

# Männer - Turn - Verein Müden/ Örtze von 1913 e.V.

---



an alle Mitglieder ab 16 Jahre

## EINLADUNG ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

am Freitag, dem 08. März 2024 um 19:30 Uhr

Sporthalle Wiesenweg

## Tagesordnungspunkte gem. Satzung vom 12.03.2010

1. Geschäftsbericht des Vorsitzenden und seiner Mitarbeiter sowie Ehrungen
2. Entgegennahme der Rechnungsbelege
3. Entlastung des Kassenwartes und des Vorstandes
4. Wahl der Kassenprüfer und des Vorstandes
5. Festsetzung der Mitgliedsbeiträge
6. Beschlussfassung über sonstige Anträge des Vorstandes und der Mitglieder
7. Verschiedenes

Evtl. Anträge müssen bitte bis zum 23. Februar 2024 beim Vorsitzenden Markus Haydl, Am Gehäge 16, 29328 Müden/Ö. vorliegen.

Der Vorstand

# VERANSTALTUNGEN 2024

20.01.2024 W	14:00 Uhr	7 km Wanderung ab Turnhalle, anschließend Kaffee und Kuchen im Gemeinschaftsraum
17.02.2024 W	14:00 Uhr	ca. 2 Std. Wanderung, danach Erbsensuppe m Gemeinschaftsraum, Anmeldung erwünscht!
11.02.2024		Kinderfasching, Sporthalle Wiesenweg
<b>08.03.2024</b>	<b>19:30 Uhr</b>	<b>Jahreshauptversammlung in der Sporthalle Wiesenweg</b>
23.03.2024 W	14:00 Uhr	ca. 7-8 km Wanderung in Gerdehaus, Treffen an Turnhalle mit PKWs
13.04.2024 W	13:00 Uhr	Fahrradtour nach Wietzendorf ab Turnhalle
01.05.2024 W	10:00 Uhr	Fahrradtour ab Turnhalle mit Picknick, ca. 35 km
06.05.2024	18:00 Uhr	Start Sportabzeichenabnahme, Sportplatz Wiesenweg
09.05.2024 W	10:00 Uhr	Vatertags-Fahrradtour nach Munster ab Turnhalle mit Picknick
25.05.2024	10:00 Uhr	RTF (Rad-Touristik-Fahrt) des BdR, Sporthalle Wiesenweg
29.05.2024 W		Fahrt zur Rhododendronblüte im Bremer Stadtpark, Infos per WhatsApp Mitte Mai
22.06.2024 W		Fahrradtour, Programminfo Anfang Juni
04.07.2024 W	09:00 Uhr	Fahrt zum Frühstück, Anmeldung bis 22.6. erwünscht!
20.07.2024 W	10:00 Uhr	Fahrt mit PKW nach Bergen ab Turnhalle, Fahrradtour zu den Meißendorfer Teichen
08.08.2024 W	16:30 Uhr	Grillabend bei Brigitte & Helmut
15.08.2024		Bunter Rasen auf dem Müdener Markt, Sportplatz Wiesenweg
18.08.2024 W	10:00 Uhr	HeideTour von ca. 40 km, Verpflegung mitnehmen!
28.09.2024		CTF (Country-Touren-Fahrt) des MTV, Sporthalle Wiesenweg
Sept. 2024 W	10:00 Uhr	Fahrt zum Salinenfest in Sülze
Okt. 2024 W		Jahresabschlussfahrt, Infos folgen
23.11.2024 W		Grünkohlwanderung nach Weesen (Datum und Ort noch nicht fest)

**W = Wandergruppe / Änderungen vorbehalten**



Liebe Vereinsmitglieder,

das vergangene Jahr war voller sportlicher Triumphe und großartigen Errungenschaften für unseren Verein. Von überragenden Leistungen in verschiedenen Disziplinen in der Leichtathletik bis hin zu inspirierenden Teamerfolgen haben wir gemeinsam erstaunliches erreicht. Der Name MTV Müden/Örtze stand oft hinter den Athletinnen und Athleten.

Besonders freut es mich, dass wir neben dem bestehenden Sport- und Freizeitangebot auch neue Sportarten schnell etablieren konnten. Der Zulauf gerade im Kinder- und Jugendbereich ist enorm und so freut es mich, dass wir sowohl beim Karate, beim Mountainbike oder im Handball viele neue Mitglieder begrüßen können. So konnten wir in 2023 wieder die 900er Marke, was Mitgliederzahl betrifft, knacken.

Einen Dank möchte ich zum einen, den vielen ehrenamtlichen Übungsleiterinnen und Übungsleitern, fleißigen Organisatoren sowie Helfern unseres Vereins aussprechen, ohne die es unser großes Sport- und Fitness Angebot im MTV nicht geben würde. Ein weiterer Dank geht an meine Vorstandsmitstreiterinnen Jessica und Marina, ihr habt mich sehr bei meiner Arbeit unterstützt! Ein Verein wie unserer, funktioniert nur, wenn sich genügend Ehrenamtliche finden, die das große und breite Sportangebot weiterhin aufrechterhalten.

Nun gilt es das Augenmerk auf das kommende Sportjahr zu richten. Wir haben wieder eine Menge in 2024 im Verein vor. Dabei wünsche ich allen Beteiligten gutes Gelingen. Abschließend wünsche ich allen ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2024 mit viel Spaß, Sport und Freude in unserem tollen Verein!

Herzliche Grüße im Namen des Vorstands

Markus Haydl

# MITTEILUNGEN DES VORSTANDES

Monatliche Vereinsbeiträge - der Einzug der Beiträge erfolgt halbjährlich zum 1.4. und 1.10. des Jahres:

Kinder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre	5,00 Euro
Auszubildende, Studenten und Wehr-/Ersatzdienstler	5,00 Euro
Erwachsene	9,00 Euro
Familien (Eltern mit Kindern - ab 3 Personen)	13,50 Euro
Partnerbeitrag (Ehepaare, eheähnliche Gemeinschaften) 1 Elternteil mit einem Kind	11,50 Euro
Fördermitglieder	6,00 Euro

Ansprechpartner für die Verwaltung der Mitgliedschaft (Beitragseinzug, Adressänderungen, Kontowechsel, Volljährigkeit, Eintritt in das Berufsleben bzw. Bundeswehr etc.) sowie Kündigung der Mitgliedschaft:

Udo Berger, Sandstraße 8a, 29328 Müden, Tel. 0171/3357155

Mail: [udo.berger@gmx.net](mailto:udo.berger@gmx.net)

Hinweis: Bei Nichteinlösung des Einzugsauftrages werden die entstandenen Kosten dem Mitglied in Rechnung gestellt.

**Unser Berichtsheft, sowie weitere Infos  
sind online auf**

**unserer Homepage zu finden:**

**[www.mtv-mueden.de](http://www.mtv-mueden.de)**

### weitere Informationen:

Der MTV ist Mitglied im Deutschen Jugendherbergswerk.

Die Mitgliedskarten (Gruppenkarten für mind. 4 Personen) können ausgeliehen werden bei:

Markus Haydl, Tel.: 05053-240

Bei Ralf Milbrandt können Interessierte folgende Fachzeitschriften ausleihen:

- NTB Magazin (NTB Vereinsmagazin für ÜL)
- Deutsches Turnen (DTB Vereinsmagazin für ÜL + Trainer)
- Turnen und Sport (für ÜL + Trainer)
- Sport und mehr (Journal LSB)

Der Verein ist im Besitz von einigen Festzeltgarnituren. Diese können gegen einen kleinen Kostenbeitrag an unsere Mitglieder ausgeliehen werden. Für die Verwaltung der Festzeltgarnituren ist zuständig:

Thomas Springwald, Haußelbergweg 2a, Müden, 05053-336



Ralf Lühring

e-Mail:

ralf-luehring@t-online.de

www.auto-luehring.de

Autohaus Lühring

Ralf Lühring e. K.

Hermannsbürger Straße 10

29328 Faßberg-Müden

**Telefon (0 50 53) 2 04**

**Telefax (0 50 53) 16 57**

# LANGJÄHRIGE MITGLIEDSCHAFTEN

Auf der Hauptversammlung 2024 werden geehrt:

75 Jahre im Verein: Hannelore Eggers

60 Jahre im Verein: Manfred Gründel, Helmut Sawatzki, Hans Hermann Lange

50 Jahre im Verein: Diane Kinski, Henning Dahl, Eibe Dahl, Bernd Elbers, Christoph Makiolczyk

40 Jahre im Verein: Ulrich Perwitz, Niels Meyer, Florian Tegt, Edith Dittmar

25 Jahre im Verein: Ole Krause, Heike Krause, Olaf Krause, Oswald Eilmes, Peter Schweden, Heike Packheiser-Jongmanns, Bernd Poller, Harald Weber, Jana Schlicht, Joel Schlicht, Ina Schlicht, Heiko Schlicht, Jana Meyer, Lina Meyer, Erik Meyer, Christina Meyer, Olaf Meyer

## GLÜCKWÜNSCHE

...zu runden Geburtstagen im Jahre 2023 gingen an:

zum 85. Geburtstag: Oswald Eilmes, Henning Dahl, Horst Kahr, Peter-York Otto

zum 80. Geburtstag: Siegfried Collon, Helmut Schardt, Torsten Ulrich, Rolf Kellmann, Brigitte Ulrich, Ingrid Huwe, Klaus Meyer, Edith Dittmar, Rolf Petersen

zum 75. Geburtstag: Margret Stelter, Bernd Poller, Gisela Gelhar, Annemarie Kolodzey, Klaus-Dieter Buhr, Margret Süllentrup, Klaus Marsula, Sigrid Wegener, Helmut Sawatzki, Hans-Dietrich Springhorn

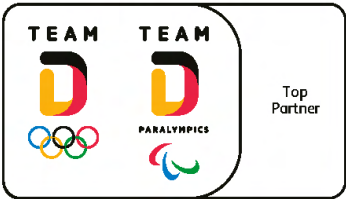
zum 70. Geburtstag: Bernhard Bruns, Ingrid Schott-Ewert, Angelika Lange, Johann-Heinrich Siemering, Manfred Gründel, Annegret Wolff



# Mehr als nur ein Glücksmoment.

**Weil Sport uns alle verbindet,**  
engagiert sich die Sparkassen-  
Finanzgruppe ganz besonders in diesem  
Bereich. Wir bringen mehr Bewegung in  
unsere Gesellschaft.

[sparkasse-cgw.de](http://sparkasse-cgw.de)



 **Sparkasse**  
Celle · Gifhorn · Wolfsburg

# TERMINE SPORTABZEICHEN

Termine Sportabzeichen 2024				
Montag 18.00 - 19.00Uhr - länger bei Bedarf -				
6. Mai 2024		Sprung	Wurf	Sprint
13. Mai 2024		Sprung	Wurf	Sprint
27. Mai 2024	Langlauf			
3. Juni 2024		Sprung	Wurf	Sprint
10. Juni 2024	Radfahren 20Km	Treffpunkt: Parkplatz a.d. Örtzebrücke		
17. Juni 2024	<b>Radsprint / Gemeinsamer Abend v. d. Sommerferien</b>			
5. August 2024		Sprung	Wurf	Sprint
12. August 2024		Sprung	Wurf	Sprint
19. August 2024		Sprung	Wurf	Sprint
26. August 2024	Radfahren 20Km	Treffpunkt: Parkplatz a.d. Örtzebrücke		
2. September 2024		Sprung	Wurf	Sprint
9. September 2024		Sprung	Wurf	Sprint
16. September 2024	Langlauf			
23. September 2024		Sprung	Wurf	Sprint
30. September 2024		Sprung	Wurf	Sprint
<p>Zusätzliche Termine <b>-auch</b> in den Sommerferien- sind immer möglich. Bitte sprecht uns einfach an!</p>				
Mittwochs(Turnhalle) 18.00 - 20.00 Uhr -wir machen 2-3 Termine nach Absprache mit euch-				
Die Schwimmzeiten bitte vom Schwimmmeister bestätigen lassen!				
Je nach Wetterlage können die einzelnen Disziplinen kurzfristig auch auf einen anderen Termin verschoben werden!				
Viel Spass und viel Erfolg wünscht Euch euer Sportabtzeichenteam				
MTV Müden/Örtze				

**WIR SEHEN UNS AM 08.03.2024  
ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG**



# HALLENBELEGUNGSPLAN

## HALLENBELEGUNGSPLAN Sporthalle Müden/Ö. und Multifunktionsraum (MFR)

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR
08:00 - 09:00												
09:00 - 10:00		08:30-10:30 Tischtennis- Senioren Oswald Elimes							09:15-10:00 Rehasport Katja Strampe			08:00-09:00 Rehasport Katja Strampe
10:00 - 12:00	10:35-12:20 Grundschule				09:15-13:10 Grundschule		10:35-12:20 Grundschule		10:35-12:20 Grundschule			11:00-13:00 Karate Julia Bienert
12:00 - 14:00												
14:00 - 15:00					14:45-15:45 Kinderturnen 4-6 Jahre V. Hiestermann/ Gesche Rinke		14:00-15:15 Rehasport Katja Strampe					
15:00 - 16:00					15:45-16:45 Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre Gesche Rinke/ Lena Berger		15:15-16:15 Herzsport Katja Strampe		15:30-16:30 Stretching Level 1 Marina Gruel-Dovner			
16:00 - 17:00		16:30-17:30 Senioren- gymnastik Horst Bernhard			16:45-17:45 Leichtathletik für Kinder Torsten Münchow/ Rosi Klug				16:30-17:30 Stretching Level 2 Marina Gruel-Dovner			
17:00 - 18:00	17:00-18:00 Badminton Andrea Helms						17:00-18:00 Jugend Leichtathletik J. Danmann/ C. John					
18:00 - 19:00	18:00-19:25 Sportabzeichen abnahme Hartmut Klages		18:00-19:00 Rückbildungs- kurs f. Mütter Sofiane Junker		18:00-20:00 (Okt-Jan) Läufer Hallenröhling Hartmut Klages		18:30-19:45 Progressive Muskelentsp. Horst Bernhard		18:00-19:00 Reha-Sport Katja Strampe			
19:00 - 20:00	19:30-20:30 Pilates Monika Köhneke		18:00-20:00 Karate für Anfänger Julia Bienert				18:00-21:00 Karate Julia Bienert		19:00-21:24 Sport für „Jedermann“ Jurgen Bender			
20:00 - 21:00	20:30-21:30 Rehasport Katja Strampe		20:00-21:00 Frauen- gymnastik Ina Schlicht		20:00-21:00 Fitnesstraining am Mittwoch Norbert Koch		20:00-21:00 Bujinkan Budo Taijutsu Jörg Polzner					
21:00 - 22:00												

Stickwalking: Hans-Hermann Kohlmeier  
 November bis März (Winterzeit): sonntags, 10:00 Uhr  
 April bis Oktober (Sommerzeit): mittwochs, 17:30 Uhr

Änderungen bitte bei Tina Hamburg, Tel. 0176/22672344 beantragen!

# KASSENBERICHT

Bilanz für das Wirtschaftsjahr 2023  
vom 01.01.-31.12.2013

AKTIVA	Euro	Euro
<b><u>Anlagevermögen</u></b>		
Sachanlagen		
PKW	10.613,50 €	
Vereinsausstattung	2.636,00 €	
Finanzanlagen		
Beteiligungen	150,00 €	
Summe Anlagevermögen		13.399,50 €
<b><u>Summe Anlagevermögen</u></b>		<b>13.399,50 €</b>
<b><u>Umlaufvermögen</u></b>		
Kassen- und Bankbestände		
Kassenbestände	654,61 €	
Bankkonten	139.969,11 €	
Summe Kassen- und Bankbestände		140.623,72 €
<b><u>Summe Umlaufvermögen</u></b>		<b>140.623,72 €</b>
<b>Summe AKTIVA</b>		<b>154.023,22 €</b>

## PASSIVA

Vereinsvermögen		
Kapital	139.959,08 €	
Vereinsergebnis	14.064,14 €	
<b><u>Summe Vereinsvermögen</u></b>		<b>154.023,22 €</b>
<b>Summe PASSIVA</b>		<b>154.023,22 €</b>

# KASSENBERICHT

## Haushaltsplan für das Jahr 2024

	Einnahmen	Ausgaben
Saldovortrag	154.000,00 €	
Handball		10.000,00 €
Leichtathletik		7.500,00 €
Freizeitsport		7.000,00 €
Beiträge	58.000,00 €	
Abschreibungen auf AV		7.600,00 €
Allgemeine Kosten		40.000,00 €
Kraftfahrzeugkosten		7.500,00 €
Sportgeräte		7.500,00 €
Übungsleiterentgelt		30.000,00 €
Rücklagen		94.900,00 €
Gesamtsumme in €	212.000,00 €	212.000,00 €

# BERICHTE AUS DEN SPARTEN

## FREIZEITFUßBALL



Die Freizeitfußballer des MTV Müden spielen jeden Freitag in der Sporthalle 1 auf dem Fliegerhorst in Faßberg Fußball. Um 18:30 Uhr treffen wir uns an der Wache. Wer von euch Lust hat mitzuspielen kann gerne ausprobieren ob es etwas für ihn ist. Ab 25 Jahre aufwärts gilt das Angebot.

Oberes Bild: einige Spieler in der Sporthalle

Unteres Bild: unsere „Senioren“ mit ihren Frauen bei einem gemeinsamen Wanderausflug in den Harz. Dort ging es ca. 22 Km rauf und runter bei schönem Wetter und guter Laune. Der Kern der Freizeitfußballer kickt schon über 30 Jahre zusammen.

# TURNFRAUEN

Turnen hält jung.  
Unermüdlich üben für die Gesundheit.  
Richtig kräftigen für einen gesunden Rücken.  
Neue Übungen als Herausforderung.  
Freude an Bewegung.  
Recken und strecken.  
Aerobic bis Krafttraining.  
Unheimlich eifrig.  
Enorm motiviert.  
Natürlich in Gemeinschaft.

Wir sind immer dienstags von 20 – 21 Uhr in der Halle am Wiesenweg.



## TURNFRAUEN



# SEEPFERDCHENSCHWIMMKURS

Hallo zusammen,

an dieser Stelle möchten wir die Möglichkeit nutzen uns vorzustellen.

Wir sind 7 Damen unterschiedlichsten Alters, denen es eine Herzensangelegenheit ist, kleinen Mäusen ab 4-5 Jahren, je nach Kursbelegung, das Schwimmen bei zu bringen.

Spielerisch machen wir uns erst einmal mit dem kühlen Nass bekannt und fördern die Wassergewöhnung, die im Idealfall vor dem Seepferdchenkurs stattgefunden hat.



Wir haben unterschiedliche Hilfsmittel, wie kleine und große Brettchen, Schwimmkorken, Tauchringe, Tauchhilfen, große Spielmatten, Schwimmnudeln und jede Menge Spaß im Gepäck. Die Kinder haben häufig unterschiedliche Lernstände, daher gehen wir individuell auf die Kinder ein und nutzen die dafür vorgesehenen Materialien.

Für das Seepferdchen müssen die Kinder vom Beckenrand springen, 25 m schwimmen und einen Ring aus schulertiefen Wasser holen

Das Abzeichen nehmen wir in den Schwimmbädern in Faßberg oder Munster ab. Je nach Jahreszeit, nutzen wir zum Üben das Lernschwimmbecken der Lerchenschule in Faßberg.



Ab Januar 2024 wird das Training mittwochs von 15:45-16:45 Uhr durchgeführt. Schwimmsachen, Handtuch, Badelatschen, Shampoo und ein Haargummi bei den Mädchen sind mitzubringen.

Seit Oktober 2021 konnten wir diese früher schon bestehende Sparte wiederaufleben lassen, wir freuen uns in der Zeit 22 Kindern das Schwimmen beigebracht zu haben.

An- und Abmeldungen erfolgen über die E- Mailadresse:  
[Seepferdchenschwimmkurs@mail.de](mailto:Seepferdchenschwimmkurs@mail.de)

Wir freuen uns über Schwimmnachwuchs, der Spaß steht in jedem Fall im Vordergrund! Allerdings ist die Sicherheit, die wir den Kindern geben, schwimmen zu können, unerlässlich und absolut notwendig um sich selbst retten zu können.

Herzlichst Grüßen Sie Spartenleiterin Regine Ahrens, Susanne Beyer, Karin Hornbostel, Larissa Lange, Heidrun Leverenz, Ute Petersen und Sinja Wegener

# WANDERGRUPPE



Zur 1. Wanderung in die Saison 2023 am 21. Januar konnte ich 24 Wanderfreundinnen+ Wanderfreunde begrüßen. Wir hatten gutes Wetter und wanderten 2 Std.um Müden. Fleißige Helfer hatten im Gemeinschaftsraum der Turnhalle die Kaffeetafel fertig. So haben wir bei Kaffee und Kuchen noch einen schönen Nachmittag verbracht.

Nach unserer Wanderung im Februar gab es, wie schon Tradition im Gemeinschaftsraum Erbsensuppe und Würstchen.

Im März wanderten wir 9 km. über Poitzen zum Landhaus Müden um dann mit 25 Wanderfreunden gemeinsam zu Essen.

Nach Wietzendorf ging, wie schon viele Jahre zuvor, die erste Fahrradtour im neuem Jahr. Hier blühten wieder über 1000 Osterglocken am Wegesrand. Wir waren ca.18 Radler. 5 Radfreunde waren das erste Mal dabei.

Am 1.Mai hat die Wandergruppe immer noch eine MTV Veranstaltung. 13 Fahrradfahrer machten sich nach Bergen auf den Weg. Unterwegs machten wir Pick Nick. Nach ca. 45 km waren wir wieder in Müden.

Himmelfahrt führte die Strecke wieder nach Munster und am Flüggenhofsee packte jeder sein tolles Essen aus.



Müden/Aller war unser Ziel im Juni. Im Backhaus wurden wir vom Bürgermeister und 2 weiteren Müdenern begrüßt. Wir wurden mit Kaffee und Keksen verwöhnt und plauderten nett miteinander. Bei einer Führung durch das wunderschöne Heimatmuseum bekamen wir einen Einblick in die Vergangenheit von Müden/Aller. Danach startete eine geführte Fahrradtour durch Müden/Diekhorst und Umgebung. Pick Nick hatten alle mit, da es in Müden/Aller und Umgebung keine Gastronomie oder Kaffees gibt. Wir danken den 3 Herren aus Müden/Aller, die uns diesen schönen Tag ermöglichten.

Eine 2. Tour im Juni führte zum Gasthaus Wiesengrund in Weesen. Hier hatte man ein tolles Frühstück für uns vorbereitet. Gut gestärkt begaben sich 20 zufriedene Radler auf den Rückweg.

Im Juli führte Klaus die Müdener Radfreunde ca.45 km durch unser Umland.

10.August = Grillparty bei Brigitte und Helmut. Wir schlemmten bei ausgezeichnetem Grillfleisch und leckeren Salaten. Gut gelaunt trennten wir uns gegen 20<sup>00</sup> Uhr.

Unsere Tour im August starteten wir in Unterlüß. Wir fuhren über Eschede zu den Aschauer Teichen. Brötchen mit frisch geräuchertem Fisch sorgten für unser Wohlbefinden. Auf dem Traumzeithof in Dalle gab dann noch frische Waffeln zum Kaffee, bevor es zurück nach Unterlüß ging. Es war bei schönstem Wetter eine richtige Schlemmertour.

Im September war das Salienerfest in Sülze unser Ziel. Nach einer schönen Fahrt entlang der Örtze konnten wir uns auf dem Festplatz mit Kartoffelpuffer oder Kürbissuppe für die Rückfahrt stärken.

Unsere Jahresabschlussfahrt war am 15 Oktober nach Munster. Witterungsbedingt fuhren wir mit dem Auto. Im Deutschen Haus war für uns schön eingedeckt und jeder fand in der Speisekarte ein leckeres Essen.. Mit 16 Wanderfreuden verbrachten wir noch ein paar schöne Stunden. Wir einigten uns eine Wandergruppe in WhatsApp einzurichten, welches Edith auch sofort in die Tat umgesetzt hat. Dies erleichtert mir die Arbeit für kurzfristige Terminänderungen sehr.

Der Jahresabschluss war wie gewohnt die Grünkohlwanderung .Unser Ziel war Kreutzen.

Wir waren 22 Personen und hatten nach einem guten Essen noch ein paar schöne Stunden.

Helmut Schrödter

# KARATE

Jahresrückblick der Karate-Sparte: Prüfungen, KVN-Jugend-Event, Ferienpass und zahlreiche Wettbewerbserfolge

Der erste Schnee dieses Winters ist gefallen, Weihnachten nähert sich mit großen Schritten und wir blicken dankbar und freudig auf ein volles und ereignisreiches Karate-Jahr 2023 zurück:

Dank des Engagements unserer beiden Trainer Tanja und Jens können wir feste und verlässliche Trainingszeiten anbieten: Dienstags (ab 18:00) und donnerstags (ab 19:00) trainieren die fortgeschrittenen Karatekas alle Altersstufen gemeinsam. Fitness, Grundschule, Kata, Partnerübungen, Selbstverteidigung und vieles mehr stehen auf dem Programm, sodass für jede Vorliebe etwas dabei ist. Die Anfänger trainieren gemeinsam am Donnerstag von 18:00 bis 19:00, bis sie bereit sind, zu den anderen dazu zustoßen und die Zeit im Samstagstraining nutzen wir intensiv für die Vorbereitung auf Prüfungen und Wettkämpfe.



*Aus dem Training: Randori auf der Matte macht nicht nur Spaß, sondern ist auch eine der Vorstufen zum eigentlichen Freikampf. Die erfahreneren Schüler betreuen hier gerade die jüngeren.*

Dass diese harte Arbeit sich dann auch auszahlt, zeigten nicht zuletzt die Gürtelprüfungen Mitte des Jahres. Alle angetretenen Karatekas konnten ihr Können im entscheidenden Moment zeigen und die Prüfung zum nächsthöheren Gurt bestehen. Wir gratulieren Stella S., Marlana K. und Julian W. sehr herzlich zu ihrem ersten Farbgurt (8. Kyu), Adrian M. zum Orangegurt (7. Kyu, unten nicht abgebildet) und Carlo L., Lucian B und Julia B. zum Blaugurt (5. Kyu).

Besonders stolz sind wir auch auf Lars L. und Leon B., die mit dem 3. Kyu ihren ersten Braungurt errangen.



*Die Prüflinge aus dem Sommer*

Erfolge im Training motivieren dann auch zu „mehr“, denn wir freuen uns darüber, dass sich unter den Kindern und Jugendlichen Wettkämpfer gefunden haben, die dieses Jahr bei drei Gelegenheiten ihr Können zeigen konnte:

Beim Starter-Cup Süd in Seelze (03.06.) erreichten Marlena K. (Kata U10) und Phoebe C. (Kata U14) mit ihre Kata bereits Punkte in ihren jeweiligen Kategorien. Stella S. (Kata U10) und Julian W. (Kata U14) konnten sich über jeweils einen Sieg in den Vorrunden freuen – Leistungen, auf die sie stolz sein können, insbesondere, da sie zum diesem Zeitpunkt erst seit etwa einem halben Jahr gezielt trainiert hatten. Bei den fortgeschrittenen Karatekas musste sich Lucian B. (Kata U14) erst in der Finalrunde geschlagen geben, er erreichte den 2. Platz und damit die Silbermedaille. Besonderen Grund zum Jubeln hatte Lars L. (Kata U18), der mit drei Siegen in Folge souverän den 1. Platz und damit die Goldmedaille in seiner Kategorie errang.

Auf dem Saino-Cup in Seelze (18.11) war die Konkurrenz noch stärker, aber jeder der angetretenen Karatekas konnte mindestens neue Erfahrungen mitnehmen, Henrike T. (Kata U12) gratulieren wir sogar zum dritten Platz in ihrer Kategorie.

Zwei Wochen später ging es dann direkt zum Kara-Cup nach Hildesheim und gerade die Anfänger konnten hier feststellen, wie weit sie sich im Laufe weniger Monate in puncto Können und Selbstvertrauen schon weiterentwickelt haben. So konnte sich z.B. Marlena K. dieses Mal über zwei Siege in der Vorrunde freuen. Lars L. errang in diesem, auch mit Landesmeistern besetzten, Turnier eine Silbermedaille in seiner Kategorie.



*Glückwunsch an alle und insbesondere die Medallenträger dieses Jahres*

Abgesehen von Wettbewerben und Prüfungen gab es im Juni noch ein weiteres Highlight für unsere jüngeren Karatekas, nämlich die Teilnahme am KVN-Jugendevent (23.-25.06.) in Rotenburg/Wümme. Dabei wurde für drei Tage zusammen mit über 100 anderen jugendlichen niedersächsischen Karatekas trainiert, gegessen und gelacht. Während einige das Kumite für sich entdeckten, feilten andere an neuen Katas oder probierten mal Aspekte anderer Stilrichtungen aus. Auch die Trainer konnten hier eine Menge neue Ideen für Übungen mit nach Hause nehmen. Neben den täglichen mehrstündigen Trainingseinheiten kamen aber auch Spiel und Spaß nicht zu kurz, vor allem beim gemeinsamen Schwimmbadbesuch, Spieleabend oder dem Abschlussgrillen.

Viele neue Eindrücke gab es auch für die erwachsenen Karatekas auf dem KVN-Tag (26.08.) in Dörverden, einem jährlichen Lehrgang, bei dem die verschiedensten Karate-Vereine aus Niedersachsen zusammenkommen, um sich auszutauschen und gemeinsam zu trainieren. Selbstverteidigung statt dabei diesmal besonders im Fokus.

Werbung für neue Mitglieder konnte während der Sommerferien bei der Ferienpass-Aktion (09.08.) gemacht werden. Das dreistündige Schnuppertraining für Kinder ab fünf Jahren war mit 15 Teilnehmern gut besucht und die bunte Mischung aus Techniktraining, Fallübungen und Fitness überzeugte, sodass auch der diesjährige Anfängerkurs im August gut gefüllt starten konnte. Aber auch die Erwachsenengruppe hat dieses Jahr wieder neuer Zulauf erreicht.



*Nochmal richtig "auspowern" beim Zirkeltraining zum Abschluss*

Das alles wäre ohne Hilfe aber nicht möglich. Besonders gefreut haben wir uns dieses Jahr daher auch über die Unterstützung des Müdener Dorfladens „Tante Hanna“, durch dessen großzügige Spende die Sparte mit finanzieller Unterstützung des Vereins Trainingsanzüge für die Karatekas anschaffen konnte.



*Vielen Dank an „Tante Hanna“!*

Vielen Dank an dieser Stelle auch an den Verein insgesamt für die immer schnelle und unkomplizierte Hilfe in allen Belangen, die „helfenden Hände“ aus der Elternschaft und natürlich ganz besonders an die beiden Trainer Tanja und Jens.

Die Karate-Sparte wünscht allen Mitgliedern des MTVs und ihren Familien schöne und erholsame Ferientage und einen guten Start in ein erfolgreiches Jahr 2024!

# SPORTABZEICHEN

Hartmut Klages, Ralf Milbrandt und Gerhard Böhm

Am 08.05.2023 haben wir mit der Abnahme der Sportabzeichen begonnen.  
Es gab feste 14 Termine, und zusätzlich bestand die Möglichkeit nach  
Absprache auch zwischendurch Termine wahrzunehmen.  
Leider ist die Bereitschaft das Sportabzeichen abzulegen nach dem Ende der  
Coronapandemie sehr deutlich zurückgegangen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn sich dieser Trend im nächsten Jahr wieder  
umkehrt und mehr Sportlerinnen und Sportler sich dieser Herausforderung  
stellen.

Erfolgreich waren in diesem Jahr 16 Erwachsene, sowie 2 Kinder/Jugendliche –  
3 Sportler waren das erste Mal dabei.

Eine besondere Auszeichnung ist das Abzeichen mit Zahl – dieses wird 1x mit  
der Zahl „10“ und einmal mit der Zahl „30“ verliehen.

Allen erfolgreichen Teilnehmern herzlichen Glückwunsch.

Die neuen Termine für 2024 sind online auf [www.mtv-mueden.de](http://www.mtv-mueden.de), im  
Berichtsheft sowie als Aushang im Glaskasten an der Turnhalle.

Wir freuen uns über eine rege Beteiligung in 2024.

Start ist der 06. Mai ab 18 Uhr - wie immer auf dem Sportplatz.

Wir wünschen allen einen guten Start ins neue Jahr – bleibt gesund.

Euer Sportabzeichenteam  
Hartmut, Gerhard und Ralf

# STICKWALKING

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir stellen für zwei Wochen unsere Walkingstöcker in die Ecke. Mein Dank geht in erster Linie an die Walkinggruppe für die gute Beteiligung.

Im abgelaufenen Jahr haben wir uns an 75 Tagen zum Training getroffen. Dabei haben wir bei gut 340 Trainingseinheiten eine Strecke von ca. 2000 km zurückgelegt. Dafür möchte ich mich bei der Gruppe ganz herzlich bedanken. Aber Sport ist in einer Gruppe nicht alles. Die Geselligkeit ist sehr wichtig. Bei gutem Wetter haben wir noch einige Male gemütlich zusammengesessen und uns unterhalten. Wenn alle gut geht, werden wir zum Jahresabschluss im Gasthaus Heidesees das Jahr ausklingen lassen.

Wer Lust auf gelenkschonenden Bewegungssport hat und während des Trainings lockere Unterhaltung sucht, ist bei uns immer willkommen. Es würde Euren Gelenken bestimmt guttun. Das weiß ich aus eigener Erfahrung. Wir sind alle nicht mehr ganz „frisch“, aber das Walken tut uns jedes Mal gut. Wir sind eine Altersgruppe von ca. 50-Ü 80 Jahren. Ihr seid herzlich eingeladen!

Unsere Übungszeiten im Sommer: Mittwoch 17.30 Uhr, im Winter: Sonntag 10.00 Uhr, Treffen jeweils an der Sporthalle Wiesenweg. Andere Übungstermine finden nach Absprache mit der Gruppe statt.

Hans-Hermann Kohlmeyer

**WIR SEHEN UNS AM 08.03.2024  
ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG**



# RADSPARTE

Das vergangene Jahr war für die Radsparte des MTV Müden/Örtze ein Jahr voller aufregender Ereignisse und bemerkenswerter Errungenschaften:

**Neue Leitung und Dank an Andreas Hüge:** Das Jahr begann mit einer Neuerung in der Spartenleitung, indem Frank Armgardt die Verantwortung von Andreas Hüge übernahm. An dieser Stelle möchten wir Andreas Hüge herzlich für seine bisherige wertvolle Arbeit und Engagement danken.

**Aktivitäten und Veranstaltungen:** Der Saisonauftakt am Karfreitag wurde mit einer beeindruckenden 60-Kilometer-Tour gefeiert, gefolgt von einer gemütlichen Einkehr im Hof Grauen bei Kaffee und Kuchen. Unsere Radsparte hat im Verlauf des Jahres an verschiedenen Radtourenfahrten (RTFs und CTFs) teilgenommen.

**Herausforderungen und Erfolge:** Ein besonderer Höhepunkt war der Radmarathon beim RTC-Altwarmbüchen über 200 Kilometer, bei dem Frank Armgardt seinen ersten Radmarathon überhaupt mit Torsten Münchow absolvierte. Des Weiteren hat Frank Armgardt an zwei weiteren Radrennen teilgenommen, darunter die Tour d'Énergie mit einer Strecke von 45 Kilometern und den Bemer Cycclassics über 100 Kilometer, bei denen er respektable Platzierungen erreichte.

**Rückblick auf die RTF am 27.05.2023:** Trotz des bedauerlichen Unfalls mit zwei Verletzten und einem Schwerverletzten bei der RTF mit 167 Teilnehmern, war die Veranstaltung geprägt von besonderen Momenten. Die Strecke bot mit einem Verpflegungspunkt in Wietendorf und hervorragenden Straßenbelägen durch die Heidelandschaft ein einzigartiges Erlebnis. Die Vielfalt der Teilnehmer war beeindruckend, vom jüngsten Teilnehmer mit 9 Jahren auf der 38-Kilometer-Strecke bis hin zum ältesten Teilnehmer mit 84 Jahren auf der 56-Kilometer-Strecke. Zudem haben wir uns über die weiteste Anreise eines Paares aus Erfurt gefreut.

**Erfolgreiche 3. CTF am 07.10:** Trotz widriger Wetterbedingungen mit Nieselregen haben fast 80 Teilnehmer an der 3. CTF teilgenommen, was eine Steigerung im Vergleich zum Vorjahr bei besserem Wetter darstellt. Die positiven Rückmeldungen zur Strecke und Organisation bestätigten erneut die hohe Qualität unserer Veranstaltungen. Besonders erfreulich war die Beliebtheit der Kids-/Schnuppertour mit Parcours, die sehr gut ankam.

**Jahresabschlussfeier im Gemeindehaus:** Die Saison endete mit einer herzlichen Jahresabschlussfeier im Gemeindehaus, bei der wir unseren Helfern und Unterstützern unseren aufrichtigen Dank aussprachen. Als Anerkennung gab es für alle Pizza von Bäcker Hoffmann sowie Getränke und Snacks.

Das Jahr 2023 war ein Jahr voller herausragender Leistungen und gemeinsamer Erfahrungen, dass die Radsparte des MTV Müden/Örtze geprägt hat. Wir blicken mit Freude auf die kommenden Herausforderungen und gemeinsamen Erlebnisse im neuen Jahr.





# MOUNTAINBIKE

MTB Gruppe Erwachsenen & Rookies  
Unser Jahr 2023 in Bildern



Möchtest Du 2024 dabei sein oder kennst jemanden,  
der mitfahren möchte?  
**Sprich uns einfach an!**

Andree Opitz, Trainer Erwachsene  
Christoph Kühnle, Trainer Rookies



# SENIORENGYMNASTIK

Seit über 30 Jahren treffen wir uns jeden Dienstag von 16:30 bis 17:30 Uhr in unserer Sporthalle am Wisenweg, auf der Matte und an den unterschiedlichsten Geräten.

Horst, unser Trainer ist Übungsleiter B mit dem Schwerpunkt Gesundheitstraining, Stressbewältigung und Entspannung für Ältere/Erwachsene.

Wir sind so um 10 Personen, Horst sagt immer Mädels, die sich dort zum Sport, aber auch zum Plaudern, treffen. Manchmal übertrifft die Lautstärke den Plauderton. Gemeint ist damit, es wird immer, trotz Schweiß und ein bisschen Muskel zwacken, sehr lustig.



## Zum Gesundheitssport

Horst achtet darauf, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden, auch wenn es dadurch manchmal für einige von uns, die in dieser Übung besonders gut sind, etwas langweilig wird, aber es handelt sich schließlich um Gesundheitssport.

Wenn Du, das ist die Anrede im Sport, jetzt vielleicht Lust bekommen hast bei uns mitzumachen, lass Dich nicht von der Einführung abschrecken. Fast alle Übungen können an die momentane Beweglichkeit und Kraft angepasst werden und auch für Dich, die neu in der Gruppe ist und vielleicht lange keinen Sport betrieben hat.

Wir freuen uns immer über neue Gesichter.

Horst und die Mädels

 **VERBUNDWERK  
SÜDHEIDE**  
Alles meisterlich.

**Ihr Partner für  
Neubau und  
energetische  
Altbausanierung.**

**VerbundWerk  
Südheide GmbH**

Am Gehäge 6-8  
29328 Müden/Örtze  
Tel. 05053 900 425

[info@verbundwerk-suedheide.de](mailto:info@verbundwerk-suedheide.de)

 **Uwe  
Bockelmann**  
GmbH & Co. KG  
Garten- u. Landschaftsbau  
Erdarbeiten

 Peter  
**Rodehorst**  
Heizungs- und Lüftungsbau • Installationen GmbH

 **Friedrich Stelter**  
Meisterbetrieb seit 1934  
Bedachungen GmbH

**ME**  
Maler Eggert

 *Ihr Tischler Team*  
**Julian Lange**  
Meisterbetrieb

 Baufinanzierung. Versicherung. Finanzen.  
**GEBERS&TEAM**  
Wir sind über 100 Banken.

# SPORT FÜR JEDERMANN

Die Freitagsturner!

Wir sind eine Gruppe von Männern in der Altersklasse von Berufstätigen, Rentnern und älter.

Jeden Freitag treffen wir uns, um für unsere Gesundheit und Bewegungsfähigkeit etwas zu tun. Offensichtlich scheint dies gut anzukommen, denn wir bekommen auch "Zuwachs" ; das heißt, dass auch neue Mitglieder zu uns kommen (gerne auch mehr).

Das kann allerdings auch daran liegen, dass wir ein lustiger Haufen von Männern sind, die es auch verstehen, im Laufe eines Jahres etliche über den Sport hinausgehende Treffen zu arrangieren. Dies sind zum Beispiel Geburtstagsfeiern, Radtouren (mit Einkehr), Besichtigungsfahrten zu kulturellen Ausstellungen und Einrichtungen und vieles mehr.

Jedenfalls macht es Spaß, sich Freitags zu treffen und die beginnenden körperlichen Einschränkungen

in den Griff zu bekommen. Bewegung ist alles!

Also, bewegt Euch und kommt zu uns – wir freuen uns.







Gemeinsam  
erfolgreich!

# Teamgeist.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

[vbsila.de](http://vbsila.de)



**Volksbank eG**  
Südheide – Isenhagener Land – Altmark

# LAUFGRUPPE

Wir laufen bei Wind und Wetter, auch konnte uns Corona nicht stoppen.  
Bei uns kommt jeder auf seine Kosten, ob Trainings sowie Wettkampfläufer.  
Das wichtigste warum wir eigentlich laufen ist der Zusammenhalt und die Natur  
und es zu Genießen unterwegs zu sein.

Wir laufen Mittwochs um 18:00 Uhr sowie Sonntags um 9:30 Uhr.  
Kommt zu uns, wir freuen uns auf Euch :)

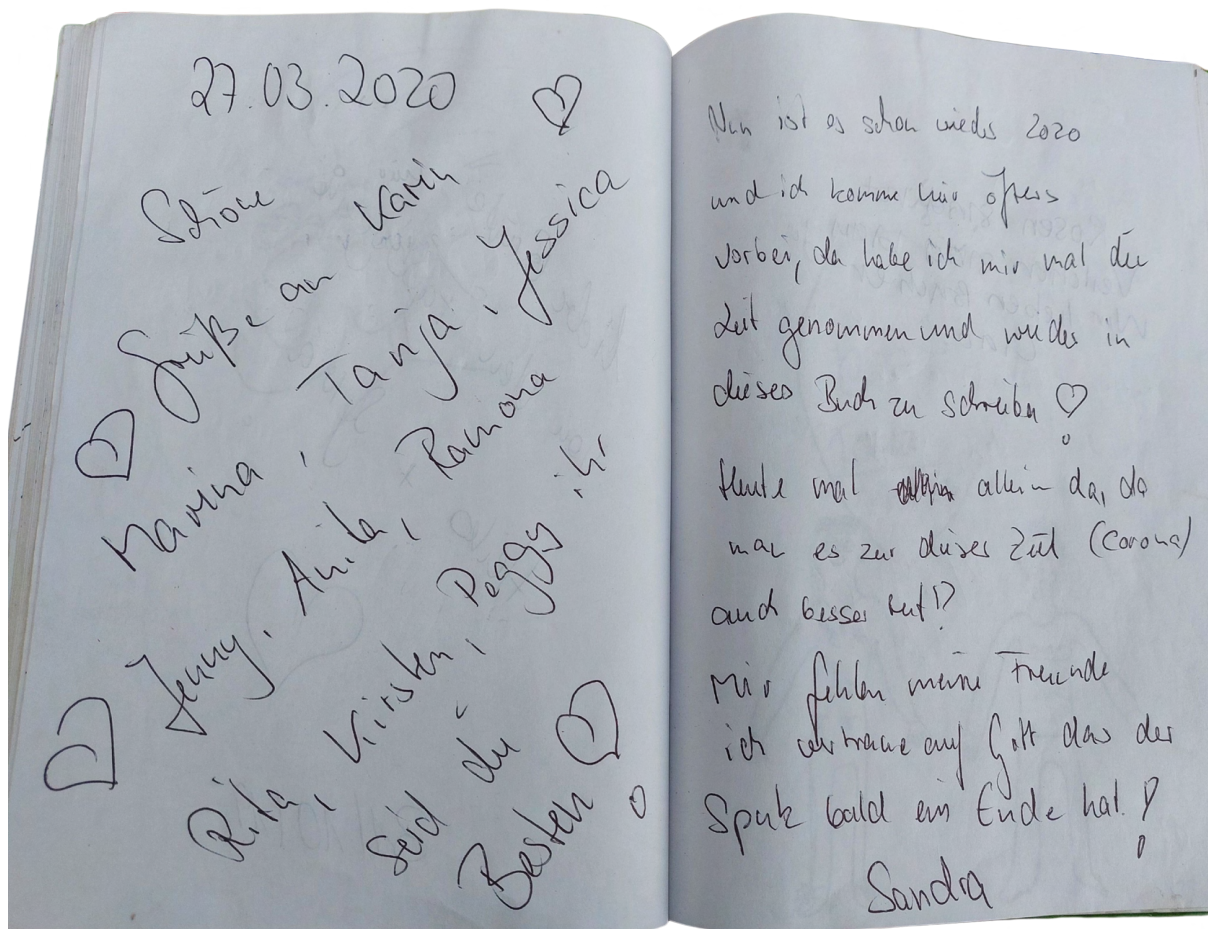
Das Tränerteam

Jessica Dammann

Karin Kaiser

Sandra Lange

Hartmut Klages



Auf den nächsten Seiten möchten wir ich noch Bilder zeigen, die wir in der  
Coronazeit hinterlassen haben.





an sogar die Elche des Tierparks sehen!  
NDR, Foto: Andreas Kuhlage



| 10 Geschafft! Nach 8 Kilometern durch die Heide  
nimmt die Gruppe an der Wassermühle in Müden an.



# XMAS-RUN 2023

## Der Weihnachtsmann ist am schnellsten

Zum achten X-mas Walk ´n` Run des MTV Müden hatte sich das Orgateam um Sandra Lange, Hartmut Klages, Marina Thiele und Jessica Dammann wieder mächtig ins Zeug gelegt. Mit ihrem knapp 20 köpfigem Helferteam hatten sie die ca. 5 km lange Strecke, die diesmal auch wieder durch den Wildpark führte, fest im Griff. Einzig die Teilnehmerzahl dürfte gern etwas höher und das Wetter etwas besser ausgefallen sein, aber das tat dem ganzen Adventslaufspaß insgesamt keinen Abbruch. Neben Weihnachtsmann und Knecht Ruprecht waren wieder Wichtel, Rehlein und Co. sowie weitere phantasievoll kostümierte Ausdauerenthusiasten einzeln oder in der Gruppe bzw. mit der Familie am Start. Auch zwei Vierbeiner begleiteten die großen und kleinen Läuferinnen und Läufer bei ihrer beschaulichen Runde durch das liebevoll geschmückte Weihnachtsdorf. MTVler Torsten Münchow nahm dabei die Beine ganz besonders in die Hand und konnte als schnellster Weihnachtsmann, im Ziel, eines der begehrten Lebkuchenherzen der Bäckerei Hoffmann quasi als Siegermedaille in Empfang nehmen. Auch die nachfolgenden Zieleinläufe wurden vom herzlichen Applaus der ZuschauerInnen und der witzigen Moderation von Poitzens Ortsvorsteher Torsten Ahrens begleitet. Nachdem alle Aktiven die Ziellinie passiert hatten, konnte bei der anschließenden Siegerehrung im Wintergarten des Gasthauses am Heidesee, jede/r Teilnehmende einen Preis entgegen nehmen. Bei einem heißen Kakao bzw. Glühwein klang der spaßige Kostümlauf mit dem ein und anderen Weihnachtsgedicht am späten Nachmittag aus.

Mehr Fotos findet Ihr auf der Homepage!



# STRETCHING



## Beweglich – Fit – Gut gelaunt

2017 habe ich mich entschieden, meine Leidenschaft für Stretching und Beweglichkeit als Übungsleiterin im MTV Müden/Ö. mit anderen zu teilen. Angefangen habe ich im Gemeinschaftsraum mit einer kleinen Gruppe. Aus der Sparte Fitness und Ausdauer habe ich von Anfang an viel Unterstützung für mein Angebot bekommen. 2018 habe ich die Ausbildung für die C-Lizenz für Fitness und Gesundheit gemacht; zwei Jahre später folgten noch die beiden B-Lizenzen für Prävention und Reha.

Während der Corona-Pandemie mussten wir aus dem kleinen, aber gemütlichen, Gemeinschaftsraum in die große Halle wechseln, wo wir die nötigen Abstände einhalten konnten. Dort sind wir dann auch geblieben, weil unsere Gruppe größer geworden ist und wir so mehr Platz brauchten.

Beim Stretching geht es um die Verbesserung der Beweglichkeit des Körpers und um die Geschmeidigkeit von Muskeln, Sehnen und Bändern. Die Übungen werden an die körperliche Verfassung der Teilnehmenden angepasst, sodass alle den gewünschten Trainingseffekt spüren können.

Noch ein wichtiger Faktor unseres Trainings ist der Spaß – wir scherzen und lachen viel. So entspannen wir nicht nur unseren Körper, sondern bekommen auch ein bisschen den Kopf frei. Und das tut gut, insbesondere am Ende einer vollen, stressigen Arbeitswoche.

Unsere Gruppe ist offen für alle Interessierte (unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessstand). Wir treffen uns freitags, von 15:30 – 16:30 Uhr in der Sporthalle des MTV Müden/Ö.

Für weitere Informationen und Anmeldung zum Probetraining stehe ich gerne zur Verfügung:

Marina Gruel-Dovner

Handy: 0162-9445995

E-Mail: m.gruel-dovner@gmx.de



**Frank Schecher**  
Gas- und Wasserinstallateurmeister  
**Sanitärtechnik**

Büro: Ginsterweg 2 • 29328 Faßberg  
Tel.: **05055/94 12 30** • D2-0173/6357651  
E-Mail: F.Schecher@gmx.de

- Fachbetrieb Barrierefreies Bad-Wohnkomfort
- Beratung, Planung und Ausfertigung
- Kompetente und fachgerechte Montage

**Ihr Badspezialist seit über 25 Jahren**

- *ALTBAUSANIERUNG*
- *BADMODERNISIERUNG*

# KINDERTURNEN

## Eltern-Kind-Turnen

Wieder ist ein Jahr um und die Kleinsten im MTV verbrachten viele schönen Turnstunden. Gemeinsam mit den Eltern oder Oma/Opa/Onkel/Tante erkundeten die Kids unterschiedliche Aufbauten, übten das Rollen und Hüpfen, balancierten über Bänke und spielten mit Softbällen.

Es wurde gesungen, gelacht und ganz viel Quatsch gemacht.

Wenn ihr mit eurem Nachwuchs auch gerne dabei sein wollt, kommt gerne mal zum Schnuppern vorbei. Immer mittwochs (nicht in den Schulferien) 15.45 Uhr in der Turnhalle im Wiesenweg!



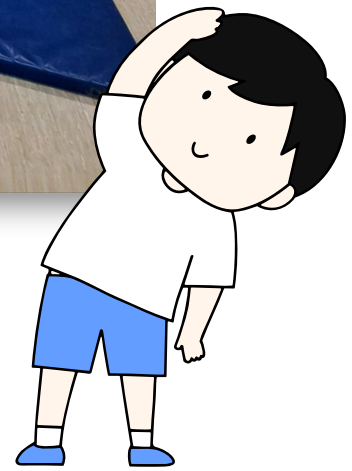
## Kinderturnen 4-6 Jährige

Auch in dem vergangenen Jahr haben wir wieder gespielt, getobt, gelacht, gesungen, geworfen, geschossen, gefangen, sind gekrabbelt, gelaufen, geklettert, und hatten einfach viel Spaß in der Turnhalle, immer mittwochs ab 14:45 Uhr bis 15:40 Uhr.

Wir freuen uns mit euch eine abwechslungsreiche Stunde zu verbringen und sind gespannt auf viele weitere!

Kommt vorbei und schnuppern bei uns rein! Gesche & Vanessa





# PHYSIOYOGA/REHASPORT/HERZSPORT



## Rehasport/Funktionstraining

Montags: 20:30 Uhr – 21:15 Uhr

Donnerstags: 14:00 Uhr – 14:30 Uhr (Hockergymnastik)

Donnerstags: 14:30 Uhr – 15:15 Uhr

Freitags: 09:15 Uhr – 10:00 Uhr

Freitags: 18:00 Uhr – 18:45 Uhr

Samstag: 08:00 Uhr – 08:45 Uhr (wenn genug TN)

## Herzsport

Donnerstags: 15:15 Uhr -16:15 Uhr

## Physioyoga

Samstags: 9:00 Uhr -10:00 Uhr

Infos: Physiotherapie Südheide, Neuer Damm 5, 29328 Faßberg



# KURSANGEBOTE

- ✓ Rehasport
- ✓ Funktionstraining
- ✓ Wassergymnastik



Jetzt **NEU**  
**Herzsport**



Tel. 05053/9030120 | [www.physiotherapie-strampe.de](http://www.physiotherapie-strampe.de)

# PILATES

PILATES montags 19.30 bis 20.30 Uhr

Es gibt viele Möglichkeiten, unserem Körper etwas Gutes zu tun. Eine davon ist die regelmäßige Teilnahme an der Pilatesstunde am Montagabend.

Im letzten Jahr haben 8 bis 15 Frauen und Männer dieses Angebot genutzt. Einige von ihnen sind schon viele Jahre dabei.

Auch wenn es uns manchmal schwer fällt, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, schaue ich am Ende der Stunde meistens in zufriedene Gesichter.

Am Anfang der Stunde geht es immer um die Lockerung des gesamten Körpers. Spezielle Bewegungsabläufe und Kombinationen erfordern dabei besondere Aufmerksamkeit und helfen uns dabei, Alltagsgedanken an den Rand zu schieben und in der Gruppe anzukommen. Anschließend werden einzelne Körperregionen angesprochen und besonders trainiert. Bauch- und Rückenmuskulatur sind uns dabei besonders wichtig, um unsere aufrechte Körperposition möglichst lange zu erhalten. Eine „pilatesspezifische“ Grundspannung während der Übungen erfordert unsere volle Aufmerksamkeit und sorgt ganz nebenbei dafür, dass der Alltagsstress für 60 Minuten in den Hintergrund gestellt wird.

Während der Übungen bin ich gerne auch mal in der Halle unterwegs und gebe dem Ein- oder Anderen kleine Hilfestellungen und lege auch schon mal „Hand an“.

Um das Training interessanter zu gestalten, arbeiten wir auch hin- und wieder mit Hilfsmitteln, wie dem Redondoball, der Pilatesrolle oder dem Terraband.

Wir, das ist eine bunt zusammengewürfelte Truppe zwischen 50 und 70 Jahren. Vor und nach jeder Stunde haben wir immer die Möglichkeit für ein kleines Schwätzchen und ab und zu gibt es auch mal einen Grund miteinander anzustoßen.

Die Pilatesstunde macht mir viel Freude und ich probiere auch gerne einmal aus, was ich bei meinen Lehrgängen mitgenommen habe. Das Pilatestraining begleitet mich schon viele Jahre und ich bin davon überzeugt, dass es mir hilft, meinen Körper gesund zu erhalten.

Ein besonderes Dankeschön möchte ich gerne einmal an meine Teilnehmer richten, die mich 2023 sehr unterstützt haben.

Monika Köhneke (Pilateskursleiterin)



# KINDERLEICHTATHLETIK

Rosi Klug, Torsten Münchow

In diesem Jahr hat die Kinderleichtathletik wieder regelmäßig stattgefunden. Kids im Grundschulalter zwischen 6 und 10 Jahren fanden immer Mittwoch von 16:45 - 17:45 Uhr den Weg zur Sporthalle des MTV Müden.

Im Winterhalbjahr wurden nach dem Aufwärmen verschiedene Parcours aufgebaut. Die Stationen dienten unter anderem zum Turnen, Klettern, Kräftigen, sowie zu Gleichgewichtsübungen und dem Überwinden von Höhen. Koordinative Fähigkeiten im Umgang mit Bällen, Schrittfolgen in der Koordinationsleiter und Sprungübungen gehörten zum Programm. Ausdauer und Schnelligkeit wurden mit Laufspielen realisiert. So mussten die Kids im Team laufend verschiedene 1234 Spielkartenblätter zusammensuchen, sowie anhand von Würfelaugenkarten die Punkte zusammenrechnen um ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen.

Im Sommerhalbjahr ging es immer an die frische Luft. So wurde die Ausdauer im Wald trainiert, Übungen des Lauf ABC eingebaut, sowie verschieden Dehnübungen durchgeführt. Wenn es richtig warm war, wurden die Schuhe ausgezogen und die Füße in der Örtze abgekühlt. Auf dem Sportplatz wurden das Werfen mit dem Schlagball, Sprungübungen in der Sandkiste, sowie das Starten aus dem Startblock geübt. Es war ein gutes Jahr, einige Kinder sind dazugekommen, einige sind aber auch groß geworden und machen jetzt andere Sportarten.

**WIR SEHEN UNS AM 08.03.2024  
ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG**

# JUGENDARBEIT

Hey, war das eine Fete Anfang des Jahres in der Turnhalle zur MTV Faschingsparty.

Und wie viele tolle Kostüme wir gesehen haben, ein buntes Treiben am Nachmittag mit Leckereien und natürlich reichlich Kamelle. MTV Helau!

Beim Bunten Rasen, der immer zum Müdener Markt stattfindet, haben wir euch nach dem traditionellen Umzug über den Markt, am Sportplatz empfangen um sportlich Fahrchips für den Besuch auf dem Müdener Markt zu erspielen. Das Wetter war durchwachsen aber wir haben uns die gute Laune nicht nehmen lassen und viele Chips an euch verteilt. Toll das wieder so viele dabei waren.



HoHoHo, der Besuch des Weihnachtsmannes auf dem Müdener Weihnachtsdorf hat uns sehr gefreut. Viele strahlende Kinderaugen haben wir gesehen und wir konnten mit dem Weihnachtsmann Schokolade, Mandarinen und Äpfel verteilen. Auch wurden Weihnachtsgeschichten vorgelesen und Fotos mit dem Weihnachtsmann konnten gemacht werden. Hoffentlich können wir ihn noch viele weitere Jahre bei uns begrüßen.

Eurer Jugendwart-Team Christoph & Vanessa



## Ehrenamt ist nicht selbstverständlich!

Danke an alle Mitglieder, Trainer, Helfer, Einspringer,  
Supporter und Organisatoren des MTV Müden/Örtze –  
Ihr macht unsere Heimat zu einem besseren Ort!

**Auto Lorenz GmbH**

Müdenener Weg 27 | 29328 Fassberg  
T 05055 591010 | [www.autolorenz.de](http://www.autolorenz.de)





# HANDBALL

## Handball Damen - Aufstieg in die Regionsoberliga

In der Saison 22/23 konnten wir unter dem Trainergespann Joachim und Svenja Ehlert die Meisterschaft der Regionsliga Süd mit 15 Siegen und 3 Niederlagen für uns entscheiden und stiegen somit in die Regionsoberliga auf. Nun hieß es, uns auf die neuen Herausforderungen bestmöglich vorzubereiten. Im Zuge einer Teamchallenge „Alt gegen Jung“ hielt sich jede Einzelne in der Sommerpause fit und im anschließenden Trainingslager legten wir uns ebenso mächtig ins Zeug, um uns körperlich und technisch auf das nötige Niveau für die kommenden Aufgaben zu bringen.

Gut vorbereitet und voller Ehrgeiz bestritten wir die ersten Spiele gegen unbekannte Gegner. Schnell stellten wir fest, dass das Tempo und die Härte in der Regionsoberliga uns einiges abverlangen wird und nun eine andere Dynamik herrscht, an die man sich erstmal gewöhnen muss. So konnten wir in den ersten vier Spielen vorerst keinen Sieg einfahren. Im fünften Spiel gelang uns endlich der erste Sieg und wir konnten die ersten zwei Punkte in großartiger Heimatmosphäre in der Örtzetalhalle Zuhause behalten. Wir sind fest entschlossen, daran anzuknüpfen und setzen uns das Ziel, am Ende der Saison im Mittelfeld der Tabelle zu stehen. Wir kommen immer mehr in der neuen Liga an.

Unsere Mannschaft ist im Durchschnitt gerade einmal 21 Jahre alt, was nicht zuletzt an der tatkräftigen Unterstützung aus der A-Jugend liegt. Wir haben also hoffentlich noch eine lange gemeinsame Zeit vor uns, in der wir uns zusammen weiterentwickeln und immer stärker werden können. Sowohl auf, als auch neben dem Spielfeld sind wir eine dynamische Truppe, die für einander einsteht und zusammenhält. Wir freuen uns auf die kommende Zeit!



*Obere Reihe v.l.n.r: Susanne Ohlhoff, Annabell Rodemann, Jasmin Jablonski, Finja Schecher, Lisa Beinert, Letje Lambrü, Alexandra Ehlert, Kira Bettinghausen-Maniewski, Leni Buhr, Emma Stutzke  
 Untere Reihe v.l.n.r: Joachim Ehlert, Svenja Ehlert, Lea Dahl, Inka Dening, Shari Hertrampf, Xenia Hertrampf, Tabea Ulrich, Jasmin Dening, Paula Mahn, Lena Winterhoff, Gesine Hennig, Runa Teutenberg*

## wD Jugen JSG Örtzetal

Die weibliche D Jugend der JSG Örtzetal ist in die Saison2023/2024gestartetund hat die Vorrunde Beendet, leider konnten wir nicht ein Spiel gewinnen und verbleiben in der Regionsklasse.

Uns war es klar, dass es nicht leicht wird in dieser Saison, da wir erst im Mai 23 mit dieser Mannschaft trainieren, es ist ein Neuanfang, die Mannschaft muss sich erst finden, das letzte Spiel der Vorrunde gegen Bergen war schon ganz Gut, die Mannschaft hat das ganze Spiel gekämpft und 15 Tore geworfen, das war sehr stark und man kann sehen das die Mädchen sich langsam finden.

Wir hoffen jetzt das wir in der Hauptrunde das ein oder andere Spiel für uns entscheiden können, das wäre für die Mädels sehr wichtig, damit sie den Spaß am Handball nicht verlieren.



*von rechts: Diana Kliem, Greta Mühlfarth, Wiebke Thies, Tialda Koester, Melinda Luchterhand, Annabell Graap, Merle Ulrich, Lotta Leverenz, Angelina Helms, Pia Kliem und Michael Hertrampf*

*liegend: Ronja Jablonski*

*Es fehlen auf dem Foto leider Pierre Koester, Julia Winterhoff, Sina Seidler, Charlotte Worthmann, Lorena Spahic, Theresa Domhöver, Nila Gehrman, Eva Dutter und Martje Rotfuchs*

### Trainingszeiten der w D

Montags 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr in der Örtzehalle in Hermannsburg

### Trainer

Michael Hertrampf  
0176/45990465 und

Pierre Koester  
0160/97330633

## Männliche C-Jugend schafft Landesliga-Aufstieg

In der abgelaufenen Saison 2022/23 konnten die männlichen C-Jugend Handballer der JSG Örtzetal einen ordentlichen vierten Platz in der Regionsoberliga Lüneburg belegen.

Schon in der Vorrunde, die zur Qualifikation zur Regionsoberliga dient, zeigte das junge Team sein Potential und deklassierte seine Gegner förmlich.

Dieses gute Ergebnis ermutigte Spieler und Betreuer dazu, sich für die Aufstiegsrunde zur Landesliga anzumelden.

Zum Auftaktspiel ging es nach Hannover zum TUS Vinnhorst, trotz einer tollen Leistung, mussten sich die Jungs leider mit einer Zwei-Tore-Niederlage abfinden. Scheinbar war der Druck, alle drei folgenden Spiele für den Aufstieg unbedingt gewinnen zu müssen, nicht sonderlich hoch.

Gegen die HSG Heidmark und den MTV Tostedt gelangen zwei deutliche Siege, sowie im letzten und alles entscheidenden Spiel gegen den TSV Wietzendorf, nach Elf-Tore-Führung, ein 34:29 Heimsieg. Damit war der Aufstieg als Tabellenzweiter geschafft.

Seit Mitte September kämpfen die C-Jungs nun in der Landesliga um Punkte. Nach einer deutlichen Niederlage gegen Bothfeld im Auftaktspiel, wurde das folgende Auswärtsspiel in Barsinghausen, nach anfangs deutlicher Führung, letztendlich knapp gewonnen. Heimspiel Nummer zwei ging nach einer schwachen ersten Halbzeit wieder verloren. Acht Tore Rückstand waren einfach zu viel, 30:32 gegen Ashausen/Seevetal.

Vor den Herbstferien ging die Reise nach Steinhude zur JSG GIW Meerhandball. Nach einer sehr guten ersten Halbzeit (19:14 Führung), wurde es im zweiten Durchgang nochmal eng. Trotzdem gelang am Ende der nächste Auswärtssieg mit 39:36. Anfang November (11.11.) steht das nächste Spiel in der Örtzetalhalle an. Dann geht es gegen Lüneburg, verbunden mit der Hoffnung, dass es auch Mal vor Heimpublikum mit einem Sieg funktioniert.



## 2. Herrenmannschaft

- Die 2. Herrenmannschaft besteht aus einem bunten Mix aus „alten Hasen“ mit viel Erfahrung, jungen Spielern die Bock auf Handball haben und Anfängern. Dank dieses vielfältigen Kaders und der, je nach Möglichkeit, ein oder anderen Unterstützung aus der A-Jugend oder der 1. Herren ist der Verlauf und Ausgang unserer Spiele auch gegen vermeintliche Favoriten nur schwer vorherzusehen.

Vor Beginn der aktuellen Saison haben in der Regionsklasse 1 leider gleich 4 Vereine ihre Mannschaften abgemeldet, sodass sich die Liga nun aus lediglich 7 Mannschaften zusammensetzt.

Auf der einen Seite bedeutet das zwar eine kurze Spielzeit in dieser Saison, sollte uns aber auch vor Augen halten das es doch in einigen Vereinen ein Problem mit dem Nachwuchs im Handball geben könnte.



Und um diesen schönen Sport am Leben zu halten kommen wir als  
2. Herrenmannschaft wieder ins Spiel:

Egal ob als Neueinsteiger, nach langer Pause, Joker im Derby,  
Gelegenheitsspieler oder ehemaliger Profispieler – wir sind für alle  
Interessierten zwischen 18 und 60 Jahren der Ansprechpartner für den  
(Wieder-)Einstieg in den Handballsport beim MTV.

Hier stehen definitiv der Spaß am Spiel und die Gemeinschaft im Vordergrund!  
Traut euch uns anzusprechen!

**WIR SEHEN UNS AM 08.03.2024  
ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG**

## Wir sind die E-Jugend des JSG Örtzetal (Handball)

Seit dieser Saison sind wir, die Kinder und die Trainer, die gemischte E-Jugend des JSG Örtzetal.

Wir sind eine Jugendhandballmannschaft, und die jüngste Mannschaft, die im Ligamodus der Handballregion Lüneburger Heide/ HVNB Handballverbandes Niedersachsen/ Bremen spielt.

Die Kinder der E-Jugend setzen sich aus den Geburtsjahrgängen 2013-2014 zusammen, wobei wir aufgrund der Entwicklung des einzelnen Spielers-/in auch Kinder aus dem Jahrgang 2015 in der Mannschaft haben. Die Spieler kommen auf ganz unterschiedlichen Wegen zu uns in die Mannschaft. Der Großteil der Spieler-/in kamen auf Grund ihres Alters von den Minis (F-Jugend), andere Jungen und Mädchen wurden von Freundinnen/Freunden die schon Handball spielen mit zum Training gebracht, und zu guter Letzt die Kinder der E-Jugend von 2022/2023 des Jahrgangs 2013, die noch ein Jahr in der E-Jugend mit uns spielen.

Diese Kinder des Jahrgangs 2013 bilden mit einer Spielerin aus dem Jahrgang 2015 das Rückgrat der Mannschaft und geben gerade den Kindern ohne langjährige Erfahrung die Sicherheit sich im Spiel zu bewegen und Spaß zu haben.

Wir trainieren in der E-Jugend motorische und koordinative Grundübungen, Turnen, Ball-, Fang- und Staffelspiele mit verschiedenen Spielgeräten. Diese Grundaufgaben machen den Großteil unseres Trainings aus. Wer die Grundlagen nicht beherrscht, der beherrscht auch später das Spiel und die Spielzüge nur begrenzt.

In der E-Jugend werden die Grundlagen gelegt. Diese Dinge hören sich ganz schön trocken an. Sie werden wo es geht, in Spiele verpackt mit einer Menge Spaß und Freude am Spiel, sodass die Kinder immer mit Spaß und großer Freude, wieder zum Training und auch zu den Spielen kommen.

Wer sich testen möchte in der Altersklasse von 8-10 Jahren, kann gerne mit uns trainieren. Wir trainieren jeden Freitag auf dem Fliegerhorst in Faßberg, in der Halle 1 Treffen ist um 14:40 Uhr auf dem Parkplatz vor dem Tor, und fahren dann gemeinsam auf den Fliegerhorst.

Die Saison der gemischten E-Jugend begann am 10.09.2023 in Wietzendorf gegen den TSV Wietzendorf. Das Spiel ging für uns mit einem Sieg zu Ende. Am Ende der Vorrunde nach 6 Spielen mit leistungsmäßig stärkeren Gegnern, endet die Vorrunde mit einem so nicht erwarteten respektablen Ergebnis von 6:6 Punkten.

Seit dem 02.12.2023 ist die JSG Örtzetal mit einer weiblichen und einer gemischten E-Jugend unter dem Trainerteam Celine Wagner, Jessica Pralle, Mike Rennert und Stefan Wagner in die Rückrunde der Regionalliga gestartet.

Artikel: Stefan Wagner

Foto: Sandra Rennert



Spieler obere Reihe von links nach rechts:

*Theda Brammer, Lena Buchholz, Marlena Köhneke, Joost Behn, Lukas Fuhrmann, Felix Baumart, Martha Bruhn, Jasper Arens, Till Turner*

Spieler vordere Reihe von links nach rechts:

*Yuna Rennert, Ida Kothe, Amelie Bessler, Jördis Nissen, Maja Engelmann, Felix Kliem*

Trainer:

*Celine Wagner, Stefan Wagner und Mike Rennert*



## Ferienhandballcamp vom 27.03.23-30.03.23 in Hermannsburg

„Das war total super!!!“ schwärmt Felix, D-Jugend-Spieler der JSG am Ende des Handballcamps. „Drei Wochen ohne Handball würde ich nicht überleben.“

Auch Carsten aus Reiningen und Maxi aus Bergen sind voll des Lobes: „ Wir haben neue Freunde kennengelernt und ganz viele tolle Unternehmungen gemacht.“

„Mir hat das Schwimmen am besten gefallen.“ strahlt Lotta, 7 J. aus Eschede. Findet Jördis, 7 J. aus Fassberg auch. „Aber die Disco war auch cool.“

Julia, 10 J. von der JSG Örtzetal haben die Spiele zwischendurch besonders Spaß gemacht. Auch sie hat neue Freundinnen gewonnen.

Die Wietzendorfer Mädchen der E-Jugend freuen sich darüber, dass sie neue Spiel-Techniken gelernt haben.

So hat jeder und jede der 75 Teilnehmer/-innen des Handballcamps auf die eigene Weise profitiert und viel Spaß gehabt. Beim nächsten Mal möchten alle gern wieder dabei sein.

Geplant und durchgeführt wurde das Camp von Marko Wallschläger, auch Walli genannt, vom Verein Ballkids e. V. und Nicole Duckstein, Spartenleiterin Jugendhandball der JSG, jeweils mit ihren Teamern. Der Verein Ballkids wurde 2003 als gemeinnütziger Verein durch Walli in Dessau gegründet und hat zum Ziel, Kinder mit Spiel, Spaß und Spannung an den Handballsport heranzuführen. Der Vereinsgründer organisiert an diversen Orten über das ganze Jahr verteilt Handballcamps, meistens mit Übernachtungen. Das Konzept sieht vor, dass ein Team von jungen Sportler/-innen zusammen mit Walli den teilnehmenden Kindern mit einem bunten Programm und Trainingseinheiten sowohl Spaß an der Gemeinschaft als auch Entwicklung im Handballspiel ermöglichen. Dass dieses Konzept aufgeht, bestätigen die Kinder des Hermannsburger Camps.

Die Kids trafen sich am ersten Ferientag morgens in der Örtzetalhalle, wo sie von den Mitarbeitern freudig begrüßt wurden. Den ersten Tag haben die Teamer zum kennenlernen und einteilen der fünf Trainingsgruppen genutzt. Die Trainingseinheiten für die kleinsten Handballer/-innen mussten in der Grundschulsporthalle stattfinden, da sich so viele Kinder angemeldet hatten, ein Nachteil für die Kleinen, da es dort keine Tore gibt. Da war Fantasie gefragt. Aber die Ö-Halle war für alle leider zu klein. Beim Mixturnier am Ende des dritten Trainingstages kamen dann alle Gruppen zusammen und konnten das neu Erlernte schon einmal anwenden.



Zwischendurch wurden Spiele gemacht und Snacks zur Stärkung gereicht. Abends konnten die fröhlich erschöpften Kinder nach Hause fahren, um am nächsten Morgen wieder fit zusammen zu kommen. Jede Gruppe hatte außerdem für einen halben Tag Spaß im Celler Badeland. Für die meisten Kinder war die Disco und die Übernachtung am Mittwoch der Höhepunkt des Camps. Vincent und Justus vom Team Ballkids hatten echt coole Moves drauf, die bei den Kids total gut ankamen und die Stimmung anheizten. Nach der Party wurde dann in den Hallen in Müden und Hermannsburg auf Matratzen übernachtet. Die Nacht war natürlich viel zu kurz...

Für die Verpflegung sorgten an allen Tagen Nicole und der Partyservice Kochen und Events aus Fassberg. Das Mittagessen roch schon im Eingang der Örtzetalhalle so gut, dass es sich anfühlte wie im Foyer eines Restaurants . Auf das Orga-Team warteten immer wieder neue Herausforderungen: Ein Mitarbeiter musste spontan beim Camp in Celle aushelfen, die Mitarbeiterin aus Dessau wurde krank. Dafür ist ganz kurzfristig Lena Duckstein eingesprungen. Vielen Dank an sie. Und da in der Ö-Halle nicht übernachtet werden darf, wurde auf die Hallen in Müden und die der Grundschule ausgewichen. Dafür mussten dann Kinder und deren Klamotten hin und her gefahren werden. Nichts geht über flexible und engagierte Mitarbeiter!!!

Donnerstag Nachmittag verabschiedeten sich alle Teamer und Teilnehmer/-innen schließlich müde aber fröhlich voneinander. „ Das Konzept ist wieder aufgegangen.“ stellte Walli zufrieden fest und bekam von allen einen dicken Applaus. Und wenn zukünftig die E-Jugend der JSG-Örtzetal gegen TuS Eschede spielt, treffen Freunde aufeinander. Wie cool ist das denn?!

Insa Bakeberg

## 10 Jahre JSG Oertzetal

Auszug aus meinem Bericht vor 10 Jahren mit der Vorstellung der JSG Oertzetal  
Hallo und Herzlich willkommen bei der JSG Oertzetal

Für alle die, die mich schon kennen sind die nächsten Zeilen nicht so wichtig.  
Für alle die, die mich noch nicht kennen stelle ich mich kurz vor.

Ich bin Nicole Duckstein 40 Jahre alt und wohne in Hermannsburg. Ich bin verheiratet und habe 2 Handball spielende Kinder.

Ich selbst habe mit ca. 13 Jahren mal kurz gespielt nach der ersten Verletzung dann aber beschlossen das Handball spielen nichts für mich ist.

Da einige Leute der Meinung waren, dass ich die richtige für den Posten als Jugendspielgemeinschaftsleiterin also zu Deutsch ein Vermittler zwischen den Mannschaften und dem HVN bin werde ich jetzt versuchen das Beste auch draus zu machen.

Ich bitte also jetzt schon mal alle um Entschuldigung, wenn mal etwas nicht gleich richtig läuft. Ich werde versuchen mein Bestes zugeben wiegesagt ich bin neu hier.

Jetzt zum Thema Spielgemeinschaft.

Wir, das heißt die Jugendhandballabteilung des MTV Müden/Örtze und des TuS Hermannsburgs haben beschlossen, dass es an der Zeit ist sich zu einer JugendSpielGemeinschaft zusammen zu tun....

Heute 10 Jahre später spielen wir immer noch als JSG Oertzetal

**Und das ist auch gut so.**

Leider sind die Kinder, die damals noch Minis gespielt haben, nun auch älter und spielen schon im Seniorenbereich und/oder trainieren jetzt die neuen kleinen und auch größeren Kinder. Aber das ist der Lauf der Zeit.

Es gab in den letzten 10 Jahren richtig großartige Erlebnisse: Aufstiege in die Landesliga, Regionsmeister in der Regionsoberliga, Regionsmeister in der Regionsliga. Wir waren Einlaufkinder bei Bundesliga Spielen und beim Heidecup, wir haben Handballcamps ausgerichtet und hatten viele schöne andere Momente auch abseits vom Handball.

Ja, es gab auch mal nicht so tolle Ergebnisse und Platzierungen oder es mussten sogar Mannschaften vom Spielbetrieb abgemeldet werden, wo man sich vielleicht auch nicht so gern daran erinnert, aber auch diese Momente gehören dazu.

Aktuell haben wir diese Saison fast 120 gemeldete Spielerinnen und Spieler und haben damit 6 Mannschaften für den Spielbetrieb gemeldet. Leider müssen auch wir einen Rückgang vermelden und konnten dieses Jahr keine B Jugend weder weiblich noch männlich melden die Kinder aus dieser Altersklasse haben wir in die A Jugend mit hochgezogen und zum ersten Mal haben wir eine **JMSG JugendMannschaftSpielGemeinschaft** für die männliche A Jugend mit dem TuS Bergen gebildet.

In diesem Sinne: Alle Jungs und Mädchen, die Bock auf Handball haben sind herzlich eingeladen beim Training eurer Altersgruppe vorbeizuschauen.

Es gibt in der JSG viele viele kleine und große Helferlein. Angefangen bei den Trainern und Trainerinnen mit ihren Mannschaftsbetreuern, Schiedsrichtern, Zeitnehmern bis hin zu den Eltern, die ihre Kinder unterstützen und zu den Spielen oder zum Training fahren und natürlich darf ich die Hauptakteure nicht vergessen, ohne den Nachwuchs würde es auch keine JSG geben.

Ich bedanke mich also bei jedem einzelnen der/die aktiv dabei ist, aber natürlich auch bei allen Ehemaligen. Danke, dass es euch gibt und dass ihr den geilsten Sport der Welt in guten und auch mal schlechten Zeiten zur Seite steht. Und bevor ich zum Ende komme, möchte ich mich noch bei 2 ganz besonderen Menschen/Vätern/Fans/Trainern bedanken. Michael Hertrampf und Norbert Koch, die mir seit 10 Jahren ununterbrochen als Mannschaftsverantwortliche den Rücken gestärkt haben.

Auf die nächsten 10 Jahre!

Mit sportlichen Grüßen  
Nicole Duckstein



## 10-Jahre JSG - ohne eine gute Seele geht es nicht!

Wir sprechen von der Person die sich ständig kümmert, die Freizeit und eigene Mittel opfert, Dinge organisiert oder auch nur einfach nett nachfragt, ob etwas vergessen wurde und noch Hilfe benötigt wird.

Diese Person ist seit Gründung der JSG - **Nicole Duckstein!** Sie wird nicht müde, den „alt-Eingesessenen“ nach Bedarf auf die Füße zu treten und auch die ständig neu dazu kommenden einzuweisen und Ihre Hilfe anzubieten. Sie vergisst auch nie den Menschen die die JSG verlassen Ihren ehrlichen Dank auszusprechen. Unzählige Stunden verbrachte Sie selbst am Zeitnehmertisch, um alle Mannschaften der JSG und auch die Mannschaften der Stammvereine zu unterstützen.

„Nach der Saison ist vor der Saison“ passt bei Nicole nicht, da Sie ständig die Vorbereitung von Spieltagen, Handballcamps, Trainer- und Betreuersitzungen, Schiedsrichtereinteilung und vieles vieles mehr organisiert. Nicht zuletzt hat Sie auch den Beitrag für diese Ausgabe der TuS Vereinsnachrichten verfasst und versendet.

Nie nach Lob oder Anerkennung heischend, arbeitet Sie immer für die Kinder und den Spielbetrieb der JSG. Manchmal laut, um dem Gesagten auch das gebührende Gehör zu verschaffen, aber immer mit Ihrer guten Seele und genau das ist Sie:

**„DIE GUTE SEELE DER JSG“!**

Nicole ohne Dich hätten wir die 10 Jahre JSG auf keinen Fall so problemlos oder vielleicht auch gar nicht geschafft. Vielen Dank!

Lars Nissen  
JSG-Trainer



# ANSPRECHPARTNER

<b>1. Vorsitzender</b>	Markus Haydl	05053-240, Am Gehäge 16, Müden <a href="mailto:markushaydl@online.de">markushaydl@online.de</a>
<b>2. Vorsitzende/r</b>	vakant	
<b>Kassenwartin</b>	Jessica Dammann	05053-903858, Schnuckentritt 1, Müden <a href="mailto:jessica.dammann1983@gmail.com">jessica.dammann1983@gmail.com</a>
<b>stv. Kassenwart (Mitgliederverwaltung)</b>	Udo Berger	05053-1051, Sandstraße 8a, Müden <a href="mailto:udo.berger@gmx.net">udo.berger@gmx.net</a>
<b>Schriftwartin</b>	Marina Thiele	05053-987003, Vor dem Wietzenfelde 9, Müden <a href="mailto:thiele_marina@web.de">thiele_marina@web.de</a>
<b>stv. Schriftwartin</b>	Tina Hamburg	01 76/22672344, Tilsiter Straße 5, Munster <a href="mailto:tina.hamburg82@gmail.com">tina.hamburg82@gmail.com</a>
<b>Jugendwartin</b>	Vanessa Hiestermann	05053-7554062, Wiesenweg 27, Müden <a href="mailto:vanessarah@web.de">vanessarah@web.de</a>
<b>Jugendwart</b>	Christoph Kühnle	05053-7409161, Im Surfeld 1, Müden <a href="mailto:christophkuehnle@hotmail.com">christophkuehnle@hotmail.com</a>
<b>Frauenbeauftragte</b>	Gesche Rinke	05053-1259, Haußelhof, Müden <a href="mailto:gesche.rinke@gmail.com">gesche.rinke@gmail.com</a>
<b>Hallenwart</b>	Thomas Springwald	05053-336, Haußelbergweg 2a, Müden <a href="mailto:springwald-mueden@online.de">springwald-mueden@online.de</a>
<b>Kulturwart</b>	Martin Köhneke	05053-94071, Sandstr. 14, Müden <a href="mailto:mkcehneke@web.de">mkcehneke@web.de</a>
<b>Busverwalter</b>	Norbert Koch	05053-765, Haußelbergweg 9, Müden <a href="mailto:busreservierung@mtv-mueden.de">busreservierung@mtv-mueden.de</a>

# ABTEILUNGS-/GRUPPENLEITER

## TURNEN

<b>Spartenleiter</b>	vakant	
<b>Eltern-Kind-Turnen/ Kinderturnen</b>	Vanessa Hiestermann/	05053-7554062, Wiesenweg 27, Müden vanessarauh@web.de
	Gesche Rinke/	05053-1259, Haußelhof, Müden gesche.rinke@gmail.com
	Lena Berger	
<b>Frauengymnastik</b>	Ina Schlicht	05053-900975, Wietendorfer Weg 16, Müden inaschlicht@t-online.de
<b>Senioren-gymnastik</b>	Horst Bernhardt	05053-1022, Eichhornkobel 3, Müden hp.bernhardt@t-online.de
<b>Sport für Jedermann</b>	Jürgen Bender	05053-9038888, In den Sohlen 2, Müden muedenheide@gmx.net
<b>Fitnesssport am Mittwoch</b>	Norbert Koch	05053-765, Haußelbergweg 9, Müden koch.mueden@t-online.de

## FITNESS UND AUSDAUER

<b>Leichtathletik</b>	Sandra Lange	0152/03267130, Billingsstraße 67, Hermannsburg sandra.lange2@gmx.de
<b>Jugend Leichtathletik</b>	Jessica Dammann / Christopher John	c.john@gmx.org
<b>Kinderleichtathletik</b>	Torsten Münchow/ Rosi Klug	05052-975548, Alter Garten 11, Hermannsburg torstenmuenchow@freenet.de
<b>Radsport</b>	Frank Armgardt	Im Flachskamp 10, Hermannsburg radsport@mtv-mueden.de
<b>Mountainbike</b>	André Opitz	0172/5475719, Schnuckentrift 49, Müden andree.opitz@web.de
<b>Stretching</b>	Marina Gruel-Dovner	0162/9445995 m.gruel-dovner@gmx.de

## GESUNDHEITSSPORT

<b>Pilates</b>	Monika Köhneke	Schlüpker Weg 32, Hermannsburg monika.postkasten@gmx.de
<b>Stickwalking</b>	Hans-Hermann Kohlmeyer	05053-1298, Salzmoor 11, Müden
<b>Rehasport / Physioyoga / Herzsport</b>	Katja Strampe	05053-9030120, Neuer Damm 5, Müden info@physiotherapie-strampe.de
<b>Rückbildung</b>	Stefanie Junker	junker.stefanie@gmx.de

## FREIZEITSPORT

Badminton	Andrea Helms	05053-1328, In den Sohlen 15, Müden ulrichhe@online.de
Bauch/Beine/Po	vakant	
Freizeitfußball	Torsten Borges	05053-987292, Poitzen 109, Poitzen team-pd@t-online.de
Karate	Julia Bienert	05052-7529752 jt.bienert@gmx.de
Bujinkan Budo Taijutsu	Jörg Pößnecker	Schnuckentrift 23, Faßberg info@ninpo-hannover.de
Sportabzeichen	Hartmut Klages	05053-903526, Berliner Weg 21, Müden hartmutklages1@web.de
Tischtennis	Jürgen Bender	05053-9038888, In den Sohlen 2, Müden muedenheide@gmx.net
Wandern	Helmut Schrödter	05053-1417, Hermann-Löns-Weg 18, Müden he-schroedter@t-online.de

## HANDBALL

Norbert Koch	05053-765, Haußelbergweg 9, Müden handball@mtv-mueden.de
Marcus Adrian	0160/91593854, Am Widderstreben 2, Faßberg y400@gmx.de

**ENDLICH  
AUS DEM GRÖBSTEN  
RAUS!**

**Wir feiern unseren 5. Geburtstag**

und möchten uns auf diesem Wege bei allen Kunden, Geschäftspartnern und Freunden für ihr Vertrauen und ihre Treue bedanken!



Steensma-Bau GmbH · Heuweg 13 · 29328 Müden/Örtze  
Tel. 05053-1655 · info@steensma-bau.de