

---

# Spartenberichte 2024



06. Dezember 2024

---

Jahreshauptversammlung TSV Süstedt e.V.





## Geschäftsbericht 2024

Liebe Vereinsmitglieder,

2024, ein lehrreiches, herausforderndes, arbeitsreiches und erfolgreiches Jahr geht zu Ende. Als Sportverein mit ca. 700 Mitgliedern ist es uns gelungen mit viel Geduld, Planung und Herzblut eine Mehrzweckhalle zu bauen und den TSV nebenbei noch weiterzuentwickeln.

Vorab muss man sagen, dass Oliver und ich uns das Ganze nicht allzu leicht gemacht haben. In regelmäßigen Abständen trafen wir uns, besprachen die Ausgaben und überlegten solange, bis wir eine Lösung fanden, die sowohl dem Geldbeutel als auch der Praktikabilität gerecht wurde. Hierbei stand uns Andreas Nolte mit Rat und Tat zur Seite.

Kommen wir nun zum Bericht des Baufortschrittes. Direkt am nächsten Morgen nach der Jahreshauptversammlung starteten wir mit dem ersten Arbeitseinsatz „Rohbau Elektroarbeiten“. Bis Ende Februar haben die Ehrenamtlichen mit Hilfe von Elektro Uenzen und Jarne Brümmer die Rohbauelektrik eingebaut.

Parallel kümmerte sich die Firma Voß um das Verblenden, Tischlerei Warner um den Feinstereinbau, Firma Wortmann um die Sanitärinstallation und die Montage der PV Anlage, Firma Logemann hat das Dach gedeckt und Firma Keller die Isolierung und die Brandschutzdecke eingebaut.

Im März kamen Estrich, Putz und anschließend die Hausanschlüsse.

Im April begann ein Team um Klaus Benger mit den Malerarbeiten. Gleichzeitig wurden die Fliesenarbeiten begonnen und die Akustikdecke montiert.

Von April bis zum heutigen Tag hat Klaus Benger die Fußboden- und Malerarbeiten geleitet, Angebote eingeholt und die Materialbestellung in Abstimmung übernommen. Auch beim Bau der Theaterbühne hat Klaus unterstützt.





Im Mai und Juni wurden die Elektroinstallationen weiter vorangetrieben und die Wärmepumpen, sowie die Sanitärinstallationen abgeschlossen.

Ein Team um Moritz Blome baute Anfang Juli die Sickerschächte für Regenwasser ein.

Moritz hat sich anschließend bereiterklärt die Pflasterarbeiten zu leiten. Von August bis Ende Oktober haben wir in Eigenleistung knapp 300 m<sup>2</sup> gepflastert. Wir haben gebrauchte Steine verwendet, die von Ehrenamtlichen aufgepackt und zur Baustelle transportiert wurden. Vor Ort unterstützen Hermann Schäfer und vor allem



Uwe Garbers mit ihren Radladern. Zusätzlich wurde der Parkplatz mit Bauschuttrecycling eingeebnet und befestigt.

Im Laufe des Julis und August wurde der Einbau vom Fußboden begonnen und die Vorarbeiten erledigt. Es wurden Dehnungsfugen hergestellt und Nivelliermasse eingebaut. Anschließend begannen Klaus Benger und Holger Brinkmann, sowie Helfern, mit dem Verlegen des Fußbodens.

Außerdem wurde die Beleuchtung montiert und der Bühnenbau startete. Den Bühnenbau leiten Dieter Ehlers und Torben Kalms. In enger Abstimmung mit dem Vorstand wurde Material beschafft und Einsätze geplant. Wir sind positiv gestimmt eine gute Bühne bis zur Theaterpremiere vorweisen zu können.

Im September hat Reinhold Nienaber unsere neue Küche montiert. Bei der Küche wurden wir durch die Firma Klingelberg finanziell und mit Beratung sehr gut unterstützt. Reinhold hat 2024 nicht nur seine Tätigkeiten als Hausmeister im TSV erfüllt, sondern zusätzlich



viele Kleinigkeiten rund um die Baustelle erledigt. Handwerkertermine, Türen einbauen, Montage Sitzmöglichkeiten in den Umkleiden etc.

Im Oktober stand dem Umzug nichts mehr im Wege. Am 12. und 26. Oktober haben wir Restarbeiten erledigt, alles gereinigt, die Sportgeräte umtransportiert, sowie eingeräumt.



Am 13.10. konnte der erste Sportkurs wie geplant stattfinden.

Der Umzug war zwar ein Meilenstein und ein Großteil ist geschafft, von einem Abschluss kann man allerdings noch nicht sprechen. Der Prozess der Fertigstellung geht weiter. Es gibt immer noch eine große Liste mit Dingen, die zu erledigen sind. Außerdem liegt es nun an uns allen die Räumlichkeiten mit Leben zu füllen und die anstehende Theatersaison erfolgreich zu gestalten.

Beschaffung von Stühlen und Tischen, WLAN-Netzwerk, Rolltore vor den Materialräumen, Fitnessraum, Fitnessspiegel, Musikanlage, einen Großteil der Theaterbühne und weitere Dinge konnten wir zwischen Oktober und heute bereits umsetzen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass mehr als 100 Helfer jetzt schon über 1200 ehrenamtliche Stunden (exklusiv Planung) geleistet haben. Mittagessen und Kuchen für die Helfer wurden von den Vereinsmitgliedern bereitgestellt. Außerdem haben die Süstedter Landwirte bei Transporten unterstützt und ihre Maschinen zur Verfügung gestellt.

Auch die finanzielle Unterstützung kann man nicht oft genug erwähnen. 120 Unterstützer haben 103.074,90 € gespendet. Besonders bedankt sich der Verein bei der Firma Schierloh, die auch die Namensrechte unserer Mehrzweckhalle bekommen hat. Auch Samtgemeinde, Flecken und der Landessportbund sind wesentlich an der finanziellen Unterstützung beteiligt gewesen.



Des Weiteren konnten wir die bestehende Sportanlage weiterentwickeln. Anfang des Jahres konnten wir mit Hilfe einer Förderung Energiesparmaßnahmen vornehmen. Heizkörperthermostat und Leuchtmittel wurden ausgetauscht. Auch unser Vereinsbüro wurde komplett renoviert und mit neuen Möbeln ausgestattet.

Seit Herbst können wir in unseren eigenen Räumlichkeiten Bungee Fitness anbieten, da wir in Kooperation mit der Firma Hasemann Haken mit der Decke verschraubt haben.

Die Berichte der Sportgruppen liegen wie gewohnt in Schriftform aus und stehen zum Download auf unserer Website bereit. Danke an alle Übungsleiter und den Vorstand für die Berichte und Fotos.

Ich wünsche allen eine schöne Adventszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Sören Cordes



## Jahresbericht Sparte Fußball 2023/2024

Die Saison 2023/2024 war für den TSV Süstedt durchaus eine Saison mit einer positiven Entwicklung. Nach negativen Ergebnissen aus der Vorsaison wurde die Hinrunde nach ein paar Anfangsschwierigkeiten durch die Zusammenlegung von erster und zweiter Herren durchaus eine Hinrunde, auf die man positiv zurückblicken kann. In der Rückrunde konnte sich die



Mannschaft weiter einspielen und holte einige Punkte. Die Stimmung in der Mannschaft war merklich gut und die Saison wurde auf dem 8. Platz beendet – die Erwartungen aller Seiten wurden erfüllt. Besonders positiv dabei hervorzuheben ist die starke Defensivleistung, da die Mannschaft mit 40 Gegentoren die drittbeste Defensive der Liga stellte. Insgesamt war die Stimmung in der Fußballsparte positiv und so hatten uns auch Trainer Eckhart Kotrade und Co-Trainer Jihad Garaf für die neue Saison zugesagt. Zu jeder Saison gibt es natürlich auch personelle Veränderungen: Einige ehemalige A-Jugendspieler sind zu ihren Heimatvereinen zurückgekehrt und Wilken zum Hingst, sowie Lukas Mehnert haben sich zur neuen Saison verabschiedet – hier nochmal ein großes Dankeschön an den die Beiden, die sich in den vergangenen Jahren immer als zuverlässige Spieler beim TSV Süstedt ausgezeichnet haben. Außerdem verfolgte Yannick Schwarzer das Verletzungspech, so dass dieser aufgrund einer Knieverletzung in der laufenden Saison nicht zur Verfügung steht. Jedoch gab es auch ein paar Neuzugänge: Mit Noah Bär, Tim Knoche, Mika Stelse, Tristan von Engeln und Anton Dove konnten gute Spieler fest dazugewonnen werden. Alle vier Spieler konnten sich in der Mannschaft direkt behaupten und sind oftmals als Stammspieler gesetzt. Zudem entschied sich die



Mannschaft, ihre Heimspiele nun Freitagabend statt sonntags auszutragen. Die Saisonvorbereitung verlief etwas holprig, was sich auch in den Testspielergebnissen niederschlug – es konnte kein Sieg eingefahren werden. Die Saison startete dann am 03. August mit dem Pokalspiel gegen TUS Sulingen II: Im Elfmeterschießen wurde das Spiel unglücklich mit 11:10 verloren und somit schied man bereits in der



ersten Pokalrunde aus. Personell ist diese Zeit jedoch aufgrund der Ernte schon immer etwas schwierig gewesen und trug sicherlich auch dazu bei. Nachdem das erste Saisonspiel auch verloren wurde, wurden anschließend 2 Siege gegen Barrien/Ristedt und Seckenhausen/Fahrenhorst IV eingefahren – die Trendwende? Leider nein – denn anschließend mussten wir leider 6 Niederlagen in Folge hinnehmen, was sich vorher keiner so vorgestellt hatte. In den letzten Wochen sieht es wieder ein bisschen besser aus, und so konnten in den letzten 3 Spielen 4 Punkte geholt werden. Dazu beigetragen

hat sicherlich auch eine weitere personelle Verstärkung im Mittelfeld: Moritz Witschke hat sich uns angeschlossen und bringt frischen Wind in die Offensive. Somit blicken wir positiv auf die anstehende Rückrunde und wollen uns von aktuell Platz 10 bis zum Ende der Saison noch etwas hocharbeiten. Erfreulich ist, dass wir in dieser Saison wieder eine zweite Herrenmannschaft als 7-er





Mannschaft für die 5.Kreisklasse melden konnten. Trainiert wird sie von mir und die Heimspiele werden immer in der Woche (meist dienstags) ausgetragen. Nach anfänglichen Zweifeln und einem knappen Kader hat sich die Entscheidung als richtig herausgestellt und der Kader ist mittlerweile etwas größer geworden. Neben altbekannten Gesichtern konnten auch neue Spieler dazugewonnen werden. Nach Anfangsschwierigkeiten konnte man jedes Spiel eine Verbesserung sehen und so hat sich die Mannschaft in der Hinrunde bisher schon gut entwickelt. Es läuft noch nicht alles rund, aber die Mannschaft hat viel Spaß beim Spielen und es entwickelt sich eine spaßige Truppe. Höhepunkt der Hinrunde war sicherlich der 6:0 Heimsieg gegen TSV Drentwede II. Ich bin mir sicher, dass in der Rückrunde noch weitere Siege folgen werden und sich die Mannschaft etabliert. Unsere Altherren Ü32 hatte letztes Jahr wie schon im letzten Bericht erwähnt eine SG mit Bruchhausen-Vilsen und erstmals auch Asendorf. Dadurch hat sich die Personalsituation entspannt und in der Rückrunde wurden von sechs Spielen zwei Siege eingefahren und so stand die Mannschaft am Saisonende solide im Mittelfeld auf dem 5. Platz. Im Sommer gab es bei der Mannschaft dann ein paar Veränderungen: Christian Röper und Alexander Bruns haben ihre Trainertätigkeiten eingestellt - bleiben der Mannschaft jedoch als Spieler erhalten. An dieser Stelle nochmal ein Dankeschön an Christian Röper, der sich jahrelang darum gekümmert hat, dass am Spieltag genügend Leute auf dem Platz stehen. Das Traineramt hat nun Dennis Winkler vom SV Bruchhausen-Vilsen übernommen und da die Mannschaft schon vorher in Vilsen trainiert hat, kam der Wunsch auf, auch die Heimspiele dort auszutragen. Diese Saison kamen aus dem Herrenbereich der Mannschaften einige Spieler als Verstärkung hinzu – dieses spiegelt sich auch in den Spielen wider: Die Altherren hat sich in der 1.KK den 3.Tabellenplatz gesichert und sich somit für die Meisterrunde qualifiziert, für die wir ihr viel Erfolg wünschen. Aber auch aus dem Damenbereich gibt es erfreuliche Nachrichten: Nachdem Michael Wojack auf uns zukam und eine zweite Mannschaft bei uns aufbauen wollte, haben wir eine zweite Damenmannschaft als 7-er für die 2.KK gemeldet und somit seit dem Sommer 2 Damenmannschaften als SG mit dem TSV Asendorf. Die ersten Damen spielt in Asendorf, während die zweite Damen bei uns in Süstedt ihre Spiele austragen. Bei den ersten Damen in der Kreisliga läuft die Saison bisher sehr gut und sie belegen aktuell den 4. Platz. Ausführlichere Infos von den ersten Damen lest ihr im Sonderbericht (siehe unten). Die zweiten Damen sind bisher nicht so erfolgreich in die Saison gestartet: mit bisher einem Sieg stehen sie auf Platz 9. Jedoch ist auch hier die Stimmung durchweg gut und es entwickelt sich eine gute Truppe, die laufend neue Spielerinnen dazu gewinnen kann und auf einem guten Weg ist.



Für die Rückrunde erhoffen wir uns, dass die überwiegend positiven Entwicklungen in den einzelnen Mannschaften anhalten und sich durch einige Punktgewinne auch tabellarisch widerspiegeln – jedoch vor allem, dass alle Spieler und Spielerinnen verletzungsfrei durch die Saison kommen. Ein großes Dankeschön gilt allen Trainern und Betreuern, sowie Betreuerinnen, die die einzelnen Spieler/-innen ständig verbessern und den Spaß an dem schönsten Hobby, dem Fußball, erfolgreich vermitteln.

Zum Abschluss wünsche ich allen Mitgliedern des TSV Süstedt eine schöne Weihnachtszeit und freue mich auf ein erfolgreiches 2025 mit Euch!



Steffen Troue

### Saisonbericht 2024 der SG Asendorf/Süstedt Damen

Was für eine Saison 2024! Wenn man uns zu Beginn der Spielzeit gefragt hätte, wo wir uns zum Ende der Hinrunde wiederfinden würden, hätte wohl niemand gedacht, dass wir mit einem Torverhältnis von aktuell 27:16 auf dem 4. Tabellenplatz stehen werden. Doch nun, mit Stolz und einer ordentlichen Portion Zufriedenheit, blicken wir auf eine Spielzeit zurück, die an Leidenschaft und Erfolg kaum zu überbieten war. Unser größter Erfolg war der Endstand 6:0 gegen den SV Heiligenfelde 2.



### **Defensivbollwerk und Torflaute der Gegner**

Ein besonderes Highlight war zweifelsohne unsere unüberwindbare Abwehr. Über Wochen hinweg schien unser Kasten wie vernagelt – wir waren die Festung, die kein Gegner knacken konnte. „Null Gegentore“ war kein seltener Eintrag im Spielbericht. Unsere Verteidigung stand wie eine Mauer, und wer es doch schaffte, sich durchzukämpfen, fand spätestens bei unserer Torfrau Rieke Brümmer seine Endstation. Das gab uns den Rückenwind, um selbst immer offensiver zu spielen. Dies konnte besonders Laura Precht mit sage und schreibe 10 Toren für sich nutzen und ist nun hoch im Kurs der Torjägerliste.

### **Frischer Wind: Trainer Kai Buchholz setzt die Segel neu**

Der frische Wind kam diese Saison besonders von unserem Trainer Kai Buchholz, der das Team nicht nur technisch, sondern auch menschlich auf ein neues Level gehoben hat. Kai hat es geschafft, aus uns eine eingeschworene Truppe zu formen, die sowohl auf dem Platz als auch abseits davon immer füreinander einsteht. Spielfreude, Teamgeist und die richtige Portion Lockerheit – all das hat er mitgebracht, und es hat uns gutgetan.

### **Doppelspitze am Seitenrand: Jürgen Niehaus und Kai Buchholz**

Die Kombination Jürgen Niehaus und Kai Buchholz? Für uns als Mannschaft eine tolle Ergänzung. Jürgen als Betreuer ist die erfahrene Konstante, während Kai mit seiner frischen Art und seinem Spielverständnis die entscheidenden Impulse setzt. Zusammen bilden sie ein Trainerteam, das uns inspiriert, fordert und dabei nie den Spaß am Spiel verliert. Das ist der Grund, warum wir uns diese Saison ins obere Tabellendrittel vorgekämpft haben – mit einem klaren Ziel: Es soll weiter nach oben gehen.

### **Blick nach vorn:**

Doch wir sind noch lange nicht satt! Die Reise geht weiter, und das Ziel ist klar: Wir wollen diesen Schwung mitnehmen und auch die kommenden Herausforderungen anpacken. Unsere Gegner wissen, dass sie es mit einer eingeschworenen Truppe zu tun haben, die sich in dieser Saison nicht nur sportlich, sondern auch als Mannschaft neu erfunden hat. Jetzt wollen wir auch unsere Offensive weiter ausbauen und Tore sammeln.



## **Danke an die Fans und Unterstützer**

Ein großes Dankeschön geht auch an unsere treuen Fans und Unterstützer, die uns in jeder Partie anfeuern, bei Wind und Wetter hinter uns stehen und uns immer wieder motivieren. Ohne euch wäre das alles nur halb so schön!

Wir sind bereit, die nächsten Kapitel unserer Erfolgsgeschichte zu schreiben – mit Spielfreude, Teamgeist und natürlich der festen Überzeugung, dass wir noch längst nicht am Ende unseres Weges angekommen sind. Auf eine weitere großartige Saison, SG Asendorf/Süstedt Damen – wir sind bereit!



## Spartenbericht Jugendfußball 2024

In den älteren Jahrgängen stellt der TSV Süstedt in der Saison 24/25 federführend leider keine eigenen Mannschaften. Spieler unseres Vereins nehmen aber natürlich weiterhin am Spielbetrieb der Jugendspielgemeinschaft mit Bruchhausen-Vilsen, Asendorf, Martfeld und Schwarme teil.



Die F und G Jugenden werden nach wie vor in Süstedt gut von Erhard Stellmann, Pepe Nolte und Paul Schröder betreut. Sie trainieren nacheinander immer dienstags mit großem Eifer. Auch hier findet eine Zusammenarbeit mit Asendorf und Bruchhausen-Vilsen statt.



Im März 2024 startete unsere Vereinsjugend spartenübergreifend mit einem großen Bus nach Lembruch ins Lykkeland. Der jüngste Teilnehmer war 2 Jahre (in Begleitung seines Vaters). Aber auch die 16-jährigen Teilnehmer kamen im Kletterparadies voll auf ihre Kosten und meisterten einige sportliche Herausforderungen.



Seit den Sommerferien engagiert sich der TSV Süstedt auch mit einer AG an der Grundschule Bruchhausen-Vilsen. Immer dienstags in der 7. und 8. Stunde betreue ich die AG „Anpfiff fürs Lesen“. Ein Projekt unterstützt vom Niedersächsischen Fußballverband (NFV) und gefördert vom Landessportbund, das Fußball mit Lesen verbindet. So sollen die Motivation und die Leseleistung der Kinder der 3. und 4. Klassen gefördert werden. Im Rahmen dieser AG habe ich mich Ende August zusammen mit Anne Krüger als Vertreterin auf den Weg nach Barsinghausen in die NFV-Akademie gemacht für eine Fortbildung zum Thema sexualisierte Gewalt.





Ende Oktober war der TSV Süstedt Ausrichter eines U8-Turniers. Dank des tollen Herbstwetters und einem fleißigen Helferteam war die Veranstaltung ein voller Erfolg. So tummelten sich bei den zwei Turnieren (1x vormittags und 1x nachmittags) mit jeweils 16 Mannschaften ca. 150 Kinder mit ihren Familien auf unserem Sportplatz und boten tolle Fußballspiele mit vielen Toren. Ein großer Dank geht an alle Helfer, die zum guten Gelingen beigetragen haben.





## Ausblick

Am 14.12. findet in unserer neuen Schierloh-Engineering-Halle eine Weihnachtsfeier für unsere Kinder von 4 bis 12 Jahren statt. Gesucht wird hier die sportlichste Sparte 2024. Mit lustigen Wettkampfspielen wollen wir an dem Tag ermitteln, ob die Karate-, Fußball-, Turn- oder Hobby Horsing-Kids die Sieger des 1. Spartenwettkampfs werden.

Geplant ist außerdem ein Freundschaftsspiel im Dezember oder Januar zwischen unserer U8/U9 und der Schul-AG „Anpiff fürs Lesen“.

Im Februar 2025 sind wir erneut Ausrichter eines Turniers der U9. Dann aber in der Sporthalle in Bruchhausen-Vilsen.

Am 06. Mai 2025 kommt das DFB-Mobil nach Süstedt und bietet unserer U8 und U9 eine professionelle Trainingseinheit mit anschließender Nachbesprechung mit unseren Trainern.

Ich bedanke mich bei allen Unterstützern des vergangenen Jahres und freue mich auf viele weitere sportliche Momente.

Andrea Nolte

Spartenleiterin Jugendfußball

DFB-MOBIL  
DFB-MOBIL  
DFB-MOBIL  
DFB-MOBIL

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND

ANPFIFF FÜR SÜSTEDT  
ANPFIFF FÜR SÜSTEDT  
ANPFIFF FÜR SÜSTEDT

**DAS DFB-MOBIL KOMMT!**

DAS DFB-MOBIL IST ZU GAST BEI:  
**TSV SÜSTEDT**

AM: **06.05.2025** AB: **16:30 UHR**



## U6- Junioren des TSV Süstedt

Trainer: Erhard Stellmann

Seit September 2023 machen wir auf dem Sportplatz in Süstedt dienstags und ab November in der Mensahalle des Schulzentrums in Bruchhausen-Vilsen ab 15:30 Uhr Training mit unseren Jüngsten. Die Kinder sind im Alter von 3 bis 5 Jahren. Im Laufe des Jahres habe ich eine Liste mit 14 Namen, die mehr oder weniger dabei waren. Beim Training sind in der Regel 3 bis 8 Kinder. Ich hoffe, dass ich die Kinder für Fußball begeistern kann und dass sie dabei Spaß haben.

Bericht: Erhard Stellmann

## U8 + U9 JSG Süstedt/ Bruchhausen-Vilsen/ Asendorf

Trainer: Erhard Stellmann, Pepe Nolte, Paul Schröder, Simon Stenz

### Training

Die U8 und U9 trainieren jeden Dienstag zusammen.

Am 19.03.2024 wechselten wir aus der Mensa-Halle wieder auf den Sportplatz in Süstedt, da das Wetter wieder mitspielte. Vom 22.06 bis zum 23.07.2024 machten wir eine Sommerpause. Nach dieser Pause verließ Simon Stenz aus Zeitgründen, denn Trainerstab. Danke Simon für deinen Einsatz. Seit dem 05.11.2024 trainieren wir wieder in der Mensa Halle.





### Turnier Saison 23/24

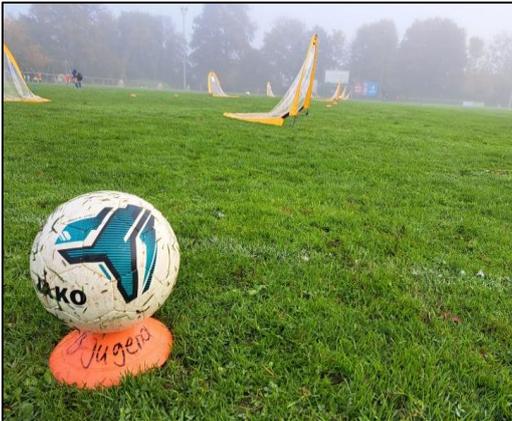
Das erste Hallenturnier der Saison war in Leeste am 18.11.2023. Die nächsten Turniere fanden dann erst im neuen Jahr statt. Für die damalige U7 in Seckenhausen und für die damalige U8 ebenfalls in Seckenhausen und in Sudweyhe. Das erste Turnier draußen für die U7 wurde am 07.04.2024 in Varrel und für die U8 am 14.04.2024 in Dreye gespielt.



Weitere Turniere folgten in Weyhe und Barrien für die U7, in Weyhe und Sulingen für die U8. Am 14.06.2024 fand ein Freundschaftsspiel gegen Asendorf in Süstedt für die Jahrgänge 2014 bis 2016 statt. Bei dem die Kinder erstmals auf größere Tore spielten. Das letzte Turnier der Saison fand dann in Neubruchhausen statt.

### Turnier Saison 24/25

Leider mussten wir das erste Turnier der U9 aufgrund von Trainer- und Spielermangel absagen. Dies zog sich bei der U9 leider durch die Saison und das erste Turnier war erst im Oktober in Lemförde. Das erste Turnier der Saison für die U8 fand in Syke statt. Am 26.10.2024 richteten wir das U8 Turnier hier bei uns in Süstedt aus, dieses war auf und neben dem Platz ein voller Erfolg.



#### Ziele:

- Spaß an der Bewegung fördern und Grundkenntnisse am Fußball vermitteln.
- Neben den fußballerischen Fähigkeiten geht es vor allem um Werte wie Fairness, Hilfsbereitschaft, Zuverlässigkeit, Teamgeist und Zusammenhalt.
- Dabei stehen der Spaß und die Entwicklung sowohl im Training als auch bei Turnieren im Vordergrund.

Bericht: Pepe Nolte



## Karate und Selbstverteidigung (SV)

**ÜL: Enrico Stumpf-Siering**

Im Dezember 2023 entstand die Idee, dass es unter den gegebenen Voraussetzungen einen Versuch wert wäre, die Kampfsportart Karate und ggf. auch Selbstverteidigung als Kursangebot im TSV Süstedt zu etablieren. Es wurde vereinbart, es zunächst mit Kinderkarate für die Altersgruppe 6 bis 12 Jahre und Selbstverteidigungstraining für Mädchen und Frauen in Form eines Grundkurses zu versuchen.

Anfang März fanden sich durch Werbung in lokalen Zeitungen, über Flyer sowie die Webseite des TSV ausreichend Interessenten für beide Angebote.

Das Selbstverteidigungsangebot für Mädchen und Frauen wurde mit zehn Terminen zu je einer Stunde ausgeschrieben. Hier fanden sich sechs Teilnehmerinnen, die einen SV-Kurs bis in den Juni hinein absolvierten und erfolgreich abschließen konnten.

Nach den ersten drei Probeterminen „Karate für Kinder“ gab es mehr Interessenten als erwartet. So wurden die Gruppen geteilt in eine für sechs- und siebenjährige Kinder und in eine für achtjährige und ältere Kinder. Es werden grundlegende Selbstverteidigungstechniken ebenso wie die Werte der fernöstlichen Kampfkunst vermittelt. Im Kihon erlernen und vervollkommen wir unsere Techniken, die wir in den Partnerübungen des Kumite anwenden. Stilisierte Kämpfe runden das Training im Bereich Kata ab. Die Meilensteine dieser Entwicklung werden durch Kyu-Prüfungen abgebildet. Auch das Vorlesen und Reflektieren einer Kampfkunstgeschichte für Kinder bzw. kleiner theoretischer Informationen über Karate oder das fernöstliche Herkunftsland sind fester Bestandteil des Trainings.



Die Gruppe der Acht- bis Zwölfjährigen präsentiert gemeinsam mit Trainer Enrico Stumpf-Siering stolz die neuen Handpratzen und Schlagkissen.

### Karate-Kinder freuen sich über neue Handpratzen und Schlagkissen

Alle Trainingstermine wurden meist von mindestens 80% der Mitglieder besucht. Gleichzeitig wurde der Aufbau unserer neuen Sparte auch mit Hilfe eines Förderprogramm des Landessportbundes Niedersachsen vorangetrieben. So wurden Schlagpolster und Pratzen für nahezu 600 EUR angeschafft.-Die Nutzung dieser Geräte vermittelt den jungen Sportlern einen realen Eindruck von der Wirksamkeit der erlernten Block- und Schlagtechniken. Darüber erschien auch ein lokaler Pressebericht mit Foto.

In einer Prüfung am 15. Juni erreichten alle Teilnehmer die Reife zur Anzugprüfung. Da alle Kinder nun berechtigt waren, mit Stolz den Karate-Gi zu tragen, wurde ein Abschlusstraining vor den Sommerferien „ganz in weiß“ durchgeführt. Das letzte Training vor den Sommerferien wurde außerdem mit einem gemeinsamen Eis essen beendet.

Erfreulicherweise erklärte sich der Jugendförderverein für den TSV Süstedt bereit, die Finanzierung von Tatami-Kampfsportmatten im Umfang von 48 Quadratmeter für rund 1200 EUR zu übernehmen. Die Matten werden seit August regelmäßig im Training genutzt und tragen so zu einem qualitativ hochwertigen Trainingserlebnis bei.



In den Sommerferien wurde das



Ferienangebot der Samtgemeinde mit einem dreistündigen Termin beim TSV zum Thema Karate und SV für 12 Kinder unterstützt. Darüber berichtete die Kreiszeitung in Wort und Bild. Diese Veranstaltung und weitere Werbung in Presse und mit Hilfe von Flyern führte zu zahlreichen weiteren Nachfragen bzw. Anmeldungen von Kindern und Erwachsenen Wiedereinsteigern für die Karatesparte im Herbst. Die Mitglieder kommen derzeit hauptsächlich aus Bruchhausen-Vilsen, Schwarme und Martfeld.



Mit dem absehbaren Umzug in die neue Halle wurden auch die Trainingstermine in enger Abstimmung mit den Eltern verlegt. Insgesamt wurden zwei gut besuchte Termine zur Elterninformation durchgeführt.

Im Oktober wurde der TSV Mitglied im Deutschen Karateverband über



damit auch im Karateverband Niedersachsen. Durch diese Mitgliedschaft werden die Prüfungen der Karateka des TSV Süstedt weltweit anerkannt. Sollte sich die Mitgliederzahl der Sparte im DKV über eine Zahl von 25 hinaus stabil entwickeln, kann eine Prüferlizenz erteilt werden. Die Sparte wäre dann in der Lage, Prüfungen bis zum Schülergrad 4. Kyu hier beim TSV abzulegen und diese auch anderen Karateka anzubieten. Seit dem 19. Oktober trainieren wir in der „Schierloh Engineering Halle“.

Im Moment kann davon ausgegangen werden, dass sich die Sparte Karate/SV nach nur zehn Monaten auf eine Mitgliederzahl von 30 zubewegt. Zwei Drittel davon sind Neueintritte in den TSV.





## Jahresberichte 2024 Sparte Gymnastik      Fitness-Gymnastik

Übungsleitung: Gerda Hemker

Donnerstagsabends 19:00-20:00 Uhr

Wir beenden das Jahr traditionell mit der Weihnachtsfeier. Leider musste sie am 14. Dez. 23 ausfallen, da Corona mich erwischt hatte.

Ohne mich wollte der Rest nicht feiern 🙄 Also starteten wir im Januar mit Weihnachtsfeier bei schönem Essen und viel Spaß beim Schrott wickeln!!

Nachdem wir donnerstags wieder fleißig turnten, hatten wir unser Sommertreffen am 27. Juni bei Uhlhorn in Asendorf.

Zum Teil mit Auto oder Fahrrad hatten wir einen schönen Abend bei leckerem Essen.

Der späte heiße Sommer im August / September vertrieb uns nach draußen auf den Sportplatz. Auch das hat sehr gut geklappt!!

Sportliche Grüße

Gerda





  
Zeit für dich, Dünen, Meer

**Yoga & Nordic Walking auf der winterlichen Trauminsel Sylt**  
TSV-Reise zur Königin der Nordsee

26.-31. Januar 2025

**Information und Anmeldung:**

Heike Mumm  
info@yoga-stressbewaeltigung.de  
04240-932738  
www.yoga-stressbewaeltigung.de

Yoga morgens im Kursraum  
In wundervoller Natur nachmittags Walken  
Geführte Meditationen am Abend

Im Preis von 398,- € enthalten: Kursteilnahme,  
Unterkunft im DZ (EZ + 20,-/Tag), Vollpension  
(veget. Kost mögl.), Kurtaxe  
Die Akademie bietet einfachen Standard.

Die Stimmung der Insel genießen  
Durchpusten lassen vom Nordseewind  
Hände an der heißen Schokolade wärmen  
Sonnenaufgang am Meer



## Yoga beim TSV

## Übungsleitung: Heike Mumm

Die Vormittagsgruppe ab 8.00 Uhr am Montagmorgen übt sanftes Yoga mit Fokus wolkenlose Dehnungen und windstille Bewegung. Die Gruppe ab 20.00 Uhr am Mittwochabend lässt sich eher durch Windstärke 3–4 pusten und schätzt weiterhin „einen Strahl Abendsonne“ in der Endentspannung zum Schluss der Stunde.

Yoga beim TSV proudly presents:

Erste TSV-Reise nach Sylt



## Seniorinnen-Gymnastik

Übungsleitung: Regina Seegardel

Tel. 04240 9613760

Training dienstags 10:00 – 11:00 Uhr

Unsere Gymnastikstunde, seit einigen Monaten auf Dienstag verlegt, ist stets gut besucht. Vor Beginn der Trainingszeit werden schnell noch die neuesten Nachrichten ausgetauscht, denn alle wissen, dass während der Stunde dafür keine Zeit bleibt, weil zwischen den Übungen, welche Aufmerksamkeit und Konzentration fordern, kaum Pausen entstehen. Aber nach dem Training und bei unseren Frühstücksrunden, die wir zweimal im Jahr veranstalten, bleibt Zeit zum Plaudern.

Auch wenn sich im Laufe der Zeit die Übungen wiederholen, ist für Abwechslung gesorgt. So trainierten wir mit Hanteln, Widerstandsbändern, Thera-Bändern, Schlagstöcken und Bällen, mit rot beklebten Papp-Rollen, in denen mal Kartoffel-Chips waren, und mit





Bohnsäckchen. Nur der Beginn der Stunde ist gleich: Wir stehen hinter dem Stuhl, stärken die Beinmuskeln und fördern die Standfestigkeit.

Dank an den Süster Kring, dass wir auch in diesem Jahr in den heißen Sommermonaten unsere Sportstunden in die kühle Noltesche Scheune verlegen durften. Das war aber das letzte Mal, denn im nächsten Sommer werden wir in der neuen Schierloh-Engineering-Halle unsere Gymnastik machen.

### **Energie-Ausdauer-Training für Erwachsene**

Übungsleitung: Regina Seegardel – Tel. 04240 9613760

Training mittwochs von 18:45 – 19:45 Uhr

Bei meinem Umzug nach Süstedt hatte ich bereits mehrere Jahrzehnte Erfahrung als Übungsleiterin und wollte auch hier unbedingt eine eigene Sportgruppe betreuen.

Im November 2014 – also vor zehn Jahren – wurde meine neue Sportgruppe gegründet. Eine kleine Pressemitteilung in der Kreiszeitung wies darauf hin.

Wir begannen als Trainingsgruppe für Erwachsene und es gab über mehrere Monate tatsächlich zwei mutige Männer, die zusammen mit den Frauen trainierten. Aus verschiedenen Gründen zogen sie sich dann aber zurück und von da an blieben die Frauen dann unter sich. Es brauchte schon eine geraume Zeit, bis sich die Teilnehmerzahlen stabilisierten. Aber ich verlor nicht den Mut. Inzwischen trainieren wir in ausreichender Zahl das ganze Jahr über, selbst in den Ferien.

Nach dem Aufwärmen folgt oft ein Intervall-Training. Anschließend Übungen mit und ohne Handgeräte. Zuletzt wird gedehnt. Bei großer Hitze wurden Musik und Trainingsprogramm selbstverständlich angepasst. So hatten alle die heißen Temperaturen im Trainingsraum gut überstehen können.

Wie wäre es mit einem Probetraining? Die Gruppe würde sich freuen.



## **Wirbelsäule und mehr**

**Übungsleitung: Esther Felstehausen**

Training donnerstags 17.15 – 18.30 Uhr im Vereinsheim Tel. 017681025714

In diesem Jahr bot sich die Gelegenheit, eine neue Indoor-Sportgruppe zu gründen. Da eine physiotherapeutische Einrichtung in Vilsen die Betreuung ihrer Sport- und Reha-Kurse aufgegeben hatte, wurde nach Ersatz gesucht.

Glücklicherweise konnten wir einer dieser Gruppen und ihrer Leiterin, eine ausgebildete Gymnastiklehrerin, eine passende Trainingszeit im Vereinsheim anbieten, so dass jetzt ein betont gesundheitsorientiertes Angebot zum Programm des TSV gehört.

Besonders erfreulich war die schnelle Bewilligung von Fördermitteln für die Beschaffung von Bällen und anderen Handgeräten durch den Landessportbund Niedersachsen.

Wir freuen uns über die neuen Mitglieder der TSV -Familie.

Regina Seegardel



## Jahresbericht 2024 der Sparte Kinderturnen

### Eltern-Kind-Turnen                      Übungsleitung:    Iris Hiestermann und Vera Nolte

Mittwochs und donnerstags von 16:00 — 17:15 Uhr

Ende November letzten Jahres hat Iris Hiestermann, die bereits vorher viel mit unterstützt hatte, die Donnerstagsgruppe des Eltern-Kind-Turnens übernommen. Darüber habe ich mich sehr gefreut. Das Turnangebot der Gruppen richtete sich an Kinder im Alter von ca. 1 – 3 ½ Jahren.

In den Stunden beginnen wir im Kreis und singen, klatschen, patschen, zappeln, wackeln, stehen und gehen und springen unser Begrüßungslied.

Weiter geht es mit Kleingeräten, wie Bällen, Ringen, Tüchern oder Allerlei von zu Hause, wie Dosen, Schwämme, Handtücher.

Angelehnt an das Thema der Stunde bauen wir uns einen Bewegungsparcours, auf dem die Kinder mit Hilfe der Eltern oder bereits selbständig vielfältige Bewegungserfahrungen machen können.



Gegen 17:00 Uhr räumen wir auf, und dann setzten sich die Kinder hintereinander auf die Turnbank. Wir fahren zum Lied „Tschuh, Tschuh, wah“ noch ein, zwei Runden, die Kinder



strecken die Hände, die Eltern klatschen ab und „kontrollieren damit die Fahrscheine.“ Danach kommen wir wieder im Kreis zusammen und singen und spielen zum Abschluss ein paar Schuß- und Fingerspiel-Lieder.

Nach Fertigstellung der neuen Schierloh-Engineering-Halle des TSV haben Iris und ich im Oktober diesen Jahres die beiden Gruppen neu aufgeteilt. Iris leitet nun mittwochs das Eltern-Kind-Turnen für Kinder von ca. 3 – 5 Jahren, welches nun in der neuen Halle stattfindet.

Im Vereinsheim gibt es donnerstags das Turnangebot für die ca. 1 – 2-Jährigen, welches von mir geleitet wird. Beide Gruppen sind im Oktober gestartet. Die Donnerstagsgruppe ist bisher noch klein, während die Mittwochsgruppe gut besucht wird.

Spielerische Grüße

Vera



**Kinderturnen      Übungsleitung: Vera Nolte, Unterstützung: Stefanie Sudmann**

Gruppe I: montags von 15:30 – 16:40 Uhr

Gruppe II: montags von 16:45 – 18:10 Uhr

Das Kinderturnen ist immer montags in der kleinen Sporthalle in Bruchhausen-Vilsen. In Gruppe I turnen die ca. 4 – 6-Jährigen und in Gruppe II die ca. 6 – 9-jährigen Kinder.

Mit der ersten Gruppe begrüßen wir uns im Kreis mit einem Lied, das noch viele der Kinder vom Eltern-Kind-Turnen kennen. Dann steigen wir gleich in das Stundenthema ein und tanzen



zu einem passenden Bewegungslied, spielen mit Kleingeräten oder Alltagsmaterialien oder dem Schwungtuch und sammeln vielfältige motorische Erfahrungen. Auf den Bildern zu sehen, turnen die älteren Kinder zum Thema RITTER; — springen und laufen wie die Pferde der Ritter über Hürde, — erklimmen die Burgmauer, — springen in den Burghof, — balancieren auf der Wackelbrücke und —überwinden den Burgwall. Dabei können die Kinder ihrer Phantasie freien Lauf lassen und dabei die eigenen Fertigkeiten ausbauen, verfeinern und das Selbstvertrauen stärken.

Auch Spiele haben ihren festen Platz während der Stunden und schulen die Ausdauer, die Orientierung, die Reaktionsfähigkeit, das Mit- und Füreinander.



Im Dezember 2023 hatten wir eine große harmonische Weihnachtsturnstunde mit beiden Gruppen zusammen, und im Februar turnten wir ausgelassen mit unseren Faschingskostümen in der Halle.

Bedanken möchte ich mich ganz herzlich bei Steffi für ihr tolle anpackende, ideenreiche, fürsorgliche Unterstützung. Ein herzliches Dankeschön geht auch an die Eltern, für die Hilfe bei den Aufbauten und in Stunden, wenn Hilfe gebraucht wurde. Auch bei Hartwig Zierath bedanke ich mich ganz herzlich für das Fahren der Buskinder und möchte hier auch die jüngeren Turnkinder zum Busfahren mit Hartwig einladen. Abfahrt ist in Süstedt um 15:10 Uhr und in Uenzen um 15:15 Uhr. Zurück sind die Kinder in Uenzen um ca. 16:55 Uhr und in Süstedt um ca. 17:00 Uhr.

Herzliche sportliche Grüße

Vera Nolte





## **Radwandern 2024**

Am Mittwoch den 03.01. startete die Radwandergruppe des TSV Süstedt ins Jahr 2024 mit 5 Mitglieder. Um 13:30 fuhren wir los über Nebenstraßen nach Hoya, um dort in einem Café eine Pause zu machen. Bei Tourende hatten wir 53 Kilometer zurückgelegt. In den Monaten von Oktober bis Mai ist immer Treffen am Süstedter Sportplatz um 13:30. Von Mai bis Oktober ist Treffen um 18:00 Uhr am Sportplatz in Süstedt.

Die Fahrradtour wird immer erst vor der Abfahrt spontan geplant.

Im Jahr 2024 ist die Fahrradtour Wetterbedingt nur 2-mal ausgefallen.

Unsere Tagestour die immer am 3. Oktober ist, begann morgens um 9 Uhr am Süstedter Sportplatz.

Mit Autos und Fahrräder im Gepäck sind wir nach Meinkingsburg gefahren, dort wurden die Autos abgestellt, Räder abgeladen und die Tour führte uns dann über Linsburg, Stöckse, Sonnenborstel, Heemsen, Steimke wo wir den 330 Tonnen schweren Giebichenstein angeschaut haben. 13 Mitglieder haben an der Tour teilgenommen. Um 17 Uhr waren wir wieder in Meinkingsburg, wo wir im Landgasthaus Meinkingsburg gemeinsam gegessen haben, danach sind wir dann alle nach einem schönen Tag nach Hause gefahren.

In der Radwandergruppe vom TSV Süstedt sind neue Mitglieder immer herzlich willkommen.

Radfahrer sind einfach frischer.

Bericht: Heinz Doil





### Jumping 3 Gruppen (Do. 20 Uhr, Fr. 17.30 Uhr und So. 11 Uhr)

Immer mal wieder „Fluktuation“ Schwangerschaft, Krankheit, Jobwechsel etc., trotzdem konstant über 60 Teilnehmende (derzeit insgesamt 69 - davon mittlerweile 6 Männer).

Einzugsgebiet: von Hoya über Neubruchhausen bis Syke. Abfrage über WhatsApp ist sehr praktikabel und von allen angenommen und klar einzusehen!



Playlisten werden unter anderem dem Jahresrhythmus angepasst (z.B. Karneval, Brokser-Markt, Weihnacht) aber es gibt auch Klassiker, Newsflash, Wunschbox etc. Fast jedes Genre kann hier abgebildet werden!

Die meisten Teilnehmenden sind zwischen 30 und 40 (jüngste ist 18, ältester 68). Einstieg jederzeit möglich!

Auf- und Abbau kollegial, schnell und unkompliziert!

Um die Sommer- und Winterpause von Fußball und Handball zu überbrücken, werden hin und wieder von anderem Sportvereinen Stundensets beim Jumping gebucht - diese kommen durchweg gut an!

Klassische gruppenübergreifende Kohlfahrt findet am 15.02.2024 statt.

Stephan Neddermann



## Full Body Workout

In unserem Full Body Workout-Kurs treffen sich wöchentlich Fitnessbegeisterte aller Altersgruppen. Wir sind 8 bis 14 Personen, darunter sowohl Neuzugänge als auch langjährige Mitglieder. Seit Oktober findet der Kurs jeden Donnerstag von 19 bis 20 Uhr in der neuen Halle statt; davor haben wir von 20 bis 21 Uhr im Sportheim trainiert. Wir sind froh, dass wir dem Wunsch der meisten Teilnehmenden nach einer früheren Trainingszeit durch den Neubau der Halle entsprechen konnten.

Im Mittelpunkt des Kurses stehen abwechslungsreiche Einheiten für alle Körperregionen, die mit verschiedenen Kleingeräten durchgeführt werden. In diesem Jahr haben wir unser Equipment um neue Kettlebells und Widerstandsbänder erweitert, um den Teilnehmenden immer wieder neue Impulse zu bieten und unterschiedliche Trainingsmethoden auszuprobieren. Dabei bleibt das Zirkeltraining weiterhin auf Platz 1 der Wunschliste.

Die Atmosphäre im Kurs ist stets positiv, wertschätzend und respektvoll. Die Teilnehmenden arbeiten nicht nur an ihrer Fitness, sondern genießen auch den Austausch und die Gemeinschaft. Es ist schön zu sehen, wie sich die Gruppe gegenseitig motiviert,

unterstützt und zusammenwächst.

Ein besonderes Highlight in diesem Jahr war die Teilnahme am Mud Masters im September mit 8 motivierten Teilnehmenden.

Die gemeinsame Herausforderung hat nicht nur den Teamgeist gestärkt, sondern auch das





Zugehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe gefördert. Für die Fahrt durften wir den TSV-Bus nutzen. Danke an den Jugendförderverein! Im nächsten Jahr wollen wir auf jeden Fall wieder an einem Event teilnehmen. Für Tipps und Hinweise sind wir sehr empfänglich!

Dank des neuen Platzangebots in der Halle haben wir die Möglichkeit, noch mehr Interessierte anzusprechen und auch neue Mitglieder aufzunehmen. Ich freue mich darauf, auch im kommenden Jahr mit neuen Ideen und herausfordernden Trainings viele Teilnehmende zu motivieren. Männer und Frauen sind gleichermaßen herzlich eingeladen, am Full Body Workout teilzunehmen.

Insgesamt blicken wir auf ein erfolgreiches Jahr 2024 zurück, in dem wir nicht nur an der Fitness gearbeitet haben, sondern auch Freundschaften geschlossen und neue Herausforderungen gemeistert haben.

Ich freue mich auf viele weitere aktive Stunden und schöne Momente mit euch im nächsten Jahr!

Anne Krüger



## Hobby Horsing

Im Sommer haben wir drei Schnuppertrainings angeboten, die sehr gut ankamen. Seit August trainieren wir freitags von 15.30 bis 1630 Uhr auf dem Sportplatz. Seit November treffen wir uns in der neuen Halle, sodass wir auch bei schlechtem Wetter trainieren können.



Wir sind eine nette Gruppe von Mädchen im Alter von 5 bis 12 Jahren. Meistens sind zwischen 7 und 10 Teilnehmerinnen da und jede hat ihr eigenes Hobby Horse. Viele von uns trainieren auch zu Hause im eigenen Garten.

Es gibt viele verschiedene Interessen: Einige von uns lieben die Dressur, andere finden das Springen toll. In unseren Trainings machen wir abwechslungsreiche Übungen, die sowohl Zeitspringen als auch Stilspringen beinhalten. Manchmal machen wir sogar mit unseren Hobby Horses einen Ausritt in den Wald – das macht allen viel Spaß!

Die Stimmung im Training ist immer gut. Wir sind nett zueinander und motivieren uns gegenseitig. Alle helfen mit und achten darauf, dass es jeder gut geht.

Ein riesiges Dankeschön geht an den Jugendförderverein, der uns mit verstellbaren Sprüngen und Pylonen für die Dressur unterstützt hat.

Wir haben sogar schon ein kleines internes Turnier veranstaltet, bei dem alle richtig viel Spaß hatten. Im nächsten Jahr möchten wir ein eigenes Turnier veranstalten und mit den Größeren an einem Hobby Horse-Turnier teilnehmen.

Wir freuen uns auf die nächste Saison und hoffen, dass noch mehr Mädchen (und Jungen) zu uns kommen!

Janne Krüger



## „Bauch Beine Bizeps“ – Männerworkout

Der Kurs „Bauch Beine Bizeps“ ist ein ganzheitliches, funktionelles Training, das sich an Männer aller Altersgruppen und Fitnesslevel richtet, die ihre Fitness, Beweglichkeit und Kraft gezielt verbessern möchten. Der Kurs findet jeden Sonntag um 10 Uhr statt.

Im Rahmen des Kurses verwenden wir verschiedene Trainingsgeräte, vor allem Kurzhanteln, Langhanteln, Kettlebells und Widerstandsbänder. Die Teilnehmer trainieren nicht nur ihre Muskulatur, sondern verbessern durch gezielte Kraft-Ausdauer-Übungen auch ihre Ausdauer und allgemeine Fitness.

Das Training basiert auf funktionellen Übungen, die den gesamten Körper ansprechen. Der Fokus auf den Oberkörper stärkt Schultern, Brust, Arme und Rücken, während Übungen für den Bauch- und Beinbereich die komplette Körpermitte stabilisieren. Ergänzt wird das Training durch spezielle Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität.

Der Kurs zeichnet sich durch eine harmonische und offene Atmosphäre aus. Im Laufe der letzten 3 Jahre hat sich eine feste Gruppe etabliert, die sich kontinuierlich weiterentwickelt.

Durchschnittlich nehmen 8 Männer am Kurs teil. Die Männer aus verschiedenen Altersgruppen haben im vergangenen Jahr bemerkenswerte individuelle Fortschritte in ganz





unterschiedlichen Bereichen erzielt. Die meisten Teilnehmer konnten ihr Trainingsgewicht bei den Hanteln deutlich steigern und durch gezielte Dehnungs- und Mobilitätsübungen haben viele Teilnehmer ihre Beweglichkeit spürbar verbessert. Ein zusätzlicher positiver Aspekt des Kurses war die Steigerung der Ausdauer durch Kraft-Ausdauer-Übungen. Jeder Teilnehmer hat eine ganz eigene Erwartung an den Kurs und ich versuche allen Ansprüchen mit passenden Übungen gerecht zu werden.

Das Ziel für das kommende Jahr ist es, neue Trainingsansätze in den Kurs zu integrieren, um Abwechslung und Fortschritt zu gewährleisten. Geplant sind außerdem zusätzliche Übungen zur Verbesserung der Core-Stabilität.

Der Kurs bleibt weiterhin offen für neue Teilnehmer, die sich der Gruppe anschließen möchten; sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Sportler sind willkommen.

Insgesamt ist „Bauch Beine Biceps“ für mich mehr als nur ein Fitnesskurs. Dieser Kurs hat eine ganz eigene Dynamik und man hat das Gefühl, dass jeder einfach so sein kann, wie er ist. Danke für diese Wohlfühlatmosphäre!

Anne Krüger

## Aerobic

Aerobic ist ein Herz-Kreislauf-Training mit Musikunterstützung. Während des Trainings werden verschiedene Schrittfolgen an die Musik angepasst, wobei der ganze Körper beansprucht wird. Hauptsächlich fokussieren sich die Übungen auf den Erhalt und Aufbau von Ausdauer und Koordination.

Hierzu trifft sich unsere Gruppe immer am Dienstagabend von 18.00 - 19.00 Uhr im Sportheim.

Nach einer Aufwärmphase starten wir mit dem Erarbeiten einer Schrittfolge, welche wir dann zu unterschiedlichen Musikstücken und somit auch in verschiedenen Schnelligkeitsstufen und Schwierigkeitsgraden durchgehen. Der Schwierigkeitsgrad richtet sich bei uns nach der Einstellung unseres Steppers. Das Step-Brett ist höhenverstellbar und trägt somit zu einer höheren Effizienz bei. Im Anschluss widmen wir uns einer bestimmten Muskel- oder Körperpartie und trainieren hierbei gerne mit



Hanteln, Therabändern und -ringen, Tube etc. Danach erfolgt eine kurze Cool-down-Phase.

Alles gerne mit Unterstützung von Musik.

Wenn du also Spaß an Musik, Rhythmus und Bewegung hast, bist du bei uns genau richtig. Ein Einstieg ist jeder Zeit möglich.

Wir sind eine aufgeschlossene Gruppe und freuen uns auf dich.

Ich wünsche allen Mitgliedern des TSV eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr.

Yvonne Meyer

### **Dance Fit**

Dance Fit ist eine kleine Portion Anstrengung verpackt in eine Menge Spaß!

Wer bekommt denn schon beim Tanzen mit, wie viele Kniebeugen und Ausfallschritte gemacht wurden? Aber auch unsere Körpermitte und Arme sollen nicht zu kurz kommen. Also hoch die Hände! Wem das Ganze noch nicht genügt, darf auch gerne nach kleinen Hanteln greifen und probieren, ob er/sie ganze drei Minuten damit durchhält.

Wir sind eine kleine Ladiesgruppe, die sich montags zum Hüftenschwingen trifft und froh und vergnügt vor dem Spiegel im Kursraum springt. Aber keine Sorge: Manpower ist auch gerne gesehen.

In diesem Jahr leitete noch Jasmin Ahrens die Gruppe. Da aber kleiner Dance Fit-Nachwuchs ansteht, übernimmt Sabine Freund den Kurs. Wer also Sabine unterstützen mag, kommt vorbei. Wir freuen uns über jedes neue und auch altbekannte Gesicht.

An dieser Stelle möchten wir noch kurz an unseren kleinen Grinsekuchen Britta erinnern. Wir sind sehr dankbar, dass du uns mit deiner Fröhlichkeit, deiner lockeren Art und ganz viel Wärme begleitet hast. Wir vermissen dich.

Jasmin Ahrens



## Bungee Fitness

Unser Sport, in Form von „Bungee Fitness“, findet ab November 2024 montags um 18:00 Uhr im Vereinsheim statt.

Im „Bungee Fitness“ trainieren wir alle Muskelgruppen des Ober und Unterkörpers, wie auch der Arme. Eine Übungswiederholung wird dabei durch elastische Seile ermöglicht. Die Motivation wird weiter unterstützt durch einen



musikalischen Beat. Aus unserer Gruppe an 20 SportlerInnen schaffen es regelmäßig fünf bis sieben Sportler-Innen wöchentlich Ihre Kraftausdauer und Koordination zu verbessern.

Jeder Fitness- und Sportinteressierte ist herzlich Willkommen unsere Sportart auszuprobieren. Bei Interesse meldet euch gerne unter 0173-6320642.

Nicole Uhde



## Spartenbericht Theater 2024

Die vergangene Theatersaison war in vielerlei Hinsicht besonders. Am 20. Januar feierten wir mit dem Stück „All ünner een Dannenboom“ die letzte Premiere im Gasthaus Mügge in Vilsen. Es folgten sieben weitere erfolgreiche Vorstellungen. Nach der Frühstücksvorstellung am 18. Februar schloss sich nach zehn Jahren Theater im Gasthaus Mügge dort zum letzten Mal der Vorhang. Es hieß Abschied nehmen von der Bühne, die nach der Schließung der Hasenburg in Süstedt unser Zuhause geworden war und von den Heidemusikanten, die seit vielen Jahren stets fester Bestandteil des Süstedter Theaters gewesen waren und bei insgesamt 150 Frühstücksvorstellungen für die musikalische Untermalung gesorgt hatten. In diesem Sinne wollen wir auch noch einmal Sven und Wiebke Heldt Witte danken, sowie dem ganzen Team, für die vergangenen zehn Jahre, die Freiheiten, die ihr uns gelassen habt und die Unterstützung bei der Umsetzung vieler schöner Theatermomente!

Innerhalb weniger Tage wurde nun das komplette Bühnenbild in Vilsen abgebaut und in der Heimatscheune in Martfeld für fünf Gastvorstellungen wiederaufgebaut – eine wahre Meisterleistung unseres Bühnenbauteams! Es wurde noch fleißig auf der neuen Bühne geübt, sodass schließlich am 24. Februar eine kleine zweite Premiere in Martfeld gefeiert werden konnte. Auch die folgenden vier Vorstellungen waren gut verkauft und boten uns und unserem Publikum eine ganz neue Theatererfahrung. Nach insgesamt 13 Vorstellungen endete am 10. März eine erfolgreiche Theatersaison 2024, die mit „All ünner een Dannenboom“ für viele schöne und lustige Theatermomente vor, auf und hinter der Bühne gesorgt hatte.

Nach Abschluss der Saison musste alles Material der Theatergruppe, das in den Räumen des Gasthauses Mügge lagerte ausgeräumt und aussortiert werden (in den vergangenen Jahren hatte sich allerhand Großes und Kleines angesammelt) und bis zum Einzug in die neue Schierloh Engineering Halle zwischengelagert werden. Während auf der Baustelle der neuen Halle noch fleißig gearbeitet wurde, begannen in Zusammenarbeit mit dem





engeren Vorstand parallel bereits die Planungen für die kommende Theatersaison mit vor allem zwei großen Fragen: Kann die nächste Saison bereits in der neuen Halle gespielt werden? Wie wird Theater in Süstedt 2025 und auch künftig aussehen?



Die Einen arbeiteten an der Umsetzung von Frühstücksvorstellungen, die Anderen feilten an dem Bau unserer neuen Bühne und der Gestaltung des Backstagebereiches, allen voran Torben Kalms und Dieter Ehlers. Im September begannen dann die Proben für das ausgewählte Stück „De arme Ridder“ und konnten ab Oktober bereits in der Halle auf der Bühne stattfinden. Anfang November befanden sich Flyer und Plakate im Druck und das Theaterteam machte sich wieder einmal daran Bühnenbauelemente und gesammelte Requisiten auf Anhänger und in Autos zu packen und in die künftige Lagerstätte, den alten Saal der Hasenburg und die neue Schierloh-Engineering Halle zu bringen. Jetzt freuen wir uns auf eine großartige Theatersaison in unserer neuen Spielstätte der Schierloh Engineering Halle in Süstedt und sagen schon einmal Danke bei allen fleißigen Helfern und Unterstützern, die in den vergangenen Monaten in und um die Halle dafür gesorgt haben, dass wir im nächsten Jahr wieder zuhause Theater spielen können, beim engen Vorstand für die erfolgreiche Zusammenarbeit im vergangenen Jahr, bei Familie Döpke dafür, dass wir über zehn Jahre Theatergeschichte bei euch zwischenlagern durften, bei Torben und Dieter für ihren unermüdlichen Einsatz und bei allen, die noch für eine erfolgreiche Theatersaison 2025 sorgen werden!



Karten für die Vorstellungen von „De arme Ridder“ gibt es wie immer im Vorverkauf am 1. Advent (01.12.2024) ab 10 Uhr in der Schierloh Engineering Halle in Süstedt und danach telefonisch bei Helga Zierath unter 04240 1561.

Für weitere Infos und erste Eindrücke schaut gern unter [www.tsv-suestedt.de/plattdeutsches-theater](http://www.tsv-suestedt.de/plattdeutsches-theater) oder auf unserem Instagram Account @theatersuestedt vorbei.

Also freut euch auf „De arme Ridder“, eine Zeitgeistgeschichte der besonderen Art. Auf herzerwärmende Momente und knallharte Dialoge.

Wir freuen uns auf euch!

Jörg Neddermann & Lina Clausen