

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



an alle Mitglieder ab 16 Jahre

EINLADUNG ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

am Freitag, dem 13. März 2020 um 20:00 Uhr

Sporthalle Wiesenweg, Multifunktionsraum

Tagesordnungspunkte gem. Satzung vom 12.3.2010

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 **1. März 2020** beim Vorsitzenden Markus Haydl, Am Gehäge 16, 29328 Müden/Ö. vorliegen.

Der Vorstand

Veranstaltungen 2020

18.01.2020	W	14:00 Uhr	Wanderung ab Sporthalle Wiesenweg, ca.8 km mit Kaffee und Kuchen danach
15.02.2020	W	14:00 Uhr	Wanderung ab Sporthalle Wiesenweg, ca.8 km mit anschließender Erbsensuppe
23.02.2020		15:00 Uhr	Kinderfasching, Sporthalle Wiesenweg
13.03.2020		20:00 Uhr	Jahreshauptversammlung im Multifunktionsraum der Sporthalle Wiesenweg
21.03.2020	W	14:00 Uhr	Boßel- oder Wandertour ab Ortsmitte nach Poitzen
25.04.2020	W	13:00 Uhr	Fahrradtour ab Sporthalle Wiesenweg, ca. 35 km
04.05.2019		18:00 Uhr	Start Sportabzeichenabnahme, Sportplatz am Wiesenweg
01.05.2020	W	13:00 Uhr	Wanderung ab Sporthalle Wiesenweg auf Wanderweg durch Becklinger Moor, ca. 9 km
16.05.2020		09:00 Uhr	15. RTF-Radtouristikfahrt des BdR, Sporthalle am Wiesenweg
17.05.2020	W	10:00 Uhr	Fahrradtour ab Sporthalle Wiesenweg , ca. 40 km
21.05.2020	W	10:00 Uhr	Fahrradtour zu Himmelfahrt mit Picknick-Pause
14.06.2020	W	09:00 Uhr	Fahrradtour zum Steinhuder Meer, Abfahrt mit PKW an Sporthalle Wiesenweg
24.06.2020	W	08:30 Uhr	Fahrradtour nach Weesen ab Sporthalle Wiesenweg
19.07.2020	W	10:00 Uhr	40 km Tour Richtung Fuhrmannsschänke ab Sporthalle Wiesenweg
13.08.2020		14:00 Uhr	Bunter Rasen auf dem Müdener Markt, Sportplatz am Wiesenweg
16.08.2020	W	09:00 Uhr	Richtung Elbe zu den Rundlingsdörfern, ca. 45 km, Abfahrt mit PKW an Sporthalle Wiesenweg
20.09.2020	W	10:00 Uhr	Fahrradtour Richtung Schneverdingen, Abfahrt mit PKW an Sporthalle Wiesenweg
10.10.2020		09:00 Uhr	2. CTF-Country-Tourenfahrt des MTV, Sporthalle am Wiesenweg
18.10.2020	W	10:00 Uhr	Fahrradtour ab Sporthalle Wiesenweg
21.11.2020	W	14:30 Uhr	Grünkohlwanderung

W = Wandergruppe / Änderungen vorbehalten



Liebe Vereinsmitglieder,

was für ein ereignisreiches Sportjahr liegt hinter uns.

Neben dem Triathlon, der RTF, konnten wir letztes Jahr erstmals eine CTF (Cross Touristikfahrt) ausrichten. Zudem waren wir einer der Hauptorganisatoren bei der Veranstaltung „Tour fürs Leben“. Eine Aktion vom Kreisleichtathletikverband und dem Onkologischen Forum Celle, die bei uns in Müden am Mühlenfest endete. Über 400 Sportlerinnen und Sportler haben den Weg zu uns nach Müden gefunden.

Im vergangenen Sportjahr konnte der Verein wieder etliche sportliche Erfolge aufweisen. Ob es Kreis-, Bezirks-, oder Landesmeistertitel waren. Der Name MTV Müden/Örtze stand oft hinter den Athletinnen und Athleten.

Den zahlreichen Organisatoren meinen herzlichsten Dank. Einen weiteren 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.

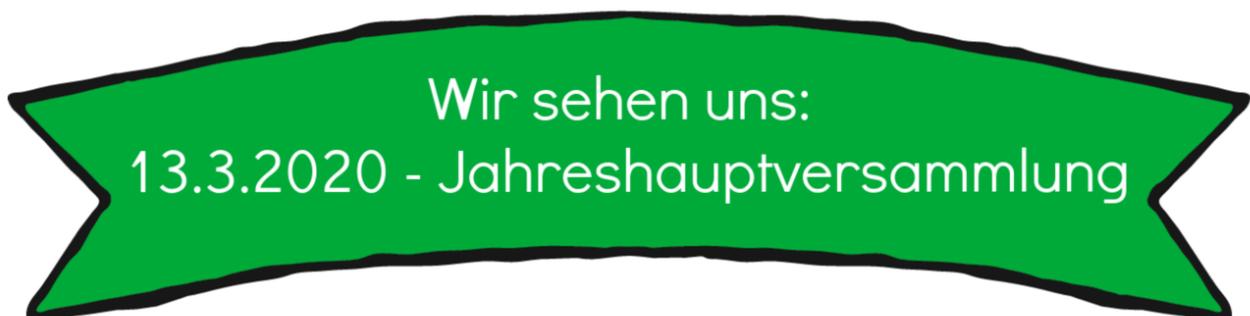
Ein weiterer Dank geht an meine Vorstandsmitstreiter Bärbel, Marina und Thomas, ihr habt mich sehr bei meiner Arbeit unterstützt! Ein Verein wie unserer, funktioniert nur, wenn sich genügend Ehrenamtliche finden, die das große und breite Sportangebot weiterhin aufrechterhalten.

Nun gilt es das Augenmerk auf das kommende Sportjahr zu richten. Wir haben wieder eine Menge im Verein in 2020 vor. Sei es die RTF, den Triathlon oder weitere sportliche Highlights über das gesamte Jahr verteilt.

Da wünsche ich allen Beteiligten ein gutes Gelingen. Abschließend wünsche ich allen ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2020 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

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

BEDACHUNGEN • BAUKLEMPNEREI • FASSADENBAU



**VERBUNDWERK
SÜDHEIDE**
Planen. Bauen. Sanieren.

*Wir sind
Partner im
Verbundwerk
Südheide*

*Am Gehäge 6 • 29328 Müden (Örtze)
Telefon: 050 53 / 2 84
www.stelter-bedachungen.de*

Weitere Infos siehe auch: www.mtv-mueden.de

weitere Informationen:

Der MTV ist Mitglied im Deutschen Jugendherbergswerk.

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

Thomas Springwald, Tel. 05053-336

Ralf Milbrandt, Tel. 05053-451

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:

Reinhard Leverenz, Hauptstraße 2, 29328 Müden, Tel. 05053-239

 **Der Fahrradspezialist**
2rad Eilmes

Beratung · Verkauf · Werkstatt

Inhaber: Burkhard Eilmes

Bahnhofstraße 13

29303 Bergen

Tel. 05051 8367 · Fax 05051 5088

info@profi2rad-eilmes.de · www.profi2rad-eilmes.de

Langjährige Mitgliedschaften

Auf der Hauptversammlung 2020 werden geehrt:

60 Jahre im Verein

Rudolf Hemme

50 Jahre im Verein:

Jürgen Kolodzey, Annemarie Kolodzey, Ernst-Dieter Hiestermann

40 Jahre im Verein:

Friedhelm Sabath, Helmut Schrödter, Sven Wollny, Monika Collon

25 Jahre im Verein:

Iris Klages-Makiolczyk, Jannik Erdt, Michael Günther, Jörg Rathmann, Annegret Rathmann, Kerstin Barsch, Annegret Jubin, Kay Peters, Dagmar Peters, Helga Adolf, Lars Meyer, Daniela Stelter-Winterhoff

Glückwünsche

...zu runden Geburtstagen im Jahre 2019 gingen an:

zum 90. Geburtstag:

Wilhelm Eilmes

zum 85. Geburtstag:

Heinz Leverenz, Alfred Röhrig, Hermann Eggers

zum 80. Geburtstag:

Herbert Lübken, Werner Adolf, Gerhard Böhm, Dieter Schott, Helma Daub, Brigitta Kahr, Renate Kohlmeyer, Rosemarie Böhm, Edith Milbrandt, Angela Müller

zum 75. Geburtstag:

Undine Hegny, Gisela Bütthe, Gisela Maniewski, Anne Maria Golek, Edith Petersen, Friedhelm Sabath, Uwe Freitag, Horst Bernhardt

zum 70. Geburtstag:

Matthias Senff, Ursula Schöbel, Anita Hemme, Gisela Stoll, Klaus Jordan, Gertrude Hornbostel, Ursula Bösel, Sigrid Wegener, Jürgen Bender, Christine Rosehorst



Langer Atem ist einfach.



www.sparkasse-cgw.de

Wenn man einen starken Partner an der Seite hat, der in allen Finanzthemen fit ist. Mit einer guten Ausdauer erreichen Sie Ihre Ziele auch bei längeren Laufzeiten ganz einfach.

Lassen Sie uns mit einem persönlichen Gespräch starten!



Sparkasse
Celle · Gifhorn · Wolfsburg

Termine Sportabzeichen

Montag 18.00 - 19.00Uhr – länger bei Bedarf -				
4. Mai 2020		Sprung	Wurf	Sprint
11. Mai 2020		Sprung	Wurf	Sprint
18. Mai 2020	Langlauf			
25. Mai 2020		Sprung	Wurf	Sprint
8. Juni 2020		Sprung	Wurf	Sprint
15. Juni 2020	Radfahren 20Km	Treffpunkt: Parkplatz a.d. Örtzebrücke		
22. Juni 2020		Sprung	Wurf	Sprint
29. Juni 2020		Sprung	Wurf	Sprint
6. Juli 2020		Sprung	Wurf	Sprint
13. Juli 2020	Radsprint / Gemeinsamer Abend v. d. Sommerferien			
31. August 2020		Sprung	Wurf	Sprint
7. September 2020	Radfahren 20Km	Treffpunkt: Parkplatz a.d. Örtzebrücke		
14. September 2020		Sprung	Wurf	Sprint
21. September 2020	Langlauf			
28. September 2020		Sprung	Wurf	Sprint
<p>Zusätzliche Termine -auch in den Sommerferien- sind immer möglich. Bitte spricht 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 Sportabzeichenteam				

Wir sehen uns:
13.3.2020 - Jahreshauptversammlung

Hallenbelegungsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:35 – 13:10 Uhr Grundschule		10:35 – 12:20 Uhr Grundschule	10:35 – 12:20 Uhr Grundschule	10:35 – 12:20 Uhr Grundschule
	08:30 – 10:30 Uhr Tischtennis-Senioren <u>Durchf.:</u> Oswald Eilmes			
		14:45 – 15:45 Uhr Kinderturnen mit Bällen 4.6. Jahre <u>Durchf.:</u> Vanessa Hiestermann / Gesche Rinke	14:00 – 16:00 Uhr Reha-Sport <u>Durchf.:</u> Katja Strampe	
17:00 – 18:00 Uhr Badminton <u>Durchf.:</u> Andrea Helms		15:45 – 16:45 Uhr Eltern und Kind 1-3 Jahre <u>Durchf.:</u> Vanessa Hiestermann / Gesche Rinke	16:00 – 17:00 Uhr Rope Skipping <u>Durchf.:</u> Tina Hamburg	16:00 – 17:30 Uhr Kindergarten-tennis <u>Durchf.:</u> TC Faßberg Hr. Wunner
18:25 – 19:25 Uhr Workout <u>Durchf.:</u> vakant	16:30 – 17:30 Uhr Senioren-gymnastik <u>Durchf.:</u> Horst Bernhardt	16:45 – 17:45 Uhr Leichtathletik f. Kinder <u>Durchf.:</u> Thorsten Münchow / Rosi Klug	17:00 – 18:00 Uhr Lauftraining f. Kinder <u>Durchf.:</u> Jessica Damman / Christopher John	18:00 – 19:00 Uhr Reha-Sport <u>Durchf.:</u> Katja Strampe
19:30 – 20:30 Uhr Pilates <u>Durchf.:</u> Monika Köhneke	18:00 – 20:00 Uhr Karate für Anfänger <u>Durchf.:</u> Janko Wollnik	18:00 – 20:00 Uhr Läufer – Hallentraining oder Sportabzeichenabnahme <u>Durchf.:</u> Andreas Ull / Hartmut Klages	18:00 – 20:30 Uhr Karate <u>Durchf.:</u> Janko Wollnik	19:00 – 20:30 Uhr Sport für "Jedermann" <u>Durchf.:</u> Horst Bernhardt
20:30 – 21:30 Uhr Reha-Sport <u>Durchf.:</u> Katja Strampe	20:00 – 21:00 Uhr Frauengymnastik <u>Durchf.:</u> Ina Schlicht	20:00 – 21:00 Uhr Fitnesssport am Mittwoch <u>Durchf.:</u> Norbert Koch		
Samstag				
08:00 – 09:00 Uhr Reha-Sport <u>Durchf.:</u> Katja Strampe		09:00 – 10:00 Uhr Physioyoga <u>Durchf.:</u> Katja Strampe		
Stickwalking: <u>Durchf.:</u> Hans-Hermann Kohlmeier				
November bis März (Winterzeit): sonntags 10:00 Uhr April bis Oktober (Sommerzeit): mittwochs 17:30 Uhr				
Bujinkan Budo Taijutsu: <u>Durchf.:</u> Jörg Pößnecker				
Multifunktionsraum, donnerstags 20:00 Uhr				
Stretching: <u>Durchf.:</u> Marina Gruel-Dovner				
Multifunktionsraum, dienstags 20:00 Uhr				

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

Kassenbericht

Bilanz für das Wirtschaftsjahr 2019

Vom 01.01.2019 bis 31.12.2019

AKTIVA	EURO	EURO
<u>Anlagevermögen</u>		
Sachanlagen		
PKW	14.057,00	
Vereinsausstattung	5.494,00	
Finanzanlagen		
Beteiligungen	150,00	
Summe Anlagevermögen		19.701,00
<u>Summe Anlagevermögen</u>		19.701,00
<u>Umlaufvermögen</u>		
Kassen- und Bankbestände		
Kassenbestände	94,40	
Bankkonten	74.345,92	
Summe, Kassen- und Bankbestände		74.440,32
<u>Summe Umlaufvermögen</u>		74.440,32
<u>Summe AKTIVA</u>		94.141,32
<hr/>		
PASSIVA	EURO	EURO
<u>Vereinsvermögen</u>		
Kapital	79.152,93	
Vereinsergebnis	10.300,39	
<u>Summe Vereinsvermögen</u>		89.453,32
<u>Verbindlichkeiten</u>		
Langfristige Verbindlichkeiten	0,00	
Kurzfristige Verbindlichkeiten	4.688,00	
Summe Verbindlichkeiten		4.688,00
<u>Summe Verbindlichkeiten</u>		4.688,00
<u>Summe PASSIVA</u>		94.141,32

Der Jahresabschluss kann jederzeit beim 1. Kassenwart eingesehen werden

Kassenbericht

Haushaltsplan für das Jahr 2019

	Einnahmen	Ausgaben
Saldovortrag	89.400,00	
Handball		9.500,00
Leichtathletik		6.800,00
Freizeitsport		6.400,00
Beiträge	58.500,00	
Abschreibungen auf Anlagevermögen		7.800,00
Allgemeine Kosten		39.500,00
Kraftfahrzeuge		8.800,00
Sportgeräte		6.800,00
Übungsleiterentgelt		34.800,00
Rücklagen		27.500,00
Gesamtsumme in €	147.900,00	147.900,00

Schecher Bärbel
1. Kassenwart

Markus Haydl
1. Vorsitzender

EDV-mäßig erstellt Unterschriften im Original

Berichte aus den Sparten

Freizeitfußball

Torsten Borges

Wir Freizeitfußballer des MTV Müden haben im laufenden Jahr neue Spieler aufgenommen und uns damit im Altersdurchschnitt verjüngt. Neben hohem Tempo beim Spiel steht bei uns der Spaß im Vordergrund. Auch gemeinsame Aktivitäten wurden unternommen.



„Teamgeist.“



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Gemeinsam mit einem kompetenten Berater können Sie die für Sie beste Lösung für Ihre finanziellen Ziele und Wünsche erarbeiten.
www.vbsila.de

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

Wandergruppe

Helmut Schrödter

Auf eine erfolgreiche Saison kann die Wandergruppe des MTV zurückblicken. Wir hatten in diesem Jahr eine gute Beteiligung, viel Spaß und dabei schöne Orte kennengelernt. Wie in den vergangenen Jahren, wanderten wir in der kalten Jahreszeit und im Frühling und Sommer machten wir Fahrradtouren.

Übrigens: Jedes MTV-Mitglied ist uns willkommen.

Am 19. Januar, bei bestem Winterwetter, machten sich 15 Wanderer auf zu einer zweistündigen Wanderung. 4 Wanderfreunde, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, kamen zum anschließenden Beisammensein im Gemeinschaftsraum nach. So konnte ich 19 Personen bei Kaffee und Kuchen begrüßen. Der Kuchen wurde von einigen Frauen gebacken. Danke dafür!!!

Somit ist das neue Jahr für uns gut gestartet.



Gute Beteiligung war auch bei der Wanderung im Februar. Es ging Richtung Weesen und nach 9 km kamen wir hungrig bei der Turnhalle an. Hannelore und Brigitte verwöhnten uns mit heißer Erbsensuppe und Würstchen. Seit 10 Jahren gibt es die Wanderung mit anschließendem Erbsensuppenessen.

Im März wollten wir boßeln. Boßeln konnten wir bei dem Wetter leider nicht. Es regnete stark und war sehr kalt, so dass nur 7 eiserne Leute nach Poitzen wanderten. Da wir uns im Poitzener Bahnhof zum Essen angemeldet hatten, fuhren die anderen mit dem Auto nach Poitzen. Dort verbrachten wir ein paar gemütliche Stunden.

Am 13. April fuhren wir mit den Rädern nach Wietzendorf. Leider waren die vielen Osterglocken, die sonst um diese Zeit am Weg zu bestaunen waren, bereits verblüht.

Rund um Müden führte die 40 km Tour im Mai.

Für Donnerstag, den 13. Juni hatten wir anlässlich unserer goldenen Hochzeit, die Wandergruppe zu einer Grillfeier eingeladen. 31 Wanderfreunde trafen um 17 Uhr bei uns ein. Nachdem alle mit Steaks und Bratwurst versorgt waren, hatten wir einen sehr schönen geselligen Abend. Dies war unser Dankeschön an die Wanderfreunde, die uns am Tag unserer goldenen Hochzeit nach dem Gottesdienst mit einem Fahrradspalier vor der Kirche überraschten. Von jedem Radler bekamen wir eine Rose in den Vereinsfarben überreicht. Auch eine Rikscha stand vor der Kirche. Diese hatten Freunde organisiert. Damit wurden wir von Jürgen und Klaus zur Feier nach Willighausen gefahren. Die Wanderfreunde begleiteten uns mit den Rädern ein Stück. Das war toll.

15 Radler holten am 23. Juni die Allertour nach, die wir im Jahr davor wegen Starkregen nach 3 km abbrechen mussten. Diesmal starteten wir bei bestem Wetter in Winsen. Wir fuhren zuerst nach Wiekenberg und besichtigten dort die Stechinelli-Kapelle. Weiter radelten wir Richtung Fuhrberg um dann nach Jeveresen zu fahren. An der Aller suchten wir einen Picknickplatz. Weiter, entlang der Aller, ging es nach Winsen zurück. Vorher schauten wir uns noch das neue Bannetzer Allerwehr an, das für ca. 1000 Häuser Strom erzeugt. Insgesamt war es eine schöne und gut zufahrende Strecke.

9 Radler führte Adolf Wedau im Juli zum Hof Severloh. An diesem Wochenende fanden dort die „tough mudder“ Wettkämpfe statt. Interessant!!! Durch diese Veranstaltung wurden wir mehrfach umgeleitet und haben somit die Waldwege rund um Severloh kennengelernt.

Zum Backofenfest auf dem Hof Flotwedel bei Wietzendorf fuhren wir am 29. Juli mit 9 MTV-lern. Dort hatten wir 2 schöne Stunden unter den Eichen bei Butterkuchen frisch aus dem Steinbackofen. In Müden wieder angekommen, hatten wir 40 km geschafft.

Am 25. August starteten wir ab Hützel mit dem Rad. Entlang der Luhe fuhren wir über Gut Thansen nach Amelinghausen. Bei „Tante Adele“ machten wir eine Eispause. Weiter ging es am Ufer des Lopausees entlang zur Kronsbergheide. Hier war endlich Picknickpause. Dann ging es zur Totenstadt bei Oldendorf und weiter zur Schwindequelle bei Schwindebeck. Sehr schön anzusehen. Nach 45 km kamen wir zum Ausgangspunkt zurück. 14 Radler waren sich einig: Dies war ein schöner Tag.

Unsere diesjährige Städtetour führte uns nach Goslar. 11 MTV-ler stiegen am 4. September um 8:30 Uhr in Unterlüß in den Metronom und waren um 11 Uhr in Goslar. Vor dem Mittagessen in einem urigen Lokal, besichtigten wir eine Kirche und den Klostergarten. Gut gestärkt ging es nach dem Essen mit einer Stadtführung weiter. Wir sahen und erfuhren viel über die alte Kaiserstadt. Trotz Schlechtwettervorhersage hatten wir einen sonnigen Tag. Um 18 Uhr traten wir die Heimfahrt an. – Im nächsten Jahr werden wir eine andere Stadt erobern.

Am 15. September, bei gutem Wetter waren wir mit 11 Radlern unterwegs. Die 45 km Strecke führte uns über Schmarbeck, Oberohe, Lutterloh und Weesen zurück nach Müden. Auf dem Parkplatz in Oberohe machten wir Picknick.

Am 13. Oktober fuhren 13 Radler über Hetendorf, Nindorf, Lohheide nach Bergen. Dort machten wir im Stadtpark Mittagspause. Jeder holte etwas Leckeres aus seinen Packtaschen. Vor der Rückfahrt gab es in der Eisdiele noch den Nachtisch.

Unsere Grünkohlwanderung hatten wir am 23. November. Wegen der aufgeweichten Waldwege spazierten wir an der Herrenbrücke vorbei nach Poitzen und von dort wieder zurück nach Müden. Als wir im Gasthaus Heidesee eintrafen, begrüßten uns unsere nicht mehr aktiven Wanderfreunde, die es sich nicht nehmen lassen, an den gemütlichen Veranstaltungen dabei zu sein. 24 Wanderfreunde konnte ich insgesamt begrüßen. Nach dem guten Essen besprachen wir das Programm für 2020 und gingen dann zum Klönschnack über.

Die Wandergruppe besteht z.Zt. aus 32 MTV-Mitgliedern. Über Nachwuchs würde die Gruppe sich sehr freuen. Kommt einfach mal zum Reinschnuppern mit. Auskünfte gibt es unter Tel. 1417.



**Ein frohes und gesundes Jahr 2020
wünschen Brigitte & Helmut Schrödter.**

Radsport

Andreas Hüge

Die Rennradgruppe des MTV Müden befindet sich momentan etwas im Umbruch. Durch das wachsende Radsportangebot wurden einige neue Mitglieder für die Sparte hinzugewonnen. Zusätzlich verteilen sich die etablierten Mitglieder auf die unterschiedlichen Gruppen und können die Trainingsform auswählen, welche ihnen am meisten zusagt.

Diese Entwicklung ist rundum positiv für unseren Verein und ein echtes Qualitätsmerkmal. Wo in der Region können Radsportinteressierte sonst zwischen qualitativ hochwertigem Mountainbike-Techniktraining, MTB Touren am Wochenende mit unterschiedlichen Schweregraden, Rennradtraining und - nach Absprache - Spezialisierungen bis hin zum Triathlon, auswählen.

Nimmt man noch das Angebot aus der Leichtathletik hinzu, gibt es mittlerweile ein erfreulich breites Spektrum für die Mitglieder unserer Sparte, welches im Winter noch durch Indoor Cycling und Hallentraining ergänzt wird.

Speziell im Rennradbereich haben wir im vergangenen Jahr wieder einige Aktionen durchgeführt. So fand die diesjährige Karfreitagstour bei bestem Wetter statt. Wir fuhren nach Start an der Turnhalle eine Rundtour über Unterlüß, Dreilingen, Eimke und Munster, um die Tour nach einem Stopp an der Eisdiele über den Hindenburgturm zurück nach Müden ausklingen zu lassen.

Zwei unserer Sportler waren nach vielen frühen Trainingskilometern im ersten Quartal Ende April schon bereit an der Tour d'Energie in Göttingen teilzunehmen und die 100 km mit über 1000 Höhenmetern in knapp über drei Stunden zu beenden.

Anschließend standen die Vorbereitungen und Durchführung der 15. RTF Oberes Örtzetal auf dem Programm. Zwar haben aufgrund des unbeständigen Wetters nicht so viele Teilnehmer wie in den Jahren zuvor den Weg nach Müden gefunden, dennoch ist es dem großen Einsatz der gesamten Sparte zu verdanken, dass das Feedback der teilnehmenden Sportler durchweg positiv ausfiel.

Nach etlichen gesammelten Kilometern in der Haupttrainingszeit des Jahres stand als Höhepunkt unsere traditionelle Weserberglandtour an. Anschließend konnten zwei Radsportler, Christoph Kühnle und Frank Armgardt noch bei der 160 km Strecke der Euro Eyes Cycclassics in Hamburg ihren ganz persönlichen Jahreshöhepunkt feiern. Beide übertrafen bei dem jährlich stattfindenden Großevent ihre und auch unsere Erwartungen und legten ein Ergebnis hin, das zeigt, dass mit etwas Vorbereitung eine ganze Menge möglich ist.

Die Planung für 2020 sieht im groben folgendermaßen aus:

Länger werdende Ausdauerfahrten gibt es an den Wochenenden (samstags, je nach Wetterlage).

Regelmäßiges Donnerstagstraining startet voraussichtlich ab März 2020.

Die 16. RTF Oberes Örtzetal 2020 findet am 16. Mai 2020 statt.

Um das Training in diesem Jahr für alle etwas vorhersehbarer zu gestalten und einen größeren Personenkreis anzusprechen, habe ich mir Folgendes überlegt: Es wird Einheiten mit verschiedenen Trainingsinhalten im regelmäßigen Wechsel geben. Diese werden vorher bekanntgegeben, damit sich jeder darauf einstellen kann.

Folgende Schwerpunkte sind dafür vorgesehen:

Standard Training (donnerstags): Gruppenausfahrten mit Fahrtechnik und Fahrtspieleinflüssen, keiner muss an seine Grenze gehen, gemeinsames Fahren in der Gruppe und Entwicklung der Ausdauer steht im Vordergrund.

Tempo Training (ab Mai donnerstags im Wechsel mit Standard Training): Bereitschaft an die individuellen Grenzen zu gehen erwünscht, stetiger Aufbau der Tempohärte, wechselnde Übungen mit dem Ziel die Leistung zu steigern, gemeinsames Warmfahren und Ausrollen.

Kaffeefahrt (immer am letzten Samstag des Monats): Ausfahrt in gemütlicher Runde, die Langsamsten geben das Tempo vor, die Gemeinschaft steht im Vordergrund, im letzten Drittel wird eingekehrt.

Ich hoffe die Umstellungen locken einige zum Training, die in letzter Zeit das Gefühl hatten, in der Gruppe den Anschluss zu verlieren. Wir freuen uns über jeden Teilnehmer und sind auch gerne bereit uns anzupassen.

Ich freue mich auf jeden Fall auf eine spannende Radsportsaison 2020!



Hermannsburger Str. 10, 29328 Faßberg-Müden

Tel: 05053 / 204, Fax: 05053 / 1657

e-mail: Ralf-Luehring@T-Online.de

Homepage www.auto-luehring.de

Weserberglandtour 2019

Thomas Springwald



Auch in diesem Jahr hat die Radabteilung wieder seine traditionelle Weserberglandtour durchgeführt. Am 17.08.2019 startete die Radgruppe in das Weserbergland. Das Motto dieser anspruchsvollen Radtour ist „Zusammen losfahren und zusammen ankommen“.



Bei der ausgearbeiteten 96 km langen Strecke mussten 1110 Höhenmeter überwunden werden. Elf Radsportbegeisterte des MTV Müden/Ö. nahmen in diesem Jahr an der anspruchsvollen Tour teil.

Die Tour startete, wie schon seit vielen Jahren, auf der Ottensteiner Hochebene. Petrus war auch in diesem Jahr auf der Seite der MTV-Radsportler und bescherte ein super „Radsportwetter“.

Entspannt fuhren die Radsportler auf dem Hochplateau von Ottenstein über Lüntorf, Amelgatzen und Hämelschenburg an die Weser. An der Weser ging es in dann über Bodenwerder in die „Rühler Schweiz“. In diesen Serpentinaugen mit ihren

10 %igen Steigungen wurden die elf Radsportlerinnen und Radsportler das erste Mal gefordert. Aber die „Rühler Schweiz“ war nur zum warmwerden.

Denn nach der „Rühler Schweiz“ kam die eigentliche Herausforderung der Wesertour – der Anstieg zum Köterberg. Um den Köterberg mit dem Rad von der Weser aus zu erklimmen, müssen auf einer Strecke von 15 km 430 Höhenmeter überwunden werden, wobei das letzte Teilstück eine Steigung von 14 % zu bieten hat.

Bis zu der Ortschaft Köterberg trotzten alle Teilnehmer der stetig steiler werdenden Strecke und hielten durch. Dann kam der Einbruch, neun der Radsportler hatten ihr Körner verbraucht und legten im Ort Köterberg eine Pause ein. Für die letzten ca. 1,5 km, mit der bereits genannten 14%igen Steigung zum Gipfel, hatten nur noch Andree Opitz und Rene Ewert die erforderliche Kraft. Der Rest der Gruppe wartete auf die zwei „Bergziegen“ und nutzte diese Pause zur kurzen Regeneration ihrer Muskulatur. Im Anschluß wurden die letzten 16 km der Tour in Angriff genommen. Mit flottem Tempo, aber mit Respekt vor der steilen Abfahrt, rollte die Gruppe den Köterberg herunter und nahm wieder Kurs auf Ottenstein.

In Ottenstein angekommen wurde, wie immer, ein kühles alkoholfreies Weizen zu sich genommen, sich über die Heldentaten des Tages ausgetauscht und die Muskulatur unter Dusche entspannt.

So klang ein anspruchsvoller und sportlicher Tag klang aus und es ging zurück nach Müden.



Hubertus Borchert

- Fenster
- Fliegengitter
- Haustüren
- Terrassen-
- Rollladen
- überdachungen
- Markisen
- Sonnenschutz
- Zimmertüren
- Einbruchschutz

www.borchert-bauelemente.de

An der Bahn 6 (Gewerbegebiet)
29328 Faßberg / Müden
Telefon 05053 94003

Mountainbike

Andree Opitz

MTB-Gruppe wächst und wächst!

Das erste Jahr mit der neuen MTB-Gruppe des MTV Müden ist wirklich großartig gelaufen. Wir haben viel Zuwachs bekommen, so dass eine bunt gemischte Trainingsgruppe entstanden ist.



Um konditionell gut durch den Winter zu kommen, haben wir zu Beginn des Jahres regelmäßig das Indoor-Cycling zum Erhalt der Kondition genutzt. Bei fetziger Musik wurden literweise Schweiß vergossen. Was sich im Frühjahr mehr als bezahlt gemacht hat.



Im Frühjahr lag der Fokus dann auf der Verbesserung der Fahrtechnik. Balance und Gleichgewichtssinn wurden ebenso geschult, wie das Bewältigen von anspruchsvollen Geländeabschnitten. Eines der schönsten MTB-Revier hier im Norden, der Deister, wurde gleich zweimal besucht, wo das Abspulen von 1200 Höhenmetern auf 30km gar kein Problem darstellt.



Um der großen Gruppe gerecht zu werden, wurde die Gruppe nach den Sommerferien in zwei Einzelgruppen geteilt. Es ist die „Cappuccino“ und die „Jagdwurst“-Gruppe entstanden.

Die „Cappuccinos“ gehen es eher gemütlich an - Genießen und Erfahrungen sammeln sind hier besonders wichtig. Bei der Gruppe „Jagdwurst“ geht es auch schon mal zur Sache... wer ist als erster oben oder wer am schnellsten unten?

Für jeden ist also etwas dabei, aber eines ist uns allen besonders wichtig, der Spaß steht im Vordergrund!



Das Highlight in diesem Jahr war sicherlich unsere CTF am 12.10.19.

Die erste CTF, die der MTV Müden jemals ausgetragen hat, kann durchaus als Achtungserfolg gewertet werden. Den über 50 Teilnehmern aus ganz Norddeutschland, haben Frank Armgart und sein Orga-Team eine bunte Mischung an Trails und touristisch wertvollen Strecken bereitgestellt. Jede Gruppe wurde von Guides aus der MTB-Gruppe geführt. Sogar das Segment der E-MTBER wurde mit einer eigenen Gruppe bedient. Mit viel Lob und Vorschusslorbeeren bedacht, haben wir vor, die nächste CTF 2020 mindestens genauso gut zu gestalten.



Für das Jahr 2020 ist ein Trainingscamp in St Andreasberg im Harz geplant. Wir werden außerdem dem Deister treu bleiben, den Heidschnuckenwanderweg erfahren und eine CTF ausrichten.

Wenn wir dein Interesse geweckt haben und du auch mit breitstolligen Reifen deines Mountainbikes, Matsch und durchwurzelttes Gelände erobern möchtest, bist du bei uns genau richtig.

Karate

Janko Wollnik

Offenes Training, Kyu-Prüfungen, Ferienpass, Anfängerkurs, KVN-Tag, SAINO-Cup, Trainerin mit 3. Dan

Mit einem **offenen Training** startete das MTV Dojo ins neue Karatejahr. Neben dem zweimaligen wöchentlichen Training, mit Blick auf die jährlichen **Kyu-Prüfungen**, bildeten Wettkampfvorbereitungen den Jahresschwerpunkt.

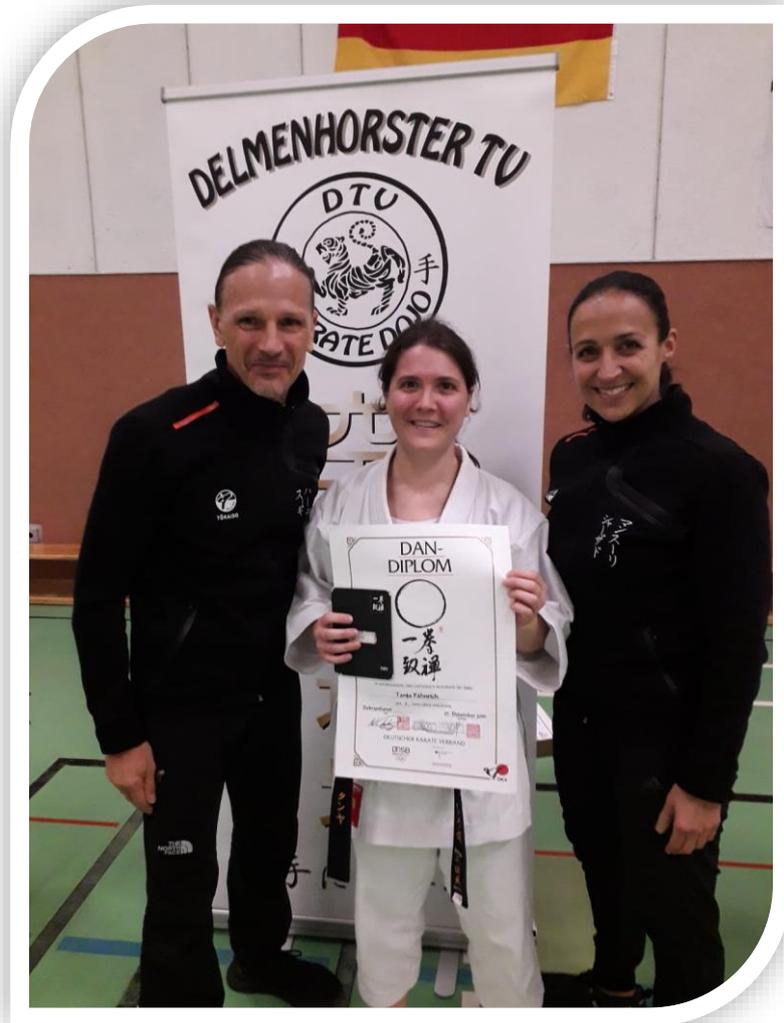
Die **Ferienpassaktion** Anfang August mit 15 Kindern war erneut ein toller Erfolg. Sechs Kinder fanden so großen Gefallen, dass wir sie beim **Anfängerkurs** Ende August erneut begrüßen konnten. Und auch bei den Erwachsenen haben wieder neue Karatekas den Weg in unser Dojo gefunden.

Der Besuch des **KVN-Tages**, dieses Mal in Achim, war im September wieder äußerst lohnenswert.



Die MTV Trainer mit drei von ihren vier erfolgreichen Karatekas

Jahreshöhepunkt bei vier Kindern war der Start beim **SAINO-Cup** im November in Seelze. In dem mit Landes- und Deutschen Meistern hochkarätig besetztem Turnier konnten Carlo Lange (U12) und Lucian Buberger (U10), in der Kategorie Kata, einen bemerkenswerten zweiten und dritten Platz erkämpfen.



Tanja mit DAN-Diplom und ihren Prüfern

Mindestens ebenso erwähnenswert ist die bestandene Prüfung unserer Trainerin Tanja Fähnrich zum **3. Dan**. Im Namen unseres gesamten Dojos hiermit noch mal ganz herzlichen Glückwunsch zu dieser super Leistung!

Den geselligen Abschluss bildeten die Weihnachtsfeiern der Kinder beim Badespaß im Südseecamp und der Erwachsenen beim Bowlen in der Oase in Munster.

"Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife Erlangen."
(10. Regel des Gichin Funakoshi).

Oss und auf nach 2020

Bujinkan Budo Taijutsu

Jörg Pößnecker

Seit vier Jahren trainieren wir im MTV Müden Bujinkan Budo Taijutsu, auch Ninjutsu genannt.

Wir trainieren Selbstverteidigung auf der Grundlage überlieferter Techniken alter Samurai- und Ninjutsu-Schulen. Das umfasst Schläge, Tritte, Würfe, Hebel und das Training mit Holz Waffen.

Die Bujinkan Sparte hat im Jahr 2019 etwas ruhigere Zeiten gehabt.

Das Training ging weiter, bei einigen neuen Gesichtern in der Gruppe war das Erlernen der Basistechniken im Vordergrund, für geübtere Mitglieder auch die Chance Ihre Fähigkeiten im Lehren zu erproben.

Die Dachorganisation des Bujinkan in Japan erlebt gerade einen Umbruch, der Großmeister (Soke) verabschiedet sich altersbedingt aus dem täglichen Lehrbetrieb und gibt seine Lehrbefugnisse an die Meisterschüler weiter. Diese touren dann zu Veranstaltungen/ Seminaren durch die Welt. Jörg konnte bei einem europäischen Seminar (Taikai) in Barcelona teilnehmen und viele neue Anregungen für das Training mit nach Hause nehmen.

Über neue Mitglieder/Interessierte (Mindestalter 16 Jahre+) freuen wir uns jederzeit.

Kontakt: joerg.poesnecker@gmx.de

Training:

donnerstags
20:00-22:00 Uhr im
Multifunktionsraum
1. OG der Sport-
halle Müden.



Rope Skipping

Tina Hamburg

Schon im Mai 2019 hatten die Hüpfer ihre erste Wettkampfsituation erfolgreich hinter sich gebracht. Janna Schöbel präsentierte beim German Open Spargelcup im Rope Skipping in Beelitz ihren ersten eigens erstellten Freestyle und erreichte damit Platz 4 in ihrer Altersgruppe. Jetzt haben Janna und die anderen Hüpfer Blut geleckt und trainieren schon fleißig für den nächsten Wettkampf.

Auch in den Ferien waren die Heide Hüpfer nicht faul. Mit unserer Sparte waren wir auch wieder beim Sommercamp in Beelitz. Die Burning Ropes luden ein um mit ihnen und vielen anderen internationalen Rope Skippern eine sportliche Woche miteinander zu verbringen und diesmal unter dem Motto: „Unter dem Meer“. Vier Tage intensives Training, sowie Austausch mit anderen Springerinnen ließen keine Langeweile aufkommen. Jeden Tag ein straffes Programm mit unterschiedlichsten Übungseinheiten. Nachmittags wurden die jeweiligen Levelshows und Sprungroutinen erarbeitet und eingeübt. Die 25 Spitzenathleten aus 5 Nationen haben wieder mal alles gegeben, um uns viele neue Sprünge, Tricks und Kombinationen beizubringen. Am Ende kam wieder einmal eine ganz tolle Gala Show dabei heraus.

Am 01. August fanden sich 12 Mädchen und Jungen in unserer Müdener Turnhalle ein, um in unsere vielseitige Sportart hinein zu schnuppern. Es wurde viel gesprungen, geschwitzt und gelacht. Am Ende präsentierten die Kinder zusammen mit uns noch eine kleine Show für ausgewählte Zuschauer und Eltern. Die Zuschauer wurden im Anschluss auch noch animiert mit uns zu springen. Somit war unsere Ferienpassaktion wieder einmal ein voller Erfolg. Auch wenn keiner der Teilnehmer beim Training nach den Sommerferien erschienen ist, geben wir nicht auf und der nächste Ferienpass kommt bestimmt.

Interessierte sind wie immer herzlich willkommen um einmal in unser Training reinzuschnuppern. Weitere Infos zu den Heide Hüpfern des MTV Müden/Ö. findet man auf unserer Homepage: heidehuepfer.jimdo.com



Leichtathletik

Sylvia Baumart

„Ohne Fleiß keinen Preis“.....unter diesem Motto ist das ganzjährig angebotene Training für die **wettkampfbambitionierten Leichtathleten** im MTV Müden stets abwechslungsreich und meist maximal anspruchsvoll. Für die Trainingseinheiten stehen mit Andreas Ull, Sylvia Baumart und Hartmut Klages mittlerweile sehr erfahrene und vielseitige Trainer zur Verfügung. Andreas hat bereits seit vielen Jahren und Sylvia seit 2018



Zirkeltraining steht bei Müdens Athleten auf der „to-do-Liste“

die Trainerqualifikation Leichtathletik im Leistungssport. Ständige Weiterbildungen sind hier ein MUSS um in Hinblick auf die Trainingsinhalte am Ball zu bleiben. Insofern sind in Müden ausgezeichnete Bedingungen für hochqualifiziertes Training und beste Basis für läuferische Erfolge geschaffen.

Sonntags stehen im Regelfall lange ausdauernde Lafeinheiten von 11 bis über 20, manchmal auch über 30 km auf dem Programm, die der Steigerung der Grundlagenausdauer und der Verbesserung der Sauerstoff-Versorgung der Muskulatur dienen. Im Mittwochstraining werden in den Sommermonaten spezielle Lauftrainingsformen zur Verbesserung der Schnelligkeit und Wettkampf- bzw. Tempohärte angeboten und die Athleten damit auf bestimmte Wettbewerbe bzw. Distanzen spezialisiert. Im Wintertraining werden die bei Läuferinnen oder auch Läufern vernachlässigten Muskeln in speziellen Hallentrainingseinheiten gekräftigt. Immer wieder werden darüber hinaus koordinative Übungen, Sprungübungen und diverse Anteile des bei Laufsportlern so wichtigen Lauf-ABC eingestreut. Auch propriozeptives Training, bzw. für ältere Athleten vielfach als Training zur Sturzprophylaxe bezeichnet, sind wichtiger Bestandteil eines Winter-Trainingsaufbaus der Müdener Athletinnen und Athleten.

Läuferisch gingen Müdener Athleten dabei nicht nur in nahegelegenen Veranstaltungen wie Hermannsburg, Bergen, Celle und Winsen oder auch bei deutschen Großveranstaltungen wie Berlin, Hamburg, Hannover, Bremen, Rostock und Dresden an den Start, sondern tummelten sich zudem in Malis Wüste, in Istanbul und auf Mallorca, um nur einige exotische Herausforderungen zu nennen. Dabei war 2019 die Top-Disziplin der Müdener die Halbmarathon-Distanz. Einige Müdener Athleten schafften es dabei zugleich auch in der Niedersächsischen Bestenliste unter die Top-Ten ihrer Altersklasse zu kommen.

Darüber hinaus hatte Müden bereits zum achten Mal Besuch aus Berlin.

Wie gut der Kontakt innerhalb der Müdener Läufer, aber auch ebenso zu anderen Laufgruppen ist, zeigt einmal mehr der mittlerweile achte Besuch aus Berlin, der immer Ende Februar stattfindet. Da werden dann mal an drei Tagen bis zu 80 Laufkilometer abgerissen und Müdener Athleten begleiten und betreuen die Ultra- und Mauerläufer bei ihrem gigantischen Vorhaben. Ein gemeinsamer Abend bei Oevermanns rundet dann das ultimative Trainingswochenende kulinarisch und ebenso informativ ab.



Berliner Läufer bereits zum achten Mal zum Trainieren in Müden

Start der Frauen mit hoher Müdener Beteiligung



Zudem war der MTV Müden Ausrichter der Crosslauf Kreis- und Bezirksmeisterschaften am 26.01.2019, die bereits häufig im ausgezeichneten Waldgelände an der Jugendherberge ausgetragen wurden. Bäcker Hoffmann hatte zugleich einen Backtag an der Herberge eingerichtet um

der Veranstaltung den notwendigen Event-Charakter zu verleihen. Insgesamt gingen bei über 300 Meldungen 260 Teilnehmer an den Start um die begehrten Siege und Platzierungen in den diversen Altersklassen. Aus Müden waren insbesondere einige Kinder bzw. Jugendliche und auch die Frauen sehr erfolgreich.

Unsere Leichtathletik-Trainingsangebote in bzw. ab der Turnhalle Müden:

Leichtathletik für Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren mittwochs 16:45-17:45 Uhr

Leichtathletik für Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahren donnerstags 17:00-18:00 Uhr

Intensiv-Lauftraining für Jugendliche und Erwachsene mittwochs 18:00 Uhr

Lauftraining für Jugendliche und Erwachsene sonntags 09:30 Uhr

Lauftreff für Anfänger und Wiedereinsteiger sonntags 10:00 Uhr

Kinderleichtathletik

Rosi Klug, Torsten Münchow

Zwischen 10 – 20 Kinder im Alter von 6 – 10 Jahren nahmen regelmäßig an der Kinderleichtathletik beim MTV Müden teil. Einige brachten dann mal eine Freundin oder Freund, den kleineren Bruder oder die Schwester mit, die dann regelmäßig jeden Mittwoch bei der Kinderleichtathletik mitgemacht haben.

Die mittlerweile groß gewordenen Kids sind im Sommer zur Jugend Leichtathletik gewechselt um dort leistungsgerecht gefördert und gefordert zu werden. Mit viel Spaß am Sport wurden im Winterhalbjahr in der Halle die Grundlagen der Koordination, Kraft und Schnelligkeit unter anderem durch Springseil springen, Übungen mit der Koordinationsleiter, Hindernisparcours, Fang- und Ballspielen gelegt. Im Sommer ging es dann auf den Sportplatz oder in den Wald um die Ausdauer im Laufen oder die Schnelligkeit zu verbessern.

Einige haben erfolgreich an regionalen Laufveranstaltungen im Cross-, Bahn-, und Straßenlauf teilgenommen und freuten sich über Urkunden, Medaillen und sogar diversen Kreismeisterschaftstiteln.

Viele haben in diesem Jahr das Deutsche Sportabzeichen abgelegt. Mit viel Ehrgeiz wurden die vier Disziplinen der Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination geübt und abgelegt. Einige Kids haben hart trainiert, um aus Silber noch Gold zu machen. Einige Kids bekommen schon zum zweiten oder dritten Mal die Urkunde des deutschen Sportabzeichens überreicht.

Rosi und Torsten freuten sich, die immer größer werdenden Kinder und ihre sportliche Leistungssteigerung zu sehen. Auch im nächsten Jahr werden wir die aktiven und motivierten Kids in Bewegung halten.





ÜBUNGSLEITER GESUCHT

Wir suchen eine/n neue/n
Übungsleiter/in für die bestehende
"Bauch-Beine-Po"/
Workout/Aerobic-Gruppe.
Montags, in der Zeit von
18:00-19:30 Uhr kann flexibel Training
gemacht werden.

Weitere Infos, sowie Kontakt+
unter:
vorstand@mtv-mueden.de



NACHFOLGER KASSENWART GESUCHT

Da unsere langjährige Kassenswartin
Bärbel Schecher demnächst ihren
Posten räumen möchte, suchen wir
auf diesem Weg eine/n neue/n
Kassenswart/in.

Weitere Infos erhalten Sie bei ihr
unter:

05055/941232

oder unter:

vorstand@mtv-mueden.de



Jugend Leichtathletik

Christopher John, Jessica Dammann

Seit 6 Jahren gibt es nun immer donnerstags, in der Sparte Ausdauer und Fitness, von 17 Uhr bis 18 Uhr, das Lauf- und Leichtathletiktraining für Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren.

Mit spielerischen Fitness- und Ausdaueraktionen, sowie gezielten Übungen in den Sprint-, Sprung und Wurfdisziplinen werden die Teilnehmer in Sachen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert.

Die Meist 20 bis 25 Jungen und Mädchen werden im Sommer auf den Laufstrecken und dem Sportplatz sowie in den Wintermonaten in der Turnhalle für Volksläufe und Meisterschaften vorbereitet.

Auch einige Trainingseinheiten auf der Tartan Bahn waren dieses Jahr dabei.

Vom Anfänger bis zum kleinen Profi sind alle Leistungsklassen vertreten und neue Anfänger sind immer herzlich Willkommen. Vor allem aber steht der Spaß und Teamgeist im Vordergrund.

Seit Beginn des Trainings haben bereits viele Kinder erfolgreich bei Volksläufen und Meisterschaften teilgenommen und mit sehr viel Spaß und sehr guten Ergebnissen abgeschlossen.

Auch 2019 waren wir wieder mit zahlreichen Teilnehmern beim Wasa Lauf in Celle, dem Sparkassenlauf in Bergen, den Volksläufen in Hermannsburg und Hösseringen dabei. Natürlich war auch der X Mas Run in Müden eines der Highlights der Saison.

Darüber hinaus starteten wir auch bei den Kreismeisterschaften im Crosslauf im heimischen Müden.

Auch in das Jahr 2020 starten wir mit neuer Motivation und heißen alle interessierten Jugendlichen, Herzlich willkommen, bei uns vorbei zu schauen!

**Sanitär- und
Heizungstechnik**
THOMAS WEBER
Installateur- und Heizungsbaumeister

Beekenfeld 4
29328 Faßberg

Tel.: 0 50 55/59 02 70 Fax: 59 03 04



Frank **S**checher

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 20 Jahren

- **ALTBAUSANIERUNG**
- **BADMODERNISIERUNG**

 **VERBUNDWERK
SÜDHEIDE**
Alles meisterlich.

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

**VerbundWerk
Südheide GmbH**

Am Gehäge 6-8
29328 Müden/Örtze
Tel. 05053 99997-90
info@verbundwerk-suedheide.de

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

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

 **Friedrich Stelter**
Meisterbetrieb seit 1934
Bedachungen GmbH

 **ME**
Maler Eggers

 **Ihr Tischler Team**
Julian Lange
Meisterbetrieb

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

Handball

Damenmannschaft

Alexandra von der Ohe

Kopf-an-Kopf-Rennen in der Regionsklasse Süd

3 Mannschaften mit fast gleicher Anzahl an Siegen und Niederlagen belegen die Plätze auf dem Treppchen – eine davon sind wir. Klar geht es bei uns vor allem um den Spaß am Handball, aber in dieser Saison ist es echt spannend an der Spitze. Das weckt den Ehrgeiz!

Zum ersten Mal seit dem Umbruch „Aus Alt wird Jung“ ist der Aufstieg in greifbarer Nähe. Aus unserer jungen, chaotischen Truppe wird langsam ein eingespieltes Team. Wir sind happy, dass die Eingliederung der A-Jugend in die Damen so wunderbar funktioniert. Danke für eure Unterstützung, Mädels! Großes Dankeschön auch an unseren Trainer Joachim!

Wir sind heiß auf die Rückrunde und werden 120% geben, um die Tabellenführung zu halten! Wir freuen uns, euch wieder in der Halle zu sehen.



3. Herrenmannschaft

Marcus Adrian

Die 3. Herrenmannschaft besteht aus einem sehr interessanten Mix aus erfahrenen Spielern, die sich seit vielen Jahren kennen und einigen jungen Spielern. Diese besondere Mischung der Spieler ist, was das Spielen in dieser Mannschaft so interessant macht. Sich stetig ändernde Mannschaftsaufstellungen und das nicht mehr eigenständig stattfindende Training, stellen in jedem Spiel eine große Herausforderung an Jung und Alt dar.

Auch aus diesem Grund konnten wir nicht an die Leistungen der letzten Saison anknüpfen. Wir bilden die Reserve für die 2. Mannschaft, bei der wir auch gerne unterstützen. Für uns steht immer der Spaß am Handball im Vordergrund, diesen Spaß zu leben und zu erleben ist besonders bei dieser Mannschaftszusammensetzung immer wieder beeindruckend. Der Zusammenhalt und die mannschaftliche Geschlossenheit in der Dritten stehen immer an erster Stelle und sind beispielgebend für das Zusammenspiel von unterschiedlichen Generationen.

Dies wird noch unterstrichen, indem wir den Kontakt zu den ehemals aktiven Spielern nie abreißen lassen, sondern ständig pflegen. Die letzte Saison wurde mit Tabellenplatz 6 abgeschlossen. In dieser Saison stehen wir mit 4:8 Punkten auf Platz 7.

Die Truppe wurde bis Ende der letzten Saison von Eibe Dahl trainiert, der zum Saisonwechsel den Stab an Stefan Granobs weitergegeben hat.



Sportabzeichen 2019

Hartmut Klages, Ralf Milbrandt, Gerhard Böhm, Frank Labs

Die Verleihung der Sportabzeichen 2018 fand am 14.02.2019 im Multifunktionsraum in der Turnhalle statt.

Wie in den Jahren zuvor, so haben wir auch in 2019 wieder Sportler, die das Abzeichen zum ersten Mal erfolgreich abgelegt haben. Kinder/Jugend: drei und Erwachsene: zwei.

Auch 2019 hat Torsten Münchow mit seiner Kinderleichtathletik wieder 9 Abzeichen erfolgreich abgenommen. Vielen Dank an alle die mitgemacht haben. Wir freuen uns schon auf 2020.

Wir würden uns auch sehr freuen, wenn Norbert Koch und Stefan Wagner mit ihren „Handball-Minis“ unser Sportabzeichen wieder verstärken könnten. Hartmut wird Norbert dazu noch ansprechen.

So haben in diesem Jahr 27 Erwachsene und 10 Jugendliche ihr Abzeichen geschafft. Mit diesen insgesamt 37 Abzeichen haben wir dieses Jahr relativ wenige Abzeichen im Vergleich zu den letzten Jahren, doch wir geben unser Ziel von 50 Abzeichen nicht auf und wünschen uns eine rege Beteiligung in 2020.

Die Verleihung der Sportabzeichen für 2019 wird erst im Januar 2020 stattfinden, der Termin wird von Hartmut rechtzeitig bekannt gegeben.

Bitte beachten: wir haben zwar die reguläre Abnahmezeit von 18:00 – 20:00 Uhr auf 18:00 – 19:00 Uhr verkürzt, bleiben aber dennoch flexibel und passen die Abnahmezeit dem tatsächlichen Bedarf an, d.h. wenn erforderlich bleiben wir auch gerne bis 20 Uhr, um allen die Möglichkeit zu geben das Abzeichen ohne Zeitstress zu erlangen.

Dieses Jahr wurde an unserem traditionellen Grillabend zum ersten Mal nicht gegrillt, sondern wir haben von Bäcker Hoffmann mehrere Bleche mit verschiedenen leckeren Pizzen bestellt, so dass für jeden Geschmack etwas dabei war. Petra und Stephan haben ihre Terrasse und kühle Getränke bereitgestellt und so haben wir unseren Grillabend mal etwas anders gestaltet. Wiederholung erwünscht? Wir fragen rechtzeitig nach....

Hartmut, Gerhard, Frank und ich sagen im Namen aller Sportler herzlichen Dank an Petra und Stephan für die Gastfreundschaft und den schönen Abend.

Die Sportabzeichen verteilen sich wie folgt – **10x** Kinder u. Jugend und **27x** Erwachsene sowie **3** Familien.

Als Familien wurden ausgezeichnet:

- Femke Buhr, Tatjana Buhr und Arthur Brandt
- Kelian, Jenny und Torsten Münchow
- Erik, Nicole und Torben Wehmeyer

Kinder und Jugend:

Silber

Henry Neumann-John(4), Emilia Temminghoff(2)

Gold

Lucian Buberger(2), Femke Buhr(5), Leia Jurisch(2), Nils Jurisch(1), Kelian Münchow(2), Sven Rodehorst(1), Henry Schaffner(3), Erik Wehmeyer(1)

Erwachsene:

Bronze

Thiemo Eggers(5)

Silber

Dorothee Eggers(15), Ferdinand Eggers(7), Anne-Marie Prüser(2), Torben Wehmeyer(1)

Gold

Gerhard Böhm(47), Arthur Brandt(4), Tatjana Buhr(4), Siegfried Collon(33), Lea Dahl(2), Ernst-Georg Fürst(28), Ingrid Huwe(20), Iris Klages(4), Heike Jongmans-Packheiser(19), Detlef Klages(16), Hartmut Klages(12), Rosa Maria Klug(30), Hans-Hermann Kohlmeyer(5), Ralf Milbrandt(18), Torsten Münchow(23), Jenny Münchow(2), Katrin Prüser(2), Christine Rodehorst(27), Marina Thiele(11), Petra Vollbrecht(18), Stephan Vollbrecht(18), Nicole Wehmeyer(1)

Eine besondere Ehre ist die Verleihung des Sportabzeichens in **Bronze/Silber/Gold mit Zahl**

Ausgezeichnet wurden:

Bronze mit Zahl „5“: Thiemo Eggers

Gold mit Zahl „5“: Hans Hermann Kohlmeyer

Silber mit Zahl „15“: Dorothee Eggers

Gold mit Zahl „20“: Ingrid Huwe

Gold mit Zahl „30“: Rosa Maria Klug

Allen erfolgreichen Teilnehmern nochmals herzlichen Glückwunsch.

Die Termine für 2020 sind im demnächst im Internet auf der Seite des MTV(www.mtv-mueden.de), sowie im Vereinsheft und durch Aushang im Glaskasten an der Turnhalle nachzulesen.

Auch 2020 gibt es immer noch Papier, deshalb gibt es die Termine weiterhin auf DIN A4.

Wir wünschen allen einen guten Start ins neue Jahr und freuen uns auf eine rege Beteiligung in 2020. Beginn des Sportabzeichens ist am **Montag 04.Mai 2020 ab 18.00 Uhr** auf dem Sportplatz.

☺Viel Spaß und viel Erfolg wünscht allen Teilnehmern das Sportabzeichenteam. ☺



Verleihung 2019

Wir sehen uns:
13.3.2020 - Jahreshauptversammlung

Stretching

Marina Gruel-Dovner

Die Wenigsten, die dieses Heft in der Hand halten, werden wohl wissen, dass es im MTV Müden dieses Sportangebot gibt – wir nehmen nicht an Wettbewerben teil und erscheinen somit nicht in der Presse und sogar auf der Homepage des Vereins sind wir noch nicht in die Auflistung der Sparten und Abteilungen aufgenommen worden, sodass man uns auch übers Internet nicht finden kann. Ich möchte daher die Möglichkeit nutzen und über dieses Heft auf das neue Angebot im Verein, dass aus der Sparte Fitness und Ausdauer entstanden ist, aufmerksam machen.

Ganz neu ist das Angebot eigentlich nicht mehr - bereits seit Februar 2018 treffen wir uns jede Woche dienstags um 20 Uhr im Gemeinschaftsraum des Vereinsheims, um an unserer Beweglichkeit und Flexibilität zu arbeiten. Und obwohl Dehnübungen den Hauptteil unseres Trainings bilden, gehören Kräftigungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen auch immer dazu.

Die vielen Vorteile des Stretchings sind jedem Sportler und jeder Sportlerin (insbesondere in so einem leistungsstarken Sportverein wie dem MTV Müden) sicherlich bekannt. Dass Stretching aber in den meisten Sportarten (sei es Leichtathletik, Handball, Gymnastik oder Kampfsport) leider oft zu kurz kommt, ist auch vielen bewusst. Wer nicht die Möglichkeit oder die Disziplin hat, sich regelmäßig für Dehnübungen (des ganzen Körpers und nicht nur der einzelnen Muskeln, die in der jeweiligen Sportart „benötigt“ werden) und für Gymnastik Zeit zu nehmen, ist in einer Stretching-Gruppe wie der unseren bestens aufgehoben.

Alle Interessierte sind herzlich willkommen – unabhängig vom Alter, Geschlecht und körperlicher Fitness. **WICHTIG:** wegen der Raumgröße ist die Anzahl der Übenden leider begrenzt. Die Teilnahme bitte unbedingt vorher anmelden:

m.gruel-dovner@gmx.de oder 0162-944599.

Für Fragen und weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung.



Pilates

Monika Köhnecke

Jeden Montag um halb acht treffen wir uns zum Pilates in der Turnhalle. Der harte Kern unserer Gruppe ist jetzt schon von Anfang an dabei, d.h. seit ungefähr 10 Jahren.

Die Altersstruktur liegt zwischen 45 und 65 Jahren plus minus... Dabei ist die Gruppe nicht auf ein Geschlecht festgelegt. Es gibt männliche und weibliche Teilnehmer, denn Pilates ist für beide Geschlechter zu empfehlen.

Wir haben auch den ein oder anderen Teilnehmer, der den Altersdurchschnitt schon einige Jährchen überschritten hat. Das mag daran liegen, dass beim Pilates Jeder für die Intensität seiner Übungen selbst verantwortlich ist oder vielleicht auch daran, dass Pilates dazu beiträgt, fit und mobil zu bleiben. Das kräfteschonende Training schult die Bewegungsabläufe und trainiert das Gleichgewicht und durch die bewusste Atmung wird der Körper dabei optimal mit Sauerstoff versorgt.

Leider ist unsere Gruppe bei den Teilnehmern unter 45 Jahren recht spärlich bestückt. Das könnte vielleicht daran liegen, dass wir kein Powertraining machen. Schnelle und hektische Bewegungen und lautes Reden sind bei uns nicht zu finden. Beim Pilates geht es viel um Konzentration, um Körperspannung und Körperkontrolle., deshalb werden die Übungen sehr langsam und intensiv ausgeführt. Das heißt aber nicht, dass man bei unserem Training nicht warm wird und ins Schwitzen kommen kann. Das Wichtigste ist, sich zu konzentrieren und mit Körper und Kopf aktiv dabei zu sein. Auch das führt dazu, den Kopf frei zu bekommen und ab und zu an die eigenen Grenzen zu geraten.

Vielleicht sucht der ein oder andere von euch noch nach einer Sportart, bei der man unserem hektischen Alltag für eine Stunde einmal entfliehen kann und anschließend mit einem Wohlgefühl wieder nach Hause geht. Dann schaut doch einfach mal vorbei und probiert es für euch aus!



Jugendarbeit

Christoph Kühnle, Vanessa Hiestermann

Auch in diesem Jahr waren wir wieder fleißig für die Kleinsten in unserem Sportverein! Vielen Dank an dieser Stelle für alle ehrenamtlichen Helfer! Ohne die Unterstützung von euch wäre eine so reibungslose Durchführung nicht möglich.

Fasching im MTV

Das Jugendarbeits-Jahr hat wieder bunt und fröhlich begonnen. „Da hat das rote Pferd...“ so hallte es am 03. März aus der bunt geschmückten Sporthalle im Wiesenweg. Viele Prinzessinnen, Einhörner, Piraten, Löwen und Ninjas hatten sich auf den Weg in die Turnhalle gemacht um bei Karnevalsmusik mal richtig „Jeck“ zu sein!

Für die Begleitungen (Eltern, Oma und Opas) gabs Kaffee, Quarkbällchen und Laugenkonfekt, sowie Kaltgetränke. Der Erlös kommt der Jugendarbeit im MTV Müden/Örtze zu Gute. Bei Polonaise, Limbo-Tanz und Konfetti haben wir einen tollen Nachmittag mit den Kids verbracht! Besonders gefreut haben wir uns über die Eltern, die es sich nicht nehmen ließen sich auch zu verkleiden und engagiert mitzumachen! Schon mal vormerken: Fasching 2020 ist am 23. Februar!



Bunter Rasen zum Müdener Markt

Am zweiten Tag des Müdener Marktes ist traditionell der Bunte Rasen des MTV's. Für alle Kinder die Lust haben, die einzelnen Spielstationen durchzuspielen und sich so Fahrchips zu erspielen, ist dies ein großer Spaß. Nachdem schon am Vormittag Heidesträube gebunden wurden, war am Mittag der Vorplatz an der Feuerwehr gut gefüllt. So konnte der Umzug in Begleitung der Freiweilligen Feuerwehr Müden pünktlich starten. Vielen Dank an dieser Stelle für eure Unterstützung! Dieses Jahr hatten wir mit dem Wetter etwas Pech, aber trotzdem waren mehr als 120 Kinder mit ihren Eltern gekommen.

Es hat riesengroßen Spaß gemacht! Wir haben uns gefreut wieder so viele Freiwillige gefunden zu haben, die gerne an einem bunten Event teilnehmen und uns unterstützen. Danke, an euch alle!

Wir freuen uns schon jetzt, auf das nächste Mal!



Weihnachtsdorf

Alle Jahre wieder, kommt der Weihnachtsmann... Ja auch dieses Mal waren wir für die Kinder unterwegs. Der Weihnachtsmann hat sich extra für die Müdener Kinder Zeit genommen und mit unserer Unterstützung kleine Weihnachtstüten verteilt. Eine schöne Tradition zum Weihnachtsdorf rund um die St. Laurentius Kirche.

Ein kleiner Ausblick auf 2020

Fasching in der Müdener Turnhalle ist am 23. Februar 2020

Bunter Rasen zum Müdener Markt ist am 13. August 2020 – In den Sommerferien!

Wir freuen uns auf ein farbenfrohes Jahr 2020

Christoph & Vanessa



Stickwalking

Hans-Hermann Kohlmeier

Es sind nur noch ein paar Tage und das Jahr 2019 ist Vergangenheit. Zeit für einen kleinen Überblick.

Als erstes möchte ich mich bei der Gruppe für die rege Teilnahme bedanken. Wir haben an 68 Übungstagen 435 Trainingseinheiten absolviert. Dabei erreichten wir insgesamt ca. 2500 km. Auch haben wir 2019 wieder am Kreiswandertag in Walle teilgenommen. Die Strecken waren sehr schön ausgewiesen mit interessanten Berichten. Im Oktober haben wir einen Ausflug nach Meißendorf gemacht. Nach der gemeinsamen Kaffeepause machten wir einen Rundgang um die Meißendorfer Teiche. In gemütlicher Runde ließen wir den Abend im Gasthaus Heidesee ausklingen. Unseren Jahresabschluss werden wir im Januar nach einer Walkingtour nach Reiningen nachholen.

Unser Sport ist besonders geeignet für Personen von ca. 50 bis 80 Jahre die Probleme mit Knie, Hüfte und Rücken haben. Wer Interesse hat meldet sich bitte bei mir oder irgendjemand aus der Gruppe.

Unsere Übungszeiten findet Ihr im Hallenplan. Andere Übungstermine nach Absprache mit der Gruppe möglich.



Pause beim Rundgang um die Meißendorfer Teiche

Kinderturnen mit Bällen

Vanessa Hiestermann, Gesche Rinke

Mittwoch: 4-6 Jahre um 14:45 - 15:45 Uhr

Viele neue Gesichter begrüßten wir in der Turnhalle zum Spielen, Ausprobieren und Entdecken. Nach nun zwei Jahren haben wir einen „harten Kern“ an Kindern die regelmäßig zu uns kommen, aber auch immer wieder Neuankömmlinge. Über die freuen wir uns sehr, denn auch dieses Jahr werden uns wieder einige verlassen und in die nächste Gruppe rutschen.

Der Ball ist weiterhin immer präsent; wir werfen, kullern, lassen ihn hüpfen und fangen. Eine erste Gewöhnung an Bälle mit verschiedenen Größen und Fähigkeiten ist unser Ziel. Je nach Möglichkeit fördern wir auch jedes einzelne Kind individuell.

Die Kinder haben bei uns ein Mitspracherecht und können sich etwas wünschen und mit aufbauen. Wir wollen, dass die Kids selbstständig entscheiden können und auch selber eine Entwicklung bemerken. Sie freuen sich immer sehr, wenn wir eine kleine Reise in ein anderes Land machen und dort mit Hilfe eines Parcours die Natur und die Lebewesen kennen lernen.

Eltern Kind Turnen

Mittwoch: 1-3 Jahre um 15:45 - 16:45 Uhr

Rituale gibt es bei uns auch: Zu Beginn stehen wir immer im Kreis, um uns kennen zu lernen, wir werfen mit einem kleinen weichen Ball und sagen unsere Namen. Dann gibt es meist ein Aufwärmspiel und danach verschiedene Stationen oder einen Parcours. Diese Phase unterbrechen wir gerne durch ein Laufspiel, damit danach konzentriert weiter geturnt werden kann. Am Ende kommen wir zusammen, um zu singen und uns zu verabschieden

Ein bunter Haufen von Mamis und Papis, sowie andere Angehörige UND ganz viele Kleinkinder findet ihr mittwochs in der Turnhalle. Wir spielen, probieren, klettern und krabbeln über die Bank, springen vom Kasten, lachen und singen. Die Kleinen testen sich selbst und freuen sich über ihre kleinen und großen Erfolge.

Für die Eltern (oder andere Begleitpersonen) ist es immer schön sich auszutauschen und mal zu hören wie es so bei anderen ist. Die Kinder lernen sich kennen und freuen sich miteinander zu spielen und zu toben. Förderung der Selbstständigkeit steht bei uns im Vordergrund. Geschwisterkinder dürfen gerne mitkommen, sind aber nicht im Fokus.

Ein immer wiederkehrender Ablauf gibt den Kindern Sicherheit, so wissen sie ganz genau was kommt, wenn gemeinsam abgebaut wird. Ein abschließender Singkreis rundet die Turnstunde ab.



Eltern-Kind-Turnen



K i n d e r t u n g

2 Sportangebote „Fit bis ins hohe Alter „

Das vom Deutschen, Olympischen und Niedersächsischen Turnerbund geprüfte **Sport – Präventionsangebot** findet

für die Damengruppe jeden Dienstag von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr

für die Männergruppe jeden Freitag von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

in der **Sporthalle am Wiesenweg 18** statt.

Die **Ziele des Programms** sind:

- **Erhalt oder Kraftaufbau nach längerer Sportabstinenz**
- **Training der Beweglichkeit und der Koordination**

Der Lohn für ein wenig Anstrengung ist ein selbstbestimmtes und interessantes Leben. Nebenbei bemerkt, ist Sport nicht nur für den Körper wichtig, sondern auch für Geist und Seele.

Wir, die Teilnehmer der Sportgruppe, sind nie krank, haben immer gute Laune und wollen auch nicht mehr 39 sein.

Wenn Du auch so ein tolles Leben haben willst, komm vorbei.

Schreiben und sagen kann man viel, probiere es einfach mal aus.

Du bist noch kein Vereinsmitglied? Egal, die ersten 2 Stunden sind kostenlos, und Du bist trotzdem versichert.

Ziele und Methode sind in beiden Gruppen gleich. Nur geht es in der Damengruppe lustiger zu. Du weißt ja - Männer sind etwas ernster, sie haben immer ganz „wichtige“ Themen zu besprechen.

Ich, Dein zukünftiger **Trainer Horst Bernhardt** und die Gruppe freuen sich immer auf neue Gesichter.

Ach ja - nicht zu vergessen - für Neubürger die perfekte Möglichkeit, mit der „indigenen Bevölkerung“ in Kontakt zu kommen.

Na dann - bis bald in Sportkleidung und Hallenschuhen!

Physioyoga

Katja Strampe

**Jeden Sonnabend um 9:00 Uhr in der
Sporthalle Wiesenweg.**

Kursleitung: Katja Strampe,
Physiotherapeutin

Info.: Physiotherapie Südheide
Neuer Damm 5
Müden/Ö.

Tel.: 05053/9030120



Reha-Sport

Montag: 20:30 Uhr

Donnerstag: 14:00 Uhr und 15:00 Uhr

Freitag: 16:00 Uhr (Faßberg)
18.00 Uhr

Samstag: 10:00 Uhr

Kursleitung: Katja Strampe

Info.: Physiotherapie Südheide





Peter

Rodehorst

GmbH

Heizungs- und Lüftungsbau • Installationen

An der Bahn 1 29328 Faßberg/Müden Tel. 0 50 53 / 9 40 30 Fax 0 50 53 / 9 40 40

- Gebäude- und Energieberatung
- Planungsabteilungen für Heizungs-, Lüftungs- und Sanitäreanlagen
- Wärmepumpen
- Solar- und Photovoltaikanlagen
- Kunden- und Wartungsdienste
- Gebäude- und Badsanierung
- Energiepasserstellung

**Der einzige zertifizierte Betrieb von Viessmann
Wärmepumpen in der Region!**

Sie möchten ein Haus bauen oder Ihre Heizung modernisieren?

Dann entscheiden Sie sich wie der Großteil unserer Kunden für eine Wärmepumpe unseres Partners Viessmann. Damit machen Sie sich unabhängig von fossilen Brennstoffen, denn Sie nutzen die Energie, die direkt vor Ihrer Haustür liegt:
in der Luft, im Grundwasser oder im Erdreich!

!Keine Heizkostenabrechnung mehr für Öl oder Gas!

Sie möchten Ihre Stromkosten reduzieren?

Mit der Installation eines BHKW's oder einer Photovoltaik-Anlage lassen sich die Stromkosten drastisch reduzieren.

Wir beraten Sie gern! Fordern Sie uns!

Wir gehören zum

 **VERBUNDWERK
SÜDHEIDE**
Planen. Bauen. Sanieren.

Ansprechpartner

1. Vorsitzender	Markus Haydl	05053-240, Am Gehäge 16, Müden markushaydl@online.de
2. Vorsitzender	Thomas Springwald	05053-336, Haußelbergweg 2a, Müden thomasspringwald@online.de
Kassenwartin	Bärbel Schecher	05055-941230, Ginsterweg 2, Faßberg F.Schecher@gmx.de
stv. Kassenwart (Mitgliederverwaltung)	Udo Berger	05053-1051, Sandstraße 8a, Müden udo.berger@gmx.net
Schriftwartin	Marina Thiele	05053-987003, Vor dem Wietzenfelde Nr. 9, Müden thiele_marina@web.de
stv. Schriftwartin	Tina Hamburg	0176/22672344, Tilsiter Str. 5, Munster tina.hamburg82@gmail.com
Turnwart	Ralf Milbrandt	05053-451, Poitzen 121, Poitzen Rmilbrandt@t-online.de
Jugendwartin	Vanessa Hiestermann	05053-7554062, Wiesenweg 27, Müden Vanessarauh@web.de
Jugendwart	Christoph Kühnle	05053-7409161, Im Surfelfeld 1, Müden Christophkuehnle@hotmail.com
Frauenbeauftragte	Gesche Rinke	05053-1259, Haußelhof, Müden gesche.rinke@gmail.com
Hallenwart	Reinhard Leverenz	05053-239, Hauptstraße 2, Müden
Kulturwart	Martin Köhneke	05053-94071, Sandstr. 14, Müden mkoehneke@web.de
Busverwalterin	Martina Wollny	05053-1553, Salzmoor 6b, Müden busreservierung@mtv-mueden.de

Abteilungs- bzw. Gruppenleiter

Turnen

Spartenleiter	Ralf Milbrandt	05053-451, Poitzen 121, Poitzen Rmilbrandt@t-online.de
Eltern und Kind Turnen	Vanessa Hiestermann /	05053-7554062, Wiesenweg 27, Müden Vanessarauh@web.de
Kinderturnen / Ballgewöhnung	Gesche Rinke	05053-1259, Haußelhof, Müden gesche.rinke@gmail.com
Frauengymnastik	Ina Schlicht	05053-900975, Wietzendorfer Weg 16, Müden inaschlicht@t-online.de
Seniorengymnastik	Horst Bernhardt	05053- 1022, Eichhornkobel 3, Müden hp.bernhardt@t-online.de
Sport für Jedermann	Horst Bernhardt	05053- 1022, Eichhornkobel 3, Müden hp.bernhardt@t-online.de
Fitnesssport am Mittwoch	Norbert Koch	05053-765, Haußelbergweg 9, Müden Koch.mueden@t-online.de
Rope Skipping	Tina Hamburg	0176/22672344, Tilsiter Str. 5, Munster tina.hamburg82@gmail.com

Fitness und Ausdauer

Leichtathletik	Sylvia Baumart	05053-098722424, Wietzer Feld 2, Müden sylvia.baumart@googlemail.com
Kinderleichtathletik	Torsten Münchow / Rosi Klug	05052-975548, Alter Garten 11, Hermannsburg torstenmünchow@freenet.de
Radsport	Andreas Hüge	0174/7421654, Fuchsbau 7, Hermannsburg andreas.huege@t-online.de
Mountainbike	André Opitz	0172/5475719, Schnuckentrift 49, Müden andree.opitz@web.de
Triathlon	Tina Jastremski	05192-886550, Immengarten 3, Munster triathlon@mtv-mueden.de

Gesundheitssport

Pilates	Monika Köhneke	Schlüpker Weg 32, Hermannsburg Monika.postkasten@gmx.de
Stickwalking	Hans-Hermann Kohlmeyer	05053-1298, Salzmoor 11, Müden
Rehasport / Physioyoga	Katja Strampe	05053-9030120, Neuer Damm 5, Müden info@physiotherapie-strampe.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	Janko Wollnik	0172/4214354, Hetendorf 15, Hermannsburg jankowollnik@gmail.com
Sportabzeichen	Hartmut Klages	05053-903526, Berliner Weg 21, Müden hartmutklages1@web.de
Tischtennis	Oswald Eilmes	05053-1224, Hermann-Löns-Weg 26, Müden
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



X-Mas
walk & run
2019

