

29. Jahrgang

Mai 2024

Nr. 76

Vereinszeitung



Viereff

...und mehr!

des Turnvereins Gut Heil Spaden von 1899 e. V.



Starke Kerle mit ihrer starken Trainerin!
Bei der Männerfitness ist noch Platz für weitere starke Kerle...





Stresemannstraße 283
27580 Bremerhaven
Telefon: 0471 9822-0

www.autobox-bremerhaven.de
info@autobox-bremerhaven.de

Nichts ist unmöglich
AUTO BOX

Ihre Hybrid-Experten
für Bremerhaven und umzu!



NICHTS IST
UNMÖGLICH

Liebe Sportfreunde, beachtet auch unsere Sonderseite 53

*...in Sachen rund
ums Auto gern
für euch da!*

**TOYOTA
HYBRID
SPEZIALIST**



Geschäftsführende Gesellschafter Fabian und Thomas Hornbogen

Bauunternehmen

**Paul
Loskan**

Maurer- und Betonbaumeister
Planung • Beratung • Ausführung

Zur Hohen Lieth 7 • 27619 Spaden • 0471 / 82302

www.bauunternehmen-paul-loskan.de

folgt uns auf



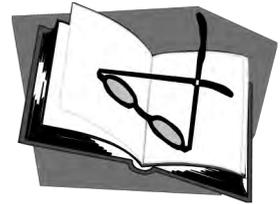


Inhaltsverzeichnis



Wo finde ich was ?

| | | | |
|---------------|----------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seite: | 4 | Inhalt: | Redaktionelles |
| | 5 | | Vorwort |
| | 7 | | Aktuelles |
| | | | <ul style="list-style-type: none">• Impressionen von Eltern-Kind-Turnen• Neue Lizenzinhaberinnen in unserem Verein• KSB und Landkreis Cuxhaven zeichnen erfolgreiche Sportler und Ehrenamtliche aus |
| 13 | | | Männerfitness |
| 14 | | | Gerätturnen |
| 36 | | | Handball |
| 39 | | | Übungszeiten |
| 43 | | | Turnen |
| 44 | | | Leichtathletik |
| 45 | | | Karate |
| 50 | | | Bogenschießen |
| 52 | | | Tischtennis |
| 54 | | | Radfahren nur mit Muskelkraft |
| 69 | | | Baseball |
| 74 | | | Wandern |
| 75 | | | Freud und Leid |
| 76 | | | Vorstand und fachliches Angebot |
| 78 | | | Impressum |





Redaktionelles



Hallo Vereinsmitglieder!

Mit dieser neuen Ausgabe unserer **Viereff** haben wir die Berichte für das Jahr 2023 gesammelt und für euch zusammengestellt, so dass wir nun auch mit der nächsten Ausgabe unserer Vereinszeitung in das Jubiläumsjahr starten können. Freut euch also auf einen sportlichen Rückblick sowie freudigen Ausblick!

Für neue und potenzielle Mitglieder bieten wir hier einen Überblick über Abteilungen und ihr sportliches Programm sowie viele Aktivitäten, die über das sportliche Programm hinausgehen. Unser Verein bietet seinen Mitgliedern ein breites Spektrum an Sportarten und Leistungen. Vom Seniorensport bis zum Babyturnen. Vom Gesundheitssport bis zum Leistungssport können viele Ansprüche erfüllt werden.

Neben dem breiten Sportprogramm organisieren wir große Veranstaltungen, um den Verein seinen Mitgliedern und der Öffentlichkeit von Spaden vorzustellen. Unser Sommerfest war im vergangenen Jahr genau so erfolgreich wie das Eislaufen. Wer das bunte Treiben von Hunderten von Kindern bei dieser Veranstaltung erlebt hat, kann nur begeistert über unsere Jugendarbeit reden. Zur Präsentation gehörten aber auch die zahlreichen Turniere und Ligaspiele unserer vielen wettkampforientierten Sportarten.

In diesem Sinne sollten wir auch im Jubiläumsjahr unseren Verein präsentieren und unterstützen. Unser Motto



lässt sich natürlich nur in die Tat umsetzen, wenn ein Stamm von Helfenden bereit ist, im großen Umfang für den Verein tätig zu sein. Es ist zwar schon eine schöne Truppe zusammen, die unsere gemeinsamen Jubiläumsveranstaltungen organisiert, aber der Verein ist für jede weitere Hand, die zupackt, dankbar.

Wir bedanken uns bei den Autoren und Unternehmen, die ihren Beitrag zu dieser **Viereff** geleistet und uns damit bei der Erstellung unterstützt haben.

Eure Redaktion

125 Jahre
Sport ist unsere Leidenschaft

SPADEN 2024
1899

Gartenverein Gut Heil Spaden von 1899 e.V.

Jubiläumsparty mit Liveband

AM: 24.08.2024
Einlass ab 19:00 Uhr
Sportplatz Jahnstraße

Kartenvorverkauf am 21.05.24
17:00 - 20:00 Uhr auf dem
Sportplatz Jahnstraße. Ticketpreis **15 €**

Restkontingent an Tickets bei „Der Liebhaber des guten Geschmacks“
Leher Str. 22 - 27619 Spaden
Abgabe: Maximal 6 Karten pro Person



Vorwort



Liebe Vereinsmitglieder,

wir starten gemeinsam in ein besonderes Jahr. Der TV Spaden feiert 2024 sein 125-jähriges Bestehen. Viele Abteilungs- und Vereinsveranstaltungen werden unter dem Jubiläumsmotto ‚Sport ist unsere Leidenschaft‘ stehen und in beeindruckender Weise unser vielfältiges Sportangebot darstellen. Beispiele dafür werden die Bezirksmeisterschaften im Bogenschießen am 26. Mai und das Werner-Berg-Gedächtnis-Turnier der Bouleabteilung am 1. Juni auf unserer Sportanlage sein. In unserer Festwoche vom 22. bis 24. August werden dann alle Abteilungen vertreten sein, wenn bei Turnieren und Mitmachangeboten unsere ganze Bandbreite an sportlichen Betätigungsmöglichkeiten präsentiert wird. In dieser Woche soll aber vor allem auch der gesellige Teil unseres Vereinslebens zu seinem Recht kommen. Wir starten am 22.08.2024 mit einem Seniorennachmittag, ehe im Anschluss der Jubiläumsfestakt abgehalten wird.

Am 23.08.2024 folgen sportliche Aktivitäten mit anschließendem gemütlichem Beisammensein, insbesondere auch mit ehemaligen Vereinsmitgliedern

oder jenen, die es in die Ferne gezogen hat. Wir freuen uns auch schon auf eine Delegation unseres befreundeten Schweizer Vereins TV Wiesendangen.

Am 24.08.2024 werden unsere Abteilungen die ganze Sportanlage mit Präsentationen und Mitmachangeboten füllen, ehe am Abend unsere Jubiläumsparty mit der Band Delicious Devine steigen wird.

Es sind sehr viele Vorbereitungen für die genannten Veranstaltungen erforderlich. Dabei zeichnet es unseren Verein aus, dass sich viele zur Mitarbeit bereiterklärt haben, wofür ich mich sehr herzlich bedanken möchte. Das ist neben unserer gemeinsamen sportlichen Aktivität und dem gesellschaftlichen Miteinander ein weiterer wichtiger Bestandteil des Vereinslebens.

Es bleibt zu hoffen, dass sich durch positive Erlebnisse bei dieser Mitarbeit auch zukünftig ausreichend Mitglieder finden, die vielfältigen Aufgaben im Verein wahrzunehmen, damit unsere Vereinsarbeit auch über das Jubiläumsjahr hinaus gut weiterläuft.

Wir werden im Rahmen unseres Arbeitskreises ZUKUNFT weiter daran arbeiten, die unbesetzten Stellen



GLAS-NOTDIENST: 01 74 9 66 77 24

Nordenhamer Straße 7 – 27572 Bremerhaven

Tel.: 04 71 97 22 30 – Fax: 97 22 330

Glastüren – Duschen – Spiegel – Isolierglas –
Einbruchschutz – Sonnenschutz – Kunststoffe

www.glaserei-bremerhaven.de



Vorwort



aufzufüllen und auch für anstehende Nachfolgeregelungen zu sorgen.

Es ist davon auszugehen, dass sich nach vielfältigen Bautätigkeiten in den vergangenen Jahren und der abschließenden Baumaßnahme ‚Turnschuhgang‘ in diesem Jahr, die Aktivitäten wieder mehr in Richtung Sportangebot und allgemeines Vereinsleben verschieben werden. Aber auch dort ist noch genügend Gestaltungsspielraum vorzufinden.

Die Baumaßnahme ‚Turnschuhgang‘ muss leider auf die Zeit nach unserer Festwoche verschoben werden, weil von zwei unserer Zuschussgeber aufgrund laufender Haushaltsgenehmigungsverfahren noch keine Zusagen vorliegen.

Wir gehen aber davon aus, dass die im Laufe der ersten Jahreshälfte eintreffen werden.

Bis dahin wollen wir unser Jubiläumsjahr in vollen Zügen genießen. Hoffentlich gelingt es, unsere Begeisterung für den Sport weiterzutragen und weitere Vereinsmitglieder zu werden. Nachdem wir wieder über 1.100 Mitglieder im Verein zählen, können wir ja mal die Marke von 1.250 anpeilen.

Viel Freude bei all euren Aktivitäten im Verein!

Euer Vorsitzender

Uwe Jobs

Der Liebhaber
... des guten
Geschmacks

- Wein & Sekt
- Essig & Öl
- Dekoratives

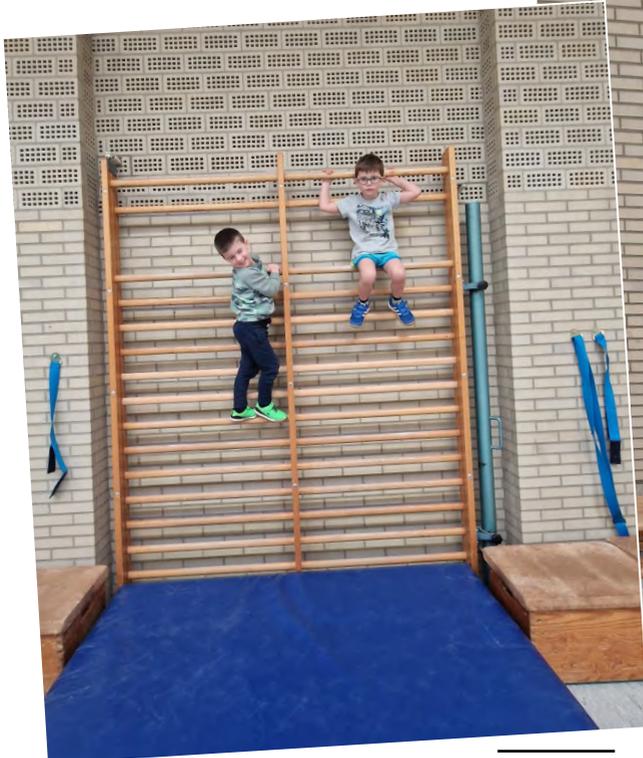
☎ 0471 / 98 18 92 24

Anke Wenhold · Leher Straße 24 · Spaden

**Dienstag, Donnerstag, Freitag · 09.00 bis 12.00 Uhr ·
15.00 bis 18.00 Uhr
Samstag · 09.00 bis 12.00 Uhr**



Impressionen vom Eltern-Kind-Turnen





Aktuelles



Karolina
Kowalewski



Neue Lizenzinhaberinnen in unserem Verein

Ende letzten Jahres überraschte Sportwart Jürgen Schmitt die frischgebackenen Übungsleiterinnen unseres Vereins, Nadine Biedermann und Nadja Ollhoff, in ihrer Übungsstunde des Kleinkindturnens. Er überreichte ihnen zum Bestehen ihrer Übungsleiterlizenz jeweils einen Vereinstrainingsanzug und gratulierte den beiden zu ihrer bestandenen Prüfung.

Nadine und Nadja haben in einem 120-stündigem Lehrgang die DOSB- ÜL-C-Lizenz mit dem Schwerpunkt Kinder und Jugendliche erworben. Beide werden zukünftig die Übungsgruppe „Koordinations- und Ballschule“ für Kinder von 4 bis 6 Jahren leiten.

Jürgen Schmitt

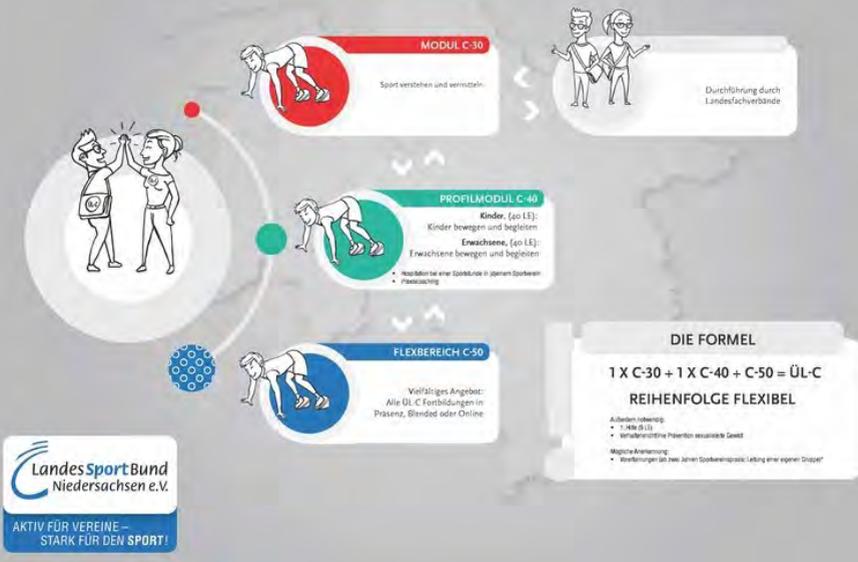




Aktuelles



#30-40-50 ÜL-C AUSBILDUNG IN NIEDERSACHSEN



Weißdornweg 12
27619 Schiffdorf-Spaden

Tel.: 0471 / 8 93 92 81
Fax: 0471 / 8 93 92 82



KSB und Landkreis Cuxhaven zeichnen erfolgreiche Sportler und Ehrenamtliche aus

Der Kreissportbund Cuxhaven (KSB) hatte am 12.09.2023 in den Krombacher Hof nach Elmlohe eingeladen, um Sporttreibende und Ehrenamtliche auszuzeichnen. Landrat Thorsten Krüger (SPD), KSB-Vorsitzender Rüdiger Sauer sowie der Vorsitzende des Sportausschusses, Claus Seebeck, würdigten die erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler vor der Vergabe der Auszeichnungen.

Aus unserem Verein wurden geehrt:

- Nora Söller als Landesmeisterin in Niedersachsen Deutschen Sechskampf 12-13 J. und Vize-Landesmeisterin Kür Vierkampf Gerätturnen 11-13 J.
- Sarah Bröker als Landesmeisterin Niedersachsen Jahn-Sechskampf 18-19 J.
- Dr. Jutta Pepperl als Landesmeisterin Niedersachsen und Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften im Damen Recurve Feld
- Roland Pepperl als Landesmeister Niedersachsen und 3. Platz Deutschen Meisterschaften im Herren Compound Feld

Danach folgte die Ehrung der zumeist langjährig in den Vereinen tätigen Ehrenamtlichen, ohne die deren Arbeit gar nicht möglich wäre. Werner Würger vom TSV Otterndorf steht hier stellvertretend für die vielen Frauen, Männer und Jugendliche, die sich für „ihren“ Verein oft mit viel Zeitaufwand einsetzen. Sein Engagement beim TSV Otterndorf begann schon im Oktober

1954, er ist jetzt fast 69 Jahre dabei. Bei den erfolgreichsten Mannschaftssportlern war der TSV Wehdel weit vorn.

Vom TV Spaden wurden

- Uwe Jobs und
- Claudia Gundermann für ihre langjährige Tätigkeit in verschiedenen Abteilungs- bzw. Vorstandsfunktionen im Verein mit der KSB-Ehrennadel in Gold ausgezeichnet.

Im Rahmenprogramm begeisterten das Eisbären Danceteam und das Junior Danceteam das Publikum. Von solchen Auftritten soll es künftig noch mehr geben. Ein wichtiger Teil der Veran-



Uwe Jobs bei der nachträglichen Übergabe der Ehrennadel in Gold im Rahmen der Sitzung des erweiterten Vorstandes



Aktuelles



staltung bestand in der Präsentation der zukünftigen Sportler-ehrung durch Annette Butzke und Juliane Schattauer vom KSB. Unter dem Thema „Küstensterne des Sports“ soll dieses Event deutlich aufgewertet werden. Künftig soll es einen Festakt mit Filmbeiträgen der Nominierten geben, die Auszeichnungen der zu Ehrenden in

allen Kategorien verbunden mit einem attraktiven Rahmenprogramm samt Interviews - ähnlich wie bei der Sportlerehrung der Stadt Bremerhaven. Möglich ist auch die Moderation durch aus Funk und Fernsehen bekannte Sportler.

Claudia Gundermann



 **BÜSING** 

Garten- & Landschaftsbau

Im Neufelder Moor 10 • 27619 Spaden

Tel.: 0471 / 9 81 35 66

Gartengestaltung Grünflächenpflege Teichbau Erdarbeiten
Pflasterarbeiten Drainagearbeiten Fräsarbeiten Baumfällungen
Baumschnitt Häckselarbeiten Stubbenfräsen Friedhofsarbeiten



Fitness



Männerfitness: Es ist noch Platz

Im Oktober 2019 startete unsere Männerfitnessgruppe mit knapp unter zehn Mann und mir als Trainerin.

Nach zwei mehr oder weniger kurzen Babypausen, sind es inzwischen über zwanzig Männer, die angemeldet sind und regelmäßig Dienstagabend in der neuen Halle an ihrer körperlichen Fitness, Ausdauer und Beweglichkeit arbeiten.

Die tolle Gruppe sowie das Angebot insgesamt sind es, die die Teilnehmer motivieren, regelmäßig dabei zu sein.

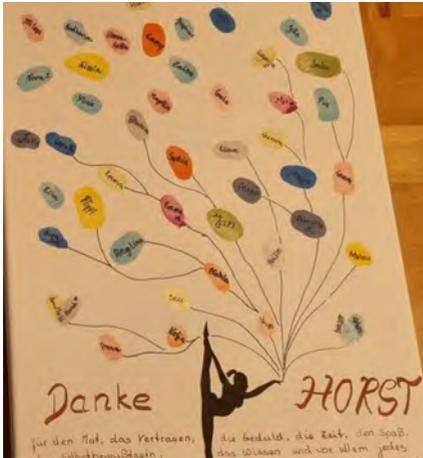
Neben der ein oder anderen Matte ist noch Platz, wir würden uns also sehr über weitere Männer in unserer Gruppe freuen.

Kim Grenzer

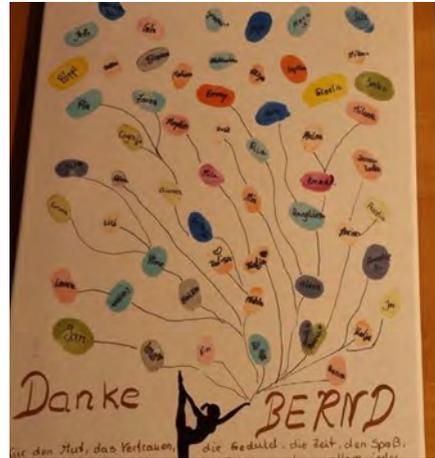




Ruhestand für unsere Trainer Horst Schulz und Bernd Rühaak



Es ist ein lachendes und ein weinendes Auge, wenn geliebte Menschen neue Wege gehen und sich verabschieden. So mussten wir im Dezember 2022 schweren Herzens akzeptieren, dass unser Bernd und unser Horst sich entschieden haben, in den wohlverdienten Ruhestand zu gehen. Bis zum letzten Tag standen sie voller Elan und Einsatz in der Halle. Bernd wusste stets die Mädchen zu motivieren und vermittelte mit neuen Ideen Spaß an der Bewegung. Er hat sich vor allem für unsere jüngsten Turnerinnen eingesetzt und auch beim allgemeinen Mädchenturnen ein offenes Ohr für jede Turnerin bewiesen. Horst hat seit Jahrzehnten im TV Spaden beim Leistungsturnen die Talente gefördert. Immer forderte er von sich und seinen Turnerinnen Disziplin und Ehrgeiz, wobei er selbst mit Herzblut und Leidenschaft dabei war.



Bei ihm lernten Generationen von Turnerinnen, dass Turnen aus Kraft, Wiederholung und der richtigen Technik besteht. Mit diesem Rezept brachte er seine Turnerinnen bis zu Siegen auf Bundesebene. Zudem hatte er auch im Training immer den Überblick mit dem Fokus auf dem Leistungsfortschritt jeder einzelnen Turnerin.

Mit dem Versprechen sich fit zu halten und uns treu zu bleiben, verabschieden wir uns von Horst und Bernd als aktive Trainer. Wir möchten uns für die Jahrzehnte, die ihr Trainer beim TV Spaden wart, von Herzen bedanken: Ihr wart immer für uns da und habt das Gerätturnen in unserem Verein und weit über die Gemeindegrenzen geprägt und gefördert. Danke!

Liliane Heinsohn



Gerätturnen



Bernd 2017



Pia, Horst und Nora 2023



Von links: Daria, Chantal, Horst, Maike und Carlotta 2018



Gerätturnen



Nora und Ella sind Landesvizemeisterin

Bei den Landesmeisterschaften der LK1-3 in Einbeck (April 2023) gingen zwei Spadenerinnen an den Start.

Ella Ernst startete in der LK3 (Jhg.2010-2012). Sie zeigte an allen Geräten Nervenstärke und konnte trotz Verletzungsproblemen in der Vorbereitung mit ihren Übungen überzeugen. Als eine der jüngsten Turnerinnen erturnte Ella sich mit 47,866 Punkten die Silbermedaille und musste sich nur Gretha Lüddecke (49,55 P.) aus dem Leistungszentrum des VfL Eintracht

Hannover geschlagen geben.

Nora Sölller turnte in der LK2 gegen 23 Turnerinnen. Die Spadenerin erreichte die Tageshöchstwertung am Sprung (12,7 P.) und am Boden (13,667 P.). Nora wurde mit nur 0,4P Punkten Rückstand Landesvizemeisterin. Mit den beiden Silbermedaillen zeigt der TV Spaden auch auf Landesebene die Leistungsstärke unserer Turnerinnen.

Liliane Heinsohn



Unsere Landesvizemeisterinnen Ella Ernst und Nora Sölller mit ihrer Trainerin Gisela Böttcher-Pagès.



Gerätturnen



Maylin holt mit der Bezirksmannschaft die Bronzemedaille

Die Landesmeisterschaften der Grundübungen wurden in diesem Jahr erstmalig als Mannschaftswettkampf ausgetragen. Die zehn besten Turnerinnen des Bezirks bilden hierbei zwei Mannschaften. Aufgrund ihres 5. Platzes im Bezirk startete Maylin Kallweit am 13.05.2023 in Hannover in der Mannschaft 1 des Turnbezirks Lüneburg. Unsere weitere große Hoffnungsträgerin Lara Roß hatte sich unglücklicherweise drei Tage vor dem Qualifikationswettkampf den großen Zeh gebrochen und war als

Unterstützung für ihre Turnfreundin dabei. Mit 156,784 Punkten ertrugen sich die Mädchen (Maylin Kallweit, Clara Schmidt, Charlotte Janssen, Elenor Böhm und Dilara Yildirim) in der G3 (7-8Jahre) die Bronzemedaille hinter Hannover und Braunschweig. Maylin genoss die Atmosphäre in der Kunstturnhalle in Hannover. Der Wettkampf führte auch dazu, dass sich die Turnerinnen aus dem Bezirk näher kennen lernten.

Liliane Heinsohn



Das Einhorn und ihre Turnfreundin Lara brachten Maylin Glück bei den Landesmeisterschaften





Gerätturnen



Erlebnisreiches Turnfest in Oldenburg



Die Turnfeste des Turner-Bundes sind immer ein Highlight und finden alle vier Jahre statt. Dieses Mal mussten wir sieben Jahre warten, bis das Landesturnfest des NTB wieder stattfinden konnte. Viele Teilnehmer waren daher erstmalig dabei. 2020 waren die Plätze schon gebucht, als durch die Corona-Pandemie kurz vorher alles abgesagt wurde. Über Himmelfahrt (17.05.-21.05.2023) war es dann soweit. Das Erlebnisturnfest in Oldenburg fand endlich statt.

Durch die kurze Fahrtstrecke reisten die Turnerinnen und Turner des TV Spaden mit privaten PKWs an. Am Donnerstag starteten zehn Mädchen bei strahlendem Sonnenschein bei den Mehrkämpfen (Leichtathletik, Turnen und Schwimmen). Angelina Nowikowa erturnte den ersten Platz, Nora Söller erreichte mit der Silbermedaille die B-Qualifikation zu den deutschen Meisterschaften, die in diesem Jahr leider ausfallen.

Nach einer gemeinsamen Pizza und einem Besuch bei der Turnfestgala am Abend, schliefen die Turnerinnen müde und kaputt auf Luftmatratzen gemeinsam in einem Klassenraum im neuen Gymnasium Oldenburg. Das Wetter

meinte es gut mit uns. So fanden auch die Wahlwettkämpfe am Freitag bei strahlendem Sonnenschein statt. Hier suchten sich die elf Turnerinnen und elf Turner vier Disziplinen aus Leichtathletik, Turnen und Trampolin aus und besuchten mit ihrer Wettkampfkarte die entsprechenden Wettkampfstätten in der Stadt. Spaden startete bei den Männern mit dem jüngsten und dem ältesten Teilnehmer.

Zwischendurch blieb auch noch Zeit, die Mitmachangebote und Hüpfburgen der "jump around-Area" im Maschwegstadion zu testen. Besonders aufregend war es, die Idole des Kunstturnens wie Andreas Toba und Sophie Scheder zu treffen. Am Samstag besuchten einige Turnerinnen einen Turn-Lehrgang in der Turnwerkstatt, während in der Messehalle die Pokalwettkämpfe der Leistungsklasse geturnt wurden.

Ella Ernst holte sich in ihrer Altersklasse den Pokal, Nora Söller wurde bei den 14- bis 15-jährigen Vizemeisterin. Das Turnfest wurde seinem Namen gerecht und war für alle Teilnehmenden ein großes Erlebnis. Wir freuen uns auf Himmelfahrt 2025 und das Deutsche Turnfest in Leipzig.



Gerätturnen



Deutscher Sechskampf 12-13Jahre (LK3 - Sprung, Barren, Boden, Weitsprung, 3kg-Kugel, 100m-Lauf):

- 6. Platz Pia Jurkeit 52,234P.
- 7. Platz Anna-Lotta Brüns 52,234P.
- 8. Platz Greta Bodenbender 46,747P.

Deutscher Sechskampf 10-11Jahre (P5/6 - Sprung, Barren, Boden, Weitsprung, 2kg-Kugel, 50m-Lauf):

- 1. Platz Angelina Nowikow 51,921P.
- 3. Platz Laura Pöpke 47,345P.
- 6. Platz Maja Bus 42,308P.
- 7. Platz Lotta Umlandt 42,057P.
- 6. Platz Jara Eweleit 39,978P.

Jahnkampf 20+ Jahre (LK2 - Sprung, Barren, Boden, Weitsprung, 4kg-Kugel, 100m-Lauf, 25m Tauchen, 100m Rücken, Kunstspringen):

- 3. Platz Sarah Bröker 90,389P.

Wahlwettkampf M6-7J.:

- 2. Platz Lias Hildebrandt 19,60 P.
- 5. Platz Tamme Heinsohn 11,10 P.

Wahlwettkampf M8-9J.

- 4. Platz Felix Bus 22,20 P.
- 12. Platz Jonas Majewski 18,35 P.
- 14. Platz Grigorij Maibach 15,28 P.

Wahlwettkampf M10-11J.

- 11. Platz Mateo Huljus 26,30 P.
- 14. Platz Marcel Otten 25,10 P.

Wahlwettkampf M12-13J.

- 16. Platz Luka Kelm 26,70 P.
- 25. Platz Ben Harbrücker 24,22 P.

Wahlwettkampf M14-15J.

- 19. Platz Marten Kuzmic 25,15 P.

Wahlwettkampf M85J.+

- 1. Platz Werner Kamjunke 12,036 P.

Wahlwettkampf W8-9J.

- 14. Platz Nahla Kaufmann 23,759 P.
- 27. Platz Mila Heitmann 22,889 P.
- 29. Platz Lara Roß 22,382 P.
- 30. Platz Josephine Zemke 22,35 P.
- 32. Platz Maylin Kallweit 22,22 P.
- 34. Platz Emma Krystek 22,00 P.

- 44. Platz Milena Vester 21,472 P.
- 49. Platz Katharina Nowikow 20,924 P.

Wahlwettkampf W10-11J.

- 56. Platz Ylvie Dücker 26,70 P.
- 168. Platz Emma Loskan 22,93 P.

Wahlwettkampf W18-19J.

- 18. Platz Lilly Jane Witthohn 29,78 P.

Pokalwettkampf - LK3 (10-11J.)

- 1. Platz Ella Ernst 47,70 P.

Pokalwettkampf - LK3 (14-15J.)

- 2. Platz Nora Söller 50,583 P.

Pokalwettkampf - LK3 (18-24J.)

- 12. Platz Sarah Bröker 48,217 P.
- 26. Platz Ima Ludwig 46,066 P.
- 40. Platz Malou Olzog 41,884 P.

Liliane Heinsohn

Blanke
Fenster- und Türenbau



... seit 1949

Fenster und Türen

Leher Straße 6
27619 Schiffdorf-Spaden

Telefon (0471) 8 13 66
Telefax (0471) 80 32 73

info@fensterundtueren-blanke.de
www.fensterundtueren-blanke.de



Gerätturnen



Unsere Turnerjungs beim Wahlwettkampf



Der jüngste und älteste Turner beim Landesturnfest kommen vom TV Spaden



Gerätturnen



Bei den deutschen Mehrkämpfen (Jhg. 2012/2013) gingen die Plätze 1, 3, 5, 6 und 8 an den TV Spaden.



Ella Ernst: Platz 1 in der LK3



Anna und Imke unterstützen die Mädchen mit viel Spaß



Gerätturnen



Training bei den Profis in der Turn- und Trendwerkstatt



Die Turnerinnen mit ihrer Turnfestmedaille vom Wahlwettkampf



Gerätturnen



Spaß beim Deutschen Mehrkampf



Stars hautnah! Fotos mit Sophie Scheder und Andreas Toba





Gerätturnen



Nora Söller gewinnt den Diamonds-Cup am Boden

Vom 1. bis 2. Juli 2023 fand der erste Diamonds-Cup vom TV Spaden im Gerätturnen in Langen statt. Es gingen 50 Turnerinnen in den Mannschaftswettkämpfen der LK2 und LK3 an den Start. In der LK3 erreichte der TV Spaden den 4. Platz (179,85 Punkte) mit Angelina Nowikow, Ella Ernst, Pia Jurkeit, Anna Brödje und Ima Ludwig. Auch in der LK2 wurde der TV Spaden 4. (186,15 Punkte) mit Jill Tuchenhagen, Nora Söller, Charlotte Neumann und Sarah Bröker.

In beiden Leistungsklassen traten in je vier Gerätefinals die besten Mädchen gegeneinander an. Für den TV Gut Heil Spaden durften fünf Turnerinnen noch einmal ihre Übung präsentieren. In der LK2 erlangten Sarah Bröker (Balken 10,6 Punkte) und Nora Söller (Barren 11,0 Punkte) Platz 5. In der LK3 errangen die Turnerinnen des TV Gut Heil Spadens folgende Platzierungen:

5. Ima Ludwig (12,75 Boden), 6. Ella Ernst (12,55 Boden) und 5. Anna

Brödje (11,4 Sprung). Am Boden, dem letzten Gerät, schaffte es Nora Söller mit einer sehr anspruchsvollen und fehlerfreien Übung (LK2) ihre Wertung aus dem Mannschaftswettkampf noch einmal von einer 12,85 auf 13,5 Punkte zu steigern und siegte an diesem Gerät. Ein krönender Abschluss für das Debut des Diamond-Cups, der anhand der Idee und des unermüdlichen Einsatzes von Jan Ernst erst zustande gekommen ist.

Liliane Heinsohn



Nora Söller mit Goldmedaille am Boden



Gerätturnen



Alle Teilnehmenden des Diamond-Cups



4. Platz der LK2 Mannschaft:
Nora Sölller, Charlotte Neumann,
Jill Tuchenhagen, Sarah Bröker

Bild unten: 4. Platz der LK3 Mannschaft:
Ella Ernst, Angelina Nowikow,
Pia Jurkeit, Ima Ludwig





Gerätturnen



Vier Turnerinnen bei den Landesmeisterschaften der G-Stufen

Bei den Bezirksmeisterschaften im September qualifizierten sich Ida Uramowicz, Milena Vester, Lara Roß und Maylin Kallweit für die Landesmeisterschaften in Vinnhorst (Hannover). Am ersten Oktober-Wochenende traten die Mädchen gegen die besten Turnerinnen des Niedersächsischen Turner-Bundes (NTB) an.

Am Samstag starteten unsere jüngsten Turnerinnen in der G3 Altersklasse 7-8. Ida Uramowicz erreichte mit 49,234 Punkten den 17. Platz und Milena Vester mit 48,733 Punkten den 21. Platz von 29 Turnerinnen. Bestes Gerät beider Mädchen war das Reck (Ida: 13,467 Punkte und Milena 13,433 Punkte) mit einer äußerst kraftanstrengenden Übung, die u. a. einen Aufzug aus dem freien Hang beinhaltet.



Die erste Landesmeisterschaft von Milena Vester und Ida Uramowicz in der G3.

H. Poggenburg



Dachdeckermeisterbetrieb

H. Poggenburg

Dachdeckermeister

Tränke 8
27619 Spaden

Telefon 04 71 / 981 84 42
Telefax 04 71 / 981 84 43



Gerätturnen



Am Sonntag ertunte sich in der G4 (Altersklasse 8-9) Maylin Kallweit den 24. Platz mit 48,134 Punkten und Lara Roß den 28. Platz mit 45,733 Punkten. Am Boden zeigten die Mädchen stolz ihren neu gelernten Flick-Flack. Auch am Sprung und Barren/Schlaufenreck wurden sie mit Punktzahlen über 13 bzw. 14 Punkten für ihre tollen Übungen belohnt. Die Erwartungen auf höhere Platzierungen wurden jedoch durch strenge Wertungsrichter am Balken gedämpft. Für die Mädchen kein Grund zur Traurigkeit, konnten sie doch die Luft einer Kunstturnhalle beim anschließenden Sprung in die Schnitzelgrube genießen und gemeinsam einen aufregenden Tag verbringen.

Ein großer Dank gilt an dieser Stelle den Trainern Christian Pöpke und Kristina Roß, die die Mädchen seit über einem Jahr an drei Tagen die Woche trainieren und auch beim Wettkampf mit vollem Einsatz dabei waren.



Ein starkes Team: Maylin Kallweit und Lara Roß (beide 2015)

Liliane Heinsohn



Ida, Hanna, Milena und Lara entspannen auf einer "Insel in der Schnitzelgrube" vom anstrengenden Wochenende.



Gerätturnen



Nora Söller steigt als Vizemeister mit dem TSV Buchholz 08 in die 2. Landesliga auf

Spadens Turnerinnen sind leistungstark und sehr gefragt. So wurden 2023 Jill Tuchenhagen und Nora Söller eingeladen den ATSC und den TSV Buchholz 08 in der Landesliga zu unterstützen. Die Landesliga 1-4 des Niedersächsischen Turner-Bundes (NTB) besteht aus zwei Runden, die am

09.09.2023 und 18.11.2023 ausgetragen wurden. Die besten zwei Mannschaften steigen in die nächste Liga auf.

Jill Tuchenhagen startete für den ATS Cuxhaven in der Landesliga 4. Während sie in der Hinrunde die Mannschaftswertung vor allem mit ihren gelungenen Übungen der LK2 am



Jill Tuchenhagen und Nora Söller hatten Spaß bei ihrem ersten Wettkampf in der Landesliga. Emma feuerte als FanClub Nora und Jill bei ihrem Wettkampf an und fiebert mit.



Gerätturnen



Sprung und Balken unterstützte, fiel sie in der Rückrunde krankheitsbedingt aus. Der ATSC stieg mit dem 6. Platz in die Bezirksliga ab.

Nora Söller startete in der Landesliga 3 für den TSV Buchholz 08. Sie erturnte Nora sich in beiden Runden die beste Barrenübung und die zweitbeste Balkenübung ihrer Klasse. Zudem konnte Nora auch auf die Leistungen ihrer Mannschaftskolleginnen (Lea Pauline Scholz, Nicola Bobe, Lara Heinrich, Sarah Wernicke, Lara Sophie Bartels, Pia Bätz) zählen. Gemeinsam traten sie als überzeugendes Team auf. Der Aufstiegskampf um den 2. Platz war spannend wie nie und wurde am Ende mit 0,45 Punkten Unterschied

(das ist so viel wie ein Wackler in einer Balkenübung) entschieden. Erster wurde die TurnTeam Kiehn Group (303,844 Punkte), die ershnte Silbermedaille mit 299,718 Punkten holte sich der TSV Buchholz 08 vor dem 3 platzierten TuS Zeven (299,313 Punkte). Damit steigt die Mannschaft von Nora des TSV Buchholz 08 in die 2. Landesliga auf. Dies lag auch an der Unterstützung unserer Nora, die in beiden Runden als zweitbeste Turnerin des Wettkampfes mit ihren konstant herausragenden Leistungen herausstach.

Liliane Heinsohn



Whisk(e) and More
Edle Spirituosen & Präsente

mail@whiskey-and-more.de

www.whiskey-and-more.de

Am Kluswall 19
27619 Spaden
Tel.: 0471 80 32 87

**Ihr Fachgeschäft in Spaden und im
„Mein Outlet“ für Whisk(e)y,
Rum, Gin und andere Spirituosen**

**Immer eine tolle Geschenkidee:
Gutscheine für unsere
Whiskyseminare**

www.whiskey-and-more.de





Gerätturnen



Ida Uramowicz ist erste Landeskader-Turnerin des TV Spaden

Ida Uramowicz (7 Jahre) und Maylin Kallweit (8 Jahre) haben sich im Herbst 2023 mit starken Leistungen bei den Bezirksmeisterschaften des Turnbezirks Lüneburg und den niedersächsischen Landesmeisterschaften im Gerätturnen in ihrer Altersklasse für den Kadertest des Niedersächsischen Turner-Bundes (NTB) qualifiziert. Dieser Kadertest dient der Nominierung in den Landeskader des NTB. Am 25.11.2023 stellten sie im Leistungszentrum des NTB in Hannover-Badenstedt ihr Können unter Beweis und durften sich in der athletischen und technischen Norm mit ihren jeweiligen Konkurrentinnen messen. Der Kadertest bestand aus turnerischen Elementen und Kraftdisziplinen.

Maylin erklimm z. B. ein 4 Meter hohes Seil ohne Beineinsatz, präsentierte einen Flick-Flack auf einer Linie und erhielt volle Punktzahl, indem sie mehrere Schweizer Handstände zeigte.

Ida überzeugte die Kampfrichter beim Handstandstehen, bei den Grundschwüngen am Hochreck und zeigte ein Rad in den perfekten Stand auf dem Balken.

Maylin erkämpfte sich in der AK 8 den 11. Platz. Sie freute sich auch ohne Kadernominierung, dabei gewesen zu sein. Es wurden in der AK 8 nur 4 Turnerinnen in den



Ida (2016) und Maylin (2015) bei der ersten Teilnahme vom Turnverein Gut Heil Spaden bei einem Kadertest. Beide trainieren dreimal in der Woche beim Leistungsturnen.

Kader aufgenommen.

Mit teils herausragenden Leistungen erreichte Ida in der AK 7 den Sprung in den Landeskader mit einem guten 9. Platz. Sie kann nun als eine von 13 Turnerinnen (der AK 7) aus ganz Niedersachsen bei den Terminen zum Kadertraining in Hannover mitmachen und mit ihren Trainern an ausgewählten Fortbildungen teilnehmen. Die Turnabteilung ist besonders stolz zum ersten Mal in ihrer





Gerätturnen



Vereinsgeschichte eine Turnerin für den Landeskader des NTB zu stellen und damit zu den Turnvereinen mit den stärksten Turnerinnen Niedersachsens zu gehören.

Die Leistungsturnabteilung des TV Spadens sucht mehrmals im Jahr bei Leistungssichtungen nach neuen Talenten im Alter von 6 bis 7 Jahren. Die Mädchen trainieren Di, Do, und Sa in der Turnhalle an der Grundschule Spaden. Anmeldungen werden in den Turnabteilungen gern entgegengenommen.

Liliane Heinsohn

Idas erster Lehrgang in Buchholz mit ihren Trainern Anna, Maike und Christian



**AUTOTREFF
SPADEN**



Kfz-Reparatur - Tanken - Fahrzeugpflege

**KFZ-
MEISTERBETRIEB**
SERVICE FÜR ALLE MARKEN

Inspektion/Ölservice
HU*/AU
Reifenservice
Auspuffservice
Bremsenservice
Klimaservice
Unfallinstandsetzung

*durch anerkannte Prüforganisation/Prüfer nach § 29 StVO

Fahrzeugwäsche bis 2,80m Fahrzeughöhe / Reifenhotel
Erdgastankstelle / Propangasflaschenverkauf

Leher Str. 2A, 27619 Spaden / info@autotreff-spaden.de / Tel.: 0471 - 86 00 2



Gerätturnen



KMM 2023: Medaillenregen für Spadens Turn-Mannschaften im Kreis

Die Kreismannschaftsmeisterschaften im Dezember 2023 in Cuxhaven bildeten mit zehn Medaillen als Highlight einen krönenden Abschluss der Wettkampfsaison. Spaden dominierte in vielen Leistungsklassen das Feld und startete beim Gerätturnen männlich als einziger Verein an Sprung, Barren, Reck und Boden.

In der Leistungsklasse am Vormittag gingen unsere Kleinsten (6-7 Jahre) an den Start. Nach zum Teil erst einem Monat Turntraining war es vor allem die

Wettkampf-Luft und der Teamgeist, den die Mädchen erfahren sollten. Gemeinsam mit Alyia Yalcin und Ida Uramowicz (als "alte Hasen") erreichten Hanna Loskan, Nora Schröder, Liliana Naumov, Snjezana Bangert, Malea Hülsmann und Ava Anzoletti (TSV Altenwalde) den 2. Platz in der G2-3 (Jhg. 2016-2017) hinter dem TV Loxstedt. Dabei zeigte Ida die beste Wertung aller Mädchen am Sprung, Balken und Boden.



Oben von links: Snjezana Bangert, Ida Uramowicz, Ava Anzoletti, Alyia Yalcin.
Unten von links: Janina Schröder, Hanna Loskan, Malea Hülsmann, Nora Schröder,
Liliana Naumov, Christian Pöpke



Gerätturnen



In der G3-5 (Jhg. 2013-2015) dominierten die zwei Mannschaften des TV Spaden den Wettkampf. Spaden 1 mit Hanna Uramowicz, Mila Heitmann, Josephine Zemke, Lara Bowe und Mila Strohsal (TSV Altenwalde) gewann mit 166,4 Punkten vor Spaden 2 mit Maylin Kallweit, Milena Vester, Lara Roß, Maja Bus, Katja George, Emma Loskan

mit 163,4 Punkten. Die Höchstwertung am Sprung (16,6 Punkte) und Balken (14,3 Punkte) erreichte Hanna Uramowicz. Bei ihrem Überschlag auf den Mattenberg in den Stand tobten die Zuschauer auf der Tribüne. Am Reck (14,7 Punkte) und Boden (14,2 Punkte) erreichte Maylin Kallweit die beste Wertung im Wettkampf.



Unsere G3-G5 Mädchen (von links): Katja George, Emma Loskan, Lara Roß, Maylin Kallweit, Milena Vester, Maja Busch, Josephine Zemke, Hanna Uramowicz, Mila Strohsal, Mila Heitmann Lara Bowe.





Gerätturnen



Auch in der Königsdisziplin, der LK2 holten sich die Turnerinnen des TV Spadens die Goldmedaille mit Sarah Bröker, Nora Sölller, Jill Tuchenhagen, Pia Jurkeit und Ella Ernst. Die Höchstwertung am Balken erturnte sich Pia Jurkeit (12,1 Punkte), während Nora Sölller die beste Wertung am Sprung (13,0 Punkte), Barren (13,4 Punkte) und Boden (14,4 Punkte) bekam.

Unsere Turnerinnen der Altersklasse 2011-2012 mit Angelina Nowikow, Lotta Umlandt, Laura Pöpke, Anna-Lotta Brüns, Greta Bodenbender und Jara Eweleit turnten teilweise ihren ersten Wettkampf in der LK3. Hier stellen vor allem die Anforderungen am Barren mit einer Kippe und am Balken u.a. mit einem Bogengang eine Herausforderung. Letzteres meisterte Lotta Umlandt mit Nervenstärke und Eleganz, sodass sie die beste Balkenübung aller LK3-Turnerinnen präsentierte. Als eingespieltes Team war

die Mannschaft mit vollem Einsatz dabei. Beim spannenden Kampf um die Treppchenplätze holte sich der TV Spaden mit nur 0,1 Punkten Abstand die Bronzemedaille (138,1 Punkte) hinter Loxstedt (138,2 Punkte) und dem ATSC (140,95 Punkte).

Auch die Spadener Jungs präsentierten ihre Übungen, obgleich die Konkurrenz nur aus dem eigenen Verein vorhanden war. In der P3-P8 erreichten Marten Kuzmic, Luka Kelm, Moritz Braßeler und Lias Hildebrandt mit 134,45 Punkten den ersten Platz. Den zweiten Platz mit 122,23 Punkten erturnten Grigorij Maibach, Gregor Fürst, Jonathan Franke, Joris Gegend und Jonas Majewski. Die jüngsten Starter (Jhg. 2015/2016) bekamen in ihrem zum Teil ersten Turnwettkampf die Bronzemedaille mit Magnus Engelbrecht, Robin Danker, Anton Gebhard und Hergen Otten mit 109,95 Punkten.



Alle Turnerinnen der Leistungsklasse und Turner des TV Spaden.



Gerätturnen



In der allgemeinen Klasse wurden am Nachmittag die P-Stufen geturnt. Hier startete der TV Spaden mit drei Mannschaften in der P2-P6 (Jhg. 2012-2014). Die Silbermedaille (167,35 Punkte) erturnten sich Diana Huck, Thea Hetzel, Medina Yalcin und Marla Seger. Die Bronzemedaille (165,55 Punkte) erhielten Sophia Weigandt, Ylvie Dücker, Hanna Walter und Malja Wart.

In diesem Jahr war zum ersten Mal auch die Donnerstagsgruppe vom Mädchenturnen mit der Unterstützung von Nora und Ina Söller am Start. Obwohl sie nur einmal wöchentlich trainieren, erreichten sie einen beachtlichen 5. Platz (152,55 Punkte) mit Hannah Bahr, Greta Marie Brüggemann, Josephine Brunner, Lina Krupp, Zipora Laudon und Kayleigh Stiftzon.

Den besten Sprung im Wettkampf turnt Medina Yalcin (14,0 Punkte), die zweitbeste Reckübung Malja Wart (14,6 Punkte) und am Balken bewies Ylvie Dücker Nervenstärke und war mit 15,0 Punkte am besten.



Spadens Turnerinnen in der P2-P6 erreichten den 2., 3. und 5. Platz (schwarzer Anzug)

Liliane Heinsohn

Meisterfloristik
Brautschmuck
Trauerfloristik

LANGE STRASSE 37
BLUMEN
ULRIKE
SCHRÖDER
Ideen mit Blatt und Blüte
TEL. 8 12 21 · FAX 80 41 39
27580 BREMERHAVEN



Handball



Damen können aus dem Vollen schöpfen

In der aktuellen Saison starten wir in der Regionsliga Frauen West und treffen auf die Mannschaften: HSG Land Hadeln, TSV Altenwalde II, HG Bremerhaven II und Hagener SV II. Aufgrund der wenigen Mannschaften treffen die Teams in dieser Saison 4x aufeinander. Kurz vor Ende der Saison stehen wir auf dem 2. Platz mit 9 Siegen und 5 Niederlagen.

Wir sind relativ gut besetzt in die Saison gestartet und haben im Verlauf noch weitere Spielerinnen gewinnen können, so dass wir aktuell 16 aktive Spielerinnen zählen. Unser Training findet am Dienstag ab 20:30 in der Halle

in Schiffdorf statt. Zu dieser Zeit trainieren wir zusammen mit der Herren-Mannschaft und sind sehr froh darüber, dass wir auf die Unterstützung von Daniel Schulze und Malte Bruns setzen können, die uns auch bei unseren Spielen begleiten. Durch die Kooperation mit den Männern zählen wir schon mal über 20 Handballerinnen und Handballer am Dienstag, so dass die Halle gerappelt voll ist. An oberster Stelle steht hier gemeinsames Schwitzen, Spaß, Klönschnack und die Freude am Handball. Unternehmungen abseits der Halle werden von beiden Mannschaften gemeinsam getätigt.



MÜHLENBECK

FLEISCHWAREN SEIT 1908

So schmeckt Heimat.

MÜHLENBECK.DE



Handball



Ein paar Handballer haben sich dem Vereinsheim angenommen und eine Arbeitsgruppe gebildet. Es wurde gestrichen und aufgeräumt. Die Stühle wurden neu bezogen und der Tresen umgestaltet. Wir freuen uns über die Veränderungen und hoffen natürlich, dass alle Abteilungen ihre Freude daran haben.

Eine Weihnachtsfeier fand schon statt, zum Saisonabschluss ist eine gemeinsame Fahrradtour geplant. Zu

den Spielen der Handball-EM haben wir uns zum Public Viewing im Vereinsheim getroffen. Bei uns steht also nicht nur das Handballspielen im Vordergrund, sondern auch das soziale Miteinander in unserer „Handball-Familie“. Wir nehmen auch neue Handballerinnen auf und freuen uns über Unterstützung. Melde dich gerne bei uns!

Christina Krupp



hintere Reihe von links: Sophia Kebernik, Germaine Lindemann, Christina Krupp, Melina Goldhammer, Vanessa Gerdes, Kirska Schildt, Ann-Christin Bickmann, Katharina Albers, Daniel Schulze.

vordere Reihe: Johanna Hänsch, Jana Cordes, Kim Hünerlage, Jana Wenhold, Anna Gercken.



fair versichert

VGH 

Thomas Krupp

**Wir freuen uns, wenn Sie uns fordern.
Ihr Vertrauen ist eine Verpflichtung für uns!**



**Unsere Leistungen
für Sie:**

- Persönliche Beratung und Kompetenz vor Ort
- Maßgeschneiderte Lösungen und flexible Produkte
- Schnelle Hilfe im Schadenfall
- Vorsprung durch über 260 Jahre Erfahrungen der VGH

**Wir freuen uns auf
Ihre Kontaktaufnahme.**

**Friesenstraße 6a • 27619 Schiffdorf-Spaden
Tel.: 0471 / 85 221**



Übungszeiten

- unter Vorbehalt -



| Tag/Zeit | Übungsgruppe | Übungsleiter | Ort |
|----------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----|
| Montag | | | |
| 09.00-10.00 | Fitness für Ältere | Sarah Seidel | 1 |
| 14.30-15.30 | Tennis Jugend (Winter) | Sandra Renz | 18 |
| 15.00-16.00 | Koordinations- und Ballschule (4-6 Jahre) | Nadine Biedermann/ Nadja Ollhoff | 6 |
| 16.00-18.00 | Boule | Friedhelm Bräuer/ Thomas Kronenberger | 4 |
| 16.00-17.00 | Eltern-Kind-Turnen (2-4 Jahre) | Karolina Kowalewski | 6 |
| 16.30-18.00 | Handball wD / wC (JSG**) | Jennica Naß/ Luca Schulz | 9 |
| 17.00-18.30 | Handball wE (JSG**) | Burkhard Lerch/ Eric Bethmann | 6 |
| 17.00-19.00 | Freizeit-Kicker | Frank Meyer | 2 |
| 18.00-19.30 | Handball mC (JSG**) | Luca Schulz/ Christoph Vollers | 9 |
| 18.00-18.45 | Fitness-Shorty | Christa Kulik | 1 |
| 18.30-20.00 | Freizeit-Kicker (Winter) | Jürgen Jeltsch | 6 |
| 18.45-20.00 | Bodyforming | Martina Treusch | 1 |
| 19.00-22.00 | Bogenschießen - bis 90m | Dr. Jutta Pepperl | 2 |
| 20.00-22.00 | Bogenschießen (Halle Winter) | Dr. Jutta Pepperl | 6 |
| Dienstag | | | |
| 10.00-11.30 | Boule | Rosemarie Rywak | 4 |
| 10.00-11.00 | Krabbelgruppe | Jenny Schmitt | 1 |
| 14.00 (1.+3. Di.) | Wandergruppe Männer | Achim Rywak | 16 |
| 15.00 (2. Di.) | Skip-Bo (Frauen) | Helga Kynast | 17 |
| 15.00-16.00 | Babyturnen (18-36 Monate) | Karolina Kowalewski | 7 |
| 15.00-17.30 | Leistungsturnen w (6-10 Jahre) | Christian Pöpke/ Kristina Roß | 6 |
| 16.30-19.00 | Leistungsturnen w (11 ⁺ Jahre) | Gisela Böttcher-Pagés/ Imke Koellner/ Maike Krystek | 6 |
| 16.15-18.15 | Wado-Ryu Karate (8 bis 12 Jahre) | Stefan Thiele | 1 |
| 16.30-18.00 | Handball Mini (JSG**) | Susanne Zander/ Sigrid Lerch | 10 |
| 17.30-19.30 | Bogenschießen-Jugendtraining | Dr. Jutta Pepperl | 15 |
| 18.00-20.00 | Gerätturnen m Jugendturner | Jan Michaelis/ Kim Harbrücker | 6 |
| 18.00-20.00 | Tennis Herren 50+ | | 3 |
| 18.30-20.00 | Männerfitness – All in One | Kim Grenzer | 1 |
| 19.30 (1.+3.) | Viereff-Treff | Claudia Gundermann | 5 |
| 20.00-22.00 | Baseball (Winter) | | 6 |



Übungszeiten

- unter Vorbehalt -



| Tag/Zeit | Übungsgruppe | Übungsleiter | Ort |
|--------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|------|
| 20.30-22.00 | Handball Damen/Herren | Malte Bruns | 12 |
| <u>Mittwoch</u> | | | |
| 09.00-10.00 | Wirbelsäulengymnastik I | Meike Stein | 7 |
| 10.00-11.00 | Wirbelsäulengymnastik II | Meike Stein | 7 |
| 11.00-12.00 | Sitzgymnastik für Männer | Meike Stein | 7 |
| 14.00 (3. Mi.) | Wandergruppe Frauen | Helga Kynast | 16 |
| 14.30-16.30 | Tennis Jugend (Winter) | Sandra Renz | 18 |
| 15.30-17.00 | Handball Mini | Grit Menge/ Jana Wenhold | 6 |
| 15.30-16.30 | Kleinkindturnen (4-6 Jahre) | Rebecca Stahlhofen/ Janika Laumert | 7 |
| 16.00-18.00 | Boule | Frank Meyer/ Wolfgang Gräber | 4 |
| 16.00-18.00 | Sportabzeichen (April- November) | Ursula Kamjunke/ Imke Klischies | 2 |
| 17.00-18.00 | Kurs*: Jumping Fitness | Sarah Seidel | 1 |
| 17.00-19.00 | Tischtennis Kinder/Jugend | Daniel Becker/ Nils Dersch | 7 |
| 18.00-22.00 | Baseball | Torsten Gick | 2 |
| 18.00-20.00 | Bogenschießen (Sommer) | Dr. Jutta Pepperl | 2 |
| 18.00 | Radfahren - nur mit Muskelkraft | Jürgen Schmitt/ Lutz Jenz | ab 2 |
| 18.00-19.00 | Kurs*: Jumping Fitness | Sarah Seidel | 1 |
| 18.00-19.30 | Handball mD (JSG**) | Christian Gercken/ Marc Homann | 9 |
| 18.30-20.30 | Tennis Damen 40 II (Sommer) | Anke Wenhold | 3 |
| 19.00-20.00 | Kurs*: Jumping Fitness | Sarah Seidel | 1 |
| 19.00-22.00 | Tischtennis Erwachsene | Nico Duden | 7 |
| 20.00-21.30 | Badminton-Freizeitgruppe | Wolfgang Gräber | 1 |
| <u>Donnerstag</u> | | | |
| 09.30-10.30 | Kurs*: Mama ist der HIIT | Sarah Seidel | 1 |
| 14.00-15.00 | Sitzgymnastik für Frauen I | Maren Dahnke | 7 |
| 14.30-15.30 | Tennis Jugend (Winter) | Sandra Renz | 18 |
| 15.00-16.00 | Sitzgymnastik für Frauen II | Maren Dahnke | 7 |
| 15.00-17.30 | Leistungsturnen weiblich | Christian Pöpke/ Janina Schröder | 6 |
| 15.30-17.00 | Mädchenturnen A 6-11 Jahre | Ina und Nora Söller | 6 |
| 16.30-17.30 | Mädchenturnen B 6-11 Jahre | Annekathrin Jäkel | 6 |
| 15.30-16.30 | Babys in Bewegung (0-24 Monate) | Kim Grenzer | 1 |
| 15.30-18.00 | Boule | Jürgen Jeltsch | 4 |



Übungszeiten

- unter Vorbehalt -



| Tag/Zeit | Übungsgruppe | Übungsleiter | Ort |
|-----------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 16.00-17.00 | Wirbelsäulengymnastik IV | Maren Dahnke | 7 |
| 17.00-18.30 | Leichtathletik (Winter) | Uwe Jobs | 2 |
| 17.00-18.00 | Kurs*: Fitness mit Handicap | Maren Dahnke | 7 |
| 17.30-19.00 | Handball wE (JSG**) | Burkhard Lerch/ Eric Bethmann | 6 |
| 18.00-20.00 | Tennis Herren 40+ (Sommer) | Thomas Fliegel | 3 |
| 18.00-19.00 | Yoga | Nadine Eichberger | 1 |
| 18.00-19.00 | Wirbelsäulengymnastik III | Maren Dahnke | 7 |
| 19.00-20.00 | Yoga | Nadine Petersen | 6 |
| 19.00-20.00 | Spadener Lauftreff | Uwe Menge | 19 |
| 19.00-22.00 | Bogenschießen-bis 90m | Dr. Jutta Pepperl | 2 |
| 19.00-20.00 | Kurs*: Pilates | Nadine Eichberger | 1 |
| 20.00-22.00 | Handball Damen/Herren | Malte Bruns/ Daniel Schulze | 6 |
| 20.00-22.00 | Bogenschießen (Oktober bis März) | Dr. Jutta Pepperl | 13 |
| <u>Freitag</u> | | | |
| 14.30-16.00 | Handball mE (JSG**) | Jürgen Schmitt/ Hans-Dieter Gercken | 6 |
| 14.30-15.30 | Tennis Jugend (Winter) | Sandra Renz | 18 |
| 15.00-16.30 | Handball mD (JSG**) | Christian Gercken/ Marc Homann | 8 |
| 16.00-18.30 | Leistungsturnen weiblich (ab 6 Jahre) | Gisela Böttcher-Pagés/ Anna Hencken/Imke Koellner/ Maika Krystek | 6 |
| 16.00-18.15 | Allgemeines Turnen Jungen (ab 6 Jahre) | Jan Michaelis/ Kim Harbrücker | 6 |
| 16.30-18.00 | Handball wD / wC (JSG**) | Burkhard Lerch/ Jennica Naß | 8 |
| 17.00-19.00 | Tischtennis Kinder und Jugend | Daniel Becker/ Luis Steencken | 1 |
| 18.00-20.00 | Handball /mC (JSG**) | Luca Schulz | 9 |
| 19.00-22.00 | Tischtennis Erwachsene | Nico Duden | 1 |
| 19.00-20.30 | Fit durch Spiele (Männer Ü30) | Uwe Jobs | 6 |
| 20.00-22.00 | Tischtennis Senioren | Manfred Schmiedel/ Mario Wetjen | 7 |
| <u>Samstag</u> | | | |
| 09.45-12.30 | Leistungsturnen weiblich | Ina Söller/ Liliane Heinsohn/ Imke Koellner/ Maika Krystek/ Christian Pöpke | 6 |



Übungszeiten

- unter Vorbehalt -



| Tag/Zeit | Übungsgruppe | Übungsleiter | Ort |
|-----------------------|------------------------------|---------------------------|-----|
| 13.45-22.00 | Tischtennis Punktspiele | Nico Duden/ Daniel Becker | 1 |
| 14.30-16.30 | Bogenschießen Anf./Jugend | Dr. Jutta Pepperl | 2 |
| 14.30-18.30 | Bogenschießen Fortgeschr. | Dr. Jutta Pepperl | 2 |
| 14.30-18.30 | Bogenschießen (Oktober-März) | Dr. Jutta Pepperl | 6 |
| <u>Sonntag</u> | | | |
| 14.00-17.00 | Baseball (Winter) | | 6 |

- 1 Sporthalle Jahnstraße
- 2 Sportplatz Jahnstraße
- 3 Tennisplätze Jahnstraße
- 4 Boule-Anlage Jahnstraße
- 5 Vereinshaus Jahnstraße
- 6 Turnhalle Sölzenweg
- 7 Gymnastikhalle Friesenstr.
- 8 Hans-Gabrich-Halle
- 9 Turnhalle Brookstraße
- 10 Turnhalle Bogenstraße

- 11 Turnhalle Gymnasium Wesermünde
- 12 Turnhalle Schiffdorf
- 13 Turnhalle Lutherschule
- 14 HdB Friesenstraße
- 15 Sportanlage SFL
- 16 ab Marktplatz Spaden
- 17 Vereinsheim SC Lehe-Spaden
- 18 Tennishalle Cornelius
- 19 Treffpunkt erfragen



Turnen



Baby-Turnen

Im Oktober 2022 habe ich die Baby-Turnengruppe übernommen und freue mich seitdem miterleben zu dürfen wie die kleinsten mobil werden und krabbeln und laufen lernen, größer werden und die ersten Wörter sprechen.

Wir sind jeden Donnerstag von 15:30 Uhr für eine Stunde in der neuen Halle und toben uns aus. Ob im kleinen Bällebad, auf Fahrzeugen, für die kleinen geeignete Turngeräte oder unserem neuen Airtrack. Und Geschwisterkinder

dürfen selbstverständlich mitgebracht werden.

Zum Abschluss gibt es als kleines Ritual immer ein kurzes Abschiedslied sowie für die, die möchten einen Stempel.

Wer möchte kann sich noch anmelden oder auf die Warteliste setzen lassen. Wir freuen uns über jedes neue Gesicht.

Kim Grenzer



Mit Spaß zum
BewegungsKünstler
Kinderturnen



Leichtathletik



Die Leichtathletik ist wohl die vielfältigste Sportart. Hier bieten wir nicht nur Sprint, Langlaufstrecken, Hürden- und Staffelläufe an, sondern auch Sprungdisziplinen, wie z. B. Weit- und Hochsprung.

Des weiteren gibt es Ballwurf und für die älteren Jahrgänge auch Kugelstoß, Diskus- und Speerwurf. Ihr könnt euch also vielseitig ausbilden und trainieren. Im Winter steht natürlich für die Jüngsten ein spielerisches Aufbau- training in der Halle an.

Wir möchten die Leichtathletik allen Interessierten ans Herz legen. Alle Schüler- und Schülerinnen ab 6 Jahre möchten wir gerne ansprechen.

Meldet euch bei Uwe Jobs, Tel. 8 85 44 oder bei Lothar Heisel, Tel. 6 23 24 oder kommt einfach donnerstags um 16.30 Uhr in die Sporthalle auf dem Sportgelände.

Auch Nichtmitglieder können ein Probetraining mitmachen, bevor sie dem Verein beitreten.

Lothar Heisel



DAS LEBEN BEGINNT AUSSERHALB DER KOMFORTZONE!

Bring mal wieder Bewegung in dein Leben: Mach Sport!



sportdeutschland.de





Karate



Am 22.08.23 startete das neue Trainingsangebot: Wado-Ryu Karate

Was ist das? Wado-Ryu ist eine Stilrichtung des Karate, neben Shotokan, Shito-Ryu, usw. Die Bedeutung von Wado ist gleichzusetzen mit „der Weg des Friedens“, Ryu bedeutet soviel wie Schule.

Wer hat's erfunden? Otsuka Sensei, der Gründer des Wado-Ryu hatte sehr eigene Vorstellungen von Kampfkunst.

Was hat er sich dabei gedacht? In erster Linie beseitigte er alle weitausho-

lenden Bewegungen, verkürzte die Stände und veränderte jene Techniken die mit einem großen Aufwand an Energie verbunden waren. All diese Techniken wandelte er in Bewegungsformen um, in denen Ökonomie möglich war, um höchste Wirksamkeit zu erzielen. Man sagt er hätte dabei das Bewegungsbild alter Menschen studiert und bei diesen die Verbindung zwischen Vernunft und Wirksamkeit festgestellt.

Wir gratulieren herzlich zum 150-jährigem Jubiläum!



HEUTE WIE DAMALS

sind wir der Ansprechpartner rund um das Thema Bestattung.

Hadelers

BESTATTUNGEN GmbH & Co KG

Schweres leichter machen - seit 1874

FAMILIE OSTERNDORFF
BESTATTERMEISTER

Krüselstraße 21-25 - 27580 Bremerhaven

E-Mail: info@hadelers-bestattungen.de

Selbstverständlich im Notfall Tag und Nacht
dienstbereit unter ☎ 0471 984 660



Karate



Wie geht das? Entsprechend diesem Prinzip wird im Wado-Ryu der Hauptakzent auf die Bewegung des Rumpfes (des Zentrums) gelegt. Das Resultat dieser Überlegung war eine Kampfkunst, die viele verschiedene Formen des Tai Sabaki (Ausweichbewegungen) enthält. Die Bewegungen im Wado-Ryu werden wesentlich enger als z.B. im Shotokan geführt, sie sind weniger direkt und betonen das Ausweichen. Auch findet man im Wado-Ryu viele Parallelen zum Aikido, Jiu Jutsu und Kendo. Technisch gesehen, beruht das Wado-Ryu auf Anwendung von drei Prinzipien, die Veränderung der Stellung, die Gewichtsverlagerung des Körpers und die Anwendung der Technik. Wie bereits erwähnt wird eine besondere Betonung auf das Ausweichen gelegt. Hier unterscheidet man innerhalb des Stils drei grundsätzliche Regeln: nagasu = fließen lassen, inasu = ausweichen und noru = mitgehen. Das Ausweichen ist fast immer von einem präzisen Schlag (Atemi) auf einen vitalen Punkt begleitet. Bis all die Theorie in die Praxis umgesetzt werden kann, bedarf es sehr viel Übung.



Fünf Gründe, warum Kinder Karate lernen sollten

Kinder haben einen natürlichen Bewegungstrieb, sie wollen rennen, klettern, kicken und werfen. Manchmal wird auch gerangelt und geschubst, ein meist spielerisches Kräftemessen zwischen Gleichaltrigen. Ihr Alltag erlaubt es aber nicht immer, diesem inneren Drang nachzugeben: In der Schule muss man lange still sitzen, auch die Hausaufgaben erledigt man auf dem Stuhl. Als wäre das noch nicht genug, landen viele danach vor dem Computer, Handy oder Fernseher.

Daraus entsteht Unzufriedenheit, Gereiztheit und Hibbeligkeit. Eine Belastung nicht nur für die Eltern, sondern auch für die Kinder selbst. Regelmäßiger Sport dient als Ausgleich, um diese Effekte zu verhindern.

Neben den Platzhirschen wie Fußball, Leichtathletik oder Tennis rücken auch Kampfkünste wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen in den Fokus, und das mit gutem Grund! Hier sind fünf Vorteile, die Kampfsport über die allgemeinen sportlichen Effekte hinaus mit sich bringt:

Koordination: Bei nahezu allen Kampfkünsten, insbesondere dem klassischen Karate, wird neben der reinen Fitness (also Kraft und Ausdauer) auch die Koordination verbessert. Die Bewegung von Hand und Fuß muss abgestimmt sein, die Haltung gerade, auch auf einem Bein sicher stehend. Das stärkt die Tiefenmuskulatur, beugt Haltungsschäden vor und hilft, Unfälle zu vermeiden.

Sicherheit: Klar, jede Kampfkunst übt auch die Selbstverteidigung. Damit können Kinder sich in gefährlichen

Situationen selbst zur Wehr setzen. Das ist aber - glücklicherweise - nur in



Karate



Einzelfällen nötig. Viel häufiger stürzt ein Kind – da hilft die Fallschule, sich so abzurollen, dass man keinen Schaden nimmt.

Disziplin: Bei traditionellen Kampfkünsten wie Karate wird viel auf Disziplin und Respekt geachtet. Kinder lernen schnell, sich an die jeweiligen Regeln zu halten und verstehen auch den Sinn dahinter. Sie müssen Übungen wiederholen, auch wenn es schwierig wird – und üben so Durchhaltevermögen und Fleiß, was zu Erfolgen führt und dadurch belohnt wird. Eine positive Rückkopplung setzt ein, die auch im Schul- und Privatleben hilft.

Selbstbehauptung: Das Leben ist nicht immer leicht und wirft einem manchen Fallstrick in den Weg. Natürlich wollen wir unsere Kinder davor bewahren. Das Beste, was wir ihnen mitgeben können, ist innere Stärke. Diese lernen sie ganz natürlich im Karate und können sie immer wieder einsetzen. Das Wissen um die eigene Kraft und die Fähigkeit, sich notfalls auch körperlich durchsetzen zu können gibt die Stärke, sich auch sonst durchzusetzen, wenn es nötig ist. Nicht nur in Gefahrensituationen.

Konzentration: Was viele Eltern überrascht, ist die Anforderung der

Kampfkunst an das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit und die Konzentration. Die Kata (japanisch: Form) ist dafür das beste Beispiel: Hier gilt es, zunehmend schwierigere Bewegungsfolgen zu erlernen. Die Karatekas müssen auf die korrekte Bewegung von Hand und Fuß, die Stellung, die Richtung, den Rhythmus, die Spannung, die Atmung und vieles mehr achten – das ist eine ganze Menge! Wer das meistert, kommt auch im Unterricht gut zurecht.

Fest verwurzelt im Leben stehen: Kein Problem für Karatekas. Wie man sieht, sind die Vorteile der Kampfkunst nicht auf das körperliche Training beschränkt. Dafür ist jede Sportart geeignet, sogar das freie Spiel draußen im Wald. Was Karate aber darüber hinaus mitbringt, ist innere Stärke. Zu wissen, dass man mit Fleiß, Ausdauer und Disziplin seine Ziele erreicht. Zu wissen, dass man sich behaupten kann und entsprechen aufzutreten, bevor man es beweisen muss. Zu wissen, dass es Regeln gibt und wir Respekt vor anderen, aber auch uns selbst haben müssen. Das vermittelt Kampfkunst. Wenn es dann auch noch Spaß macht, haben wir alles richtig gemacht!

Stefan Thiele



Friesenkate

Gaststätte • Imbiss • Biergarten

Inh. Waldemar Walaskowski
Deutsche Straße 17
27619 Schiffdorf-Spaden
Tel.: 04 71 / 8 06 25 60



Karate



Die ersten Prüfungen

Am 27.02.2024 war es soweit, die ersten Kyu-Prüfungen standen an und die Kinder waren trainiert.

Zehn Kinder stellten sich der Herausforderung, das Gelernte, bei einer Prüfung zu demonstrieren. Unter der strengen Beobachtung der Prüfer bestanden alle die Prüfung zum 8. Kyu (gelber Gürtel). Die erste Disziplin, die vorgeführt werden sollte, war das Kihon (Grundschule, beinhaltet Techniken wie Fauststöße und Fußtritte). Im Anschluss wurde Renzoku Waza (Kombinationen) gezeigt. Beim Renzoku Waza werden die gelernten Grundschultechniken aneinander gereiht, dabei kommt es auf die Dynamik an, mit der die Techniken ausgeführt werden an. Am Ende der Prüfung stand die Kata (Form, ein Kampf gegen einen imaginären Gegner) auf dem Programm. Alle Kinder haben die Prüfung mit guten Leistungen gemeistert und hatten hoffentlich, trotz der Aufregung, Spaß dabei!



Die Bedeutung der Gürtfarben: Im Karate werden die unterschiedlichen Klassen (Kyu) der Schüler durch die Farbe ihres Gürtels (Obi) gekennzeichnet. Diese Farben haben jedoch nicht die gleiche Bedeutung. Im Allgemeinen gilt aber, dass der weiße Gürtel die unterste Klasse darstellt. Umso höher die Klasse, umso dunkler wird der Gürtel - bis hin zum schwarzen Gürtel, dem Meistergrad (Dan). Die Meistergrade sind noch unterteilt in 1. bis 10. Dan, wobei der Gürtel bis zum 9. Dan schwarz ist. Der Gürtel der wenigen Träger des 10. Dan ist rot-weiß.

Folgende Auflistung gilt für den Deutschen Karate-Dachverband:

- **9. Kyu (Weiß = Unterstufe)**

Hier beginnt das Lernen. Das Weiß steht für Reinheit und Klarheit. Geschwindigkeit und Kraft sind erstmal nebensächlich. Wichtiger ist eine korrekte Ausführung der Techniken. Im Japanischen sagt man über den weißen Gürtel: *"Schnee liegt in der Landschaft."* Weiß gilt in Asien als Farbe des Anfangs, aber auch der Trauer, die den Anfänger im Karate beim ständigen Wiederholen der Grundtechniken befallen kann.

- **8. Kyu (Gelb = Unterstufe)**

Die Bewegungsabläufe in den Grundtechniken sind nun flüssiger. Im Japanischen sagt man: *"Der Schnee schmilzt, die gefrorene Erde leuchtet gelb."* Das Gelb symbolisiert die Sonne.

- **7. Kyu (Orange = Unterstufe)**

Orange steht für Feuer und die Wärme der Sonne. Im Japanischen sagt man über den orangefarbenen Gürtel: *"Die Sonne erwärmt die Erde und*



Karate



macht sie fruchtbar." Das bedeutet, dass der Karate-Schüler die Anweisungen des Trainers oder Meisters besser umsetzen kann.

- **6. Kyu (Grün = Mittelstufe)**

Der Schüler kann schon viel differenzierter und vielseitiger agieren. *"Der Samen keimt, ein Pflänzchen kommt"*, sagt man in Japan in der Bedeutung über den grünen Gürtel.

- **5. bis 4. Kyu (Blau = Mittelstufe)**

In Japan heißt es: *"Die Pflanze wächst zum Himmel!"* über diese farbliche Kennzeichnung der Schülerklasse im Karate. Der Schüler zeigt eine gute Koordination der gelernten Techniken und ist stabil in deiner Haltung und Stellung.

- **3. bis 1. Kyu (Braun = Oberstufe)**

Die letzten drei Schülergrade, in denen die Farbe aus dem Japanischen übersetzt bedeutet : *"Der Baum hat eine starke Rinde. Er ist jetzt*

ausgewachsen." Die Farbe Braun soll den Schüler an das Erklimmen eines Berges erinnern, hinauf zum Meistergrad.

Der erste Meistergrad. Hier hat das Lernen allerdings noch kein Ende, denn es gibt insgesamt neun Meistergrade, die durch den schwarzen Gürtel symbolisiert werden. Der höchste Meistergrad ist der 10. Dan, dessen Träger auch an einem rot-weißen Gürtel zu erkennen sind. Bis dorthin ist es ein sehr langer Weg, um das Ziel im Karate Do (Der Weg der leeren Hand) zu erreichen.

Bei allen Weisheiten, Theorien und Erkenntnissen, ist es doch das Wichtigste, nicht den Spaß zu verlieren, und daran arbeiten wir bei jedem Training. Mir macht es jedenfalls sehr viel Spaß mit den Kindern zu trainieren.

Stefan Thiele



Die erfolgreichen Träger des 8. Kyu.

Von links: Maximilian Wagner, Max Bernhardt, Marten Bubendey, Tamino Wittjen, Julien Schernell, Aurelia Tietz, Pia Büsing, Phil Büsing, Mattis Menge, Liam Crowther und Trainer, Stefan Thiele.



Bogenschießen



Zwei Goldmedaillen für den TV Spaden

Auch dieses Jahr schauen die Spadener Bogenschützen wieder zufrieden auf die Hallen-Landesmeisterschaften im NWDSB zurück. Neben den alten Hasen André Müller und Roland Pepperl hatte sich als neues Gesicht auch Damian Mund (Jg. 2011) für die Teilnahme qualifiziert. Er startete bereits Samstags im zweiten Durchgang in der Schülerklasse A mit dem Blankbogen. Auf seiner ersten Landesmeisterschaft musste er natürlich auch zunächst mit der ungewohnten Atmosphäre kämpfen. Aber bereits nach den Probepfeilen hatte er in seinen Schießablauf gefunden. Bis zum letzten Pfeil schoss er hochkonzentriert und gewann so die Goldmedaille souverän mit 474 Ringen und 101 Ringen Vorsprung auf den 2. Platz. Auch die Qualifikation für die Deutsche Meisterschaften in Sindelfingen Anfang März ist mit diesem Ergebnis möglich.

André Müller und Roland Pepperl



starteten beide Sonntags im dritten Durchgang. Pepperl trat dieses Jahr mit dem Recurve statt mit dem Compound-Bogen in der Masterklasse an. Auch mit diesem Bogen kann er gut schießen und zeigt das regelmäßig in der Verbandsliga. Hier war ihm das Glück allerdings nicht hold. Nachdem es zunächst sehr gut für ihn lief, rutschte ihm im letzten Viertel ein Pfeil komplett weg und verfehlte die Auflage. Diesen Rückstand konnte er nicht mehr wett machen und



Bogenschießen



er musste sich am Ende mit dem 5. Platz begnügen. Erster wurde Rolf Meier-Wellenbrock vom BC-Hagen. Roland Pepperl kann mit seinem Ergebnis noch auf die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft hoffen. Die Qualifikationszahlen werden Anfang Februar veröffentlicht.

Für André Müller, Schützenklasse Compound, startete die Meisterschaft durchwachsen. In der Vorrunde über 60 Pfeile konnte er seine Leistung nicht zuverlässig abrufen. Mit 562 Ringen und Ringgleich mit dem 6. und 7. Platz zog er ins Viertel-Finale ein. Plötzlich jedoch drehte er voll auf. Mit 6:0 und 6:2 warf er die stärkeren Konkurrenten aus dem Rennen und zog ins Goldfinale ein. Hier traf er auf Marvin Greif, SG

Bremervörde, der die Vorrunde souverän mit Abstand gewonnen hatte. Aber auch das Goldfinale dominierte André Müller und nach nur drei Sätzen (6:0) gehörte ihm die Goldmedaille. Marvin Greif gewann die Silbermedaille, die Bronzemedaille erhielt Jens Breer, Bogensport Esterwege.

Ein Lob geht an den Ausrichter SSV Tarmstedt: Die Halle war bestens vorbereitet und die Organisation lief wie am Schnürchen. Auch die Verpflegung war wieder sehr abwechslungsreich und hochwertig. Mit einer großen Zahl an Zuschauern auf der Tribüne war die Meisterschaft ein rundum gelungenes Erlebnis.

Dr. Jutta Pepperl

**Reparaturverglasung · Neuverglasung
Funktionsisoliergläser · Glasschleifarbeiten**

65066

24-Std.-Notdienst
☎ 0 151-12 50 40 40

glasbau
fliegel Junior GmbH

Krummahlen 3 · Bremerhaven

**Ganzglastüren und -anlagen · Ganzglasduschen
Anfertigung individueller Spiegel**



Tischtennis



Corona und doch erfolgreich

Die Erste: Aufgrund von Corona wurde im Dezember der Spielbetrieb unterbrochen und beschlossen, dass im Frühjahr 2022 dann zumindest die Hinserie zu Ende gespielt wird. Somit hatte unsere Erste dann noch ein Spiel im April durchzuführen, welches sie mit 9:1 gegen den TSV Sandstedt gewann. In der Abschlusstabelle liegt die Mannschaft mit 10:8 Punkten auf dem fünften Platz in der Bezirksliga Cuxhaven.

Die Zweite: Die zweite Mannschaft ist Meister der ersten Kreisklasse Nord geworden und steigt in die Kreisliga Nord auf. Das letzte Spiel wurde knapp in Otterndorf mit 9:7 verloren, somit wurden wir mit 14:2 Punkten Meister. Besonders positiv möchte ich das obere Paarkreuz herausstellen. Mit einer Einzelbilanz von 15:0 und 11:0 blieben Martin und Luis Steencken ungeschlagen!

Abteilungsversammlung: Auf der Abteilungsversammlung im Vereinsheim am 08.06.2022 wurden alle Posten bestätigt, Nico bleibt Abteilungsleiter, Martin Kassenwart, Hennig weiterhin Damenwart, die Jugend wird von Daniel geleitet und Michael macht die Pressearbeit. Zur Sitzung konnten wir aus dem Vorstand Jürgen Schmitt begrüßen, er erzählte etwas über der TT-Seniorengruppe und beantwortete Fragen zum geplanten Bau des Verbindungsganges zwischen Halle und Umkleidebereich.

Ausblick: Leider verlässt uns Thore Frenzel (Wechsel zum TSV Loxstedt), dem entgegen stehen uns aber sensationell vier Neuzugänge zur Verfügung: Timo Dreher wechselt zurück und spielt in der ersten Mannschaft (vorher Wremen), Adrian Lewandowski wechselt zurück und spielt in der ersten Mannschaft (vorher Wremen), Jan Stemmermann kommt endlich nach Spaden (vorher SV Stuttgarter Kickers) und Niels Dersch

startet in der zweiten durch (vorher Wremen). Zusätzlich wechselt Luis Steencken als "Eigengewächs" von der zweiten Mannschaft in die Erste. Zwei junge Spieler (Thorben Behrmann und Luis) in

der Ersten zeigen nun ganz klar auf, dass sich jahrelange intensive Jugendarbeit lohnt und wir dort einen guten Weg beschreiten.

Für die Saison 22/23 haben wir nun zwei schlagkräftige Mannschaften aufgestellt die jeweils um den Aufstieg mitspielen können. Mal schauen, ob Corona uns lässt und der Spielbetrieb normal ablaufen kann.

Und sonst so: Auf zwei runden Geburtstagen (Martin's 50.ter und mein 60.ter) hat die TT-Abteilung gezeigt, dass sich nicht nur hochklassige Leistungen an der Tischtennisplatte abliefern kann, sondern auch an der Theke ganz vorne mitspielt :-)

Michael Arendt





WILLKOMMEN IM GR CENTER

GR Center



POWER TRIFFT AUF EMOTIONEN

Als von Toyota zertifiziertes GR Center sind wir der erste Anlaufpunkt für Toyota Fahrer, die eher sportlich unterwegs sind. Unsere speziell geschulten Experten begleiten Sie kompetent rund um unsere TOYOTA GAZOO Racing Modelle. Als GR Center können wir Ihnen exklusive GR Vorführwagen und Probefahrten anbieten. Sie profitieren von unserem Fachwissen, unserer Leidenschaft und unseren besonders attraktiven Angeboten. Überzeugen Sie sich selbst!

Kraftstoffverbrauch der abgebildeten Modelle innerorts/außerorts/kombiniert 9,4–3,6/6,7–4,0/7,7–3,9 l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert 175–89 g/km.

Gesetzl. vorgeschriebene Angaben gem. Pkw-EnVKV, basierend auf NEFZ-Werten. Die Kfz-Steuer richtet sich nach den häufig höheren WLTP-Werten (Kraftstoffverbrauch kombiniert nach WLTP 8,2–5,3 l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert nach WLTP 186–119 g/km). Abb. zeigt Sonderausstattung.

Auto-Box GmbH
STRESEMANNSTR. 283
27580 BREMERHAVEN
autobox-bremerhaven.de



Radfahren nur mit Muskelkraft



Abschlussbericht Saison 2023

Insgesamt 27 Übungstouren am Mittwoch, zwei Sonntagstouren, eine Fahrt ins Blaue, Wanderfahrt Dresden – Prag – Hof: insgesamt **21534 km; ohne Wandertouren 12153 km**

Fleißigste Fahrer 2023:

1. Uwe Menge 943 km bei 26 Übungstouren (Gewinner des Wanderpokals)
2. Walter Gercken 831 km bei 23 Übungstouren
3. Mario Wetjen 807 km bei 24 Übungstouren

Besonderheiten: (Wieder-)Einstieg von Michael Koch, erste Fahrt ins Blaue (Emden – Spaden)

11 Mal Grillen oder Absacker nach einer Übungstour (vielen Dank an die Ausrichter)

Erstmaliges sportliches Auf und Ab von Pilsen nach Hof.

Um Nachahmer zu motivieren, sind hier wieder die Logbücher der beiden Wanderfahrten aufgeführt.

Logbuch „Fahrt ins Blaue“ vom 13. bis 14.05.2023

Samstag, 13.05.2023, Fahrstrecke:

Zugfahrt Bremerhaven-Lehe – Emden, Bahnhof Emden tw. parallel zur Radroute Dortmund-Ems-Kanal, ab Ubgant-Schott Euroveloroute 12 und Deutschlandroute D 1 bis Jever; Emden, Surhuser Kolonie, Loppersum, Wirdum, Ubgant-Schott, Marienhaf, Norden, Hilgenriedersiel, Neßmersiel, Dornumersiel, Bensorsiel, Neuharlingersiel, Carolinensiel, Rosenthal, Wiefels, Jever Hotel Friesenhof garni

Fahrtverlauf: Um 4.45 Uhr Treffen bei Walter zum Getränkefassen, traditionelles Startfoto von Imke und los

geht es zum Leher Bahnhof. Wegen Bauarbeiten war die Fahrt mit der RS 2 der Nordwestbahn um 5.37 Uhr lange vakant. Umstieg in Bremen um 6.30 Uhr nach Norddeich Mole ab 6.53 Uhr. Ausstieg in Emden um 8.45 Uhr. Nach einer kurzen Orientierung beginnt die wilde Jagd mit teilweise 25 bis 28 km/h bei Wind aus NO. Rast nach 25 km um 10.20 Uhr in Marienhaf beim Störtebecker-Denkmal. Weiterfahrt nach Norden und Norddeich (denkste!). Norddeich Hafen lassen wir links liegen. Wind von vorne! Keine Gaststätte in Sicht, nur Schafe, Deich und weites Land. Auf der Höhe von Norderney eine kurze Pause mit Taschenverpflegung. Die ersten muskulären Probleme tauchen auf. Krämpfe und Pudding in den Beinen bei Bebu. Um 13.20 Uhr nach 66 km endlich Dornumersiel erreicht. Rast am Hafen mit 15mal Backfisch und 14 Weizen (1mal Spezie!). Danach frisch gestärkt stramm gegen den Wind vor dem Deich. Tille haben wir 5km vor Neuharlingersiel verloren. Er fährt die Landstraße lang, während wir weiter gegen den böigen Wind versuchen in gestaffelter Windschattenfahrt mit 10 bis 12 km/h vorwärts zu kommen. Semmel ist der perfekte Windbreaker und führt langsam aber sicher an die Spitze der Truppe. An der Strandbar in Neuharlingersiel treffen sich alle wieder.

Die Zeit drängt. Walter auch. Alle sind kaputt, aber Walter scheucht uns weiter. Um 16.50 Uhr Pause am Museumshafen in Carolinensiel nach 92 km. Walter und Lutz müssen das Abendessen umorganisieren, nach



Radfahren nur mit Muskelkraft



mehreren Anrufen klappt der Grieche für 20.30 Uhr. Die Weiterfahrt mit Rückenwind nach Jever geht nun bedeutend flotter durch die Speichen. Um 19.10 Uhr Ankunft im Hotel Friesenhof garni in Jever nach 112 km! Duschen und ab zum besagten Griechen. Fazit: Anstrengende Fahrt bei böigem Gegenwind, viel Sonne, wenig Pausen und Trainingsdefizit, aber gute Stimmung!

Sonntag: 14.05.2023 (Muttertag!),

Fahrstrecke: Jever, Schortens, Sande, Cäcilienrode, Dangast, Vareler Hafen, ab Ende Varel wieder Euro Velo 12 bzw. D1 (bis Seefeld), Neuenwaperlergroden, Norderschweiburg, Reitlanderzoll, Seefeld, Schweewarden, Tettens (hier wieder D1), Schockumer Deich, Am Rynschoot (Grillen und neuer Weserstein s.o.), Fähre Blexen, Spaden

Fahrtverlauf: Sehr gutes und reichliches Frühstück gegen 8.00 Uhr (einige später), Abfahrt um 9.00 Uhr auf guten Radwegen. Kurze Pause hinter Sande, dann an den Deich nach Dangast. Dort durch den Wald auf dem „Radweg nach Hamburg“. Weiter zum Vareler Hafen und zum dortigen Brauhaus. Ankunft um 11.45 Uhr nach 33 km. Nach reichlich dunklem Bier und der Analyse der Beziehung zweier dicker Freunde, Weiterfahrt um den Jadebusen Richtung Seefeld. Vorher gegenüber Wilhelmshaven ein Stopp mit Snacks auf der Deichkrone. Weiter geht es in nördlicher Richtung quer durchs flache Land auf zum Teil holprigen Wirtschaftswegen, an Abbehausen vorbei. Wieder reichlich Gegenwind, aber wir sind jetzt Windschattenfahren gewohnt. Zwei kurze Zwischenstopps

**ANDRE
STRELOW
Segelmacherei**

- ★ Segel/Sonnensegel
- ★ PVC-Verarbeitung
- ★ Zelte
- ★ Markisen
- ★ Lkw-Planen
- ★ Änderungen
- ★ Beschattungen
- ★ Sonderanfertigungen
- ★ Containerplanen
- ★ Bootspersenninge

Gerhardstraße 7-9 · 27576 Bremerhaven
Telefon 04 71/5 25 70

www.segelmacher-strelow.de
E-Mail: info@segelmacher-strelow.de



Radfahren nur mit Muskelkraft



zum Beine ausschütteln lassen den Wind ertragen. Über Tettens erreichen wir den Deichparkplatz gegenüber Bremerhaven am neuen Weserstein. Dort die große Überraschung um 16.20 Uhr nach 60 km: Ole und Fischel erwarten uns mit Getränken, Grillgut und Bierzeltgarnitur zum gemütlichen Grillen und Abgesang auf die Fahrt ins Blaue. Wir lassen es uns mit herrlichem Blick auf die Bremerhavener Skyline gut gehen und diskutieren unsere gelungene Fahrt ins Blaue. Abschlussfoto am Weserstein. Jetzt haben wir jeweils ein Mannschaftsfoto von der Quelle bis zur Mündung der Weser! Abfahrt zur letzten Weserfähre um 19.00 Uhr. Uns erwischt noch ein heftiger Schauer, so dass die Regenklamotten auch an die Luft kommen. Ein „dicker Freund“ hat uns



Abschluss der Fahrt ins Blaue vor Blexen

schon vorher verlassen, auch die weitere Heimfahrt nach Spaden verläuft etwas chaotisch. Wie von Walter angekündigt, sind wir gegen 20.15 Uhr zum Tatort wieder wohlbehalten nach 87 km zu Hause in Spaden angekommen.

Gesamtfahrstrecke: 189 km, Fahrzeit: 11 h 18 min, Durchschnittsgeschwindigkeit: 16,7 km/h

Frühjahrstour 2023

Emden - Jever - Spaden 192 KM 13. - 14. Mai 23



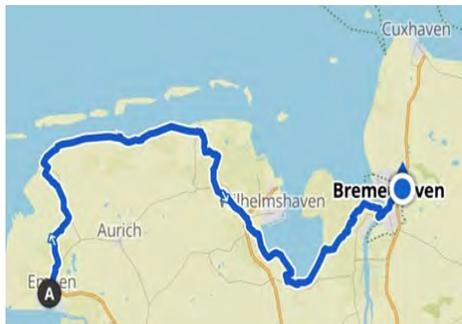


Radfahren

nur mit Muskelkraft



Fazit: Vielen Dank Walter und Lutz für diese Anregung und die gelungene Organisation einer Fahrt ins Blaue. Die Überraschung und Geheimhaltung der Tour ist gelungen, am Gegenwind seid ihr nicht schuld, tolle Überraschung auf dem Deich bei Blexen. Der Trainingszustand der Truppe ist ausbaufähig, aber gut angesichts des frühen Termins. Die Tour machte Lust auf mehr!



20 Jahre



www.natursteine-burmeister.de

BURMEISTER

Grabmal- & Natursteinfachbetrieb GmbH



- ▲ Fensterbänke
- ▲ Terrassenbeläge
- ▲ Außeneingänge

- ▲ Küchenarbeitsplatten
- ▲ Natursteinobjekte für Haus und Garten

- ▲ Fußböden
- ▲ Grabmale
- ▲ Nachinschriften

Weserstr. 173
27572 Bremerhaven
☎ (0471) 95 84 90 34

04 71 / 80 61 65 0

Spadener Str. 126 · 27578 Bremerhaven



Manfred Burmeister
Geschäftsführer



Radfahren

nur mit Muskelkraft



Logbuch Radtour Dresden – Prag - Hof

**Donnerstag, 21.09.2023: Dresden –
Bad Schandau; 53 km, 3:15 h Fahrzeit**

Fahrstrecke: Dresden Hbf, großer
Garten 3km, Biergarten Johannis 7km,
Elberadweg D 10 (linksseitig): Blaues
Wunder 11km, Blick auf Schloss
Pillnitz 17km, Pirna 27km, Rastplatz
Basteiblick 39km, Königstein 45km,
Bad Schandau 53km

Fahrtverlauf: Treffen frühmorgens
um 4:20 Uhr bei Walter im
Moorhofsweg. Es ist stockdunkel mit
klarem Sternenhimmel. Warten auf
Bernd, der seinen Helm vergessen hat,
Abschiedsfoto von Imke und los geht es
zum Leher Bahnhof, wo uns Semmel
dieses Mal freudig erwartet. Abfahrt der
Gruppe 1 um 4.53 Uhr mit der NWB
und der Gruppe 2 um 5.23 Uhr mit RE.
Gruppe 2 nimmt in Braunschweig Detlef
Asendorf auf, damit sind wir komplett.
Die Zugfahrt klappt hervorragend, beide
Gruppen kommen fast gleichzeitig in
Dresden an. Diskussionen über den
Sozialstaat, Frühstück mit Gebhards
Cerealien mundet hervorragend,
während Gruppe 1 um 8.00 Uhr schon
ausgelaugt in den Schlaf fällt. Sprüche
wie „Jürgen vergisst ja viel“ und „Du
hast noch nichts getrunken und sabelst
schon dummes Zeug“ werden ertragen.
Auch die „Fahrt mit Todgeweihten“
schreckt niemanden mehr. Nur dass „die
Organspender vorne fahren müssen“
lässt uns nachdenklich zurück. Um
12.40 Uhr finden beide Gruppen in
Dresden wieder zusammen. Die
Wiederssehensfreude ist groß und muss
im Johanniskarten an der Elbe gefeiert
werden.

Auf der Fahrt dorthin noch das
obligatorische Startfoto am Palais im
Großen Garten



Um 14.00 Uhr startet die Truppe bei
böigem Gegenwind auf dem
Elberadweg gen Bad Schandau. Das
übt das Windschattenfahren. Auch ein
kleiner Zusammenstoß von Horst und
Detlef stoppt uns nicht, wir kommen um
15.15 Uhr nach 28 km in Pirna an. Das
dort verköstigte Bier „Kozel“ begleitet
uns auf der gesamten Tour und geht
richtig herum durch den Hals.

Weiterfahrt zum Basteiblick kurz vor
Königstein. Kurz vorher geht's
berghoch und wir fahren am Fotopoint
vorbei. Diskussionen, wo angehalten
wird, zurück, Mannschaftsfoto und
Pause mit Taschenverpflegung am
Rastplatz. Weiterfahrt zum Lidl in Bad
Schandau zwecks der Abendver-
pflegung. 18.15 Uhr nach 53 km im
Hotel Sigl's (ohne Personal), wir
kommen mit einem Türcode hinein und
müssen auch noch sechs Fahrräder in
der Küche unterstellen. Um 19.30 Uhr
Spaziergang zum Restaurant Elbflorenz,
danach Absacker im Essensraum und
gegen 22.15 Uhr für die Frühschläfer
Heia!

**Freitag, 22.09.2023: Bad Schandau
- Roudnice; 95 km, 5:25 h Fahrzeit**

Fahrstrecke: Parkhotel Bad
Schandau, Fähre Schmilka 6km,
Elberadweg D 10 (linksseitig): Grenze
Tschechien 10km, Decin 21km,
(rechtseitig): Male Brezno 36km, Usti
nad Labem 47km, Burg Schreckenstein



Radfahren nur mit Muskelkraft



50km, Sebuszin 56km, Velke Zernoseky 66km, Litomerice 73km, (linksseitig): Konzentrationslager Theresienstadt 78km, Nuznicky 82km, Zidovic 90km, Roudnice nad Labem 93km, (rechtsseitig): Sporthotel Lipa 95km

Fahrtverlauf: Um 7.15 Uhr Treffen auf dem Parkplatz und Fahrräder aufsatteln. Fahrt zum Parkhotel in Bad Schandau zum Frühstück. Sehr mondänes Ambiente, in dem wir mit unseren Fahrradklamotten auffallen. Hier erhalten wir ein üppiges Frühstück für 12€! Weiterfahrt um 8.30 Uhr nach Schmilka und Übersetzen mit einer kleinen Fähre über die Elbe um 9.00 Uhr nach 7 km. Vier Radfahrer müssen drüben bleiben und eine Fährfahrt warten. Nach 12 km erreichen wir die deutsch-tschechische Grenze.

Weiter auf einer Fahrradautobahn nach Decin. Allerdings bremsst das leichte Schauerwetter mit Regenzeugs an und aus. In Decin sind wir nach 22 km mit einer kleinen Rundfahrt auf der Suche nach einem Biergarten. Alle sind

zu dieser Zeit schon abgebaut oder haben noch nicht auf. Taschenverpflegung nach 27 km vor einem Kiosk mit Tiergehege. Eine Frau will öffnen, doch wir haben ausgetrunken. Weiterfahrt Richtung Usti nad Labem auf schnellem Geläuf, so dass wir den Halt nach 40 km verpassen. Wir sind so schnell, dass bei kleinen Steigungen immer wieder zu hören ist „Schnell, schnell gibt Gas!“ Das Mittelfeld drängelt mit Folgen für einige kleine Absteiger in die Seitenränder. Insbesondere Heinz ist der Leidtragende und landet nach einem Rempel in den Brennesseln. Um 12.30 Uhr erreichen wir nach 52 km das Restaurant unterhalb der Burg Schreckenstein. Dort 17mal Pfeffersteak mit Pommes und 17mal dunkles Pilsener Urquell, nicht nur für Heinz. Als Absacker kommt noch Becherovka nach dem Motto „ohne Schweppesgesicht keine Erfrischung“. Für Walter gibt es eine 6fache Dröhnung (Was Carsten wohl sagen würde?). Weiterfahrt mit einer





Radfahren nur mit Muskelkraft



Steigung nach Sebuszin. Nach der Gipfelerstürmung mit Umfallern von Detlef und Horst, braucht dieser mit zittriger Hand eine Beruhigung, also Kommando vom Präsi „Schapsgläser raus!!!“. Weiterer Stop in Velke Zernoseky nach dem Motto: an jeder Kirche gibt's eh Bierche. Weiterfahrt nach Theresienstadt. Nach der Brückenüberquerung der Elbe bei Litomerice schwerer Sturz von Gebhard mit lädiertem Knie, Hand und Schulter. Doch Gebhard ist hart und macht nach einer Schockpause weiter. Kurzer Eindruck vom Konzentrationslager Theresienstadt wird am Eingangstor gesammelt. Danach hat Tille einen Platten, da er mit drei! Flicken auf dem Schlauch losgefahren ist. Trennung der Reparaturtruppe vom Rest, da wir schon

sehr spät dran sind. Der Haupttrupp kommt um 18.10 Uhr nach 95 km im Sporthotel Lipa an. Das Einchecken erfolgt im angrenzenden Restaurant mit tiefem Einblick der Bedienung. Auch das Reparaturteam hat es gegen 18.30 nach zwei Tankstopps rechtzeitig geschafft. Nach dem Abendessen mit 17mal Geschnetzeltem und reichlich Getränken geht die Party auf Zimmer 201 weiter. Insbesondere Tille muss seinen Platten feiern. Viele Sprüche werden gekloppt. Statt „Steile Abfahrt“ kommt beim Besenwagen nur „Geile Abfahrt“ an.

Fazit der Tagesetappe: 7(!!!) Umfaller!!! 1 Sturz!!! 1 Platten!!! Zum Glück können alle weiterfahren.



TEMMEN

MÖBELHAUS & POLSTEREI



Friesenstr. 16-19

27619 Spaden

Tel.: 0471 82055

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 10:00 - 13:00 und 14:30 - 18:00 Uhr

Sa.: 10:00 - 13:00 Uhr

www.moebel-temmen.de



Radfahren nur mit Muskelkraft



**Samstag, 23.09.2023: Roudnice - Prag; 89 km, 6:11 h Fahrzeit
Höhenmeter: 530m**

Fahrtstrecke: Elberadweg linksseitig bis Melnik: Brücke Roudnice 2km, Ruderzentrum Radice 10km, Dolni Berkovice 23km, Melnik 28km, **Moldauradweg** rechtsseitig: Vrbno 34km, Luzek nad Vltavou 38km, Vsestudy 45km, Brücke Veltrusy 49km, linksseitig: Kralupy 54km, rechtsseitig: den Berg hinauf nach Vodochody 63km, Klecany 68km, Troja 75km, über die Moldau 78km, den Berg hinauf zum Veitsdom 83km, den Berg hinab tw. schieben, Hotel Roma 89km.

Fahrtverlauf: Löslicher Kaffee erwartet uns zum Frühstück um 7.30 Uhr bei gutem Radfahrwetter. Gebhard ist wieder fröhlich und kann weiterfahren. Abfahrt um 8.30 Uhr, Prag wartet auf uns. 1. Halt nach 12 km, die einen sind unterhopft, die anderen müssen den Nescafe loswerden. Die Weiterfahrt geht immer an der Elbe lang bis Melnik. Fotostop mit Schlossblick

und Marathonläufern. Die Moldaumündung lassen wir links liegen. Jetzt geht es an der Moldau weiter bis zu einem Bistro bei Zelov. Fahrt durch den Park zum Schloss Vsestudy (siehe unten).

Um 12.30 Uhr pünktlich zum Mittagstisch (Gulasch mit viel Soße und Serviettenknödel) im Biergarten „U Libuse“ in Veltrusy nach 50 km. 13.30 Weiterfahrt nach Kralupy durch den Wald auf einem nicht ungefährlichen Single Trail. Bei km 60 wartet die erste Herausforderung auf unsere Truppe. Streckenweise 12% Anstieg bis Vodochody und danach nochmals 6% bis Drasty auf einer Länge von 5 km. Die Anordnung zum Zwischenhalt in Vodochody wird nicht befolgt, so kann das Besenkommando volle Pulle nach dem Doping hinter uns herjagen. Der Gipfelsturm wird mit Obst auf dem Marktplatz von Klecany gefeiert und gleichzeitig für den Abend der Proviant gesichert. Die anschließende Abfahrt mit der Präsidrohung „mich überholt





Radfahren nur mit Muskelkraft



niemand“ gemeistert und man kann gemütlich an der Moldau nach Troja weiterfahren. Eine Fährüberfahrt kurz hinter dem Zoo scheidert am unwilligen Fährmann. Die Umplanung der Tour führt zu einigen Irritationen hinsichtlich der Streckenführung nach der Fußgängerbrücke über die Moldau. Die zweite Herausforderung wartet: der Aufstieg auf den Hradschin zur größten geschlossen Burganlage der Welt und dem Veitsdom. Unmut in der Truppe angesichts dieser Grenzerfahrung kurz vor dem Ziel. Oben ist alles wieder gut. Foto vor dem Veitsdom und Ausblick über Prag entschädigt für die Qualen. Anschließend wird ein Spaziergang mit schiebenden Rädern über Kopfstein-

pflaster zur Kleinseite und zum Hotel Roma gemacht. Dort sind wir um 17.45 Uhr nach 89 km und stellen die Fahrräder in der Tiefgarage ab. Das Einchecken verläuft zäh, da jeder einzelne eine Anmeldung ausfüllen muss. Da bleibt Zeit den Hai in seinem engen Aquarium zu bewundern. Zur Belohnung spendieren die Kassenwarte Schwarzbier in der Lobby. Nach der Körperpflege geht es zum in der Nähe liegenden Lokal Luka Lu. Dort verteilen wir 8 Platten à 900 g Fleisch sowie einen Wolfsbarsch, sowie diverse Getränke für ca. 15.000 tschechische Kronen (36€/P). Diskussion dreht sich um den Tagesablauf am Sonntag.

FLIESEN Exclusive Wohnkeramik **DONNER**



Burgstraße 49a · 27612 Loxstedt OT Stotel
info@fliesen-donner.de · www.fliesen-donner.de
Telefon 0 47 44 / 50 33 · Fax 0 47 44 / 61 98



Radfahren

nur mit Muskelkraft



**Sonntag, 24.09.2023: Prag – Rokycany (Zug)–Pilsen 25 km, 1:40 h
Fahrzeit Höhenmeter: 240m**

1. **Bebu + Jürgen Prag Hbf und zurück 6km**
2. **Radsportgruppe Prag Hbf 3km
Rokycany Bhf – Kysice (Treff mit U 60-Truppe) – Pilsen**

Fahrtstrecke: PAN-Europaradweg
Paris-Prag: Klabava-Reservoir 4km,
Sportplatz Kysice 11km, Pilsen 22km

Fahrtverlauf: Um 7.15 Uhr Fahrt mit Bebu zum Hbf Prag, um die Fahrkarten nach Pilsen zu ordern. Es ist kalt und die Autofahrer in Prag sind aggressiv. Die Gruppe muss aufgeteilt werden in eine Ü 60 (9 Personen) und eine U 60 (7 Personen), da nur so für die Fahrräder Platz bereitsteht. Nach dem Frühstück Abmarsch zum Spaziergang in die Prager Altstadt mit Karlsbrücke, Altstädter Ring mit astronomischer Uhr und auf dem Rückweg John Lennon Wall.

Auf dem Prager Marktplatz

Trennung der Truppe in Bierkultur und Alte-Steine-Angucken. Zum Abschluss des Ganges werden neben dem Hotel noch zwei Kugeln sehr gutes Eis verzehrt. Dann die Überraschung: die U60-Gruppe muss mit einem IC nach Pilsen fahren, da dieser nicht in Rokycany hält. Nach heißer Diskussion mit Pille tritt Plan B in Kraft: die U60-Truppe fährt der Ü60-Truppe ab Pilsen entgegen. Werner und Gebhard fahren bis Pilsen durch und erholen sich von ihren Verletzungen. Um 12.00 Uhr checken wir aus dem Hotel Roma aus und fahren zum Bahnhof in Prag. Dort hastige Verabschiedung von Tille, da die U60-Gruppe den Zug um 12.47 Uhr erreichen muss. Der Zug der Ü60 kommt eine Viertelstunde zu früh an, so dass ohne Hektik eingestiegen werden kann. Ruhige Fahrt nach Rokycany mit Taschenverpflegung und dem üblichen Geschnacke. Verabschiedung von Werner und Gebhard und ab auf den Sattel zum PAN-Radweg. Nach 3 km





Radfahren nur mit Muskelkraft



schon PP mit Gelächter einer vorbeifahrenden Radfahrerin. Was sie wohl gesehen hat? Die Steigung vor Kysice wird mit zweimaliger Pause und Standortdurchgabe an die U60-Truppe gemeistert. Die Jungspunde warten natürlich oben auf dem Berg am Sportplatz auf uns. Dort findet ein Feldhandballspiel mit abgeänderten, ortsgebundenen Regeln und Gummiball statt. Die Alten gewinnen! Die Zusammenführung wird zünftig im Vereinsheim mit dem Einheimischen gefeiert. Ohrenbetäubender Lärm beim 6:2 Sieg von Victoria Pilsen. Eine Riesenwurst, die 2 Tage mit einem spricht, Pilsener Urquell und Becherovka runden dieses Erlebnis ab. Die Gesamttruppe fährt schweren Herzens und Bauch bergab nach Pilsen weiter. Ankunft gegen 18.15 Uhr im Hotel gegenüber der Pilsener Urquellbrauerei. Von dort geht es auch zum Abendessen in den Brauereikeller.

**Montag, 25.09.2023 Pilsen – Marienbad; 78 km, 5:15h Fahrzeit
Höhenmeter: 1070m**

Fahrstrecke: PAN bzw. Radweg Nr. 3: Vochov 10km, Kozolupy 14km, RwNr 2296: Lipno 23km, RwNr 2295: Chrastow 27km, RwNr. 2215: Pernarec 32km, Roznevice 36km, RwNr.: 2206

Okrouhle Hradiste 43km, RwNr. 306: Konstantinovy 46km, RwNr.2206: Kokasice 48km, RwNr. 2213: Dolni 50km, RwNr. 2218 u. 306: Horni 52km, Loucky 56km, Beranovka 62km, RwNr. 2216: Mrazov 64km, RwNr. 361: Ovesne Kladruby 68km, Zavisin 72km (höchster Punkt 768 ü NN), Marienbad Cafe 75km, Pension Elektra 78km

Fahrtverlauf: Die Abfahrt mit Zeitfenster 8.30 Uhr wird verpasst, die Verkehrssituation in Pilsen ist nicht fahrradfreundlich. Außerdem wird noch im Lidl für Proviant gesorgt, so dass wir eine halbe Stunde zu spät losfahren. Danach erwartet uns ein Auf und Ab mit starken und auch langen Steigungen und keine geile Abfahrt, da der Höhenunterschied von Pilsen zu Marienbad überwunden werden muss. Höhepunkt: das Herabschieben der Räder auf einem Schotterweg und ein Singletrail durch ein Wiesenstück, welcher von parkenden Autos versperrt ist. Immer wieder müssen wir auch Wirtschaftswege hinauf, so dass kein richtiges Fortkommen entsteht. Nach 25 km PP und Getränke mitten in ausgetrockneten Feldern. Es wird knapp zum Mittagessen, das kurzfristig umgebucht werden musste. Daher fahren Semmel, Michi, Bernd und Bebu



Karl-Heinz Wilcken Rechtsanwalt Fachanwalt für Verkehrsrecht

Leher Landstraße 111
27607 Geestland (Langen)

Tel.: 04743 / 9 13 19 39
Fax: 04743 / 9 13 19 40

kanzlei@rechtsanwalt-wilcken.de
www.rechtsanwalt-wilcken.de



Radfahren nur mit Muskelkraft



voraus zum Gasthof in Kokasice. Sie kommen dort um 12.50 Uhr an, die Resttruppe schafft es bis 13.15 Uhr mit 50 km auf dem Zettel. Pommes und Hackbällchen geben wieder Kraft für den restlichen Weg. Absacker wird von der Wirtin verweigert: „Wir sind ein Restaurant und keine Bar!“ Weiterfahrt mit energiefressenden Anstiegen, immerhin nach dem ersten Berg gibt's einen Verdauer. Trotzdem macht sich Unmut und Lustlosigkeit breit. Die Radsportgruppe ist in Teilen des Sportes überdrüssig. Auch das gute Wetter führt bei einigen nicht zur Aufheiterung. Werner rutscht kurz nach Ovesne Kladruby nach dem Bahnübergang von den Pedalen und stürzt. Zum Glück kann er weiterfahren. Nach vielen Pausen und nur einer Dopingauffrischung lockt zur

Belohnung Kaffee, Eis und Sacher- und Mohn torte

Ankunft in der Pension Elektra um 18.00 Uhr nach einem Abstecher zum Kaufland zwecks Proviantaufbesserung. Die Fahrräder werden in einem großen Sprinter verstaut und es geht mit einem Spaziergang zum Essen. Dort gibt das schwarze Schaf (rot-weißes Fahrradshirt zu Hause vergessen) eine Runde Becherovka aus. Kurze Feier der 1070 Höhenmeter in der Pension mit der Ankündigung der Etappenpause von Gebhard, Horst, Detlef und Werner für den nächsten Tag.

Dienstag, 26.09.2023
Marienbad – Rehaus ; 78 km, 5:16h
Fahrzeit Höhenmeter: 1020m

Fahrstrecke: RwNr. 2068a; Valy u Lazny 5km, RwNr. 361: Lazne Kynzvar 8km, RwNr. 36 Dolni Zandov,





Radfahren nur mit Muskelkraft



Salajna 18km, Palic 22km, Horni Lazany 24km, Lipova 26km, Mala Vsebof 30km, Rw EV 13 Cheb 37km, RwNr. 2243 bzw. EV 4: Pomezi nad Ohri 44km, Rw Weg der Begegnung, 7-Stern: Fischern 48km, Hohenberg 50km, EV 13: Hirschsprung 56km, Silberbach 58km, Rw WUN: Selb 63km, Vielitz – Siedlung (Höchster Punkt 628m üNN) 68km, Grünhaid 71km, Rehau 78km

Fahrtverlauf: Frühstück schon um 7.00 Uhr wegen der Königsetappe nach Rehau mit vielen kurzen, heftigen Steigungen. Walter muss die hinteren Bremsbacken wechseln, dank Bebus unerschöpflichem Ersatzteillager kein Problem. Der Start pünktlich um 8.30 Uhr leider ohne Gebhard, Horst, Detlef und Werner, die mit dem Zug nach Rehau fahren. Schöne Radwege durchs Egerland und den Oberpfälzer Wald, dazu würzige Luft lassen das Radfahrherz höher schlagen, wenn die üblen Steigungen nicht wären. Insgesamt steigt die Truppe 7mal vom Rad und schiebt. Die geilen Abfahrten sind dieses Mal länger als am Vortag, nur man kann sie nicht genießen, da der nächste Anstieg folgt. Heinz muss an einem kurzen Anstieg in Palic sich ablegen und leider gibt es an der dortigen Kirche kein Biersche, sondern ein Gedicht vom Präsi:

„16 kleine Spadener fahren nach Marienbad. Nach vielem Auf und Ab warfen vier weg ihr Rad.“ (Melodie: 10 kleine ...)

Eine rasante Abfahrt nach Horni Lazany verkürzt die Fahrt nach Cheb (ehemals Eger). Dort um 11.30 Uhr nach 39 km und Frühschoppen auf dem Marktplatz. Die nette Wirtin freut sich über den Umsatz und macht gerne Fotos von der Gesamttruppe. Anschließend auf dem Egerradweg nach Hohenberg

und Deutschland hat uns wieder. Wir schieben den Berg hinauf und wissen nun warum der Ort diesen Namen hat. Die Anstrengung wird im Biergarten „Zum weißen Lamm“ belohnt. Tolles Ambiente mit netter Bedienung und Burgspießbraten mit Kraut und Knödel. Der Nachschlag mit gebratenen Klößen und Fleischstücken wird auch gleich mitserviert. Man schafft sein Bier kaum, das heißt schon was. Wir sind einfach nur glücklich!



Die Weiterfahrt mit vollem Bauch fällt schwer. Nach mehreren Steigungen im Fichtelgebirge erreichen wir nach 67 km Selb und gönnen uns ein Eis in der Sonne. Danach nur noch wenige Anstiege und die Abfahrt nach Rehau. Einfahrt in den Hinterhof des Gasthauses Fränkischer Hof gegen



Radfahren nur mit Muskelkraft



18.00 Uhr. Empfang mit Applaus unserer Pausentruppe. Abendessen im Korfu, die extra für uns ihren Ruhetag opfern. Unsere Zeche entschädigt garantiert. Im Wintergarten wird die Fahrt anschließend abgefeiert, wir schlafen wie die Murmeltiere!

**Mittwoch, 27.09.2023 Reha –
Bahnhof Hof; 14 km, 0:48 h Fahrzeit
Höhenmeter: 150 m**

Fahrstrecke: Rw Ho 10: Kautendorf 7km, Tauperlitz 9km, kl. Stück D 11 Saale Rw: Hof Bahnhof 14km

Einige Mitfahrer müssen aus dem Bett geworfen werden und kalt abgeduscht werden. Abfahrt um 9.05 Uhr mit einem heftigen Anstieg kurz nach Reha. Gebhard will schon zum

Bahnhof zurück, aber er beißt sich durch. Wir kommen nach 14 km um 10.00 Uhr am Bahnhof Hof an. Da wir so früh dran sind, wird umgeplant, Gruppe 2 verabschiedet sich von Gruppe 1 (verstärkt durch Pille) und nimmt die RB direkt nach Leipzig. Es ist ein kleiner Zug mit einem Wagen und sehr nettem Schaffner, so dass wir in der 1. Klasse sitzen dürfen. Gruppe 1 besichtigt derweil Hof und nimmt anschließend ihre Rückfahrt über Bamberg, Würzburg, Hannover auf. Um 13.05 Uhr Ausstieg in Leipzig und Mittag gegenüber dem Hbf im strahlenden Sonnenschein. Fröhlich schoppen, danach Döner, Eis und Thüringer Bratwurst. Im IC nach

Fahlbusch Elektrotechnik



An der Mühle 9
27570 Bremerhaven
Telefon (0471) 8 20 95



24h Notdienst
0162 / 82 06 204



Meisterbetrieb



E-CHECK
Fachbetrieb



GEBÄUDETECHNIK
Fachbetrieb



www.fahlbusch.elektrotechnik.de

Notdienst • Neubau • Wartung • Reparatur
Haustechnik • Antennenbau • Marineteknik
Sonder- & Spezialbau • Überwachungsanlagen
Sicherheitstechnik • Netzwerk- & Datentechnik



Radfahren

nur mit Muskelkraft

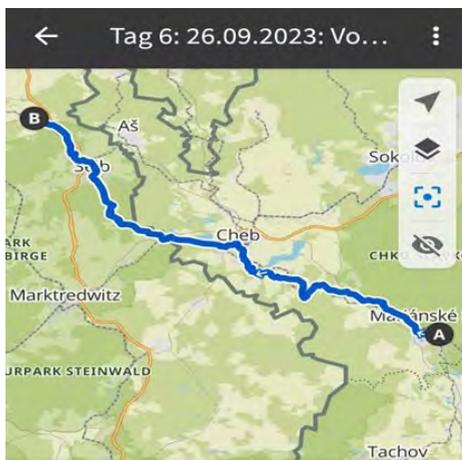


Bremen wird die restliche Verpflegung verteilt und Detlef in Braunschweig herzlich verabschiedet. Er wird uns als Dankeschön und Andenken ein Fotobuch Spaden – Prag – Hof entwerfen. Vor uns fährt ein RE aus Hannover mit Verspätung. Wer sitzt da wohl drinne? Nach dem traditionellen Rollo in Bremen radeln wir gegen 21.45 Uhr wohlbehalten in Spaden ein. Dort ist eine gute Stunde vor uns auch schon Gruppe I eingetroffen. Alles gut!

Statistik: Gesamtfahrstrecke incl. Bahnhof Lehe: 441 km, Bebu + Jürgen: 447 km, Gebhard, Horst, Werner, Detlef: 338 km, Matthias: 246 km

Gesamtfahrzeit: 24 h 45 min,
Durchschnittsgeschwindigkeit: 17,8 km/h,
Höchstgeschwindigkeit: 53,6 km/h,
Höhenmeter ab Roudnice: 3010 m (also doch die Zugspitze hoch !!!!) 7 Umfaller, 1 Sturz mit Verletzung, 1 Platten Vorderreifen, 1mal Bremsbeläge wechseln

Jürgen Schmitt



Höhenprofil

🕒 9 Std. 41 ⬅️ 77,8 km ➡️ 1.020 m ↘️ 1.11



| | | |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Adria Saal bis zu 120 Personen |  | Linde Saal bis zu 350 Personen |
| | “ADRIA” Restaurant Leher Straße 17 27619 Spaden Www.AdriaRestaurant.de eMail:info@adriarestaurant.de | |
| |  | |
| | “Die Linde” Saal Leher Straße 59 27619 Spaden | |
| | Info:0471/805900 + 01716442882 | |



Baseball



Rückblick auf die Saison 2023

Im 10. Jahr der Baseballabteilung lief es sportlich gesehen nicht so gut. Bei jedem Spiel waren nur sieben bis zwölf Spieler anwesend, was das Ganze nicht gerade einfach machte. Man braucht mindestens neun Spieler in der Defensive, um alle Positionen zu besetzen und mindestens drei bis fünf Auswechselspieler. Leider konnten wir in den meisten Spielen nur mit sieben bis neun Spielern antreten. Auch wenn die Devils den letzten Platz belegten mit drei Siegen und 17 Niederlagen, waren

die treuen Spieler in der besten Verfassung um zu kämpfen. Viele spielten ihre beste Saison, das war den beiden Trainern Patrick Ohsiek und Danny Behrends zu verdanken. Das harte Training im Winter und auch auf dem Sportplatz, hat sich bei vielen ausgezahlt. Mit mehr Spielern hätten wir auch mehr Spiele gewinnen können. Trotzdem waren es Spiele, bei denen alle Beteiligten ihren Spaß hatten und das sollte immer an erster Stelle stehen.





Baseball



Allstar Game in Lüneburg

Am 3. Oktober fand das alljährliche Allstar Game statt. Jeder Verein durfte einen bis zwei Spieler benennen, die es verdient haben, als beste Spieler der Mannschaft daran teilzunehmen. Für die Devils durften Torsten Gick und Stefan Schlicht in der Mannschaft der Landesliga teilnehmen. Das Spiel Verbandsliga gegen Landesliga ging 24:6 vor 120 Zuschauern aus.



NBSV ALLSTARGAME
03.10.2023
Verbandsliga vs Landesliga

Saltcitystadium Lüneburg
 Ecke Ebelingweg / Wienebüttele Weg

ab 13:00 Herren

Karsten Banhuis
 Tobias Legenhausen
 Thomas Müller
 Takuya Noboru
 Etienne Fernández-Falk
 Andreas Wolf
 Kilian Zimmermann
 Max Henning
 Luis Kaspar Steinkampf
 Markus Wirtz
 Gerrit Luhm
 Emily Wolfram
 Tyronne Franke
 Torsten Gick
 Stefan Schlicht
 Jan Kretschmer
 Kristof Müller
 Marcel Schäfer
 Malte Siems
 Malte Grewa
 Christoph Osterloh
 Maximilian Prusch
 Adrian Schnitzler
 Jakob Winkelmann

03.10.2023

NBSV ALLSTARGAME

AB 13 UHR HERREN

VERBANDLIGA VS LANDESLIGA

SALTCITYSTADIUM LÜNEBURG

ECKE EBELINGWEG/WIENEBÜTTELER WEG





Baseball



Neuer Trainer in der neuen Saison: Die beiden Trainer Patrick Ohsiek und Danny Behrends legten aus privaten Gründen ihre Ämter auf der Abteilungssitzung nieder. Die Suche nach einem neuen Trainer ging recht schnell und so übernimmt für die kommende Saison der erst im letzten Sommer neu hinzu gekommene Hesse Torsten Gick.

Abteilungssitzung im November: Auf der Sitzung der Baseballabteilung wurde über die vergangene Saison gesprochen und wie wir dem Spielermangel für die Spiele entgegenwirken können. Man kam zu dem Entschluss, wieder eine Spielgemeinschaft zu gründen. Nach

langem Diskutieren fiel die Wahl auf die Lüneburg Woodlarks. Die Lüneburger spielten vergangene Saison in einem Mix-Team mit einigen Softball-Spielerinnen. Da die Softballerinnen in der neuen Saison wieder ein Softball-Team haben und der Kader der Baseballspieler genauso mau aussieht, sagten die Lüneburger nach einer Woche Überlegung zu. Es werden die Heimspiele dann aufgeteilt, so dass jeder die gleiche Anzahl an Heimspielen in Lüneburg und Spaden haben wird.

Bei den anderen Ämtern änderte sich nichts, und so blieben Marcus Döbber Abteilungsleiter und Stefan Schlicht stellv. Abteilungsleiter sowie Presse- und Medienbeauftragter.


ELLERMANN
BESTATTUNGEN
Mit Herz und Erfahrung

Bestattungsvorsorge:
Wir beraten Sie gerne!
Unverbindlich und selbst-
verständlich kostenfrei.

PERSÖNLICH · FACHKUNDIG · PREISGÜNSTIG

Hafenstr. 108 · 27576 Bremerhaven · 24h ☎ (0471) 43124
www.ellermann-bestattungen.de

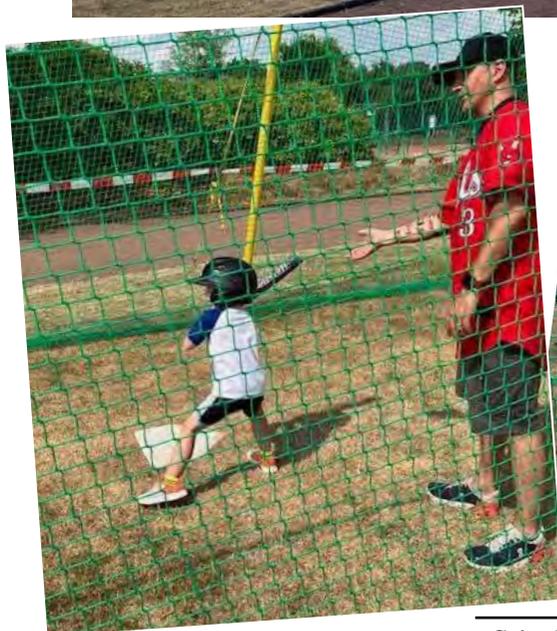


Baseball



Sommerfest 2023: Natürlich ließen es sich die Devils nicht nehmen, am Sommerfest teilzunehmen und sich mit einem vom Verband geliehenen Batting Cage zum Mitmachen zu präsentieren. Der Tag war ein voller Erfolg. Die Schlange der Kinder und Erwachsenen nahm nicht ab. Und das geplante Ende um 17.00 Uhr musste auf 19.00 Uhr

verschoben werden, damit auch jeder sich beim Schlagen ausprobieren konnte. Für die Kinder wurden 30 Urkunden verteilt, die zum Schluss ausgingen und wir dann kleine Giveaways vom DBV (Deutscher Baseball Verband) als Trost verteilt haben.





Baseball



Trotz Abgängen weiterhin auch Neuzugänge: Obwohl in der vergangenen Saison einige Spieler den Verein verlassen haben und mit dem Baseballspielen aufgehört haben, so gibt es immer wieder auch neue Anfragen. Zurzeit trainieren vier Rookies (Neulinge), die wir noch nicht namentlich benennen können. Die Abteilungsleiter blicken zuversichtlich, was das Interesse an Baseball betrifft, in die Zukunft. Selbst wenn in Wehden eine Baseballabteilung besteht und man sich die Interessierten gegenseitig abgreift. Doch haben die Devils aus Spaden einen Vorteil, sie sind hier in der Region besser bekannt dank der guten Medienarbeit.

Stefan Schlicht



Neuzugang Torsten Gick

Heute möchten wir euch unseren Neuzugang Torsten vorstellen. Der gebürtige Hesse lebe eine Zeit lang in Jeddah, bevor er im November 2022 an die Nordseeküste zog. Er bringt viel Erfahrung im Baseball mit. Er hat 1990 bei den Rüsselsheimer Moskitos angefangen Baseball zu spielen. Erst spielte er als Catcher und Outfielder, später dann auch noch als Pitcher mit der Nummer 7. Der Boston Red Sox Fan wird für die Devils eine Bereicherung im Team sein, da er wichtige Positionen besetzen kann. Seine sportliche Karriere in Rüsselsheim kann er mit 2. Bundesliga, Regionalliga und Verbandsliga Erfahrung nach Spaden mitbringen.

Er freut sich auf „ein sehr gutes Team und tolle Spiele“, so Torsten. Am Samstag konnte er sich bei seinem ersten Spiel für die Devils unter Beweis stellen und belegte seine alten Positionen und erzielte auch gleich 2 Runs.

Herzlich willkommen 🤝

Neuzugang für die Devils mit Erstliga Erfahrung

Der gebürtige 26 Jährige US-Amerikaner aus der Nähe von Seattle spielt ab sofort für die Spaden Devils mit der #12. Mike Delgado kommt mit sehr viel Erfahrung nach Spaden und wird als Linkshänder das Team als Pitcher, Catcher und anderen Positionen verstärken. Der Seattle Mariners Fan hat bis 2005 in Everett, Mukilteo und Mountlake Terrace bis zur High School gespielt. Während seiner Dienstzeit als US Air Force F-16 Kampfflugzeugmechaniker, legte er eine 3 Jährige pause ein. Von 2018 bis 2021 spielte er in der Landesliga Südwest bei den Trier Cardinals. Im letzten Jahr spielte er in der Ersten Division in Belgien bei den Zonhoven Tigers. Sein persönlicher größter Erfolg für Mike war im letzten Jahr, als er gegen ehemalige Minor League und US-Universität als Semi-Pro Spieler als zweitbesten On-Base Spieler. Natürlich hat auch er wie alle anderen Spieler ein Vorbild. Ichiro Suzuki spielte bei seinem Lieblingsverein von dem er nach eigenen Aussagen Geschwindigkeit, Kreativität und Intelligenz gelernt. „Von ihm habe ich erst richtig „small ball“ gesehen“, so Mike. „Mein Ziel ist es in Spaden die Mannschaft zu verstärken, meine Mitspieler zu unterstützen und besser zu werden, und die erste Meisterschaft nach Spaden holen“, so die optimistische Aussage des US-Amerikaner. Das ganze ist zustande gekommen, als der stell. Abteilungsleiter Stefan Schlicht beim einkaufen einen Anruf bekam und gefragt wurde ob die Devils noch Spieler suchen und wann Training wäre. Und am nächsten Tag stand Mike schon beim Training auf dem Platz. Wir wünschen Mike ein gutes Händchen und viel Erfolg. 🍀





Wandern



Hast du Lust dabei zu sein?

Wieder ging ein Jahr zu Ende. Der Winter hält Einzug in das Land. Frostige Nächte und Tage beginnen. Heizungen werden höher gedreht, Kamine und Öfen werden angezündet, so dass wohlige Wärme durch die Räume zieht. Die Sonne sucht den Weg durch die Wolken und strahlt teilweise tagsüber.

Unsere Abteilung besteht aus 34 Mitgliedern, davon sind nur wenige passiv. Die Mehrheit nahm an allen Veranstaltungen, Fuß- und Radwanderungen teil. Ganz besonders zu loben ist, dass alle Männer, die nicht mehr mit dem Fahrrad fahren können, auch mit dem Auto in Fahrgemeinschaften zum Kaffeetrinken und Kuchenessen kommen.

Im Jahr 2023 haben wir einige Fuß- und Fahrradtouren unternommen, an denen wir regelmäßig zum Kaffeetrinken einkehrten. Einige Abteilungsmitglieder verrichteten Arbeiten auf dem Sportplatz. Für das Austragen der **Viereff** haben wir gesorgt.

Wir haben im vergangenen Jahr eine Grünkohlwanderung gemacht, ein Fischbuffet sowie ein Spareribs-Essen, den Erlebnistag Wandern organisiert und ein Enten-Essen, eine bayerische Brotzeit und eine Weihnachtsfeier durchgeführt. Allen Helfern, die uns bei den Arbeiten unterstützt haben, einen recht herzlichen Dank.

Unser neuer Veranstaltungskalender für das Jahr 2024 ist erstellt und auch schon teilweise verteilt worden. Einige Termine stehen, so auch die 5-Tages-Tour nach Otterndorf. Der Termin am 25.08.2024 für den Erlebnistag Wandern ist hinfällig, da dieser direkt in unsere

125-Jahr-Feier des Turnvereins Spaden fällt. Hierfür wird ein neuer Termin gesucht.

Am 02.01.2024 hatten wir unser traditionelles Berliner-Essen mit anschließender Abteilungsversammlung. Die Männerwanderabteilung ist eine fröhliche, aufgeschlossene und kameradschaftliche Abteilung. Hier zählt Zusammenhalt und Kameradschaft.

Wir suchen noch viele Leute, die bei uns mitmachen möchten und das Wandern und Fahrradfahren lieben. Wir treffen uns jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 14.00 Uhr auf dem Marktplatz gegenüber der Feuerwehr. Wir hoffen, euer Interesse geweckt zu haben und erwarten euch. Steht von der Couch auf und kommt zu uns.

Hans-Werner Nitschke





Freud und Leid



Geburtstage in unserer Vereinsfamilie



| | | | |
|-------------------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| <i>Helmut Benjes</i> | <i>90 Jahre</i> | <i>Helga Kynast</i> | <i>70 Jahre</i> |
| <i>Anke Block</i> | <i>80 Jahre</i> | <i>Erika Meyer</i> | <i>80 Jahre</i> |
| <i>Hona von Döhlen-Müller</i> | <i>70 Jahre</i> | <i>Anke Renken</i> | <i>80 Jahre</i> |
| <i>Elke Grell</i> | <i>70 Jahre</i> | <i>Rudi Wargowski</i> | <i>70 Jahre</i> |
| <i>Heinz Hujer</i> | <i>70 Jahre</i> | <i>Wilma Weiß</i> | <i>90 Jahre</i> |
| <i>Inge Lore Kühl</i> | <i>80 Jahre</i> | | |

Wir wünschen allen Jubilaren für die Zukunft alles Gute und beste Gesundheit.

Hochzeiten

Silberne Hochzeit feierten: *Regina und Martin Steenken*

Sylvia und Andree Becker
Stefanie und Michael
Behrmann

Diamantene Hochzeit
feierten:

Silvia und Oliver Kämmerer

Inge und Dieter Keller

Wir wünschen alles Gute für den weiteren gemeinsamen Lebensweg.

Trauerfälle in unserer Vereinsfamilie



Von uns gingen unsere Turnschwester

Agnes Seidler

und unsere Turnbrüder

Sigard Bachmann

Manfred Bohlen

Unser Mitgefühl gilt den Hinterbliebenen.



Vorstand



| Geschäftsführender Vorstand: | | Telefonnummer |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|
| Vorsitzender | Uwe Jobs Hinter der Mühle 15, 27619 Spaden | 04 71/8 85 44 |
| stellv. Vorsitzender | Manfred Schmiedel Ostervordels 56, 27619 Spaden | 04 71/8 11 58 |
| Sportwart | Jürgen Schmitt Sölzenweg 17, 27619 Spaden | 04 71/8 42 74 |
| Kassenwartin | Claudia Gundermann Bruno-H.-Bürgel-Str.8, 27580 Brhv. | 01 73/2 02 81 57 |
| Schriftwartin | Kerstin Palme Langenfeldweg 7, 27619 Spaden | 04 71/80 43 53 |
| Jugendwart | nicht besetzt | |
| Erweiterter Vorstand: (auszugsweise) | | |
| stellv. Sportwart | nicht besetzt | |
| stellv. Kassenwart | nicht besetzt | |
| stellv. Schriftwart | Stefan Axmann | |
| Pressewart | Werner Kamjunke | 04 71/8 59 55 |
| Gerätewart | Herko Tantzen | 04 71/8 66 17 |
| Platzwart | Gerd Voltmer | |
| Ehrenoberturnwart | Werner Kamjunke | 04 71/8 59 55 |
| Sportplatz: | | |
| Geschäftsstelle - Bürozeit: dienstags 16.30-18.30 Uhr | Jahnstraße 26, 27619 Spaden Kerstin Palme | 04 71/8 50 15 |
| Haus-/Platzwart Tennis | Ralf Bauer Jahnstraße 26, 27619 Spaden | 04 71/95 84 46 29 |
| Platzpfleger | Joachim Kohlberg Brombeerstraße 12, 27619 Spaden | 04 71/80 37 12 |

Fachliches Angebot

Die Abteilungen, ihre Leiter und Ansprechpartner (Mitglieder des erweiterten Vorstandes):

| | | |
|----------------------|-------------------|----------------------|
| Baseball | Marcus Döbber | baseball@tvspaden.de |
| Bogenschießen | Dr. Jutta Pepperl | 01 76/61 19 10 25 |
| Boule | Jürgen Jeltsch | 04 71/80 25 03 |



Fachliches Angebot



Fitness- und Gesundheitssport

| | | |
|-------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|
| Badminton | Wolfgang Gräber | 04 71/80 11 68 |
| Bodyforming | Martina Nitzsche-Treusch | 01 62/1 38 84 41 |
| Fitness | Christa Kulik | 04 71/8 58 76 |
| Freizeit-Kicker | Thorsten Meyer | 04 71/4 83 29 46 |
| Jumping, Fitness für Ältere | Sarah Seidel | 01 70/2 34 63 87 |
| Wado Ryu Karate | Stefan Thiele | 01 63/7 77 93 40 |
| Männerfitness - All in One | Kim Grenzer | 01 74/6 89 42 21 |
| Pilates/Yoga | Nadine Eichberger | 01 70/4 12 46 60 |
| Sitz-, Wirbelsäulengymnastik, Fitness mit Handicap | Maren Dahnke | 01 60/99 07 72 24 |
| Sitz-, Wirbelsäulengymnastik | Meike Stein | 01 74/9 83 64 04 |
| Yoga | Nadine Petersen | 01 73/9 12 62 94 |

Handball

Malte Bruns 01 60/92 92 30 21

Leichtathletik

Uwe Jobs 04 71/8 85 44

Lauffreff Uwe Menge 04 71/80 22 28

Sportabzeichen

Ursula Kamjunke 04 71/8 59 55

Tennis

Thomas Fliegel 01 60/97 20 11 11

Tischtennis

Nico Duden 01 76/64 19 35 46

Turnen

Thorsten Danker 04 71/9 81 36 17

Baby-Turnen Kim Grenzer 01 74/6 89 42 21

Eltern-Kind-Turnen Karolina Kowalewski 01 76/64 34 72 84

Baby-Turnen/Tanz-Mäuse Karolina Kowalewski 01 76/64 34 72 84

Gerätturnen weiblich Liliane Heinsohn 01 76/66 72 93 30

Gerätturnen männlich Jan Michaelis 04 71/80 99 87 65

Kleinkinderturnen Rebecca Stahlhofen/
Janika Laumert

Kleinkinderturnen Nadine Biedermann/
Nadja Ollhoff

Koordinations- und Ballschule Jürgen Schmitt 04 71/8 42 74

Radfahren nur mit Muskelkraft Jürgen Schmitt 04 71/8 42 74

Wandern weiblich Helga Kynast 04 71/8 73 98

Wandern männlich Achim Rywak 04 71/8 77 57



Impressum



Herausgeber: Turnverein Gut Heil Spaden von 1899 e. V.
Jahnstraße 26, 27619 Spaden
Tel. 04 71 / 8 50 15
www.tvspaden.de

**Verantwortlich für den Inhalt
im Sinne des Pressegesetzes:** Redaktion der **Viereff** des TV Gut Heil Spaden

Auflage dieser Ausgabe: 1.000 Stück

Bezugspreis: im Mitgliedsbeitrag enthalten

Redaktion: viereff@tvspaden.de
Claudia Gundermann 01 73 / 2 02 81 57
Roland Haupt 01 70 / 7 62 90 26

Verteilung im Ort: Männer-Wandergruppe

Berichte: Michael Arendt, Kim Grenzer, Claudia Gundermann, Lothar Heisel, Liliane Heinsohn, Karolina Kowalewski, Christina Krupp, Dr. Jutta Pepperl, Stefan Schlicht, Jürgen Schmitt, Stefan Thiele

Druckerei: infotex-digital, KDS-Graphische Betriebe GmbH
Bahnhofsweg 2, 82008 Unterhaching

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der gesamten Redaktion wieder! Für überlassene bzw. zugesandte Manuskripte übernehmen wir keine Haftung! Inhalt, Zeichensetzung und Rechtschreibung ohne Gewähr.

Die verwendeten Sportdeutschland-Piktogramme unterliegen dem Copyright und werden mit Erlaubnis ©DOSB/Sportdeutschland veröffentlicht. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, Sendung und Wieder- bzw. Weitergabe ist ohne schriftliche Genehmigung der Rechteinhaber ausdrücklich untersagt.

Die nächste Ausgabe erscheint voraussichtlich im Juli 2024.

Redaktionsschluss ist der 1. Juli 2024!



We print what you want

BEEINDRUCKE MIT FRISCHEN GESCHENKIDEEN



Totet gestalten auf:



Richtig persönlich schenken...

www.fixbedruckt.de

In Spaden
und Debstedt!

Stephans
Fahrschule

Schierholzweg 1
27619 Spaden
☎ 0471 / 80 33 11
Di. & Do. 17.00 - 20.30 Uhr

Gartenstraße 2
27607 Debstedt
☎ 04743 / 27 79 99
Mo. & Mi. 18.00 - 20.30 Uhr

Mobil: 0163 / 50 40 300

www.stephans-fahrschule.de

vbgn.de

„APP
geht's“



**Banking rund um die Uhr.
Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.



„Wir helfen gerne beim
Einrichten Ihrer App!“

Nadine Wiebusch & Annette Spoo
aus dem Team Spaden

Kontakt
0471/98405 0
kontakt@vbgn.de

**Volksbank
Geeste-Nord eG**

