauch Express
- AROHA
- Cross Workout
- Tabata
- Box- und Faszienfitness





Kurse: Ausdauer und Power

Im Bereich Ausdauer und Power bieten wir folgende Kursformate an:

- ZUMBA
- Cycling
- Bodystyling



Die aktuellen Kurspläne und Beschreibungen stehen auf der Internetseite der TSG unter www.tsg-info.de als Download zur Verfügung.



Wellness

Unser Wellnessbereich bietet mit Finnischer Sauna, Bio-Sauna, Ruhezone, Außenterrasse und Solarium alle Möglichkeiten zum Wohlfühlen und zur Regeneration.



Ärztliche Verordnungen und Zuschüsse der Krankenkassen

Sofern der behandelnde Arzt Rehasport oder Funktionstraining verordnet, erhalten die Mitglieder einen ermäßigten Sonderbeitrag für die Nutzung des aktivCenters sowie einen ermäßigten Beitrag für die Mitgliedschaft im Gesamtverein. Neben dem speziellen Gruppentraining im Bereich Rehasport oder Funktionstraining können dann zusätzlich die Geräte auf der Trainingsfläche genutzt und weitere Kurse besucht werden. Vor der ersten Teilnahme muss die Genehmigung des Antrages seitens der Krankenkasse vorliegen.

Preise

Das aktivCenter ist eine Abteilung der TSG, für die ein Sonderbeitrag erhoben wird. Die Preise finden Sie im hinteren Teil dieses Heftes bei den Mitgliedsbeiträgen und Anträgen.

Gerne stellen wir Ihnen unsere Räumlichkeiten und Trainingsangebote in einem persönlichen Infogespräch vor. Bitte vereinbaren Sie hierzu telefonisch einen Termin unter 05139 - 40 97 01.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Abteilungsleitung:

TSG Vorstand

Tel.: 05139 - 34 90

E-Mail: aktivcenter@tsg-info.de

Öffnungszeiten:

Weitere Informationen über das Sportangebot im TSG aktivCenter erhalten Sie direkt vor Ort, im Internet unter www.tsg-info.de oder unter Tel.: 05139 - 40 97 01

Öffnungszeiten

Mo. + Mi. + Fr. 07:00 - 22:00 Uhr

Di. + Do. 09:00 - 22:00 Uhr

Sa. 10:00 - 18:00 Uhr

So. 10:00 - 16:00 Uhr

GOLDSCHMIEDE

Hinnerk Witt

Goldschmiedemeister

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hinnerk Witt'.

Individuelle
Neuanfertigung,
Umarbeitung,
Reparatur



Steinekengang 13 Großburgwedel Tel. 05139/2133
www.goldschmiede-hinnerk-witt.de

Sport- und Fitnessangebote für jedes Alter!

Mit knapp 20 Sportangeboten bietet die Abteilung Gymnastik ihren rund 270 Mitgliedern eine umfangreiche und altersgemäß differenzierte Auswahl, fit zu bleiben und das Wohlbefinden zu steigern. Die jüngste Sportlerin ist 20 und die älteste Teilnehmerin 93 Jahre alt. Ein Neueinstieg ist in allen Gruppen jederzeit möglich.

Balance Gymnastik

Übungsleiterin: Julia Appel

Von der Studentin bis zur Seniorin startet die Gruppe bei entspannter Musik und bequemer, warmer Sportkleidung in den Tag. Die Übungen reichen von der Funktions- und Wirbelsäulengymnastik über Balancehaltungen und Pilates bis hin zur Dehnung und Kräftigung. Es wird im Stehen, Vierfüßler und am Boden trainiert. Vor allem werden Koordination, Kraft und Beweglichkeit geschult. Den Abschluss bilden Entspannungs- und Atemübungen.

Yoga

Übungsleiterin: Julia Appel

Yoga bringt Körper und Geist in ein harmonisches Gleichgewicht. Fließende Bewegungsabläufe und Übungen (Asanas) werden mit Atemübungen und Meditation kombiniert, sodass der Körper wieder zur Ruhe kommt. Durch ruhige, aber dennoch spannungsvolle Abläufe werden Blockaden gelöst und Energie freigelassen, sodass die Teilnehmer entspannt und mit aufgeladenem Akku in den Tag startet.



Yoga-Kurs bei Julia Appel

Power Bauch Beine Po

Übungsleiterin: Bianca Benedek

Wer auf der Suche nach einer schweißtreibenden Bauch-Beine-Po-Gymnastik ist, der ist bei diesem Angebot genau richtig! Aufgewärmt wird sich abwechslungsreich nach aktueller Musik mit Hanteln, Brasils, Klettgewichten oder auch mal „ohne alles“. Beim Warm-up werden

Aerobic-Schritte zum Konditions- und Koordinationstraining genutzt, aber keine komplizierte Choreographie „einstudiert“. Im zweiten Teil der Stunde wird die Gruppe auf der Matte mit ausdauernden, kräftigenden und dehnenden Übungen speziell für den Bauch-, Bein- und Po-Bereich gefordert.



Power Bauch Beine Po mit Bianca Benedek

Rhythmische Damengymnastik

Übungsleiterin: Jutta Dasenbroock

In dieser Gruppe werden die verschiedenen Möglichkeiten des Frauensports voll ausgeschöpft. Mit Freude und Elan führt die Stunde von Gymnastik, Fitness und Stretching über kleine Spiele und Tänzchen bis hin zur Entspannung.

Hockergymnastik

Übungsleiterin: Jutta Dasenbroock

Um auch im Alter fit zu bleiben, empfiehlt es sich für Senioren, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, verschiedene Gymnastikübungen im Sitzen durchzuführen. Hierbei wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, die Motorik trainiert, die Kondition und Konzentration verbessert sowie die Gehirnaktivität angeregt.

FitMix: Fit und Vital ab 50+

Übungsleiterin: Jutta Dasenbroock

Wer den ganzen Körper in Form bringen will und dabei vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungen mit und ohne Musik bevorzugt, den erwartet bei diesem Angebot eine Mischung aus gymnastisch-tänzerischen Übungen bis hin zu zweckgymnastischen Trainingsformen. Beweglichkeit wird geschult, Haltungsaufbau und Körperkontrolle entwickelt und Koordinationsfähigkeit verbessert. Im Ganzkörpertraining wird mit Hilfe von Gewichten, Bällen, Therabändern oder ganz ohne Hilfsmittel eine korrekte Körperhaltung trainiert. Übungen für Bauch, Rücken und Beine ergänzen das umfangreiche Programm.

Wirbelsäulengymnastik sowie Wirbelsäulen- und Seniorengymnastik Übungsleiterin: Margrit Sadowski

Für diese Kurse gibt es keine Altersbeschränkung. Sie werden von Frauen und Männern gleichermaßen besucht. Ziel der Übungsstunden ist es, Wirbelsäulenerkrankungen durch ein breites Präventionsangebot vorzubeugen. Ein Schwerpunkt der Übungsstunden ist der Muskelaufbau zur Rumpfstabilisation. Dabei werden automatisch die Koordination und die allgemeine Beweglichkeit gefördert.

Fitness Gymnastik und Bodystyling 30+ Übungsleiterin: Semra Schulz

Nach einem Warm-up bei flotter musikalischer Begleitung werden vor allem die Kräftigung und Koordination gefördert, um die Ausdauer und Kraft zu verbessern. Übungsleiterin Semra Schulz leitet die abwechslungsreichen Übungsstunden mit dem ihr eigenen Lächeln und stets guter Lau-



Damengymnastik am Dienstag mit Semra Schulz

ne. Die Angebote sind hervorragend geeignet, um sich in Form zu bringen oder in Form zu bleiben.

Lust und Laune Walking Übungsleiterin: Lore Weseloh

Der Titel dieses Angebots klingt vielleicht nicht sehr ehrgeizig, aber die Stetigkeit und Unverwundbarkeit dieser Walkinggruppe um Lore Weseloh führt zum Ziel. Beim richtigen Walken ist der ganze Körper richtig in Bewegung. Einige Teilnehmer/innen hatten schon Gelenkoperationen und danach ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben – und zwar jeder nach seinen persönlichen Möglichkeiten. Die Gruppe wagt bei fast jedem Wetter, auch in den Ferien und im Winter bei Flutlicht. Ein Neueinstieg ist auch ohne Erfahrung jederzeit möglich.



Ansprechpartnerin:

TSG Geschäftsstelle:
Andrea Gribisch
Tel.: 05139 - 34 90
E-Mail: mail@tsg-info.de

Training:

Balance Gymnastik	Di. 08:00 - 09:00 Uhr Sporthalle der SBS
Wirbelsäulengymnastik	Di. 17:00 - 17:45 Uhr Sporthalle der SBS
Wirbelsäulengymnastik	Di. 17:45 - 18:30 Uhr Sporthalle der SBS
Fitness-Gymnastik	Di. 18:00 - 19:00 Uhr Grundschule - Neue Sporthalle
Bodystyling 30+	Di. 19:00 - 20:00 Uhr Grundschule - Neue Sporthalle
Yoga	Mi. 08:00 - 09:00 Uhr Sporthalle der SBS
Rhythmische Damengymnastik	Mi. 09:30 - 10:30 Uhr Sporthalle der SBS
Hockergymnastik	Mi. 10:30 - 11:15 Uhr Sporthalle der SBS
Stretching, Gymnastik u. Pilatesübungen	Mi. 11:15 - 12:15 Uhr Sporthalle der SBS
Yoga	Do. 08:00 - 09:00 Uhr Sporthalle der SBS
Wirbelsäulen- und Seniorengymnastik	Do. 10:15 - 11:00 Uhr Sporthalle der SBS
Wirbelsäulengymnastik	Do. 11:00 - 11:45 Uhr Sporthalle der SBS
Wirbelsäulengymnastik	Do. 11:45 - 12:45 Uhr Sporthalle der SBS
FitMix: Fit und Vital ab 50+	Do. 18:00 - 19:00 Uhr Grundschule - Mehrzweckhalle
Power Bauch / Beine / Po	Do. 20:00 - 21:00 Uhr Grundschule - Mehrzweckhalle
Balance Gymnastik	Fr. 08:00 - 09:00 Uhr Sporthalle der SBS
Lust und Laune Walking	Do. 18:00 - 19:00 Uhr Stadion Auf der Ramhorst

Eine bunte Truppe

Die Teilnehmer beim Freizeitsport sind eine vom Alter und Leistungsvermögen her äußerst heterogene Gruppe. Vom Teenager bis zum Mittfünfziger, vom Azubi im Handwerk bis zum Geschäftsmann sind alle Alters- und Berufsgruppen vertreten. Lediglich was die Geschlechterfrage angeht würde sich die Abteilung über (mehr) weibliche Mitspielerinnen freuen.

Als Sport steht der Fußball im Vordergrund. Nach kurzer und individueller Erwärmung wird in zwei oder drei Teams zwar motiviert, aber ohne falschen Ehrgeiz, der gelben Hallenfilzkugel bzw. in den Sommermonaten unter freiem Himmel dem Lederball hinterher gejagt! Abschließend findet auf freiwilliger Basis ein Dehnprogramm unter fachkundiger Anleitung statt.

Interessierte – ob mit oder ohne viel Vorerfahrung, aber mit Freude an der Bewegung – sind herzlich willkommen! Für Infos zur aktuellen Trainingssituation stehen Übungsleiter Uli Appel sowie Abteilungsleiter Mirco Wünsch gerne zur Verfügung.



Mirco Wünsch – links – und Khairi Fahad Elyas



Donnerstagsgruppe



Sonntagsgruppe



Abteilungsleiter:

Mirco Wünsch
Tel.: 05139 - 40 94 55
E-Mail: freizeitsport@
tsg-info.de

Training:

Winter (nach den Herbstferien)

Fußball Do. 20:15 - 21:45 Uhr
Gymnasium, gr. Halle

Fußball So. 19:00 - 21:00 Uhr
Sporthalle der Oberschule

Sommer (nach den Osterferien bzw. nach Wetterlage)

Fußball Do. 20:15 - 21:45 Uhr
Sportplatz des Gymnasiums

Fußball So. 19:00 - 21:00 Uhr
Stadion Auf der Ramhorst



MOSS
 Delikatessen

Fisch & Mehr
 Fleisch- & Wurstspezialitäten
 Käse, Obst & Gemüse
 Backwaren
 Wein & Spirituosen
 Mittagstisch, Partyservice

Delikatessen haben eine Adresse

MOSS Delikatessen Mitglied im CORPUS CULINARIO

MOSS Delikatessen Dammstraße 10 · 30938 Burgwedel · Fon 05139 4909 · info @ moss – delikatessen .de



G & M

Immobilien

Ihr Ansprechpartner:

Stefan Müller

Dipl.-Ing. (Architektur)
 Sachverständiger für das Bauwesen
 Immobilienmakler

e-Mail: Info@gmi.de

Internet: www.gmi.de

für Verkäufer bei uns kostenlos:

- ✓ **Energieausweis**
- ✓ **Verkauf** Ihrer Immobilie
- ✓ Erstellung neuer **Grundrisse**
- ✓ **Aufmaß** Ihrer Immobilie
- ✓ Neuberechnung der **Wohnfläche**
- ✓ **Beratung** durch unsere Sachverständigen
- ✓ **Marktwertgutachten**

...und vieles mehr...

Rufen Sie uns an! Wir freuen uns auf Sie!



0 51 39 / 97 20 40 4

Turnen, Parcours, Ballsport und Musik!

Das Übungsangebot des „Freizeitsportes für Jugendliche“ ist keiner Sportart eindeutig zuzuordnen.

Neben dem Geräteturnen sowie Elementen aus dem Parcours kommen auch immer wieder verschiedene Ballsportarten zum Einsatz.

Wer Spaß an der Bewegung hat und sich auch einmal traut etwas auszuprobieren ist bei diesem Angebot genau richtig.

Nicht die Teilnahme an Wettkämpfen oder das Erlernen von Übungsfolgen, sondern das Interesse an individuellen Bewegungsmöglichkeiten stehen hier im Vordergrund.

Musik gehört dabei ebenso zum Sport wie das unermüdliche Interesse am Aufnehmen von Sport-Clips. Geleitet wird das Training von Übungsleiter Ole Appel.



Ole Appel



Abteilungsleiter:

Mirco Wünsch
Tel.: 05139 - 40 94 55
E-Mail: freizeitsport@tsg-info.de

Training:

Jugendliche

Sa. 16:00 - 19:00 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle

relog ist Ihr engagierter Partner

Ob im Sport oder im Unternehmen - verlässliche Partner sind wichtig.

relog unterstützt Sie zuverlässig bei der Erstellung Ihrer laufenden Lohn- und Gehaltsabrechnungen. Sie sparen mit uns bis zu 60% der Kosten und gewinnen zusätzlich Zeit für Ihr Kerngeschäft.

relog



relog-lohn GmbH
Albrecht-Thaer-Ring 23
30938 Burgwedel
05139 99 93 80

**Zeit gewinnen.
Kosten sparen.**

www.relog.de

Ü50 + fit + fröhlich!

Vor mehr als 40 Jahren als Frauenturngruppe gegründet, seit einigen Jahren umbenannt in „Freizeitsport Frauen“, sind immer noch einige Gründungsmitglieder in der Gruppe aktiv.



Jacobijn Krause-Stoop

Die Übungsleiterin, Jacobijn Krause-Stoop, hat den Schwerpunkt des Trainings mit altersgemäßen, rückenfreundlichen und gesundheitssportlichen Elementen versehen. Für abwechslungsreiche Übungsstunden, bei denen Fitness und Kondition trainiert werden, stehen ausreichend kleine und große Sportgeräte zur Verfügung.

Jede Turnerin wird gefordert, aber nicht überfordert, denn die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund. Mittwochs um 19:15 Uhr treffen sich die Sportlerinnen in der Sporthalle der Oberschule. Neue Mitglieder sind in der Gruppe herzlich willkommen.

Nach dem Sport geht der Spaß weiter, denn im Anschluss an den sportlichen Teil lassen die Teilnehmerinnen den Abend im Eiscafé Venezia in fröhlicher Runde ausklingen.



Übungen auf der Matte



Trainingseinheit im Amtspark



Übungen am Ball



Abteilungsleiterin:

Heike Gilles

Tel.: 05139 - 27 204

E-Mail: freizeitsport-frauen@
tsg-info.de

Training:

Frauenturnen

Mi. 19:15 - 20:15 Uhr
Sporthalle der Oberschule



HOF FLORISTIK



Heike Wilhelm



Dammstr. 10 · Burgwedel
Tel. 05139 278586

Mo. : geschlossen
Di. + Mi.: 10 - 18 Uhr

Do. + Fr.: 9 - 18 Uhr
Sa. : 8 - 14 Uhr

Aus Liebe zu Blumen

Gymnastik, Spiel und Aktivitäten!

In der Abteilung „Freizeitsport Männer“ steht die gemeinsame Gymnastik und das Spiel im Mittelpunkt. Das Angebot richtet sich an Männer jenseits des 40. Lebensjahres. Beide Übungsgruppen, dienstags bzw. mittwochs, haben eine sehr ähnliche Angebotsstruktur. Die Dienstagsgruppe wird geleitet von Manfred Kraack und die Mittwochsgruppe von Dieter Augustin. Neben dem Sportprogramm organisieren die Mitglieder gemeinsame Freizeitaktivitäten.



Die Übungsstunden beginnen stets mit einer Gymnastik. Dabei werden möglichst viele Muskelgruppen im Sinne eines „Ganzkörpertrainings“ gedehnt, belastet und wieder entspannt. Herz und Kreislauf, die Förderung von Schnelkraft, Gleichgewichtssinn, Ausdauer und Beweglichkeit stehen im Vordergrund.

Im zweiten Teil der Trainingsabende steht der Ball im Mittelpunkt. So spielen die Gruppen für kurze Zeit in der Halle Fußball, danach einige Sätze Volleyball.



In der warmen Jahreszeit wird die Sporthalle gegen das Beachvolleyball-Feld im Stadion „Auf der Ramhorst“ getauscht, wo im Sommer viele herrliche Abende im warmen Sand gemeinsam verbracht werden.



Die Gruppen bestehen schon seit langer Zeit in relativ konstanter Zusammensetzung, aber gerne können sich neue Freizeitsportler den Gruppen anschließen. Interessierte Männer sollten Spaß und Freude an Spiel und Bewegung haben. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Teilnehmer sollten hinsichtlich der Belastung von Herz und Kreislauf stabil sein.

Gemeinsame Ausflüge runden die Abteilungsaktivitäten ab. Im Jahr 2018 ging es mit dem Rad in die Fuhrberger Wälder zu einer forstwirtschaftlichen Exkursion mit dem Revierförster und anschließendem Grillen.



Abteilungsleiter:

Klaus Schubert
Tel.: 05139 - 89 60 13
E-Mail: freizeitsport-maenner@tsg-info.de

Training:

Sommer (bzw. nach Wetterlage)

Alle Altersgruppen Di. 19:00 - 21:00 Uhr
Stadion Auf der Ramhorst

Alle Altersgruppen Mi. 19:00 - 21:00 Uhr
Stadion Auf der Ramhorst

Winter

Alle Altersgruppen Di. 19:45 - 21:45 Uhr
Sporthalle der Oberschule

Alle Altersgruppen Mi. 19:45 - 21:45 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle



In jeder Situation
GUT AUSSEHEN.

[rossmann.de](https://www.rossmann.de)

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Über 30 Jahre Rehasport in Herzsportgruppen!

Die Abteilung Herzsport hat es sich seit der Gründung 1987 zur Aufgabe gemacht, Personen mit Herz- und Kreislauferkrankungen im Rehabilitationssport zu fördern. Ziel ist es, im Rahmen der wöchentlichen Sportstunde die Wiederherstellung bzw. Optimierung der durch die Erkrankung reduzierten körperlichen Fähigkeiten neu zu erlernen oder zu steigern.

Sportgruppen, Übungsleiter und Ärzte

Fünf der insgesamt acht Übungsgruppen richten sich an Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung und werden von den Krankenkassen gefördert. Die Übungsstunden werden von ausgebildeten Fachübungsleitern mit der Ausbildung für innere Medizin und Orthopädie in Anwesenheit eines Arztes geleitet. Ein Defibrillator sowie ein Notfallkoffer sind immer vor Ort. Die Teilnehmer der übrigen 3 Gruppen sind gesundheitlich wieder so weit hergestellt, dass sie ohne ärztliche Aufsicht am Sport teilnehmen können. Die Abteilung hat rund 180 Mitglieder von denen 150 Mitglieder in den acht Sportgruppen aktiv sind.

Wer kann teilnehmen?

In der Herzsportabteilung der TSG können Frauen und Männer mit folgenden Diagnosen aufgenommen werden:

- koronare Herzkrankheiten
- stabile Angina pectoris
- einen überstandenen Herzinfarkt
- nach einer Bypass OP oder Ballonerweiterung
- Herzschwäche
- Herzrhythmusstörungen
- mit einem Herzschrittmacher oder autom. Defibrillator
- erhöhter Blutdruck mit Funktionsstörung am Herzmuskel



Zuschüsse der Krankenkassen durch Verordnungen für Rehasport

Personen, bei denen eine der o.g. Erkrankungen durch den Hausarzt oder Kardiologen festgestellt wurde, können mit ärztlicher Verordnung für Rehasport in Herzsportgruppen am Sportangebot teilnehmen. In der Regel werden von den gesetzlichen Krankenkassen 90 Übungseinheiten über 24 Monate bezuschusst. Mit Rücksprache und Begründung durch den behandelnden Arzt können Anschlussverordnungen durch die Krankenkassen bewilligt werden.



Ziele des Herzsports

Das regelmäßige Training in der Gruppe soll die Erhaltung des Gesundheitszustandes verbessern und folgendes bewirken:

- Verbesserung der Lebensqualität
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Abbau von Ängsten
- Förderung der Eigenaktivität und Unterstützung von Initiativen

In den einzelnen Sportstunden werden die Teilnehmer nach ihrem individuellen Leistungsvermögen begleitet, sodass sich Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Koordination und Konzentration verbessern.



Abteilungsvorstand Herzsport: Marion Thiem (v.l.n.r.), Willi Rinne, Daniela Milicevic, Hans-Alfred Disselhoff, Renate Rudat, Kerstin Schäfer (in Vertretung für Uwe Schäfer)

Neben dem Sportangebot ist es der Abteilung ein wichtiges Anliegen, auch die Gemeinschaft zu fördern. Die Abteilung organisiert im Jahresverlauf zahlreiche Aktivitäten, zu denen auch die Partner herzlich eingeladen sind.

Anmeldung

Die Aufnahme in die Herzsportabteilung findet durch ein Aufnahmegespräch nach telefonischer

Rücksprache bei Uwe Schäfer unter der Rufnummer 05139 - 98 14 70 an jedem dritten Donnerstag ab 18:30 Uhr im TSG aktivCenter statt.

Der Ansprechpartner allgemein zum Herzsport ist Hans-Alfred Disselhoff, Tel.: 05139 - 32 43



Abteilungsleiter:

Hans-Alfred Disselhoff
Tel.: 05139 - 32 43
E-Mail: herzsport@tsg-info.de

Training:

Herzsport-Nachsorge

Mo. 15:00 - 16:30 Uhr
Sporthalle der SBS

Herzsport Übungs- und Trainingsgruppe

Di. 15:50 - 17:00 Uhr
Gymnasium, gr. Halle

Herzsport Übungs- und Trainingsgruppe

Di. 15:50 - 17:00 Uhr
Gymnasium, gr. Halle

Herzsport-Schongymnastik

Di. 16:00 - 17:00 Uhr
Gymnasium, kl. Halle

Autogenes Training Di. 19:30 - 19:50 Uhr
Grundschule - Neue Sporthalle

Herzsport Übungs- und Trainingsgruppe

Di. 19:50 - 21:10 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle

Herzsport Übungs- und Trainingsgruppe

Di. 20:00 - 21:10 Uhr
Grundschule - Neue Sporthalle

Herzsport-Nachsorge Di. 20:00 - 21:15 Uhr
Gymnasium, kl. Halle

Herzsport-Nachsorge Mi. 16:00 - 17:30 Uhr
Grundschule - Neue Sporthalle



Willi Rinne
Steuerberater
Stefan Kahnt
Steuerberater

■ Im Wöhren 4
30900 Wedemark
OT Bissendorf
Telefon 05130 / 95 90 0
Telefax 05130 / 95 90 90
www.mehr-wert-steuer.de

Bewegung und soziale Kontakte

Das Angebot der Abteilung „Sport für Menschen mit geistiger Behinderung“ wendet sich an Menschen, die aufgrund ihrer Behinderung in anderen Sportgruppen nicht entsprechend gefördert werden können.

Unterstützung durch Krankenkassen

Zurzeit nehmen rund 90 Menschen mit einer geistigen und teilweise auch körperlichen Einschränkung das Angebot in sechs Spiel- und Gymnastikgruppen wahr. Die Reha-Sportgruppen werden von qualifizierten und lizenzierten Übungsleiter/innen geleitet und von den Krankenkassen in Form von Verordnungen, die grundsätzlich für drei Jahre ausgestellt werden, gefördert.

Übungs- und Trainingsgruppen für Jugendliche und Erwachsene

Durch Bewegungsspiele und gezielte Koordinationsübungen wird die Körperwahrnehmung und Motorik verbessert und zudem die individuelle Fitness gefördert. Gleichzeitig werden dabei soziale Kontakte vermittelt und vertieft. Dies fördert die Psychohygiene und verbessert die subjektiv erlebte Lebensqualität.

In den Ballspielangeboten wird auch moderat der persönliche Ehrgeiz angespornt und somit die individuelle Frustrationstoleranz gefordert. Dies bietet den Rahmen seine eigene Persönlichkeit mit ihren realistischen Grenzen und Möglichkeiten zu entdecken und zu akzeptieren. Wichtig ist hier auch die Erfahrung, dass kaum ein Mensch alles gut kann, sondern jeder seine eigenen Stärken und Schwächen hat. Dies sind wichtige Erfahrungen zur Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft.

Sport für Senioren und „vorgealterte“ Menschen

Es gibt inzwischen viele Menschen mit Handicap, die wegen des Lebensalters nicht mehr in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderungen arbeiten können. Hinzu kommen Personen, die aufgrund ihres Behinderungsbildes „vorgealtert“ sind und deshalb aus dem Arbeitsleben ausscheiden.

Für diesen Personenkreis bietet die Abteilung ein spezielles Übungsangebot mit Übungen vorrangig im Sitzen an. Neben der Förderung der körperlichen Beweglichkeit spielen auch Wahrnehmungsübungen eine große Rolle. Hierbei wird vor allem an Erhaltungszielen gearbeitet. Die Fähigkeit zur Konzentration und Aufmerk-

samkeit soll trainiert und ihrem drohenden Abbau oder Verlust nach Möglichkeit entgegengewirkt werden.

Bei den Übungen entstehen viele Anreize zum Gespräch. Dabei werden auch die Interessen und Befindlichkeiten der Teilnehmer angesprochen, denn der Übungsleiter ist immer auch Beobachter, Gesprächspartner oder Zuhörer. Das trägt zur Ausbildung einer positiven Atmosphäre bei.



Abteilungsleiter:

Olaf Merten

Tel.: 05139 - 990-250

E-Mail: mgb@tsg-info.de

Training:

Ballspielgruppe Mo. 17:30 - 18:30 Uhr
Sporthalle der Pestalozzistiftung

Sportgruppe Burgdorf 1 (Senioren)
Di. 09:30 - 10:30 Uhr
WfbM Burgdorf

Sportgruppe Burgdorf 2
Di. 10:30 - 11:30 Uhr
WfbM Burgdorf

Sportgruppe Mi. 16:30 - 17:15 Uhr
Sporthalle der Pestalozzistiftung

Sportgruppe Mi. 17:15 - 18:15 Uhr
Sporthalle der Pestalozzistiftung

Sportgruppe Mi. 18:15 - 19:15 Uhr
Sporthalle der Pestalozzistiftung

GAYKO
BESSERE FENSTER UND TÜREN

Vertrauen!

Halten, wenn es drauf ankommt.
GAYKO SafeGA® Fenster und Haustüren...



...Carsten Lichtlein
Handballtorwart
Deutsche Nationalmannschaft

DIE GLASFEUERWEHR

**Hoffmeister
Glasbau GmbH**



24 Stunden Glasernotdienst bei Einbruch, Vandalismus und Brand

Lohgerberstraße 2
31303 Burgdorf
Telefon: 05136 7561
Telefax: 05136 6312
glaserei@glasfeuerwehr.de
www.glasfeuerwehr.de

✓ Fenster ✓ Haustüren ✓ Rollläden ✓ Insektenschutz ✓ Glaserei ✓ Glasdusche

Sport und Gesundheit!

Gesundheitsorientierung erhält beim Sporttreiben einen immer größeren Stellenwert und daher unterstützt die TSG die Einführung neuer Reha- und Gesundheitssportgruppen, die in der Abteilung Prävention und Rehabilitation angeboten werden.

Abteilungsleiterin Elke Lüdemann steht mit Rat und Tat zur Seite und hilft Interessierten bei der Auswahl der passenden Trainingsstunden.

Ärztliche Verordnungen und Zuschüsse der Krankenkassen

Wenn der behandelnde Arzt Rehasport oder Funktionstraining verordnet, werden die Kosten für die Teilnehmer in der Regel von der Krankenkasse anteilig oder komplett übernommen. Vor der ersten Teilnahme muss die Genehmigung des Antrages seitens der Krankenkasse vorliegen. Dies gilt für die Teilnahme am Lungensport, Rehasport oder Funktionstraining.

Funktionstraining (gefördert)

Übungsleiterin: Raya Friedrich

Funktionstraining ist eine funktionelle Gymnastik in der Gruppe und kann vom Arzt als Hilfe zur Selbsthilfe und Mittel zur Eigenverantwortlichkeit verordnet werden. Je nach Erkrankung genehmigen die Krankenkassen die Kostenübernahme über einen Zeitraum von 12 oder bei entsprechendem Beschwerdebild bis zu 24 Monaten.



Das Funktionstraining wird unter fachkundiger Anleitung der Physiotherapeutin Raya Friedrich durchgeführt und umfasst bewegungstherapeutische Übungen in der Gruppe, bei denen der Körper gekräftigt, gedehnt und mobilisiert wird. Funktionstraining wirkt besonders mit den Mitteln der Krankengymnastik und Ergotherapie gezielt auf körperliche Strukturen (Muskeln, Gelenke etc.), um sich im Alltag wieder gut bewegen zu können.

Lungensport (gefördert)

Übungsleiterin: Jutta Dasenbroock

Lungensport ist kein Leistungssport! Lungensport soll helfen, die körperliche Belastbarkeit zu verbessern, die krankheitsbedingten Symptome zu mindern und neue Lebensqualität zu gewinnen.

Gezielte gymnastische Übungen können insbesondere die Atemmuskulatur unterstützen und



dadurch deutliche Erleichterung im Alltag mit sich bringen. In der Gruppe lernen die Teilnehmer, welche Belastung möglich ist und entwickeln ein Gefühl für die richtige Belastungsintensität.

Mitmachen können Menschen mit Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis, Lungenfibrose, Lungenemphysem, Mukoviszidose oder nach Lungen-OP. Der behandelnde Arzt muss vor einer Teilnahme am Lungensport ein Attest ausstellen. Unter Umständen sind Untersuchungen notwendig, um Gefahren auszuschließen.

Rehasport (gefördert)

Übungsleiterin: Jana Gürtler

Rehasport ist für alle, die unter körperlichen Beschwerden leiden. Dies können beispielsweise Rückenschmerzen, Schulterschmerzen, Knieschmerzen, Hüftschmerzen oder Gelenkschmerzen sein. Auch nach einem Bandscheibenvorfall kommt Rehasport in Betracht.



Der Rehasport wird unter fachlicher Leitung von Jana Gürtler angeboten, die in Gruppen von bis zu 15 Personen trainiert. Die 60-minütige Übungsstunde ist geprägt durch Gymnastikübungen mit Kleingeräten, Gymnastik- oder Pilatesbällen. Die Stunde klingt mit einer Entspannungsphase aus.

Herz-Kreislauf-Prävention

Übungsleiterin: Barbara Moschüring



Angesprochen sind Menschen mit Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht, Stress oder Bewegungsmangel, aber auch alle, die vorsorglich etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Primäres Ziel ist es, Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Förderung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit und der Ausdauer vorzubeugen und einfach nur fit zu werden bzw. fit zu bleiben.

Nach einer abwechslungsreichen Aufwärmphase mit und ohne Geräte folgen die gymnastischen Übungen. Den Abschluss bildet ein Entspan-

nungsteil, um nach der Anstrengung wieder zur Ruhe zu kommen.

Qigong

Übungsleiterin: Silvia Sardag

Qigong, auch Chi Kung, ist eine von den Chinesen entwickelte Heilgymnastik. Durch die zeitlupenartig langsamen Bewegungen, die vorwiegend im Stehen (aber auch im Sitzen) ausgeführt werden, können Körper, Atmung und Geist geschult werden. Die inneren Kräfte des Körpers werden aktiviert, Gesundheit und Vitalität werden gestärkt.



Durch Gelenk- und Muskelbewegungen gelingt es den Übenden, ein verbessertes Körperempfinden zu entwickeln. Es verbessern sich außerdem die Beweglichkeit, die Atmung, der Blutdruck und die Konzentration. Die beiden Gehirnhälften synchronisieren sich.

Tai Chi

Übungsleiterin: Silvia Sardag

Durch regelmäßiges Tai Chi-Training werden Knochen, Sehnen, Bänder und Muskeln gestärkt. Dadurch verändern sich nicht nur Bewegungsgewohnheiten, sondern die gesamte Haltung des Körpers wird positiv verändert. Tai Chi dient außerdem der Entspannung und dem Stressabbau.

Als funktionierendes, ganzheitliches Gesundheitskonzept findet Tai Chi neben Yoga immer mehr Akzeptanz und Anhänger.

Fit und Vital ab 60+

**Übungsleiterin:
Fiete Schultz**

Grundpfeiler dieses Angebotes sind muskelstärkende Übungen, Haltungsschulung, Atemübungen, Krafttraining, Gehirnjogging und – besonders beliebt – Entspannung.



Ganzkörperfitness mit Schwerpunkt Bauch und Rücken

Übungsleiterin: Sandra Delorme

Schwitzen für eine kräftige Körpermitte zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Verspannungen ist das Programm der Übungsstunde von Physiotherapeutin Sandra Delorme.

Eine starke Körpermitte aus kräftigen Bauch- und Rückenmuskeln ist neben regelmäßiger Bewegung unverzichtbar für einen gesunden Körper.



Nach der Erwärmung wird die gesamte Rumpfmuskulatur durch dynamische und statische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder im Training mit Kleingeräten stabilisiert und Muskelgruppen von den Beinen über Hüfte, Po und Rumpf bis in den Schultergürtel werden trainiert.

Pilates

Übungsleiterin: Anja Wendel



Dieses Sportangebot richtet sich an Teilnehmer/-innen 40+ und beinhaltet ein abwechslungsreiches Workout zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Mit einem Mix aus moderatem Ausdauertraining orientiert sich die Übungsauswahl an effektiven Kräftigungs- und Dehnübungen, funktionellem Rückentraining, Förderung der Körperwahrnehmung und Koordination sowie Entspannungsübungen.

Der Einsatz von Gymnastikbällen, Therabändern oder kleinen Hanteln ermöglicht eine abwechslungsreiche und effektive Stunde – in einem betreuten Kleingruppenttraining, das Spaß macht und motiviert. Das ideale Training für alle, die ihr „Powerhouse“ stärken sowie Haltungs- und Rückenproblemen vorbeugen oder entgegenwirken möchten.

Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining

Übungsleiter: Peter Fröhlich

Mit zunehmendem Alter nehmen naturgemäß die Reaktionsfähigkeit und die Koordination des Menschen ab. Dies kann zu einem erhöhten Sturzrisiko führen und Ängste auslösen. Stürze können neben Prellungen und Frakturen auch zusätzlich zu Verunsicherung und einem Gefühl der Hilfslosigkeit führen.



Bei dem Übungsangebot werden Koordination, Reaktionsfähigkeit und Körperkraft trainiert. Mit dem Ziel, dadurch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken, sollen sich Interessenten angesprochen fühlen.

Vitalitätstraining Übungsleiterin: Ilse Schurr

Unter der Leitung der Gymnastiktrainerin Ilse Schurr, für die Vitalität vor allem Lebenskraft bedeutet, werden unter anderem rückengerechte Bewegungen erlernt und trainiert, die später wiederum in normale Alltagsbewegungen einfließen.



Die Grundlagen der Stunde sind Übungen aus der Rückenschule in Verbindung mit Geräten wie beispielsweise Reifen, Ball, Seil oder Keule, sowie körpergerechtes Stehen – Sitzen – Liegen und wieder Aufstehen und der Wechsel von Muskelanspannung und Muskelentspannung. Entscheidend ist, das Gefühl für den eigenen Körper, Koordination, Reaktion, Geschwindigkeit und Balance zu schulen.



Meine Stadt. Mein Sport.



Abteilungsleiterin:
Elke Lüdemann
Tel.: 05139 - 27 92 39
E-Mail: praev_reha@tsg-info.de

Training:

Fit und Vital ab 60+ Mo. 18:30 - 19:30 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle

Funktionstraining Gruppe 1
Mo. 19:30 - 20:15 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle

Funktionstraining Gruppe 2
Mo. 20:15 - 21:00 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle

Vitalitätstraining Di. 18:30 - 19:30 Uhr
Sporthalle der SBS

Ganzkörperfitness Schwerpunkt Bauch und Rücken Di. 19:00 - 20:00 Uhr
Gymnasium, kl. Halle

Herz-Kreislauf-Prävention Di. 19:30 - 21:00 Uhr
Sporthalle der SBS

Reha-Sport Mi. 13:45 - 14:45 Uhr
Sporthalle der SBS

Reha-Sport Mi. 14:45 - 15:45 Uhr
Sporthalle der SBS

Lungensport Mi. 16:00 - 17:00 Uhr
Sporthalle der SBS

Vitalitätstraining Do. 09:15 - 10:15 Uhr
Sporthalle der SBS

Sturzprophylaxe-Gleichgewichtstraining Do. 15:15 - 16:00 Uhr
Sporthalle der SBS

Pilates Do. 18:00 - 19:30 Uhr
Sporthalle der SBS

Tai Chi Do. 19:00 - 20:00 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle

Lungensport Fr. 11:30 - 12:30 Uhr
Sporthalle der SBS

QiGong Fr. 14:00 - 15:00 Uhr
Sporthalle der SBS



LAUE

Bedachungen
GmbH

Service rund ums Dach

- Flachdachabdichtungen
- Dacheindeckungen
- Dachumdeckungen
- **VELUX**-Partnerbetrieb
- Dachklempnerarbeiten (Zink / Kupfer)
- Dachbegrünung
- Schnellservice für Sturmschäden
- Dachreparaturen aller Art



Laue Bedachungen GmbH · Telefon (0 51 39) 99 13-0 · Fax (0 51 39) 99 13-50
Am Sandkamp 7 · 30938 Burgwedel/Engensen · www.laue-bedachungen.de



Hans W. Bluhm

Inh. Erbengemeinschaft Bluhm

Telefon: (0 51 39) 17 04
Radenstraße 7 • 30938 Burgwedel (OT Kleinburgwedel)

Boxen für Jugendliche und Erwachsene – für Frauen und Männer!

Boxen ist etwas für schwere Jungs! Das war einmal. Bei der TSG ist das Boxen und das damit verbundene Fitnessstraining weit mehr als den Gegner K.O. zu schlagen.

Training wie in Rocky-Filmen

Das Training des ehemaligen Amateurboxers und heute fast 80-Jährigen Peter Nossbach erinnert ein wenig an die Zeit der Rocky-Filme der 80er Jahre. Und genau deshalb kommen seine Anhänger regelmäßig gerne wieder. „Peter macht uns allen noch was vor“, schwärmen die Teilnehmer unisono von ihrem Trainer, der viel Engagement und Leidenschaft mitbringt.



Peter Nossbach

Durch seine jahrzehntelange Erfahrung bietet Peter Nossbach ein anspruchsvolles und vielseitiges Training, welches Ausdauer, Kondition, Willenskraft, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen fördert und verbessert.

Montags werden Koordination und Technik geschult. Geboxt wird an Sandsäcken, an Matten

und am Punchingball, aber auch Schattenboxen gehört zum Training. Donnerstags steht das Training von Ausdauer und Kondition im Vordergrund.

Für Neueinsteiger ist der Muskelkater oft sehr groß und die Anzahl an Liegestützen eher mäßig. Nach ein paar Wochen regelmäßigen Trainings sieht das aber schon ganz anders aus!

Und damit jeder, der das Boxtraining ausprobieren möchte, sofort mittrainieren kann, stehen eine Grundausstattung Boxhandschuhe, Bandagen und Springseile vor Ort zur Ausleihe zur Verfügung.



Abteilungsleiterin:

Claudia Fenske-Klinge

Tel.: 05139 - 69 91 82

E-Mail: boxen@tsg-info.de

Training:

Jugendliche und Erwachsene

Mo. 20:00 - 21:30 Uhr

Gymnasium, kl. Halle

Jugendliche und Erwachsene

Do. 20:00 - 21:30 Uhr

Sporthalle der Oberschule



„Der sanfte Weg“

Judo ist eine Kampfsportart, bei der es vor allem um Koordination, Beweglichkeit und Siegen mit Köpfchen geht. Der Sportler mit der meisten Kraft ist nicht automatisch der Gewinner. Es ist oftmals derjenige Kämpfer erfolgreich, der im richtigen Moment die Bewegung des Gegners aufgreifen kann und ihn durch eine saubere Technik zu Boden bringt. Aus dem japanischen übersetzt bedeutet Judo: „Der sanfte Weg“.

Beim Judo gibt es klare Regeln. Ein respektvoller Umgang mit seinen Trainingspartnern steht im Vordergrund. Mädchen und Jungs können ihre körperlichen Grenzen ausloten und deshalb bietet sich Judo für Jungen und Mädchen ab 6 Jahren an.

In einer netten Atmosphäre, in der neben den eigentlichen Techniken zur Weiterentwicklung der Kinder viele Spiele durchgeführt werden, können mit der Zeit Gürtelprüfungen abgelegt werden. Diese zeigen den Leistungsstand in Bezug auf die Techniken an. Hierbei beginnt man mit dem weißen Gürtel und arbeitet sich dann über verschiedene Gürtelfarben bis zum Schwarzen Gürtel, der den Meisterstand gradiert, vor.

Neben den Prüfungen werden mehrmals jährlich Wettkämpfe besucht, bei denen jeder für sich persönlich oder in der Mannschaft sein Bestes geben kann und dann auch mit einer Medaille oder einem Pokal belohnt wird. Aber nicht nur bei Wettkämpfen können die Eltern oder Großeltern sehen, was ihre „Kleinen“ schon so alles erreicht haben. Einmal jährlich gibt es auch das beliebte Adventsrandori, bei dem alle Trainingsgruppen gemeinsam ein Weihnachtstraining zum Abschluss des Jahres veranstalten und bei dem Besucher sehr willkommen sind.

Nicht nur auf der Matte findet der Spaß statt. Traditionell geht es am Pfingstwochenende immer zum gemeinsamen Zelten. Dabei können die Kinder dann mit ihren Trainern Schnitzeljagen durchführen, im Spaßbad Wellen bezwingen, sich bei Nachtwanderungen gruseln oder am Lagerfeuer Lieder schief mitsingen.



Das Trainerteam besteht aus:

- Frank Stahr**, 1. Dan (schwarzer Gürtel)
- Felix Gundlach**, 1. Kyu (brauner Gürtel)
- Johannes Knollmann**, 2. Kyu (blauer Gürtel)
- Jonas Lindner**, 3. Kyu (grüner Gürtel)
- Emilie Burzlaff**



Abteilungsleiter:

Frank Stahr
Tel.: 0157 - 36 89 90 86
E-Mail: judo@tsg-info.de

Training:

Anfänger ab weiß-gelb

Mi. 16:30 - 18:00 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle

Fortgeschrittene / Wettkampfgruppe –

alle Gürtelklassen Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle

Anfänger

Fr. 16:00 - 17:30 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle

Anfänger ab weiß-gelb

Fr. 17:30 - 19:00 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle

Erwachsene

Fr. 19:00 - 20:00 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle

Sport und Selbstverteidigung für jedermann

Ju-Jutsu ist die moderne Selbstverteidigung aus der Praxis für die Praxis. Sie ist leicht erlernbar, vielseitig anwendbar und äußerst effektiv.

Ju-Jutsu geht zurück auf die in Japan in Jahrhunderten entwickelten waffenlosen Selbstverteidigungssysteme. Nahezu alle im Ju-Jutsu enthaltenen Elemente stammen aus Sportarten, die sich mit speziellen Gebieten der Selbstverteidigung auseinandergesetzt und diese perfektioniert haben.

Ju-Jutsu hat den Vorteil über so genannte "harte" und "weiche" Mittel zu verfügen, die es erlauben, in Konfliktsituationen angemessen zu reagieren. Zu den harten Techniken gehören Würfe, Handkantenschläge und Fußtritte sowie Stöße mit Faust, Ellbogen, Knie oder Fuß. Unter den weichen Techniken versteht man u. a. Hebel-, Würge-, Transport- und Festlege-Techniken.

Gürtelprüfungen

Die Farben der Gürtel zeigen auch beim Ju-Jutsu den Leistungsstand in Bezug auf die Techniken an und so haben die Ju-Jutsukas der TSG regelmäßig die Möglichkeit, ihre Kenntnisse bei Gürtelprüfungen nachzuweisen.

Neben der obligatorischen Fallschule, Blockschule und div. Bruchtests, wird – je nach angestrebter Gürtelgraduierung – auch die Abwehr von Waffen, z. B. gegen Stock, Messer, Pistole oder Kette sowie die Abwehr von mehreren, gleichzeitig angreifenden Gegnern geübt.

Trotz hoher Anforderungen bereiten sich die Ju-Jutsukas mit viel Spaß und Ehrgeiz auf ihre nächsten Gürtelprüfungen vor.

Ju-Jutsu für Anfänger

Jeder im Alter ab 12 Jahren, der sich für diese vielfältige Sportart interessiert, ist eingeladen sich zu den Trainingszeiten einzufinden. Der Einstieg ist jederzeit möglich, Trainingspartner sind vorhanden.

Für Anmeldungen und weitere Auskünfte steht der Abteilungsleiter gerne zur Verfügung.

Bis dahin ein dreifach, Block! Schock!



Abteilungsleiter:

Peter Fröhlich
Tel.: 05139 - 39 02
E-Mail: jujutsu@tsg-info.de

Training:

Anfänger und Fortgeschrittene

Di. 17:30 - 19:00 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle

Anfänger und Fortgeschrittene

Do. 16:30 - 18:00 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle



KRAUTHOFF



Garten- und Landschaftsbau

„Ganz privates Grün!“

INDIVIDUELL GESTALTETE HAUSGÄRTEN
EXCLUSIVE NATURSTEINE · BERATUNG UND AUSFÜHRUNG

EHLBEEK 11 · 30938 Burgwedel · Tel. (05139) 65 80 · Fax 277 60
E-Mail: info@Krauthoff-Galabau.de · Internet: www.krauthoff-galabau.de

EXTRA
PERSÖNLICH
STATT GEWÖHNLICH



**BESTER
SERVICE
FÜR DIE TSG!**

- *Liefer-Service*
- *Installations-Service*
- *Reparatur-Service*



expert

Mit den besten Empfehlungen



BURGDORF

EHG expert Elektrofachhandel GmbH · Weserstrasse 1
www.expert-burgdorf.de

Mehr als höher, schneller, weiter!

Laufen, springen, werfen und noch viel mehr bietet die Abteilung Leichtathletik. Neben den Basisdisziplinen Sprint, Weitsprung und Schlagballwurf, die in der Regel als Dreikampf zusammengefasst werden, bietet die Abteilung ein facettenreiches Angebot an Disziplinen, die unter fachkundiger Anleitung des Trainerteams vermittelt werden.



Das Training richtet sich an Kinder- und Jugendliche im Alter von sechs bis zwanzig Jahren. Eine abwechslungsreiche Trainingsgestaltung, Motivation aller Beteiligten, eine Portion Ehrgeiz und Spaß bei den Kindern und Jugendlichen gehören zum optimalen Trainingsablauf.

Neben dem disziplinspezifischen Training ist die Schulung und Weiterentwicklung der koordinativen Fähigkeiten von großer Bedeutung. Je nach Alter werden die genannten Komponenten durch Tiefenmuskulatur-, leichtes Kraft-, und Ausdauertraining ergänzt. Einzelne Übungen aus anderen Sportarten komplettieren die wöchentlichen Trainingsinhalte.

Eine Vertiefung kann z.B. in Form von Hürdenlauf, Langlauf, Hochsprung, Kugelstoßen und Speerwerfen erfolgen.



Besuch von Wettkämpfen

Um sich mit anderen im Wettkampf zu vergleichen, organisiert die Abteilung Teilnah-

men an Hallen- und Freiluftwettkämpfen sowie Cross- und Volksläufen.



Die leistungsorientierte Trainingsgruppe der Altersklassen U12 und U14 wird vom leitenden Trainer Daniel Pfuhl (C-Trainer Leistungssport) für die Teilnahme an Kreis- und Bezirksmeisterschaften vorbereitet. Das langfristige Ziel ist es, beim Übergang der Athleten in die U16, auch an überregionalen Meisterschaften teilzunehmen.

Dazu wird auch am Wochenende ein individuelles, wettkampforientiertes Training angeboten. Als Vorbereitung für vereinsübergreifende Wettkämpfe veranstaltet die Abteilung regelmäßig Vereinsmeisterschaften.



Hallentraining Gruppe U10 mit Übungsleiterin Jasmin Safar



Hallentraining Gruppe U12 - U16



Start 800m bei den Vereinsmeisterschaften



Erfolgreiche Teilnehmer/innen der Vereinsmeisterschaft



Abteilungsleiter:

Daniel Pfuhl
 Tel.: 0172 - 14 33 543
 E-Mail: leichtathletik@tsg-info.de

Training:

Sommer

(nach den Osterferien bzw. nach Wetter)

U10 Di. 16:00 - 17:30 Uhr
 Stadion Auf der Ramhorst

U12 - U18 Di. 17:30 - 19:00 Uhr
 Stadion Auf der Ramhorst
 So. nach Absprache

U12, U14 (Leistungstraining*)
 Do. 17:00 - 19:00 Uhr
 Stadion Auf der Ramhorst

U12 - U20 Do. 17:00 - 18:30 Uhr
 Stadion Auf der Ramhorst

Winter (nach den Herbstferien)

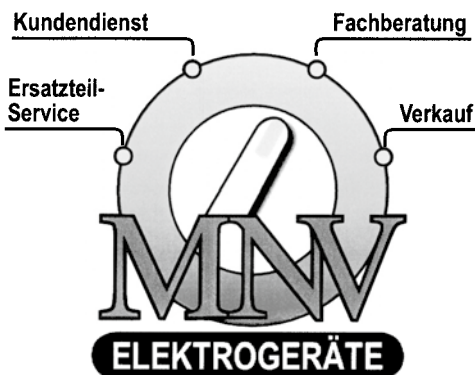
U10 Di. 16:00 - 17:30 Uhr
 Sporthalle der Oberschule

U12 - U18 Di. 17:30 - 19:00 Uhr
 Sporthalle der Oberschule
 So. nach Absprache

U12, U14 (Leistungstraining*)
 Do. 17:00 - 18:30 Uhr
 Sporthalle der Oberschule

U12 - U20 Do. 17:00 - 18:30 Uhr
 Sporthalle der Oberschule

* Leistungstraining erfordert eine Teilnahme zweimal pro Woche



Miele
SIEMENS
LIEBHERR
AEG
BOSCH

Möhrmann, Naujoks,
 Verseck GbR
 30938 Großburgwedel
 Dr.-Albert-David-Str. 1
 Tel.: (0 51 39) 89 37 47
 Fax: (0 51 39) 89 29 47

Skigymnastik, Skifreizeit und mehr

Wie keine andere Abteilung der TSG ist die Abteilung Skilauf von den globalen Klimaveränderungen betroffen. Schnee in und um Burgwedel gibt es quasi nicht mehr. Die Skilaufmöglichkeiten – ob Langlauf oder Alpin – sind auch im Harz als nächstliegendem Mittelgebirge stark eingeschränkt.



Skigymnastik

Regelmäßig und ganzjährig (außer in den Schulferien) findet die Ski- und Fitnessgymnastik der Abteilung in der großen Sporthalle im Gymnasium Burgwedel statt – immer donnerstags von 19:00 bis 20:00 Uhr. Unter der Leitung von Übungsleiterin Semra Schulz werden bei flotter Musik allgemeine Fitness, Koordination, Ausdauer und Kraft trainiert.



Wanderungen und Ausflüge

Zusätzlich zu den regelmäßigen Trainingsstunden plant die Abteilung Wanderungen und Ausflüge. Diese Aktivitäten erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Gäste aus anderen Abtei-



lungen und auch Nicht-Vereinsmitglieder sind willkommen. Informationen hierzu gibt es in den Übungsstunden sowie über die Internetseite der TSG.

Skifreizeiten

Einmal jährlich wird eine einwöchige Skifreizeit geplant. Um gute Wintersportbedingungen zu garantieren, werden höherliegende oder Gletscherskigebiete gesucht. Die Planung weiterer gemeinsamer Aktivitäten im Schnee ist abhängig von der Schneewetterlage, die im Norden nur unregelmäßig gesichert ist. Längerfristig geplante Tagesausfahrten sind schwierig, werden aber immer wieder versucht.



Die Jahreshauptversammlung der Abteilung findet jeweils im Frühjahr statt. Im 2-Jahresrhythmus finden Neuwahlen zum Abteilungsvorstand statt, der aus dem/der Abteilungsleiter/in, dem/der Schriftwart/in und dem/der Kassenwart/in besteht.

Mehrmals im Jahr trifft sich die Abteilung zu geselligen Anlässen. Das Frühlingfest im Anschluss an die Jahreshauptversammlung und der Umtrunk zum Jahresende nach der letzten Übungsstunde haben Tradition.



Abteilungsleiterin:

Barbara Stamm
Tel.: 0511 - 61 47 72
E-Mail: skilauf@tsg-info.de

Training:

Skigymnastik

Do. 19:00 - 20:00 Uhr
Gymnasium, gr. Halle

Schwungvolle Bewegung an der frischen Luft

Walking bzw. Nordic Walking beansprucht das Herz-Kreislauf-System, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Die Sportart ist bei der TSG seit vielen Jahren Heimat für rund 80 Mitglieder und genießt den Zuspruch von Frauen und Männern gleichermaßen.

Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene

Da viele Mitglieder über 50 Jahre alt sind, ist die TSG sehr daran interessiert, auch jüngere Menschen für den gesunden Sport an der frischen Luft zu begeistern. Jeweils im Frühjahr und Herbst führt die Abteilung unter fachlicher Anleitung der lizenzierten Übungsleiterinnen Antonia Schmid und Susanne Jensen Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene durch, bei der die Technik erlernt und Kenntnisse vertieft werden können.



Trainerin Antonia Schmid (rechts) mit ihrer Gruppe

Übungsangebote und Gruppen

Für die Teilnahme am Übungsbetrieb gibt es keine Altersbeschränkung. Fortgeschrittene und erfahrene Walker/Walkerinnen können jederzeit einsteigen und mitmachen. Anfänger können auf Wunsch ein oder zwei Schnupperstunden machen, wobei geeignete Kleidung und Schuhe wichtig sind.

Sowohl in der Sommer- als auch in der Wintersaison werden jeweils vier Termine pro Woche zum gemeinsamen Training im Stadion „Auf der Ramhorst“ oder im Freigelände angeboten. Im Stadion und natürlich auch im Freigelände bleiben die Teilnehmer immer auf Sichtweite, wobei jeder selbst bestimmen kann, wie schnell, wie lange und wie weit er/sie walken will. Die Strecken im Freigelände sind gekennzeichnet und zwischen 1,6 und 12 km lang.

Veranstaltungen

Die Jahresversammlung findet zu Beginn des Jahres in den Räumlichkeiten der Seniorenbegegnungsstätte statt. Nach einem kurzen offiziellen Teil folgt das gemütliche Beisammensein. Eine gemeinsame Fahrradtour nach Fuhrberg zum Spargelessen, ein abteilungsinternes Sommerfest im Garten des TSG aktivCenters oder das Grünkohlessen im Herbst bietet die Gelegenheit, neben der sportlichen Betätigung auch mal mit denen zu plaudern, die man sonst auf Grund der unterschiedlichen Trainingstermine nicht sieht.

Volksläufe

Einmal jährlich fährt eine kleine Gruppe nach Wangerooge, um dort an einem 10 km Volkslauf teilzunehmen. Man kann laufen und walken. Dort bietet sich immer die Möglichkeit, sich mit anderen Sportlerinnen und Sportlern zu vergleichen.



Abteilungsleiterin:

Susanne Jensen

Tel.: 05139 - 97 044 86

E-Mail: walking@tsg-info.de

Training:

Sommer (jedes Jahr ab 01.04.)

Mo. 18:00 - 19:00 Uhr
Stadion Auf der Ramhorst

Di. 10:00 - 11:00 Uhr
Parkplatz hinter dem Bahnhof Gbw.

Mi. 18:00 - 19:00 Uhr
Parkplatz hinter dem Bahnhof Gbw.

Fr. 15:00 - 16:30 Uhr
Parkplatz hinter dem Bahnhof Gbw.

Winter (jedes Jahr ab 01.10.)

Mo. 18:00 - 19:00 Uhr
Stadion Auf der Ramhorst

Di. 10:00 - 11:00 Uhr
Parkplatz hinter dem Bahnhof Gbw.

Mi. 18:00 - 19:00 Uhr
Stadion Auf der Ramhorst

Fr. 14:00 - 15:00 Uhr
Parkplatz hinter dem Bahnhof Gbw.

Eleganz und Harmonie

Kinder, die Spaß am Tanz und an der Musik haben und dazu noch ihre Koordination, Haltung, Balance und ihr musikalisches Gefühl verbessern möchten, sind jederzeit willkommen, am Ballett-Unterricht der TSG teilzunehmen!

Das klassische Ballett hat sich als Körpertraining und zur Formung von Figur, Haltung und Grazie bestens bewährt. Ballettübungen sind bei Kunstsportarten wie rhythmischer Sportgymnastik, Eislauf und Kunstturnen ein unterstützendes "Muss".

Übungsleiterin mit internationaler Erfahrung

Unter Anleitung der erfahrenen Ballett-Lehrerin Galina Breidel, die seit Januar 2015 den Ballettunterricht in der TSG gestaltet, wird zu moderner und klassischer Musik geübt. Galina Breidel ist ausgebildete Ballett-Pädagogin, ehemalige Tänzerin am russischen Staatsballett und verfügt über umfassende Bühnenerfahrung auf renommierten internationalen Bühnen.



Anfänger-Gruppe

In der Anfänger-Gruppe lernen schon die Kleinsten, sich elegant zur Musik zu bewegen, ihren Körper zu beherrschen und die Muskulatur harmonisch zu entwickeln. Auch mit ihnen werden schon kurze tänzerische Folgen eingeübt und auch Übungen an der Stange versucht.



Fortgeschrittenen-Gruppe

In der Fortgeschrittenen-Gruppe werden die erworbenen Fertigkeiten vertieft und verbessert und es werden auch einige choreographische Kompositionen einstudiert.



Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich. Hierzu ist folgendes mitzubringen:

- Ballett- oder Gymnastikschlappchen
- Ballett- oder Tanzkleidung
- Handtuch
- Getränk – am besten Wasser ohne Kohlensäure



Abteilungsleiterin:

Sabine Baars
Tel.: 0176 - 20 03 61 35
E-Mail: ballett@tsg-info.de

Training:

Anfänger/innen, ab 4 Jahre

Di. 14:45 - 15:30 Uhr
Sporthalle der SBS

Fortgeschrittene, ab 6 Jahre

Di. 15:30 - 16:15 Uhr
Sporthalle der SBS

Choreographien aus turnerischen und akrobatischen Elementen

Die Abteilung Cheerleading besteht derzeit aus den 2 Peeewe Teams „Junior Dance“ (5-10 Jahre) und „Dancing Stars“ (10-16 Jahre). Diese Teams feilen einmal wöchentlich an ihren akrobatischen und tänzerischen Fähigkeiten.

Die jüngeren Mädchen, die sich in der ersten Gruppe zusammen gefunden haben, erlernen die Grundlagen und versuchen, das Erlernte in Tänzen zusammenzufassen. Die Älteren erweitern ihre Fähigkeiten und müssen auch schon mal eine ganze Trainingseinheit nur Turnen.

In beiden Gruppen ist jeder willkommen, der Spaß am Tanzen und Turnen hat, denn Cheerleading ist die ultimative Kombination aus Kraft, Beweglichkeit, Rhythmusgefühl und Grazie.

Trainiert werden die Mädchen von Jasmin Bruhn, die als staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin selbst 13 Jahre lang aktive Cheerleaderin war und ihr Hobby zum Beruf gemacht hat.

Neben dem Training finden gemeinsame Auftritte bei Vereinsveranstaltungen statt und es werden Ausflüge und Trainingslager mit anderen Teams angeboten.



Abteilungsleiterin:

Jasmin Bruhn
Tel.: 0152 - 06 29 36 41
E-Mail: cheerleading@tsg-info.de

Training:

Kinder 5-10 Jahre „Junior Dance“

Sa. 10:00 - 11:30 Uhr
Gymnasium, kl. Halle

Kinder 10-16 Jahre „Dancing Stars“

Sa. 11:30 - 13:00 Uhr
Gymnasium, kl. Halle



Singen, Tanzen und Schwitzen!

Bewegungstänze zu Kinderliedern für die Kleinsten, HipHop für Nachwuchstänzer und ein Power Workout für Jugendliche und Erwachsene. Diese kreativen, tänzerischen und fitnessorientierten Übungsangebote bietet die Abteilung HipHop and Dance.

HipHop

Tanzen wie in einem Musikvideo? Das kannst du auch! Wenn du Spaß am Tanzen hast, bist du hier genau richtig! Unter der Leitung des ausgebildeten Tanzlehrers Jan Monpetain lernst du schnell einfache Grundschritte und Basics. Begleitet von trendiger Musik wie HipHop, R&B, Pop- sowie Funk- und Soulmusik übst du coole moves und abwechslungsreiche, kreative Choreographien. Der Tanzstil ist sehr vielfältig, bringt jede Menge gute Laune und beim Tanzen in der Gruppe wird zusätzlich noch der Teamgeist geweckt.



Hip Hop

Das Training ist sowohl für Mädchen als auch für Jungen geeignet und altersgerecht in zwei Gruppen aufgeteilt. Ein Einstieg in die Gruppen ist auch ohne tänzerische Vorkenntnisse jederzeit möglich. Voraussetzungen sind bequeme Kleidung, feste Sportschuhe und ein Getränk!

Power Workout: Für Jugendliche und Erwachsene

Das Power Workout unter der Leitung von Jan Monpetain ist ein Fitnesstraining mit kleinen tänzerischen Elementen aus verschiedenen Tanzstilen wie HipHop, Zumba und Jazzdance!

Komplizierte Choreographien gibt es jedoch keine. Neben dem Spaßfaktor können die Teilnehmer/innen auf tänzerische Art und Weise Kalorien verbrennen, Muskulatur aufbauen und ihr Herz-Kreislauf-System verbessern.



Crazy Little Dancer (4-6 Jahre)

Für Kinder im Vorschulalter, die Spaß an der Bewegung zu Musik und am Tanzen haben, bietet die Tanzpädagogin Wilma Anna Hotopp einen Einstieg in die musikalische Früherziehung, bei der das Bewusstsein für den eigenen Körper geschult wird. Einmal pro Woche heißt es Bühne frei! Die Crazy Dancer erlernen leichte Bewegungstänze zu einfachen Kinderliedern zum Mitsingen und Geschichten zum Spielen.



Crazy Dancer (Little)



Abteilungsleiterin:

Ulrike Lehmkühl
Tel.: 05139 - 40 26 34
E-Mail: hiphopanddance@tsg-info.de

Training:

Crazy Dancer (Little), 4-6 Jahre

Do. 15:30 - 16:30 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle

HipHop ab 5 Jahre Sa. 11:00 - 12:30 Uhr
Sporthalle der SBS

HipHop ab 11 Jahre Sa. 12:30 - 14:00 Uhr
Sporthalle der SBS

Power Workout Erwachsene

Sa. 14:00 - 15:00 Uhr
Sporthalle der SBS

Seilspringen ist out – Rope Skipping ist in!

Musik, Schnelligkeit, Ausdauer, Akrobatik, Koordination, Kreativität, Kooperation – aufgrund der Vielseitigkeit der „neuen“ Sportart, bietet Rope Skipping einen höheren Aufforderungscharakter als das reine Seilspringen – und zwar für jedermann. Ob alleine, zu zweit, zu dritt oder in Formation – gefordert sind immer Körper und Kopf.

Zum Betreiben des Rope Skipplings braucht man letztendlich nur ein Seil, ein Paar Turnschuhe und schon kann es losgehen.

Seit 2010 ist das Rope Skipping fester Bestandteil im Sportprogramm der TSG, die in zwei Gruppen trainieren: die Mad Jumpers (ab 8 Jahre) und die Burning Ropes (ab 12 Jahre).

Die Mad Jumpers sind mit rund 30 Springer/innen sehr stark besetzt. Daher werden die Kinder auch hier von unseren erfahrensten Übungsleiterinnen trainiert. Beim Training der Burning Ropes nehmen etwa 15 Springer/innen unter Anleitung von Ricarda Theis und Jana Heinrich teil.

Das Training im Rope Skipping beginnt mit dem gemeinsamen Aufwärmprogramm. Dies kann mit oder auch ohne Seil erfolgen. Danach werden Sprünge im Single Rope (Einzelseil) und später auch in Teams im Double Dutch (zwei Seile gegeneinander geschwungen) oder Chinese Wheel geübt.

Das Rope Skipping kann jeder erlernen. Bei der TSG soll den Kindern und Jugendlichen das Training im Rope Skipping in erster Linie Spaß an der Bewegung zur Musik bringen. Nach Bedarf, kann aber auch an Wettkämpfen des DTB teilgenommen werden. Die Teilnahme ist jedoch abhängig von den zur Verfügung stehenden Kampfrichtern aus unserem Verein.



Abseits des Sports liegt der Abteilung viel an der Durchführung geselliger Veranstaltung zur Förderung der Gemeinschaft: Weihnachtsfeier, Sommerfest oder Karnevalsparty haben sich im Veranstaltungskalender fest etabliert.



(v.l.n.r. Leonie Theis, Ricarda Theis und Jana Heinrich)



Abteilungsleiterin:

Astrid Theis
Tel.: 05139 - 98 16 86
E-Mail: ropeskipping@
tsg-info.de

Training:

Rope Skipping, ab 8 Jahre

Fr. 15:00 - 16:30 Uhr
Grundschule - Neue Sporthalle

Rope Skipping, ab 12 Jahre

Fr. 16:45 - 18:15 Uhr
Gymnasium, kl. Halle

Von klassisch bis modern

Tanzen bietet einen idealen Ausgleich zu den vielen Anforderungen des Alltags. Das gilt gleichermaßen für Jung und Alt und insbesondere das mit dem Tanzen verbundene gemeinschaftliche Erlebnis ist in der Abteilung Tanzen der TSG fest verankert. Wer mit seinem Partner das Parkett betritt schärft seine Aufmerksamkeit und schult Koordination und Konzentration.

Breites Spektrum

Die Abteilung bietet ein vielseitiges Spektrum an modernen und „klassischen“ Tänzen wie beispielsweise Samba, Rumba, Jive, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango sowie Modetänzen wie Salsa, Mambo, Disko-Fox und andere.

Trainer und Trainingsstätte

Das Training wird seit vielen Jahren vom erfahrenen Tanztrainer Rüdiger Wielgoß in vier verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichem Kenntnisstand geleitet. Der räumlich großzügige „Spiegelsaal“ der Seniorenbegegnungsstätte in Großburgwedel bietet ideale Voraussetzungen für die Durchführung.

Schnuppertanzen

Die Abteilung Tanzen bietet von Zeit zu Zeit interessierten Anfängern die Möglichkeit, die Grundlagen verschiedener Tänze wie Walzer, Rumba, Tango oder Disko Fox zu erlernen, um bei Interesse anschließend einer Übungsgruppe beizutreten. Die Termine für das Schnuppertanzen werden in der örtlichen Presse sowie der Homepage der TSG bekannt gegeben.

Geselligkeit

Neben dem Tanzsport führt die Abteilung regelmäßig gesellige wie kulinarische Veranstaltungen durch. Das Spargelessen im Juni, das Grünkohlessen im November sowie eine stimmungsvolle Weihnachtsfeier in den Räumen der Seniorenbegegnungsstätte haben sich neben einem gemeinsamen Jahresausflug fest etabliert.



Tanzinteressierte erhalten jederzeit nähere Informationen von der Abteilungsleiterin Petra Garms.



Abteilungsleiterin:

Petra Garms

Tel.: 05139 - 52 87

E-Mail: tanzsport@tsg-info.de

Training:

Freitagstraining Gruppe 1

Fr. 19:00 - 20:30 Uhr
Sporthalle der SBS

Freitagstraining Gruppe 2

Fr. 20:30 - 22:00 Uhr
Sporthalle der SBS

Sonntagstraining Gruppe 1

So. 19:00 - 20:30 Uhr
Sporthalle der SBS

Sonntagstraining Gruppe 2

So. 20:30 - 22:00 Uhr
Sporthalle der SBS

Tina's

O U I

S.MARLON®

ZERRES

monari

MILANO

munich freedom

MODE

NEUE TRENDS

NEUE STYLES

NEUE FARBEN

Mo. bis Fr. 9.30 - 13.00 + 15.00 - 18.30 Uhr, Sa. 9.30 - 13.30 Uhr
Großburgwedel · Im Mitteldorf 4 · Tel. 05139 / 51 11

Hüpfen, Klettern, Krabbeln, Rutschen, Schwingen, Balancieren

Beim „Turnen für die Kleinen“ haben die Kinder ab 18 Monaten die Möglichkeit, ihren intensiven Bewegungsdrang auszuleben und neue Bewegungs- und Körpererfahrungen zu machen.

Mit viel Spaß turnen und spielen sie an den Geräten, bewegen sich zur Musik und probieren verschiedene Alltagsmaterialien aus. Dabei werden Bewegungen wie Hüpfen, Klettern, Krabbeln, Rutschen, Schwingen, Hangeln, Rollen und Balancieren erprobt und neue Wagnisse unternommen.

Unterstützt werden die Übungsleiterinnen von jugendlichen Sportassistenten, die sowohl aktiv Sport treiben als auch regelmäßig Aus- und Fortbildungsangebote der TSG wahrnehmen.



Die Sportassistentinnen Hannah Wadewitz und Carla Vogeler



Sportassistenten Janne Appel und Leonard Kolossa



Melanie Trautmann –
Übungsleiterin



Andrea Gribisch –
Übungsleiterin



Sportassistentin Anna Vogeler

Eltern-Kind-Turnen

Im Eltern-Kind-Turnen genießen Eltern und Kinder, dass sie Zeit füreinander haben, der Erwachsene auch manchmal das Turngerät ist und dass sie gemeinsame Bewegungserlebnisse machen.

Kleinkindturnen

Im Kleinkinderturnen stehen die Jungen und Mädchen bereits auf eigenen Füßen und turnen ohne Begleitung eines Erwachsenen.



Abteilungsleiterin:

Bettina Prokopp
Tel.: 0 51 39 - 69 70 81 9
E-Mail: kleinkinder@tsg-info.de

Training:

- | | |
|--------------------------|---|
| 1 1/2 bis 3 Jahre | Mo. 16:30 - 17:30 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle |
| 1 1/2 bis 3 Jahre | Di. 15.30 - 16:30 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle |
| 3 bis 5 Jahre | Mo. 15:30 - 16:30 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle |
| 3 bis 5 Jahre | Di. 16:30 - 17:30 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle |
| 4 bis 6 Jahre | Mi. 15:30 - 16:30 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle |



Beim Schwingen



Beim Schlittenfahren



Die Kinder unterwegs auf der Eisscholle



Vielfältige Bewegungsangebote für die Kleinen

Freiwilligen-
dienste
im Sport

Anerkannte Einsatzstelle

Kinderturnen: Die Wiege der TSG!

Die Abteilung „Turnen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene“ wird oft als „Wiege“ der TSG bezeichnet. Die zahlreichen Übungsangebote werden fortlaufend von neuen Teilnehmern aufgesucht, die unkompliziert in die bestehenden Gruppen integriert werden.

Die große Nachfrage mag daran liegen, dass der Focus in dieser Abteilung auf einer gesunden motorischen Grundausbildung liegt, deren Ziel eine altersgerechte kontinuierliche Entwicklung der Fähigkeiten ist. Dabei steht der Spaß an Bewegung im Vordergrund. Eine frühzeitige sportartspezifische Spezialisierung der Kinder soll gezielt vermieden werden, bis sich im Laufe der Jahre die sportlichen Interessenschwerpunkte ergeben haben.

Aus den eigenen Reihen entwickelte jugendliche Sportassistentinnen und -assistenten unterstützen die qualifizierten Übungsleiter, so dass trotz der großen Teilnehmerzahlen in den Übungsstunden eine individuelle Ansprache der Kinder sichergestellt ist.

Mädchenturnen

Die „kleinen“ Damen werden gezielt auf die sportlichen Herausforderungen des Schulalltags vorbereitet und schwerpunktmäßig im Bereich der motorischen Grundeigenschaften gefördert. Hüpfen, Springen, Balancieren, Laufen und Stützen gehören neben dem Erlernen von kunstturnerischen Grundelementen wie dem Handstand zu den wöchentlichen Übungsstunden.



Neben dem sehr erfolgreichen TSG Kunstturnen in der Abteilung Wettkampfturnen hat sich hier eine Gruppe von Mädchen gefunden, die den Spaß am Turnen ohne das zwingende Erlernen von Übungselementen und die Teilnahme am Wettkampfsport genießt. So stehen in dieser Übungsstunde neben den traditionellen Sportgeräten auch das große Trampolin und Spiele im Mittelpunkt.



Jungenturnen

Wie auch bei den Mädchen erfolgt bei den „kleinen“ Jungen eine kunstturnerische Grundausbildung ohne Wettkampfausrichtung.



In der Gruppe mit den „älteren“ Jungen besteht dann natürlich auch die Möglichkeit, das ein oder andere Turnelement zu erlernen oder einfach weiterhin Spaß an diesem Geräteangebot zu haben.





Die Sportassistenten vom Jungenturnen von links: Henry Kretzmeyer, Lucas Vogeler, Ole Appel

Kinderturnen gemischt

Dieses Sportangebot richtet sich an alle Mädchen und Jungen im Alter von sechs bis elf Jahren. Hier wird gehüpft, gelaufen, geschwungen, balanciert, Spiele gespielt und verschiedene Groß- und Kleingeräte erobert. Die Kinder können sich ausprobieren, auspowern und auch in kleinen Wettkampfspielen gegeneinander antreten.



Sportassistentinnen: Anna Vogeler, Janne Appel, Hanna Wendt, Karlotta Jähne

Trampolinturnen

Wer einmal Gelegenheit hat, auf einem "richtigen" Trampolin zu turnen, wird sich der Faszination, für ein paar Sekunden der Schwerkraft zu entkommen und frei im Raum zu schweben, nicht entziehen können.

Mit dem „Hüpfen“ auf einem Freizeittrampolin hat diese Sportart bei ernsthaftem Betreiben wenig gemein. Was nach außen so leicht und schwerelos aussieht, ist das Ergebnis eines oft jahrelangen Trainings.

Kinder und Jugendliche mit turnerischen Vorkenntnissen sind herzlich eingeladen, das Trampolinturnen in einer Schnupperstunde selbst auszuprobieren.

Geräteturnen Erwachsene Ü18

Für Erwachsene ohne Wettkampfabitionen, die ihre Fitness regelmäßig an Geräten oder auf der Bodenfläche trainieren wollen, hat die TSG das passende Angebot!



Übungsleiterin
Andrea Winter

Altersoffen und egal ob weiblich oder männlich brauchen Interessierte keine Wettkampfturnkenntnisse mitbringen. Lediglich eine gewisse Grundsportlichkeit und Spaß an Bewegung ist erforderlich. Von Einsteigern bis zu ehemaligen Wettkampfturnerinnen und -turnern ist die Gruppe bunt gemischt und das Angebot durch das breite Leistungsniveau für einen großen Personenkreis interessant.



**Verleih von Anlagen
Bierzeltgarnituren - Tische
Heim - Lieferservice**

**Getränke-Service
Karsten Müller
Herrenhäuser Straße 31
30938 Burgwedel-Wettmar
Telefon / Fax 05139 981939**



Abteilungsleiter:

Dr. Udo Vogeler
Tel.: 05139 - 40 26 68
E-Mail: kinderjugendturnen@
tsg-info.de

Training:

Kinderturnen gemischt 6 bis 11 Jahre

Mo. 17:30 - 18:30 Uhr
Grundschule - Mehrzweckhalle

Jungen 5 bis 8 Jahre

Di. 15:45 - 16:45 Uhr
Grundschule - Neue Sporthalle

Jungen 9 bis 16 Jahre

Di. 16:45 - 18:00 Uhr
Grundschule - Neue Sporthalle

Turnen Erwachsene 18+

Do. 19:00 - 20:00 Uhr
Sporthalle der Oberschule

Mädchen 5 bis 8 Jahre

Fr. 16:30 - 17:30 Uhr
Grundschule - Neue Sporthalle

Mädchen 9 bis 16 Jahre

Fr. 17:30 - 18:30 Uhr
Grundschule - Neue Sporthalle

Trampolinturnen

Mi. 17:00 - 19:00 Uhr
Sporthalle der Oberschule

GASTRONOMISCHE VIELFALT ZUR SPARGELSAISON

Fuhrberger



SPARGELWIRTSCHAFT

Spargelessen direkt beim Erzeuger

Spargelhof Heuer

Trüllidamm 5 - 30938 Fuhrberg

Tel. 05135 9254-23

www.spargelhof-heuer.de



Vom **5. April** (ab 17 Uhr) **bis Ende Juni:**

Täglich frischer Spargel von **11 bis 21.30 Uhr!**

Sporthalle wird zur Turn-Arena!

In der Abteilung Wettkampfturnen trainieren ausschließlich Mädchen, die regelmäßig die Farben der TSG bei Einzel- und Mannschaftswettbewerben auf Kreis-, Bezirks- und Landesebene erfolgreich vertreten. Das beste Einstiegsalter ist 5-6 Jahre.

Das Training findet zweimal in der Woche statt. Die älteren Turnerinnen in der Leistungsgruppe trainieren dreimal wöchentlich und vor Wettkämpfen auch sonntags im Leistungszentrum in Badenstedt.

Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind die wichtigsten Voraussetzungen für eine gute turnerische und auch körperliche Ausbildung. Das Training der jungen Mädchen in der Anfängergruppe beginnt mit einer sportartspezifischen Erwärmung, Dehnung und mit Kraftübungen.

Im Anschluss an die Erwärmung wird an den vier Geräten Sprung, Stufenbarren, Balken und Boden trainiert. Die Turnerinnen sind dabei in verschiedenen Gruppen, die ihrem Leistungsstand entsprechen, aufgeteilt.

Geleitet wird das Training seit vielen Jahren von Astrid, Hans und Anja Brinker, die sowohl über große Erfahrung als auch formale Qualifikationen im Sinne von Trainerlizenzen verfügen. Olympiateilnehmerin Anja Brinker ist für viele Kinder großes Vorbild und kann ihnen immer noch alle Element vorturnen.

Unterstützt wird das Trio von den älteren Turnerinnen, die zwischenzeitlich zu Übungsleiterassistentinnen ausgebildet sind. Auch im Kampfrichterwesen ist die Abteilung sehr gut aufgestellt, denn viele der älteren Turnerinnen lassen sich regelmäßig als Kampfrichterinnen ausbilden.

Die TSG ist regelmäßig Ausrichter regionaler Meisterschaften. Dann verwandelt sich die Sporthalle der Oberschule „Auf der Ramhorst“ in eine kleine Turn-Arena und ist Schauplatz für spannende Wettkämpfe.



Abteilungsleiterin:

Astrid Brinker

Tel.: 05137 - 12 73 06

E-Mail: wettkampfturnen@tsg-info.de

Training:

Talentfördergruppe Mo. 16:00 - 17:30 Uhr
Sporthalle der Oberschule

Wettkampfturnen Mo. 17:00 - 19:00 Uhr
Sporthalle der Oberschule

Talentfördergruppe Do. 16:00 - 17:30 Uhr
Sporthalle der Oberschule

Wettkampfturnen Do. 17:00 - 19:00 Uhr
Sporthalle der Oberschule

Wettkampfturnen Sa. 10:00 - 12:30 Uhr
Sporthalle der Oberschule



INDIVIDUELLE PERSONALVERMITTLUNG

im gewerblichen, technischen,
kaufmännischen und Pflegebereich

Personalvermittlung
Arbeitnehmerüberlassung
Werkverträge



DELTA
PERSONALSERVICE

DELTA PERSONALSERVICE
GmbH & Co. KG
Personaldienstleistungen

Berliner Allee 14
D-30175 Hannover
Fon: 0511-39 93 91 30
Fax: 0511-39 93 91 50

www.delta-personal.de



ZUVERLÄSSIG
& KURZFRISTIG

HOTLINE 0511-39 93 91 30

Vive la France: Boule in Burgwedel!

Im Herbst 2014 eröffnete der FC Burgwedel seine neue Boule-Anlage mit drei Plätzen. Eine Belegung erfuhr die unter Fachleuten als Pétanque bezeichnete Sportart mit französischen Wurzeln im Sommer 2015 mit einer Kooperation zwischen dem FC Burgwedel, der Turnerschaft Großburgwedel sowie dem Verein Partnerschaft Domfront-Burgwedel. An drei Tagen in der Woche können Interessierte die Sportart beim FC Burgwedel unter fachkundiger Anleitung erlernen und auf unterschiedlichen Leistungsniveaus ausüben.

Pétanque verbindet Taktik und Geschicklichkeit

Pétanque ist ein Präzisionssport, bei dem jeweils zwei Mannschaften versuchen, eine bestimmte Anzahl an Kugeln so nah wie möglich an eine vorher ausgeworfene Zielkugel zu werfen. „Es geht beim Pétanque weniger um „höher, schneller und weiter“, sondern vielmehr um Taktik und Geschicklichkeit. Daher kann das Spiel von Menschen jeden Alters gespielt werden“, so der erfahrene Spieler Karl Wilhelm Goebel, der den Vereinen und Interessierten als Übungsleiter zur Verfügung steht.

Unter der Leitung von Karl Wilhelm Goebel steht das Erlernen der Fähigkeiten in puncto Wurf-techniken im Fokus. Darüber hinaus werden Strategie und Taktik vermittelt. Eigenes Equipment ist nicht zwingend erforderlich.

Das Angebot ist eine Veranstaltung des FC Burgwedel. Für Mitglieder des FC Burgwedel, der TSG sowie des Vereins Partnerschaft Domfront-Burgwedel ist das Angebot kostenfrei. Nicht-Mitglieder werden gebeten, sich als Mitglied dem FC Burgwedel anzuschließen.

Ansprechpartner:

Karl-Wilhelm Goebel
Tel.: 05139 - 70 31,
0178 - 13 93 92 2

Training:

Sommer (April bis Oktober)

Für alle Mi. 16:00 Uhr
Bouleplatz FC Burgwedel

Für alle Fr. 16:00 Uhr
Bouleplatz FC Burgwedel

Für alle So. 10:00 Uhr
Bouleplatz FC Burgwedel

Winter (November bis März)

Für alle Mi. 14:00 Uhr
Bouleplatz FC Burgwedel

Für alle Fr. 14:00 Uhr
Bouleplatz FC Burgwedel

Für alle So. 11:00 Uhr
Bouleplatz FC Burgwedel



Karl-Wilhelm Goebel (v.l.n.r.), Uli Appel (Turnerschaft Großburgwedel e.V.), Christiane Vogeler, Thomas Bannasch (FC Burgwedel)

Olympischer Gedanke beim Deutschen Sportabzeichen

Vom 08. Mai bis 25. September 2019 bietet die TSG geübten und ungeübten Sportler/innen erneut die Möglichkeit, das Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes abzulegen. Mitmachen können nicht nur Jugendliche und Erwachsene, sondern auch Kinder, die im Jahresverlauf das 6. Lebensjahr erreichen.

Anmeldung und Formalien: Wie erwerbe ich das Deutsche Sportabzeichen?

Eine Mitgliedschaft in der TSG oder einem anderen Verein ist nicht erforderlich. Liegt das letzte abgelegte Sportabzeichen längere Zeit zurück oder wurde es bei einem anderen Verein abgelegt, benötigen wir die Urkunde der letzten Prüfung.

Für Kinder und Jugendliche sind Teilnahme und Urkunde kostenlos. Die Gebühren für Erwachsene betragen:

Nur die Urkunde 4 Euro

Urkunde mit Nadel 5 Euro

Urkunde mit Nadel, Zahl und Bicolor 7 Euro

Urkunde für österreichisches Sportabzeichen 3 Euro

Gegen Zahlung der Gebühr erhalten Sie vor Ort vom Sportabzeichen-Kassenwart Frank Schulz einen Laufzettel, in welchem die erzielten Leistungen eingetragen werden.

Ablauf und Disziplinen

Im Saisonverlauf haben Interessierte jeden Mittwoch ab 18:15 Uhr die Möglichkeit, die Leistungsnachweise entsprechend ihres Alters auf dem Sportplatz „Auf der Ramhorst“ in Großburgwedel abzulegen.

Aus jeder der vier Gruppen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination muss mindestens eine Bedingung erfüllt und auf dem Laufzettel



Aufwärmen

von einem Prüfer bestätigt werden. Natürlich dürfen die Übungen mehrmals probiert und wiederholt werden.

Schwimmen

Ein Schwimmnachweis wird zum Prüfungsbeginn von den Kindern erwartet, dann erst wieder mit 18 Jahren und als Erwachsener nur alle fünf Jahre. Jeweils am letzten Samstag eines Monats stehen von Mai bis September jeweils von 11:00 bis 13:00 Uhr Prüfer im Freibad Großburgwedel bereit, um die Schwimmzeiten zu stoppen.

Die Schwimmleistungen können darüber hinaus in fast jedem öffentlichem Bad bescheinigt werden, so natürlich auch im Freibad Großburgwedel.



Schwimmen

Radfahren

Das Radfahren für das Deutsche Sportabzeichen ist im Jahr 2019 für zwei Sonntage vorgesehen: 09. Juni und 18. August 2019. Treffpunkt ist jeweils um 8:00 Uhr vor dem Rathaus in Großburgwedel. Die Strecke führt über Thönse, Engensen und Ramlingen in Richtung Ehlershausen und wieder zurück.

Saison-Abschlussgrillen

Bei der TSG endet die Sportabzeichen-Saison am 25. September 2019 mit einem Abschlussgrillen, zu welchem alle Teilnehmer/innen herzlich eingeladen sind.



Ansprechpartnerin:

Semra Schulz

Tel.: 05139 - 89 55 42

E-Mail: sportabzeichen@tsg-info.de

Training:

**Im Sommer
vom 08. Mai bis 25. September**

Mi. 18:15 Uhr
Stadion Auf der Ramhorst

TSG gewinnt großen „Stern des Sports“ in Bronze!

Vom Turnkind zum Trainer: Die Turnerschaft Großburgwedel „backt“ sich ihre Übungsleiter und Trainer selbst und entwickelt dabei Kinder und Jugendliche zu Persönlichkeiten im Sport. So lautete der Titel der Bewerbung zum bundesweit ausgeschriebenen Wettbewerb „Sterne des Sports“, bei der die TSG im Jahr 2018 auf regionaler Ebene den 1. Platz errang! Auf Landesebene belegte die TSG den 2. Platz!

Hintergrund und Idee zur Ausbildungs-offensive ist die Erkenntnis, dass eine hohe Anzahl an Übungsleitern mit guter fachlicher Qualifikation entscheidender Faktor für die Attraktivität des Vereins ist. Die TSG hat es sich deshalb zum Ziel gesetzt, junge Menschen im Alter ab zwölf Jahren für die Begleitung und Betreuung von Sportangeboten zu gewinnen und ihre sportlichen, fachlichen wie sozialen Kompetenzen weiterzuentwickeln.

Die jugendlichen Übungsleiter/innen, die bei der TSG frühzeitig Verantwortung im Verein übernehmen, entwickeln eine starke Persönlichkeit, weil sie wertgeschätzt werden, ihre sozialen und fachlichen Kompetenzen ausprobieren und wei-

terentwickeln können und dieser Entwicklungsprozess kompetent begleitet und unterstützt wird. Rund 30 Sportassistenten und Co-Trainer im Alter zwischen 12 und 20 Jahren repräsentieren bei der TSG gegenwärtig rund 1/4 aller Übungsleiter/innen des Vereins.

Die Innovation liegt in der Nachhaltigkeit, der Strukturierung und einem veränderten Blickwinkel auf die aktiven Sportler. Jeder Funktionsträger in der TSG ist aufgefordert, nicht nur – wie üblich – nach jungen sportlichen, sondern auch nach jungen Trainertalenten Ausschau zu halten. Möglichst jährlich stattfindende Qualifizierungsveranstaltungen, die vor Ort in den eigenen Vereinsräumlichkeiten stattfinden, erhöhen die Bereitschaft zur Teilnahme und stiften auch noch ein besonderes Gemeinschaftserlebnis für die jugendlichen Teilnehmer.

Die TSG hat damit nach 2004 und 2007 das „Triple“ perfekt gemacht und dreimal die Sterne des Sports gewonnen. Neben einem Preisgeld von 1.500 Euro bedeutete der Sieg sowie die Teilnahme am Landesentscheid zum „Großen Stern des Sports in Silber“, bei dem die TSG sensationell den 2. Platz belegt und nur denkbar knapp die Qualifikation zum Bundesentscheid in Berlin verpasste.



Der Vorsitzende des Regionssportbundes Hannover, Ulf Meldau, (rechts) und die Geschäftsführerin Anna-Janina Niebuhr (3 v.l.) freuen sich gemeinsam mit den Vertretern der TSG Uli Appel (v.l.n.r.), Nils Budde, Ulli Friedrich, Udo Vogeler, Hanna Wendt, Frederik Eden und Nina Flatt über die Auszeichnung.

A close-up, high-angle shot of a person's eye, looking slightly to the left. The eye is light green and has a thoughtful expression. The background is a soft, out-of-focus blue.

**Genossenschaftliche Beratung ist
Beratung auf
Augenhöhe.**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Hier ist Ihre Chance.

Verständlich, glaubwürdig, ehrlich –
die Finanzberatung, die erst zuhört
und dann berät.

www.hannoversche-volksbank.de



**Hannoversche
Volksbank**

Save the Date: 30. Kinderzeltlager vom 04. bis 06. Juli 2019

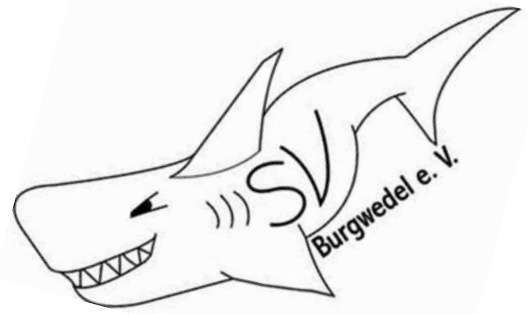
29 Jahre TSG Kinderzeltlager in Großburgwedel. Das ist die erfolgreiche Geschichte einer Veranstaltung, die aus einer Laune heraus „geboren“ wurde. Über die vielen Jahre bot sie mehr als 5.000 Kindern aufregende, sportliche und unterhaltsame Ferientage.

Das Kinderzeltlager beginnt am ersten Ferientag, am 04. Juli 2019 um 18 Uhr im Freibad Burgwedel! Die Veranstaltung schließt die Betreuungsglücke zwischen dem letzten Schultag und dem Beginn der Ferienbetreuung der Stadt Burgwedel, die am Montag dem 08. Juli 2019 startet.

Das Zeltlager bleibt weiterhin eine Veranstaltung im Rahmen des Ferienpasses der Stadt Burgwedel. Für alle Eltern bedeutet dies, dass die Anmeldungen ausschließlich und nur bis zum Anmeldeschluss über das Büro der Jugendpflege möglich sind. Informationen zur Anmeldung finden Sie online unter www.ferienpass-burgwedel.de. Der Zeltlagerbeitrag von 25 Euro pro Teilnehmer/in wird auch nach 29 Jahren bleiben.

Die Zelte werden im hinteren Bereich des Freibades zwischen den Beachvolleyballanlagen und dem Soccercourt aufgebaut. Hier spielen sich auch Großteile des „Lagerlebens“, wie gemeinsames Essen, Kreativangebote, Kinderdisco und viele sportliche Aktionen ab. Wie der Standort schon vermittelt, ist die erweiterte Nutzung des Freibades natürlich einer der Kern- und Höhepunkte des Zeltlagers.

Am Donnerstag bleibt das Freibad normal geöffnet. Am Freitag dagegen steht es den üblichen Besucherinnen und Besuchern begrenzt von 6 bis 10 Uhr und am Samstag ab 8 Uhr zur Verfügung! Sobald die „Öffentlichkeit“ das Bad verlassen hat werden die TSG Betreuerinnen und Betreuer, die über eine DLRG Qualifikation



verfügen, gemeinsam mit einem Schwimmmeister der Stadt Burgwedel, das Kommando am Beckenrand übernehmen.

Die Angebote im Wasserbereich erstrecken sich dann vom einfachen Planschen bis zur freiwilligen Teilnahme an Turmspringevents oder Schaukämpfen auf den aufblasbaren Spielgeräten. Wichtig ist, dass die Veranstaltung weiterhin für Nichtschwimmer geeignet ist, und dass der gesamte Beckenbereich auch mit dem Ende unserer Angebote, trotz bestehender Absperrungen, allein zur Sicherheit der Kinder und Jugendlichen rund um die Uhr bewacht wird!

Neben der Nutzung der hervorragenden sanitären Anlagen des Freibades freuen sich alle Beteiligten schon auf die Zusammenarbeit mit der Gastronomie vor Ort! Natürlich werden bewährte Traditionen, wie die Nachtwanderung, das Hamburgergrillen, das Lagerfeuer und die gemeinsame Abschlussfeier mit den Eltern am Samstag ab 11:00 Uhr weiter aufrecht erhalten.



Die Formulare und Vordrucke sind in der TSG Geschäftsstelle erhältlich oder können auf der Internetseite des Vereins unter www.tsg-info.de herunter geladen werden.

Anmeldung

Aufnahmeanträge in den Verein sind schriftlich zu stellen. Anträge von Minderjährigen bedürfen der Zustimmung des gesetzlichen Vertreters. Kinder sind bis zur Vollendung des 4. Lebensjahres beitragsfrei. Bis dahin muss gemeinsam mit dem Kind ein Erwachsener Mitglied der TSG sein. Für beide, Kind und Erwachsener, muss jeweils ein Aufnahmeantrag ausgefüllt werden.

Änderungsmeldung

Bei Wechsel Ihrer Abteilung, Umzug oder Änderung der Bankverbindung bitten wir um Mitteilung an die TSG Geschäftsstelle.

Austritt

Der Austritt aus der TSG erfolgt in Textform, unter Einhaltung einer Frist von einem Monat, zum 30. Juni oder zum 31. Dezember eines Jahres.

Satzung

Die Satzung der Turnerschaft Großburgwedel e. V. kann auf Wunsch in der TSG Geschäftsstelle oder auf der Internetseite des Vereins unter www.tsg-info.de eingesehen werden.

Mitgliedsbeiträge:

Bislang wurden Beitragsermäßigungen und Familienmitgliedschaften solange gewährt, bis das betroffene Mitglied eine Änderung mitteilte. Leider sind solche Mitteilungen häufig unterblieben. Die Folge ist, dass auch Mitglieder, die bereits lange im Berufsleben stehen, immer noch ermäßigte Beiträge zahlen oder sogar als Familienmitglieder ohne zusätzlichen Beitrag mitlaufen. Dies geht zu Lasten des Vereins und damit zu Lasten aller übrigen Mitglieder.

Die Beitragspraxis wurde daher umgestellt. Ein Mitglied, das nach Vollendung des 18. Lebensjahrs weiterhin eine Beitragsermäßigung oder Familienmitgliedschaft in Anspruch nehmen möchte, muss seine Berechtigung nachweisen. Anderenfalls erfolgt eine Umstufung auf den allgemeinen Beitrag. Das gilt entsprechend nach Ablauf eines nachgewiesenen Ermäßigungszeitraums. Aus Gründen der Vereinheitlichung erfolgt eine Umstufung auf den Seniorenbeitrag zum 1. Januar des auf die Vollendung des 65. Lebensjahrs folgenden Jahres.

Es erfolgt eine Beitragsumstellung zum 1. Januar oder 1. Juli, wenn die verordneten Einheiten zwischen den Terminen enden und nicht bis vier Wochen vor dem jeweiligen Termin ein Folgeantrag vorliegt. Bedürftige Familien können für ihre Kinder bis zu deren Vollendung des 18. Lebensjahres Leistungen, wie z.B. Vereinsbeiträge bis zur Höhe von mtl. 10,00 Euro aus dem so genannten Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) erhalten. Damit haben sie die Möglichkeit, zusätzliche Leistungen für die Förderung Ihrer Kinder zu bekommen.

Wer Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld bezieht, erhält den BuT-Antrag bei seinem zuständigen Jobcenter. Empfänger von Sozialhilfe erhalten den BuT-Antrag bei dem Sozialamt Ihrer Stadt oder Gemeinde. Beziehende von Wohngeld oder Kinderzuschlag können den Antrag bei der örtlichen Wohngeldstelle, ihrer Stadt oder Gemeinde oder der Familienkasse abgeben.

Die Beitragsordnung der TSG kann in der TSG Geschäftsstelle eingesehen werden.

Der Vorstand

TSG-Mitgliedsbeiträge Beschluss der JHV 2019

	Aufnahme- gebühr	Monat	Halbjahr	Jahr
Erwachsene - allgemeiner Beitrag -	€ 20,00	€ 15,00	€ 90,00	€ 180,00
Kinder u. Jugendliche – allgem. Beitrag	€ 14,00	€ 10,00	€ 60,00	€ 120,00
Senioren - allgemeiner Beitrag -	€ 14,00	€ 11,00	€ 66,00	€ 132,00
Erwachsene - ermäßigt* -	€ 11,00	€ 7,00	€ 42,00	€ 84,00
Kinder und Jugendliche - ermäßigt* -	€ 8,00	€ 5,00	€ 30,00	€ 60,00
Senioren - ermäßigt* -	€ 8,00	€ 7,00	€ 42,00	€ 84,00
Menschen mit geistiger Behinderung	€ 6,00	€ 4,00	€ 24,00	€ 48,00
Familienbeitrag	€ 39,00	€ 28,00	€ 168,00	€ 336,00
Förderndes Mitglied	€ 9,00	€ 6,00	€ 36,00	€ 72,00

Die TSG Beitragsordnung kann im Internet unter www.tsg-info.de oder in der TSG Geschäftsstelle eingesehen werden.

Sonderbeiträge

Ballett	-	€ 25,00	€ 50,00
Boxen	Erwachsene	€ 30,00	€ 60,00
	Kinder/Jugendliche	€ 30,00	€ 60,00
Tanzsport	-	€ 30,00	€ 60,00
Wettkampfturnen	-	€ 30,00	€ 60,00
Judo / Ju-Jutsu Mattengeld	einmalig € 15,00	-	-

* Für Menschen mit einer Verordnung oder mit einem Behindertenausweis
(ab 50% Behinderung mit Merkzeichen „G“, „H“ oder „B“ bzw. ab 70% ohne Merkzeichen)

Mitgliedsbeiträge werden gemäß Satzung per SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen.

TSG Geschäftsstelle:
Hannoversche Str. 51
30938 Burgwedel
FON: 05139 3490
FAX: 05139 6036

Internet:
www.tsg-info.de
mail@tsg-info.de

Bankverbindung:
Sparkasse Hannover
BLZ 250 501 80
Konto-Nr.: 1050221116
IBAN: DE122505 01801050 2211 16
BIC: SPKHDE2HXXX

Vereinsregister:
Amtsgericht Hannover
VR 120285
St.-Nr. 16/200/04590

Sonderbeiträge für die Nutzung des TSG aktivCenters Beschluss der JHV 2019

I. Mitgliedschaft im aktivCenter **Normal**

		[EUR monatlich]
AktivTotal	Gerätetraining – Kurse – Sauna ohne zeitliche Beschränkung	55,00
AktivKompakt	Gerätetraining – Kurse ohne zeitliche Beschränkung	47,00
EarlyAktivTotal	Gerätetraining – Kurse – Sauna montags bis freitags bis 15:00 Uhr	47,00
EarlyAktivKompakt	Gerätetraining – Kurse montags bis freitags bis 15:00 Uhr	41,00
AktivJugendTotal	Gerätetraining – Kurse – Sauna ohne zeitliche Beschränkung	42,00
AktivJugendKompakt	Gerätetraining – Kurse ohne zeitliche Beschränkung	35,00
AktivSauna	Sauna ohne zeitliche Beschränkung	42,00

II. Mitgliedschaft im aktivCenter **Mit Verordnung und Teilnahme am Funktionstraining oder Rehasport**

		[EUR monatlich]
Funktionstraining Rehasport AktivTotal	Funktionstraining oder Rehasport in der Gruppe sowie Gerätetraining – Kurse – Sauna ohne zeitliche Beschränkung	45,00
Funktionstraining Rehasport AktivKompakt	Funktionstraining oder Rehasport in der Gruppe sowie Gerätetraining – Kurse ohne zeitliche Beschränkung	35,00
Funktionstraining Rehasport EarlyAktivTotal	Funktionstraining oder Rehasport in der Gruppe sowie Gerätetraining – Kurse – Sauna montags bis freitags bis 15:00 Uhr	37,00
Funktionstraining Rehasport EarlyAktivKompakt	Funktionstraining oder Rehasport in der Gruppe sowie Gerätetraining – Kurse montags bis freitags bis 15:00 Uhr	29,00
Funktionstraining Rehasport AktivJugendTotal	Funktionstraining oder Rehasport in der Gruppe sowie Gerätetraining – Kurse – Sauna ohne zeitliche Beschränkung	35,00
Funktionstraining Rehasport AktivJugendKompakt	Funktionstraining oder Rehasport in der Gruppe sowie Gerätetraining – Kurse ohne zeitliche Beschränkung	29,00

III. Mitgliedschaft im aktivCenter **Sonstiges**

AktivCard	Mitgliederkarte	€ 15,00 (Pfand)
AktivService	- Gespräch/Anamnese - Eingangsuntersuchung - Erstellung des individuellen Trainingsplans - Einführung in den individuellen Trainingsplan - Alle weiteren ReChecks & persönliche - Beratungsgespräche	€ 49,00 (einmalig)

TSG – Aufnahme-Antrag

Turnerschaft Großburgwedel e.V.
 Hannoversche Str. 51
 30938 Burgwedel

Mitglieds-Nr. / Mandatsreferenz: wird von der TSG ausgefüllt

Bitte leserlich (in **Druckbuchstaben**) schreiben!

Name		Geburtsdatum		
Vorname		Männlich <input type="checkbox"/>	Weiblich <input type="checkbox"/>	
Straße/Hausnummer				
PLZ		Ort		
Telefon (privat)		Handy		Telefon (geschäftlich)
E-Mail				
Abteilung/en (Sportangebot/e)			Eintrittsdatum	
Ich bin Schüler(in) <input type="checkbox"/>	Ich bin Auszubildende(r) <input type="checkbox"/>	Ich bin Student(in) <input type="checkbox"/>	Ich habe eine Verordnung <input type="checkbox"/>	Ich habe einen Beh. Ausw. <input type="checkbox"/>
Bitte Nachweis beifügen		Nachweis gültig bis: wird von der TSG ausgefüllt		

Ich habe Interesse an einer Mitarbeit in der TSG (zutreffendes bitte ankreuzen)		
<input type="checkbox"/> Für Organisatorisches (z.B. Abteilungsleitung)	<input type="checkbox"/> Als Betreuer/in	<input type="checkbox"/> Nein, aber bei Bedarf helfe ich gerne.

Lastschriftinzugsermächtigung ¹ / SEPA – Lastschrift-Mandat ¹

Name (wenn abweichend vom Mitglieds-Namen)						
IBAN	D	E				

Hiermit beantrage ich meine Mitgliedschaft in der Turnerschaft Großburgwedel e.V., die nach Annahme durch den Vorstand von der Geschäftsstelle bestätigt wird. Die von der Mitgliederversammlung festgesetzten Beiträge werden halbjährlich von meinem Konto abgebucht.

Mir ist bekannt, dass meine Mitgliedschaft auf den allgemeinen Beitrag umgestellt wird, wenn ich das 18. Lebensjahr vollendet habe bzw. der nachgewiesene Zeitraum für eine ermäßigte Mitgliedschaft abgelaufen ist.

Datenschutz: Das Mitglied erklärt sich einverstanden, dass im Rahmen von Vereinsveranstaltungen **Fotos** von ihm gemacht werden und willigt hiermit in die Veröffentlichung dieser Aufnahmen in der Vereinszeitschrift **"Kontakter"** u./od. auf der **Homepage der TSG** ein. Diese Einwilligung kann für die Zukunft jederzeit und ohne Angabe von Gründen widerrufen werden.

JA
 Hier Ankreuzen

Ort/Datum

Unterschrift ²

¹ Mitgliedsbeiträge werden gemäß Satzung per SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen.
² Bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten.



TSG – Änderungsmeldung

Turnerschaft Großburgwedel e.V.
Hannoversche Str. 51
30938 Burgwedel

Mitglieds-Nr. / Mandatsreferenz:
(immer angeben)

Nur ausfüllen, wenn **neue Anschrift**, **neue eMail** oder **neue Abteilung**.
Bitte leserlich (**in Druckbuchstaben**) schreiben!

Name		Geburtsdatum	
Vorname		Männlich <input type="checkbox"/>	Weiblich <input type="checkbox"/>
Straße/Hausnummer			
PLZ	Ort		
Telefon (privat)	Mobil	Telefon (geschäftlich)	
E-Mail			
Aufnahme in die Abteilung:		Aus folgender Abteilung trete ich aus: (keine Kündigung der Vereinsmitgliedschaft!)	
Ich bin Schüler(in) <input type="checkbox"/>	Ich bin Auszubildende(r) <input type="checkbox"/>	Ich bin Student(in) <input type="checkbox"/>	Ich habe eine Verordnung <input type="checkbox"/>
Ich habe einen Beh. Ausw. <input type="checkbox"/>			
Bitte Nachweis beifügen		Nachweis gültig bis: wird von der TSG ausgefüllt	

Ich habe Interesse an einer Mitarbeit in der TSG (zutreffendes bitte ankreuzen)

<input type="checkbox"/> Für Organisatorisches (Abteilungsleitung)	<input type="checkbox"/> Als Betreuer/in	<input type="checkbox"/> Nein, aber bei Bedarf helfe ich gerne.
--	--	---

Nur ausfüllen bei **neuer Bankverbindung**. Bitte leserlich (**in Druckbuchstaben**) schreiben!

Name (wenn abweichend vom Mitglieds-Namen)

Neue IBAN

D	E																
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mir ist bekannt, dass meine Mitgliedschaft auf den allgemeinen Beitrag umgestellt wird, wenn ich das 18. Lebensjahr vollendet habe bzw. der nachgewiesene Zeitraum für eine ermäßigte Mitgliedschaft abgelaufen ist.

Datenschutz: Das Mitglied erklärt sich einverstanden, dass im Rahmen von Vereinsveranstaltungen **Fotos** von ihm gemacht werden und willigt hiermit in die Veröffentlichung dieser Aufnahmen in der Vereinszeitschrift "**Kontakter**" u./od. auf der **Homepage der TSG** ein. Diese Einwilligung kann für die Zukunft jederzeit und ohne Angabe von Gründen widerrufen werden.

JA
Hier Ankreuzen

Ort/Datum _____ Unterschrift ¹

¹ Bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigte

Herzlichen Dank an alle ehrenamtlich Tätigen in der Turnerschaft Großburgwedel

Der Vorstand der Turnerschaft Großburgwedel e.V.
dankt allen ehrenamtlich Tätigen
für ihr Engagement und die große Unterstützung.

Allen ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen und Helfer/innen
gilt unser besonderer Dank, denn nur durch ihren Einsatz
lassen sich die vielfältigen Aufgaben im Verein bewältigen.

Uli Appel
Vorsitzender



Herausgeber und Verleger:

Turnerschaft Großburgwedel e.V., Hannoversche Straße 51, 30938 Burgwedel



Erscheinungsweise: Jährlich nach der Jahreshauptversammlung

Auflage: 2.500

Redaktion: Andrea Gribisch, Nils Budde
Für die Abteilungsbeiträge ist die jeweilige Abteilungsleitung verantwortlich.

Anzeigen: Andrea Gribisch, Nils Budde

Titelseite: Sandra Schirmer, gestaltwerk – das designbüro

Herstellung: Liskow Druck und Verlag GmbH, Oldenburger Allee 23, 30659 Hannover



Andreas Zessler

Marie Adler

Ihr Partner für Immobilien und Finanzen

Bei uns erhalten Sie eine umfassende Beratung und Betreuung aus einer Hand. Wir begleiten Sie von der ersten Kontaktaufnahme über die Finanzierung bis zum Notarvertrag!



Burgwedel-Immobilien
Andreas Zessler
Heinrich-Wöhler-Str. 17
30938 Burgwedel
Telefon (05139) 9 834 934
info@burgwedel-immobilien.de
www.burgwedel-immobilien.de

HILDEGARD BRAUKMANN



Kräuter-Kosmetik

Hildegard Braukmann Kosmetik GmbH & Co. KG
Ehlbeek 16 · 30938 Burgwedel · Tel. +49 (0) 51 39-89 74-0

www.hildegard-braukmann.de