

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

---



an alle Mitglieder ab 16 Jahre

## EINLADUNG ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

am Freitag, dem 21. März 2025 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 28. Februar 2025 beim Vorsitzenden Markus Haydl, Am Gehäge 16, 29328 Müden/Ö. vorliegen.

Der Vorstand

# VERANSTALTUNGEN 2025

18.01.2025 W	14:00 Uhr	2h Wanderung ab Turnhalle, anschließend Kaffee und Kuchen im Gemeinschaftsraum
15.02.2025 W	14:00 Uhr	ca. 2 Std. Wanderung, danach Erbsensuppe m Gemeinschaftsraum, Anmeldung erwünscht!
02.03.2025		Kinderfasching, Sporthalle Wiesenweg
<b>21.03.2025</b>	<b>19:30 Uhr</b>	<b>Jahreshauptversammlung in der Sporthalle Wiesenweg</b>
22.03.2025 W	13:00 Uhr	Fahrt mit PKW zum Ausgangspunkt für ca. 7 km Wanderung zur Ellerndorfer Heide oder nach Oberhaverbeck
12.04.2025 W	13:00 Uhr	Fahrradtour nach Wietzendorf ab Turnhalle
01.05.2025 W	10:00 Uhr	Mai-Tour ab Turnhalle mit Picknick, ca. 30 km
05.05.2025	18:00 Uhr	Start Sportabzeichenabnahme, Sportplatz Wiesenweg
22.05.2025 W	10:00 Uhr	Abfahrt mit PKW zum Wildpark Nindorf, Einkehrmöglichkeiten im Park oder Eigenverpflegung
31.05.2025	10:00 Uhr	19. RTF (Rad-Touristik-Fahrt) des BdR, Sporthalle Wiesenweg
29.05.2025 W	10:00 Uhr	Himmelfahrts-Picknick-Radtour, Ziel: Eisdielen in Münster
22.06.2025 W	10:00 Uhr	Abfahrt mit PKW nach Bergen, Radtour nach Meißendorf
03.07.2025 W	09:00 Uhr	Fahrt zum Frühstück nach Weesen, Anmeldung bis 26.6. erwünscht!
20.07.2025 W	10:00 Uhr	Radtour nach Bergen mit Eigenverpflegung
14.08.2025		Bunter Rasen auf dem Mündener Markt, Sportplatz Wiesenweg
21.08.2025 W	10:00 Uhr	Abfahrt mit PKW nach Egestorf, ca. 35 km Radtour, Verpflegung mitbringen
21.08.2025	18:00 Uhr	Anfängerkurs Karate, Sporthalle Wiesenweg, weitere Infos auf Homepage
27.09.2025		5. CTF (Country-Touren-Fahrt) des MTV, Sporthalle Wiesenweg
Sept. 2025 W	10:00 Uhr	Fahrt zum Salinenfest in Sülze
18.10.2025 W		Letzte Fahrradtour ins Deutsche Haus nach Münster. Anmeldung Essen bis 12.10.
22.11.2025 W		Grünkohlwanderung (Ziel unbekannt)

**W = Wandergruppe / Änderungen vorbehalten**



Liebe Sportlerinnen und Sportler,  
liebe Vereinsmitglieder,

das Jahr 2024 liegt hinter uns, und es ist mir eine große Freude, auf ein erfolgreiches und ereignisreiches Jahr für unseren MTV Müden/Örtze zurückzublicken. Dank Eures unermüdlichen Engagements, Eurer Leidenschaft und Eures Teamgeistes konnten wir zahlreiche sportliche Erfolge feiern und gemeinsam wachsen.

Besonders hervorheben möchte ich in diesem Jahr die neuen Angebote, die sich hervorragend entwickelt haben. Unsere Schwimmgrundausbildung hat vielen Kindern einen wichtigen Zugang zum Schwimmen ermöglicht, während das Mountainbiken für Kinder und Jugendliche großen Zuspruch gefunden und neue Begeisterung entfacht hat. Solche Initiativen bereichern unseren Verein und tragen dazu bei, dass wir ein vielseitiges Sportangebot für Jung und Alt bieten können.

Ein besonderer Dank gilt unseren Trainerinnen und Trainern. Ihr seid das Herzstück unseres Vereins! Mit Eurem ehrenamtlichen Einsatz, Eurer Geduld und Eurer Leidenschaft ermöglicht Ihr den reibungslosen Ablauf unserer vielfältigen Sportangebote. Ohne Euch wäre unser Erfolg nicht möglich. Vielen, vielen Dank!

Lasst uns gemeinsam mit voller Energie und Freude in das Jahr 2025 starten. Ich wünsche Euch allen ein gesundes, erfolgreiches und sportlich erfülltes neues Jahr. Bleibt aktiv, motiviert und vor allem gesund!

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 oder Thomas Springwald

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



**Nicht nur beim Handball von Vorteil:**

*'ne ordentliche*  
**Kelle!**

**Kelle, die**  
Substantiv, feminin  ['kɛlə]

**Bedeutungen**  
1. Harter, schneller Wurf eines Handballers.  
2. zum Auftragen von Mörtel dienendes Werkzeug des Maurers.



**Steensma-Bau GmbH**

Heuweg 13 · 29328 Müden/Örtze

Tel. 05053-1655 · info@steensma-bau.de



# LANGJÄHRIGE MITGLIEDSCHAFTEN

Auf der Hauptversammlung 2025 werden geehrt:

60 Jahre im Verein: Hannelore Lange, Annegret Morawietz, Gisela Gelhar, Edith Petersen, Günter Bursch

50 Jahre im Verein: Frauke Steensma, Marion Hallmanseder, Andreas Gehle, Anne Maria Golek

40 Jahre im Verein: Christiane Sander, Gertrud Buhr, Karin Hornbostel, Helen Guthke, Heidrun Leverenz, Ingrid Schott-Ewert, Angelika Lange

25 Jahre im Verein: Denise Wollny, Hanna Marquardt, Heidi Marquardt, Rolf Marquardt, Frank Dening, Anke Borges, Angelika Sawatzki

## GLÜCKWÜNSCHE

...zu runden Geburtstagen im Jahre 2024 gingen an:

zum 90. Geburtstag: Alfred Rörig

zum 85. Geburtstag: Herbert Lübken, Gerhard Böhm, Dieter Schott, Helma Daub, Brigitta Kahr, Renate Kohlmeyer, Rosemarie Böhm

zum 80. Geburtstag: Undine Hegny, Hauke Hansen, Anne Maria Golek, Heidemarie Pfordt, Edith Petersen, Friedhelm Sabath, Horst Bernhardt

zum 75. Geburtstag: Margit Klein, Ursula Schöbel, Anita Hemme, Gisela Stoll, Gertrude Hornbostel, Jürgen Bender, Christine Rodehorst

zum 70. Geburtstag: Richard Schuba, Wilfried Eilmes, Michael Günther, Manfred Hiester mann



**Unser Erfolg  
ist Ihr Erfolg.**

**Teamgeist.**

**Morgen kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

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



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

# TERMINE SPORTABZEICHEN

Termine Sportabzeichen 2025				
<b>Montag 18.00 - 19.00Uhr - länger bei Bedarf -</b>				
5. Mai 2025		Sprung	Wurf	Sprint
12. Mai 2025		Sprung	Wurf	Sprint
19. Mai 2025	Langlauf	Treffen an der Sporthalle		
26. Mai 2025		Sprung	Wurf	Sprint
2. Juni 2025	Radfahren 20Km	Treffpunkt: Parkplatz a.d. Örtzebrücke		
16. Juni 2025		Sprung	Wurf	Sprint
23. Juni 2025		Sprung	Wurf	Sprint
30. Juni 2025	<b>Radsprint / Gemeinsamer Abend vor den Sommerferien</b>			
18. August 2025		Sprung	Wurf	Sprint
25. August 2025		Sprung	Wurf	Sprint
1. September 2025	Radfahren 20Km	Treffpunkt: Parkplatz a.d. Örtzebrücke		
8. September 2025		Sprung	Wurf	Sprint
15. September 2025	Langlauf	Treffen an der Sporthalle		
22. September 2025		Sprung	Wurf	Sprint
29. September 2025		Sprung	Wurf	Sprint
<b>Zusätzliche Termine -auch in den Sommerferien- sind immer möglich. Bitte sprecht uns einfach an!</b>				
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!				
<b>!Achtung! Bitte beim Radfahren und beim Radsprint Fahrradhelm tragen! Sonst ist -zu eurer eigenen Sicherheit- KEINE Abnahme möglich!</b>				
Viel Spass und viel Erfolg wünscht Euch euer Sportabzeichenteam				
MTV Müden/Örtze				

**WIR SEHEN UNS AM 21.03.2025  
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											08:00-09:00 Rehasport Katja Strampe	
09:00 - 10:00			09:15-13:10 Grundschule		09:00-11:00 Tischtennis Jürgen Bender				09:15-10:00 Rehasport Katja Strampe		09:00-10:00 Physioyoga Katja Strampe	
10:00 - 12:00	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 4-9 Jahre Gesche Rinke		14:00-15:15 Rehasport Katja Strampe					
15:00 - 16:00					15:45-16:45 Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre Lena Pannenberg		15:15-16:15 Rehasport Katja Strampe		15:30-16:30 Stretching Level 1 Manna 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		17:00-18:00 Jugend Leichtathletik Zamida Chamberlain		16:30-17:30 Stretching Level 2 Manna Gruel-Dovner			
17:00 - 18:00	17:00-18:00 Badminton Andrea Helms											
18:00 - 19:00	18:00-19:25 Sportabzeichen Abnahme Harmut Klages		18:00-19:00 Rückbildungs- kurs f. Mütter Stefanie Junker		18:00-20:00 Läufer Hallentraining Sandra Lange		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		20:00-21:00 Fitnesssport am Mittwoch Norbert Koch		18:00-21:00 Karate Julia Bienert		19:00-21:24 Sport für „Jedermann“ Jürgen Bender			
20:00 - 21:00	20:30-21:30 Rehasport Katja Strampe		20:00-21:00 Frauen- gymnastik Ina Schlicht				20:00-21:00 Bujinkan Budo Taijutsu Jörg Pöfnecker					
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 an [tina.hamburg82@gmail.com](mailto:tina.hamburg82@gmail.com)

# KASSENBERICHT

Bilanz für das Wirtschaftsjahr 2024  
vom 01.01.-31.12.2024

AKTIVA	Euro	Euro
<b><u>Anlagevermögen</u></b>		
Sachanlagen		
PKW	35.022,50 €	
Vereinsausstattung	1.566,00 €	
Sportgeräte	2.028,03 €	
Finanzanlagen		
Beteiligungen	150,00 €	
Summe Anlagevermögen		38.766,53 €
<b><u>Summe Anlagevermögen</u></b>		<b>38.766,53 €</b>
<b><u>Umlaufvermögen</u></b>		
Kassen- und Bankbestände		
Kassenbestände	296,81 €	
Bankkonten	108.944,72 €	
Summe Kassen- und Bankbestände		109.241,53 €
<b><u>Summe Umlaufvermögen</u></b>		<b>109.241,53 €</b>
<b><u>Summe AKTIVA</u></b>		<b>148.008,06 €</b>

PASSIVA		
Vereinsvermögen		
Kapital	154.023,22 €	
Vereinsergebnis	-6.015,16 €	
<b><u>Summe Vereinsvermögen</u></b>		<b>148.008,06 €</b>
<b><u>Summe PASSIVA</u></b>		<b>148.008,06 €</b>

# KASSENBERICHT

## Haushaltsplan für das Jahr 2025

	Einnahmen	Ausgaben
Saldovortrag	148.000,00 €	
Handball		9.000,00 €
Leichtathletik		7.000,00 €
Freizeitsport		6.000,00 €
Beiträge	60.000,00 €	
Abschreibungen auf AV		18.000,00 €
Allgemeine Kosten		41.000,00 €
Kraftfahrzeugkosten		7.000,00 €
Sportgeräte		60.000,00 €
Übungsleiterentgelt		25.000,00 €
Rücklagen		35.000,00 €
Gesamtsumme in €	208.000,00 €	208.000,00 €

# BERICHTE AUS DEN SPARTEN

## FREIZEITFUßBALL



*Von links nach rechts:*

*Edwin Muth, Lars Meyer, Jürgen Moeck, Torsten Borges, Achim Witt, Thomas Rumpff, Thorsten Lühr und Jörg Persigehl*

Nach vielen Jahren des gemeinsamen Kicken (einige seit über 33 Jahren) verabschieden sich jetzt einige der „Alten Hasen“ aus dem Spielbetrieb. Wir sagen Edwin, Jürgen, Achim und Jörg vielen Dank für die schöne Zeit und die vielen Fußballspiele! Wir bleiben weiterhin in Verbindung und treffen uns regelmäßig für verschiedene Unternehmungen ganz dem Leitspruch des Fußballs „Ein Ball der verbindet“.

Weiterhin findet immer am Donnerstag das Fußballspielen in der Sporthalle I auf dem Fliegerhorst statt.

Treffen ist um 18:30 Uhr an der Wache.  
Von 19:00 Uhr bis 20:15 Uhr spielen wir.

Wer 25 Jahre und älter ist und gerne teilnehmen möchte,  
ist herzlich willkommen!

Torsten Borges

# SEEPFERDCHENSCHWIMMKURS



Liebe MTV'ler und Neuschwimmer,

nachdem wir im Sommer im Freibad Herrenbrücke trainiert haben, dürfen wir über die dunkle Jahreszeit in Munster schwimmen. Sobald die Freibad Saison wieder los geht, wechseln wir eventuell nach Faßberg. Dadurch kann es auch zu einer Änderung der Trainingszeit kommen, aber das geben wir dann bekannt.

Bis es soweit ist treffen wir uns immer dienstags um 16:15 Uhr in Munster, um die Baderegeln und erste Grundkenntnisse im Schwimmen zu üben.

Unser Team besteht zurzeit aus 7 Frauen (Müttern und Großmüttern) sowie einem Papa (Danke Jörg 😊), die sich auf die Fahne geschrieben haben, die Kids bis zum Seepferdchen zu begleiten. Dafür nutzen wir die unterschiedlichsten Hilfsmittel wie Poolnudeln, Schwimmbretter und -korken und noch ganz viel mehr. Da die Kinder oft ganz verschiedene Lernstände haben, schauen wir individuell, was für wen das Beste ist.

Spielerisch gewöhnen wir alle erst einmal an das Wasser und probieren verschiedene Dinge aus.



Wir freuen uns über Schwimmnachwuchs und der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz! Bis ganz bald beim Schwimmen,  
Regine Ahrens, Heidrun Leverenz, Ute Petersen, Karin Hornbostel, Sylvie Eggert, Larissa Lange, Gesche Rinke & Jörg Strauch

Anmeldungen bitte unter 05053/7409482, gerne auch den Anrufbeantworter nutzen!

**F**  
**S** **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](mailto:F.Schecher@gmx.de)

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

**Ihr Badspezialist seit über 25 Jahren**

- *ALTBAUSANIERUNG*
- *BADMODERNISIERUNG*

# STICKWALKING

Der Terminkalender ist dünn geworden und wir stellen unsere Walkingstöcke für kurze Zeit in die Ecke. Zeit für einen kleinen Überblick.

Als erstes möchte ich mich bei der Gruppe für ihren Fleiß bedanken.

Wir treffen uns 2 X in der Woche zum Training. Wir haben bei 376 Trainingseinheiten ca. 2000 km zurückgelegt. Leider sind einige Wege für uns nicht mehr geeignet. Unseren Jahresabschluss werden wir wieder im Januar nachholen.

Wer Lust auf gelenkschonenden Bewegungssport hat und während dem Training lockere Unterhaltung sucht, ist bei uns immer willkommen. Es würde euren Gelenken bestimmt gut tun. Das weiß ich aus eigener Erfahrung. Wir sind alle nicht mehr ganz frisch aber das Worken tut uns jedes mal gut. Wir sind eine Altersgruppe von ca. 50 – Ü 80 Jahre.

Ihr seid herzlich eingeladen.

Unsere Übungszeiten Im Sommer Mittwoch 17.30 Uhr, Im Winter Sonntags 10.00 Uhr an der Sporthalle Wiesenweg und Mittwoch um 14.00 Uhr Richard Linde Weg. Der zweite Termin im Sommer steht noch nicht fest.

Hans-Hermann Kohlmeyer

**WIR SEHEN UNS AM 21.03.2025  
ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG**

# KARATE

Jahresrückblick der Karate-Sparte: Prüfungen, KVN-Jugend-Event, Ferienpass, Wettbewerbe und ein neuer vierter Dan

Auch der Karate-Jahresrückblick 2024 ist wieder voller freudiger Ereignisse:

Im August ist der neue Anfängerkurs mit sechs Teilnehmenden gut gestartet. Auch bei den Erwachsenen gab es Neuzugänge – wir begrüßen Almira K. und Katharina B. herzlich bei uns im Dojo.



*Aus dem Training:*

*Karatekas auf verschiedenen Leveln trainieren bei uns gemeinsam und lernen dabei mit- und voneinander. Auch Spiel und Spaß kommen dabei natürlich nicht zu kurz*

Dass fleißiges Training sich auszahlt, konnten unsere „alten Hasen“ bei den Gürtelprüfungen unter Beweis stellen:

Wir gratulieren Mike R. herzlich zum Orangegurt (7. Kyu). Adrian M., Julian W. und Marlena K. haben in diesem Jahr mit ihrer Prüfung zum Grüngurt (6. Kyu) den Übergang von der Unterstufe zur Mittelstufe gemeistert, während Lars L. bereits seinen zweiten Braungurt (2. Kyu) erhielt.

*Die Prüflinge aus dem Herbst mit stolzer Trainerin Tanja (links)*





„Karate zu üben heißt, ein Leben lang zu arbeiten.“ lautet sinngemäß eine von Meister Funakoshis 20 Lebensregeln für Karatekas. Und ganz getreu diesem Motto gab es auch bei den Trainern Grund zum Feiern: Tanja hat die Prüfung zum vierten Dan mit Bravour bestanden – eine besondere Leistung!

*Trainerin Tanja nach ihrer erfolgreichen Prüfung zum vierten Dan (Meistergrad)*

Auch nach dem Starter Cup in Bad Bevensen gab es Erfolge zu feiern:

Marlena K. und Henrike T. sammelten weitere Wettbewerbserfahrung und schlugen sich mit ihren Katas tapfer in den Vorrunden. Lucian B. erreichte in seiner Kategorie (Kata U16) den 3. Platz, Neuzugang Almira durfte sich sogar über die Goldmedaille im Bereich Kata U18 freuen.



*Erschöpft aber bester Laune – Die Wettkämpfer nach einem anstrengenden Tag*

Auch das KVN-Jugendevent gehört inzwischen ja zur „Tradition“: Anfang Juni machten sich zwei Betreuer und elf der jüngeren Karatekas auf nach Rotenburg/Wümme um drei Tage lang gemeinsam mit über 100 anderen jugendlichen niedersächsischen Karatekas zu trainieren, zu spielen, sich auszutauschen und eine gute Zeit zu haben.

In den Sommerferien fand auch wieder eine Ferienpass-Aktion statt, bei der Kinder zwischen 6 und 12 Jahren betreut von drei der erwachsenen Karatekas die Gelegenheit hatten, den vielfältigen Sport kennenzulernen.



*Fallübungen auf der Matte erfordern am Anfang etwas Überwindung, aber mit der richtigen Technik fällt man sicher*

Auf der Weihnachtsfeier ließen wir das Jahr dann gemütlich mit Kegeln und Pommes ausklingen.

Vielen Dank an dieser Stelle 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 2025!



## Auszeichnung für Qualität und Service

Unser Qualitätsversprechen  
an Sie: Wir wurden durch  
den TÜV Rheinland zertifiziert  
und mit dem Prüfzeichen  
„Servicequalität 2024“ aus-  
gezeichnet.



Servicequalität  
2024

www.tuv.com  
ID 0000086629



**RALF LÜHRING**  
Kfz.-Meisterbetrieb

Autohaus Lühring  
Ralf Lühring e. K.  
Hermannsburger Straße 10  
29328 Faßberg-Müden  
**Telefon (0 50 53) 2 04**  
**Telefax (0 50 53) 16 57**

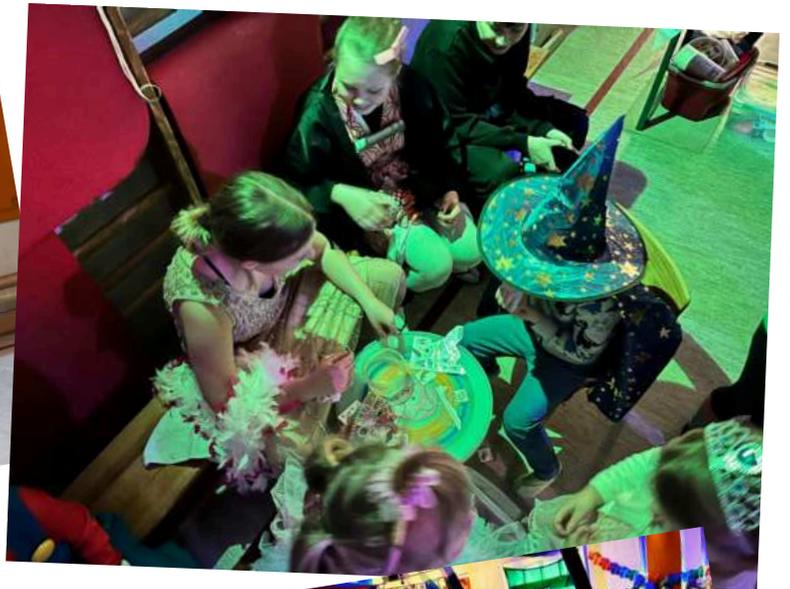
e-Mail:  
ralf-luehring@t-online.de  
www.auto-luehring.de



# JUGENDARBEIT

Ein kleiner Rückblick auf die Veranstaltungen für die Kinder des MTVs.

MTV Helau! Auch im vergangenen Jahr haben wir am Sonntag vor Rosenmontag wieder Kinderfasching gefeiert. Mit Prinzessinnen, Indianer, Superhelden, diversen gefährlichen Tiere und Fantasiewesen tanzten und spielten wir durch die Halle. Es gab Muffins und Laugenkonfekt und auch die Kamelle waren dabei!



Zum Müdener Markt darf natürlich der Bunte Rasen am Donnerstag nicht fehlen. Auch wenn wir bei Aufbau dachten, dass es eine sehr nasse Angelegenheit wird. Doch es klarte auf und die Kids blieben trocken als sie durch den Parcours liefen, um ihre Chips zu erspielen. Es freut uns immer, dass so viele Kinder dabei sind. Vielen Dank auch nochmal an die freiwilligen Helfer!



Nasse Füße bekam dieses Jahr auch der Weihnachtsmann, als er durch die Buden des Weihnachtsdorfes zog. Doch die leuchtenden Augen der Kinder waren es ihm allemal wert.

Euer Jugendwart-Team  
Gesche & Christoph



# RÜCKBILDUNGSKURS

## Rückbildungskurs für Frauen – Mehr als nur Beckenbodentraining

In unserem Verein bieten wir Frauen nach der Geburt einen besonderen Kurs an: den Rückbildungskurs. Dieser Kurs richtet sich speziell an frischgebackene Mütter, die ihren Körper auf sanfte Weise stärken und ihr Wohlbefinden steigern möchten.

Doch auch Frauen ohne Geburtserfahrung profitieren von den Übungen.

Der Fokus liegt auf der gezielten Kräftigung des Beckenbodens – einer Muskelgruppe, die nach der Geburt oft besondere Aufmerksamkeit benötigt. Doch das Training geht darüber hinaus: Wir kümmern uns um den gesamten Körper, um Muskulatur aufzubauen und das Körpergefühl nachhaltig zu verbessern.

Mit einer Kombination aus Übungen für Stabilität, Mobilität und Entspannung schaffen wir einen Raum, in dem die Teilnehmerinnen sich Zeit für sich selbst nehmen und gleichzeitig in der Gemeinschaft Kraft schöpfen können.

Interessiert? Wir freuen uns über neue Teilnehmerinnen und stehen für Fragen gern zur Verfügung!



# WANDERGRUPPE



Im vergangenen Jahr starteten wir am 20. Januar mit einer Wanderung. Anschließend gab es Kaffee und Kuchen im Gemeinschaftsraum. Zwei weitere Wanderungen folgten im Februar und März.

Im April kamen die Fahrräder wieder zum Einsatz. Der Radius ist damit einfach größer und für das ein und andere Gelenk ist das Radeln auch schonender. Insgesamt haben wir uns 7 mal auf die Räder geschwungen und sind insgesamt ca. 300 km gefahren.

Eine Tour haben wir wegen Hitze ausfallen lassen. Das Thermometer zeigte an dem Tag dann auch 35 Grad und mehr an. Ein anderes Mal hat es geregnet. Da macht das Radfahren auch keine Freude.

Wie in jedem Jahr ging es in unserer Truppe recht gesellig zu und das gute Essen hat auch nicht gefehlt: Erbsensuppe-Essen im Winter, gemeinsames Frühstück im Sommer, Grillfest bei Brigitte und Helmut im August und das traditionelle Grünkohl-Essen im November.

In 2025 beginnen wir wieder mit einer Wanderung und freuen uns auf rege Beteiligung.

# SENIORENGYMNASTIK

## Fit bis ins hohe Alter

durch das Training der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Wird auch das Risiko für Stürze gemindert.

Die Übungsstunde endet, wenn gewünscht, mit einem 15-minütigen Entspannungstraining der "Progressiven Muskelentspannung".

Trotz kleiner Wehwehchen sind wir seit Jahren immer noch fleißig dabei, können immer noch unser Liedchen nach dem Stundenende aus voller Kehle singen.

Wir sind nicht mehr die Jüngsten, der erste Lack ist ab, uns, stört es nicht, im Geringsten, uns fehlt es nicht an Fröhlichkeit.

Bei dem Wort Fröhlichkeit denkt man ja nicht gleich an Sport, aber bei uns ist das so. Wir wollen auch lachen und Spaß haben, aus dem Alter für den Leistungssport sind wir, fast alle über das achtzigste Lebensjahr hinaus.

Wenn du jetzt neugierig geworden bist, dann komm uns einmal besuchen, setz dich auf eine Bank, schau zu oder mach gleich mit.

Wir, die 15 "Mädels" und unser Übungsleiter, freuen sich immer über neue Gesichter, Anregungen und Beiträge.

## Übungsleiter Horst Bernhardt



# 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.**

# LAUFGROPPE

Unsere altersmäßig buntgemischte Gruppe von 20 Jh. Bis Ü 60 trifft sich regelmäßig sonntags um 9:30 Uhr oder mittwochs um 18:00 Uhr an oder in der Turnhalle.

Das Training gestaltet unser Trainerteam sehr vielfältig und individuell.

Für jeden ist etwas zur eigenen sportlich läuferischen Entwicklung dabei.

Trainer Hartmut legt seinen Schwerpunkt auf Sprint und Bahnläufe.

Dabei gibt er gern wertvolle Tipps aus seiner langjährigen Lauferfahrung weiter. Trainerin Karin hingegen plant und liebt die Langstrecke. Bei ihr sind die gut konditionierten Läufer gut aufgehoben.

Trainerin Jessica baut in die Laufeinheiten gern zahlreiche Kraftübungen ein und ist für die Workouts zuständig.

Haupttrainerin und Abteilungsleiterin Sandra gestaltet ihr Training vielfältig bunt und legt großen Wert auf Koordination, Beweglichkeit und Balance. In der dunklen Jahreszeit, wird Mittwoch die Turnhalle genutzt, für ein abwechslungsreiches Aufbautraining für die kommende Saison. Neben dem schweißtreibenden Sport, kommt die Unterhaltung in der Gemeinschaft auch nicht zu kurz.

Gern treffen wir uns auch zu weiteren Aktivitäten, wie:

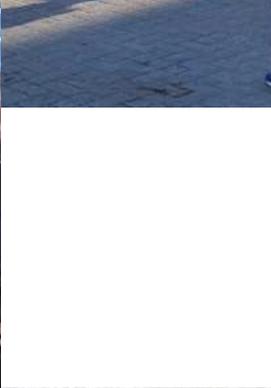
Wanderungen, Festen und Feierlichkeiten, gemütliches Beisammen nach dem Training.

Der eigentliche Laufsport wird dabei nie aus den Augen verloren. Laufwettkämpfe in Niedersachsen und ganz Deutschland bewegen uns weiterhin das ganze Jahr.

Seit dabei wir freuen uns auf Euch!!



# XMAS-RUN 2024





# RADSPARTE

Das Jahr 2024 war für die Radsparte des MTV Müden ein abwechslungsreiches und sportlich anspruchsvolles Jahr. Neben unseren regelmäßigen Trainings war die Teilnahme an mehreren RTF und CTF ein Schwerpunkt unseres Jahresprogramms.

## Höhepunkte des Jahres

### Teilnahme an RTF und CTF

Unsere Radsparte war bei mehreren RTF und CTF vertreten, die uns sowohl sportliche Herausforderungen als auch unvergessliche Gemeinschaftserlebnisse bescherten:

### Landkreisumrundung

Ein besonderes Highlight war die **Landkreisumrundung** über insgesamt 2010 Kilometer, bei der wir den gesamten Landkreis Celle umrundeten und. Unser Dank gilt dabei unseren Freunden von „Flügelrad Eschede“, die dieses Event ausgerichtet haben. Diese außergewöhnliche Tour forderte nicht nur gute Ausdauer, sondern bot auch die Gelegenheit, den gesamten Landkreis mal von einer anderen Seite kennenzulernen. Die Tour bleibt uns als ein besonderes Erlebnis in Erinnerung.

### RTF „Heidetour“ vom Radsportverein Blau-Weiß Buchholz

Die Einladung zur **RTF von Blau-Weiß Buchholz** am 25. August war ein weiterer Höhepunkt des Jahres. Diese Einladung erfolgte als Dank für unsere Unterstützung beim Jugendtraining in und um die Sporthalle in Müden. Wir waren stolz, einen Beitrag zur Nachwuchsförderung leisten zu können und bei der Veranstaltung mit einer starken Teilnehmergruppe präsent zu sein.

### Veranstaltungen Radsparte:

**RTF am 25. Mai:** Die Veranstaltung litt unter sehr schlechtem Wetter, was zu deutlich weniger Teilnehmern als in den Vorjahren führte. Dennoch zeigte sich das ganze Team engagiert und motiviert.

**CTF am 28. September:** Auch hier spielte das Wetter nicht mit, dennoch war die Tour ein großer Erfolg. Die Teilnehmer zeigten sich durchweg zufrieden, was die Organisation und die Streckenführung betreffen.

## Rückblick und Ausblick

Das Jahr 2024 war trotz witterungsbedingter Herausforderungen ein erfolgreiches Jahr für die Radsparte. Die positiven Rückmeldungen der Teilnehmer motivieren uns, auch 2025 wieder mit vollem Elan an den Start zu gehen.

Für das kommende Jahr planen wir:

- Die Fortführung des wöchentlichen Trainings.
- Ausfahrten am Wochenende (Nach Absprache).
- Die Teilnahme an weiteren RTF und CTF sowie besonderen Veranstaltungen in der Region.
- Eine Radtour im Harz, eventuell auf den Brocken

Ein herzlicher Dank geht an alle, die mit ihrem Engagement und ihrer Begeisterung mitgemacht und uns unterstützt haben.

Wir freuen uns auf ein ereignisreiches und sportliches Jahr 2025

Frank Armgardt  
Spartenleiter Radsport





# SPORTABZEICHEN

Die Sportabzeichen Verleihung von 2023 findet im Februar / März 2025 statt.

Am 06.05.24 haben wir mit der DSA Abnahme begonnen. 15 Termine waren angesetzt, es haben sich wie in den letzten Jahren 14 Teilnehmer (darunter zwei Jugendliche) der Anforderung gestellt.

Gerd Böhm (Ü80) hat uns, soweit es seine Gesundheit zulässt, tatkräftig unterstützt! Ihm gilt unser besonderer Dank.

Für das neue Jahr beginnen wir am Montag den 05.05.25 ab 18:00 auf dem Sportplatz!

Wir freuen uns auf Euch! Euer Sportabzeichenteam Hartmut, Gerhard und Ralf

 **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**  
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.

# MOUNTAINBIKE

Hallo liebe MTV Sportler,

2024 war für die MTB'er ein eher ruhiges Jahr, nicht so ereignisreich wie die letzten Jahre.

Wir haben hauptsächlich die heimischen Wälder und Flächen befahren und hier unseren Spaß gehabt.

Leider konnte aus vielerlei Gründen das traditionelle, gemeinsame Wochenende im Harz nicht statt finden.

Zum ersten Mal seit Jahren ist die MTB Gruppe nicht mehr gewachsen, sondern geschrumpft. Somit bietet 2025 die Chance wieder loszulegen und diesem Trend entgegen zu wirken.

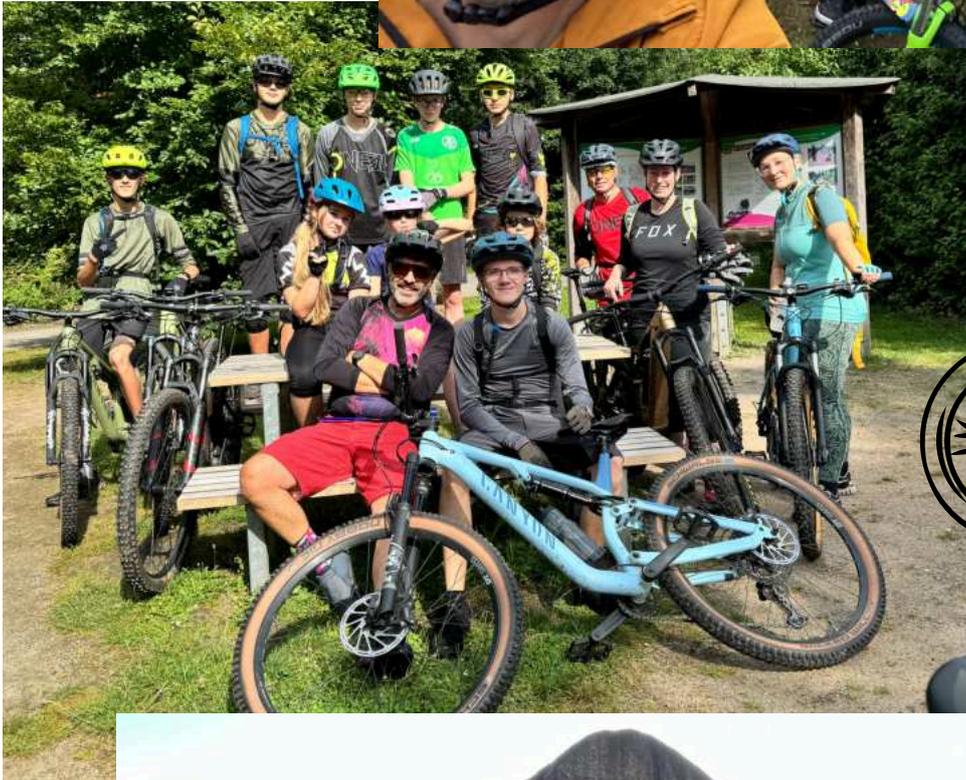
Dennoch hatten wir viel Spaß, eine verletzungsfreie Saison und jede Menge schöner Momente, wie ihr an den Bildern sehen könnt.

Egal ob jung oder alt, unerfahren oder Profi, wir würden uns über Zuwachs freuen!

Andree Opitz & Christoph Kühnle









# Es geht um große Ziele.

**Und darum, dass sich jemand  
gesellschaftlich engagiert.**

Als größte nichtstaatliche Sportförderin in  
Deutschland unterstützen wir große und  
kleine Projekte. Wir übernehmen damit  
Verantwortung und schaffen nachhaltige  
Werte vor Ort.  
[sparkasse-cgw.de](http://sparkasse-cgw.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Celle · Gifhorn · Wolfsburg**

# HANDBALL

## Weibliche E-Jugend der JSG Örtzetal

Im Juni 2024 stand für uns fest, dass die E- Jugend der JSG Örtzetal mit zwei Mannschaften einer gemischten und einer weiblichen E- Jugend in die Saison 2024/ 2025 der Handballregion Lüneburg Stade starten wird.

Jetzt ging es mit 17 Mädchen der weibliche E- Jugend in die Saisonvorbereitung. Zu uns gehören auch zwei Mädchen, die vom Jahrgang eigentlich D Jugend spielen müssten. Noch wenig Erfahrung im Bereich Inklusion, wollten wir es möglich machen, dass die beiden bei uns spielen können, denn nur unter den Umständen der Freunde/Vertrauen sind sie zum Handball gekommen. Nach Rücksprache mit dem Vorstand der JSG, reichten wir die geforderten Unterlagen beim HVNB ein und beantragten ein Spielrecht in der E-Jugend. Handball steht für Inklusion und wir bekommen das Sonderspielrecht für die Mädels. Wir freuen uns sehr darüber, denn beim Sport ist egal ob groß oder klein, dick oder dünn, Entwicklungsverzögert oder weiter, Sport verbindet.



*Hintere Reihe: Stefan Wagner, Mia Müller, Marlena Köhneke, Martha Bruhn, Haley Willuweit, Clara Schneeweiß, Luam Plate, Yuna Rennert, Christine Feyer, Eike Felsman*

*Vordere Reihe: Ruby Schug, IdaKothe, Zoe´Wolter, Mia Feyer, Stina Hormann, Emma Holzward, Luisa Köhneke*

So spielen wir mit allen Mädchen die neue Saison, machen tolle Erfahrungen, verlieren gemeinsam und gewinnen gemeinsam.

Der Mannschaftszusammenhalt ist einfach riesengroß. Die Kinder entwickeln sich in Ihrer Geschwindigkeit weiter und machen tolle Fortschritte.

Wir als Trainer und auch die Eltern, die diese Mannschaft schon im zweiten Jahr begleiten, sehen tolle Spielerische Veränderungen und was am wichtigsten ist, eine Mannschaft die als Team zusammengewachsen ist.

Die Mannschaft möchte sich nochmal bei allen Eltern und den Sponsoren für die Unterstützung bedanken.

Eure weibliche E Jugend

(Artikel: Stefan Wagner) (Foto: Sandra Rennert)

### Männliche E-Jugend mit neuem Trainergespann

In die Saison 2024/2025 startet die männliche E-Jugend, welche sich aus den Jahrgängen 2014/2015 zusammensetzt, mit einem neuen Trainerteam. Nach einem eher holbrigen Start in die Saison konnte am 3. Spieltag der erste Sieg mit 14:4 auswärts gegen den TuS Hohne-Spechtshorn errungen werden. Für einige der Spieler ist es das erste Jahr im Ligamodus, dementsprechend ist das Trainerteam angesichts des Sieges umso stolzer.



Bei den beiden Trainingseinheiten, welche donnerstags von 18:30-20:00 Uhr in Hermannsburg und freitags von 15:00-16:30 Uhr auf dem Fliegerhorst Faßberg stattfindet, arbeiten Trainer und Spieler stets daran mit Spaß und Engagement als Team zu wachsen und besser zu werden.

Alle Kinder zwischen 8 und 10 Jahren, die Lust haben sich an Handball auszuprobieren, können sich gerne bei dem Trainer Pascal Schwab unter der Nummer 0151/57457616 melden.

Artikel: Pascal Schwab / Foto: Elin Sommer

## I. Herren Handball

Nachdem wir in der Saison 23/24 den Aufstieg in die Landesliga um einen Punkt verpasst haben, versuchen wir nun erneut den Angriff zum Aufstieg in die höhere Spielklasse 2025.

Zu unserem Bedauern, musste uns Ansgar Wörsdörfer zum Ende letzter Saison leider verlassen. Er mischt nun bei der HSG Heidmark die Oberliga mit auf. Dafür konnten wir uns über einige feste Neuzugänge freuen. Jakob Bäckermann als Rückkehrer aus alten Zeiten sowie die A-Jugendlichen Darius Gruel, Jason Maiß, Lars Lambrü und Silas Nissen, die uns letzte Saison schon gut unterstützten. Zu diesen Neuzugängen unterstützen uns sporadisch Louis Nedelko und Tim Kuchemüller auf der Kreisläuferposition.

Nach einer gelungenen Saisonabschlußfahrt, gingen wir durch verschiedene Trainingslager, Freundschaftsspiele und Turniere, gut Vorbereitet in die neue Saison.

Wir starten mit 12-2 Punkten nicht allzu schlecht in den Spielbetrieb der neuen Saison. Dadurch belegen wir zZt. den 2. Tabellenplatz.

Ein Unentschieden-Spiel ist hier besonders zu erwähnen. Im Spiel gegen den derzeitigen Tabellenführer HF Altmark-Wendland, konnten wir ein 6 Tore Rückstand (23-29) in den letzten 4 ½ Minuten zu einem 29-29 drehen. Das habe ich so noch nie gesehen.

Leider wird das ins Auge gefasste Saisonziel „Aufstieg“ nicht einfacher, da krankheits- und berufsbeding zu unseren Langzeitverletzten Nico Parpart und Leon Horstmann auch noch Florian Hemme, Fabian Rodemann und Tim Engelke für mehrere Wochen ausfallen. Wir hoffen das wir dieses neue GAP durch unser „Nachrücker“ gut kompensieren und weiterhin auf Aufstiegskurs bleiben können.

Durch eine berufliche drei monatige Abwesenheit des Trainers Felix Stimper, übernimmt in dieser Zeit die I. Herren Joachim Ehlert, der schon seit Anfang der Saison der Mannschaft mit zur Seite steht. So richtig das gesteckte Saisonziel „Aufstieg“ auch ist, so wichtig sind der Spaß am Handballsport und Teamgeist im Spiel und ebenso abseits der Spielfläche. Daher wäre das Motto der Mannschaft sowas wie „Ehrgeiz mit Spaß“ als Team. Im Spiel, um das Spiel und natürlich auch in der dritten Halbzeit.



*Zur Mannschaft gehören: Felix Stimper und Joachim Ehlert als Coaches. Spieler; Torben Ehlert, Yannik Jablonski, Christian Schmull, Darius Gruel, Enrique Elbers, Fabian Jablonski, Fabian Rodemann, Florian Hemme, Jakon Bäkermann, Jason-Dean Maiß, Joel Deutgen, Lars Lambrü, Marc Duchstein, Robin Schiller, Silas Nissen, Tim Engelke, Nico Parpart, Leon Horstmann*

## 2. Herrenmannschaft

Die vergangene Spielzeit 2023/2024 konnten wir als 2. Herren auf Rang 5 in der Regionsklasse 1 Süd beenden. Damit haben wir einen guten Platz im Mittelfeld erzielt was auch die Statistiken so widerspiegeln. (Punktstand zum Saisonende 10:14)

In der aktuellen Spielzeit stehen wir derzeit auf dem 8. Platz. Allerdings haben wir bisher auch erst etwa die Hälfte unserer Begegnungen hinter uns gebracht, sodass da sicherlich noch Luft nach Oben ist.

Gerade die letzten Partien haben wieder einmal gezeigt, dass wir durchaus in der Lage sind auch Spitzenteams in unserer Liga zu „ärgern“ und dort Punkte mit nach Hause zu nehmen.

Unsere Mannschaft besteht nach wie vor aus einem bunten Haufen aller Altersklassen die aber eins verbindet, der Spaß am Sport und der Gemeinschaft.

Daher möchten wir an dieser Stelle gerne wieder Werbung für diesen schönen Sport machen und dich/euch gerne einladen einfach mal eines unserer Spiele zu besuchen. Vielleicht bekommt ja der ein oder andere auch mal Lust auf dem Spielfeld mitzumischen.

Wir sind für alle Interessierten zwischen 18 und 60 Jahren der Ansprechpartner für den (Wieder-)Einstieg in den Handballsport beim MTV.

Also egal ob kompletter Anfänger oder nach langer Pause, scheut euch nicht uns anzusprechen.

Es gibt auch Bier 😊



**WIR SEHEN UNS AM 21.03.2025  
ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG**

# 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.

# PILATES

montags 19.30 bis 20.30 Uhr

Wir sind eine bunt zusammengewürfelte Truppe mit 15-20 Teilnehmern, Männlein und Weiblein gemischt. Jeder von uns hat seine großen und kleinen Zipperlein.

Das Thema ACHTSAMKEIT ist in den letzten Jahren in aller Munde und führt inzwischen auch dazu, dass immer wieder Teilnehmer zu uns stoßen, die noch mitten im Leben stehen.

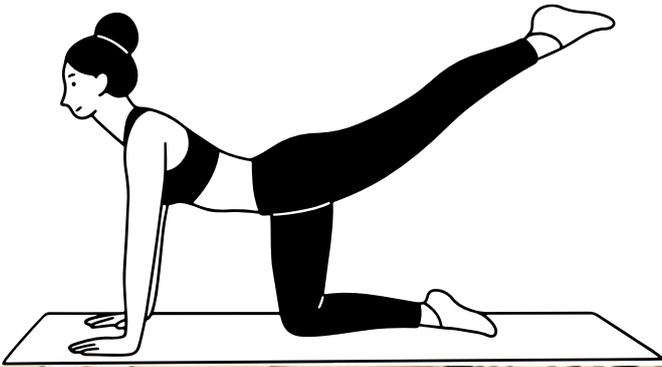
Die Pilatesstunde hat für mich sehr viel mit ACHTSAMKEIT zu tun. Pilates heißt, auf den Körper achten, in sein Inneres hineinhorchen, Signale wahrnehmen.

Jeder führt eine Übung nur so lange durch, wie es der eigene Körper anzeigt. Wichtig ist also, die Übungen langsam und bewusst durchzuführen und dabei die Körperspannung zu halten. Wir konzentrieren uns auf die Übungen und sind so gezwungen den Alltag in der Sportstunde einmal zu vergessen.

ACHTSAMKEIT beim Pilates heißt, auch auf meine Mitstreiter achten, sie auf kleine Fehler hinweisen. Und für mich als Übungsleiter, immer wieder aufmerksam machen auf die Dinge, die bei der Körperhaltung wichtig sind. Das heißt, ständiges Wiederholen der Ansagen und auch Korrekturen an den Teilnehmern direkt, damit sie ihre Haltung besser wahrnehmen!

Der Ein- oder Andere fühlt sich in dem Moment vielleicht ertappt, aber es herrscht immer eine lockere und angenehme Atmosphäre während des Trainings.

Am Ende der Stunde, schaue ich in zufriedene und dankbare Gesichter. Alle freuen sich, dass sie ihren Inneren „Schweinehund“ überwunden haben und wieder dabei waren. Und gehen in ihren Alltag mit einem angenehmen Körpergefühl.



# KINDERLEICHTATHLETIK

Rosi Klug, Torsten Münchow

Immer Mittwochs, von 16:45 bis 17:45 Uhr, findet die Kinderleichtathletik in Müden statt.

Dieses Jahr nahmen bis zu 20 Kids im Grundschulalter zwischen 6 - 10 Jahre regelmäßig an der Kinderleichtathletik teil. Neben einigen neuen Gesichtern, konnten vor allem auch Geschwisterkinder zur Kinderleichtathletik begeistert werden.

Zur kalten Jahreszeit blieben wir in der Sporthalle und haben die Aufwärmrunde immer individuell, durch verschiedene Übungen zum Lauf ABC, gestaltet. Das Seilspringen, Durchlaufen der Koordinationsleiter und Überwinden von verschiedenen anspruchsvollen Hindernissen verstärken dabei die koordinativen Fähigkeiten. Des Weiteren wurden die Ausdauer und Schnelligkeit in unterschiedlichen Laufspielen, alleine oder im Team, erprobt.

Natürlich gab es auch wieder den Parcours durch die Halle, welcher den Gleichgewichtssinn und das Überwinden von Höhe herausforderte. Zum Abschluss wurde noch oft Merk-/Zombieball gespielt, um das reaktionsschnelle Abwerfen und Weglaufen spielerisch zu üben.

Im Frühling und Sommer ging es wieder nach draußen, auf den Sportplatz, oder das umliegende Gelände. Dabei wurden Weitsprung, das Starten aus dem Startblock, sowie Schlagball werfen geübt. Im Gelände konnten, bei gutem Wetter, nach einem Dauerlauf die Füße in der Örtze abgekühlt werden.

Es war ein schönes Jahr mit vielen sportlich motivierten Kids.

**WIR SEHEN UNS AM 21.03.2025  
ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG**



## Ehrenamt ist nicht selbstverständlich!

Danke an alle Mitglieder, Trainerinnen und Trainer, Helferinnen und Helfer, Einspringende, Unterstützende und Organisierende des MTV Müden/Örtze – Ihr macht unsere Heimat zu einem besseren Ort!

### **Auto Lorenz GmbH**

Müdener Weg 27 | 29328 Fassberg  
Soltauer Straße 9 | 29633 Munster  
T 05055 591010 | [www.autolorenz.de](http://www.autolorenz.de)



# KINDERTURNEN

## Eltern-Kind-Turnen

Jeden Mittwoch um 15.45Uhr treffen sich viele bewegungsfreudige Kinder und ihre Begleitung zum gemeinsamen Klettern, Springen, Spielen, Krabbeln und Toben. Nachdem wir uns mit einem kleinen Lied begrüßt haben, geht es auch schon los. Wir klettern auf Kästen, über Bänke, auf Leitern oder an der Sprossenwand. Wir springen auf dem Trampolin, vom großen Kasten oder auf der weichen Matte. Wir spielen mit Bällen, Pylonen und Seilen. Wir balancieren, krabbeln und rennen - und das alles mit ganz viel Spaß!

Am Ende der Turnstunde räumen wir gemeinsam auf und fahren natürlich noch die obligatorische Runde mit dem Mattenwagen, bevor wir uns mit einem Abschlusskreis voneinander verabschieden.

Alle Kinder zwischen 1 und 3 Jahren sind herzlich willkommen.



## Kinderturnen 4-6 Jahre

Immer mittwochs: 4-6 Jahre um 14:45 - 15:40 Uhr (außer in den Schulferien)  
Ein aufregendes Jahr geht zu Ende und wir starten gleich wieder durch. Wir wollen gemeinsam spielen, neues ausprobieren und altes wieder entdecken.

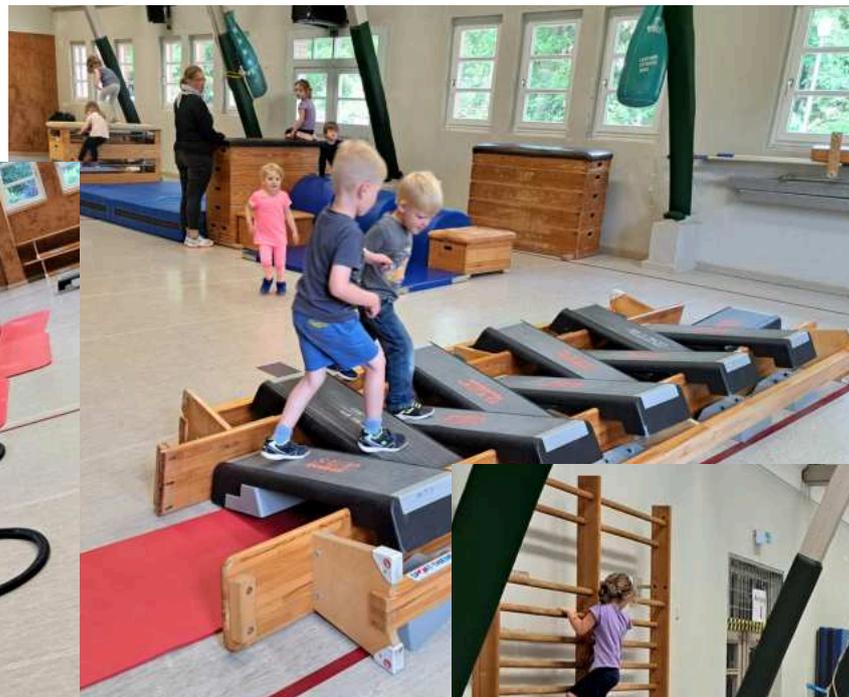
Jede Woche gibt es verschiedene Übungen und Aufbauten um unterschiedliche Bewegungen (halten, balancieren, ziehen etc.) zu erlernen und verbessern. Auch mit Bällen machen wir die unterschiedlichsten Dinge (kullern, werfen, fangen oder hüpfen lassen) Spiele kommen auch nicht zu kurz, „Fischer, Fischer“ unser Farbenspiel oder Hase und Jäger, da ist für jeden etwas dabei.

Aufgrund der großen Altersspanne und der Gruppengröße wird oft spontan entschieden was wir anbieten. Natürlich haben auch die Kinder bei uns ein Mitspracherecht und dürfen Wünsche äußern und mit aufbauen.

Wir versuchen jedem Kind seine Fortschritte zu zeigen, es zu motivieren weiter zu probieren und selbstständig turnen zu lassen. Manchmal reisen wir spielerisch in den Dschungel oder Orient, entdecken aber auch Baustellen und Bauernhöfe.

Wenn ihr Lust habt es auszuprobieren, dann kommt doch einfach mal vorbei und macht mit.

Gesche und Team



# STRETCHING



## Fit und geschmeidig ins Wochenende

“Bei leiser Musik und unter Marinas einfühlsamer Anleitung dehnen und formen wir jeden Freitag um 15:30 Uhr Körper und Geist. Gemeinsam stärken wir nicht nur unsere Muskeln, sondern auch unser Wohlbefinden- macht mit und spüre die Leichtigkeit.”



**Alle Interessierten sind herzlich Willkommen -  
egal welche “Steifheitsstufe”**

# FIT & FUN

## Fitnesssport am Mittwoch

- mittwochs von 20 Uhr – 21 Uhr
- gemischte Sportgruppe
- alle Altersklassen
- Ziel: mit Spass fit werden und bleiben

In unserer Gruppe erwartet Dich ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm das fit machen und Spaß bringen soll.

Schwerpunkt ist häufig ein Zirkeltraining oder “neudeutsch Tabata”, aber auch Faszientraining, Rückengymnastik z.B. mit dem Gymnastikball und Stepaerobic steht auf dem Programm. Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Fitnessbändern. Zum Auspowern gibt es auch mal Basketball oder Hallenhockey und mit den Hula Hoop Reifen haben wir nicht nur die Lachmuskulatur trainiert.

In unserer Sportgruppe geht es vielseitig zu aber, man muss nicht perfekt sein - jeder macht wie er oder sie kann. Das ist uns wichtig.

Im Sommer geht es auch ab und zu an die frische Luft zum Walken oder Radfahren.

Wer sich vielseitig in netter Runde fit halten will ist gern eingeladen vorbeizuschauen.



# PHYSIOYOGA/REHASPORT

## 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)

## 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)

# ANSPRECHPARTNER

<b>1. Vorsitzender</b>	Markus Haydl 05053-240	markushaydl@online.de
<b>2. Vorsitzender</b>	Thomas Springwald 05053-336	springwald-mueden@online.de
<b>Kassenwartin</b>	Jessica Dammann 05053-903858	jessica.dammann1983@gmail.com
<b>stv. Kassenwart</b> <b>(Mitgliederverwaltung)</b>	Udo Berger 0171/3357155	udo.berger@gmx.net
<b>Schriftwartin</b>	Marina Thiele 05053-987003	thiele_marina@web.de
<b>stv. Schriftwartin</b>	Tina Hamburg 0176/22672344	tina.hamburg82@gmail.com
<b>Jugendwartin</b>	Gesche Rinke 05053-205	gesche.rinke@gmail.com
<b>Jugendwart</b>	Christoph Kühnle 05053-7409161	christophkuehnle@hotmail.com
<b>Hallenwart</b>	Thomas Springwald 05053-336	springwald-mueden@online.de
<b>Kulturwart</b>	Martin Köhneke 05053-94071	mkcehneke@web.de
<b>Busverwalter</b>	Norbert Koch 05053-765	busreservierung@mtv-mueden.de

# ABTEILUNGS-/GRUPPENLEITER

## Turnen

<b>Spartenleiterin</b>	Sarah Gnadt	0152/05382543 / s4r4h99@googlemail.com
<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	Gesche Rinke / Lena Pannenburg	05053-205 / gesche.rinke@gmail.com
<b>Kinderturnen</b>	Vanessa Hiestermann / Gesche Rinke	vanessa.hiestermann@web.de gesche.rinke@gmail.com
<b>Frauengymnastik</b>	Ina Schlicht	05053-900975 / inaschlicht@t-online.de
<b>Seniorengymnastik</b>	Horst Bernhardt	05053-1022 / hp.bernhardt@t-online.de
<b>Sport für Jedermann</b>	Jürgen Bender	05053-9038888 / muedenheide@gmx.net
<b>Fitnesssport am Mittwoch</b>	Norbert Koch	0151/20980560 / koch.mueden@gmx.de

## Fitness und Ausdauer

<b>Leichtathletik</b>	Sandra Lange	0152/03267130 / sandra.lange2@gmx.de
<b>Jugend Leichtathletik</b>	Zamida Chamberlain	
<b>Kinderleichtathletik</b>	Torsten Münchow / Rosi Klug	05052-975548 / torstenmuenchow@freenet.de
<b>Radsport</b>	Frank Armgardt	radspport@mtv-mueden.de
<b>Mountainbike</b>	Andree Opitz	0172/5475719 / andree.opitz@web.de
<b>Stretching</b>	Marina Gruel-Dovner	0162/9445995 / m.gruel-dovner@gmx.de

## Freizeitsport

<b>Badminton</b>	Andrea Helms	05053-1328 / ulrichhe@online.de
<b>Freizeitfußball</b>	Torsten Borges	05053-987292 / team-pd@t-online.de
<b>Karate</b>	Julia Bienert	05052-7529752 / jt.bienert@gmx.de
<b>Bujinkan Budo Taijutsu</b>	Jörg Pößnecker	info@ninpo-hannover.de
<b>Sportabzeichen</b>	Hartmut Klages	0151/20275796 / hartmutklages1@web.de
<b>Tischtennis</b>	Jürgen Bender	05053-9038888 / muedenheide@gmx.net
<b>Wandern</b>	Helmut Schrödter	05053-1417 / he-schroedter@t-online.de

## Handball

<b>Handball</b>		05053-765 / handball@mtv-mueden.de
	Marcus Adrian	0160/91593854 / y400@gmx.de

## Gesundheitssport

<b>Pilates/Rückenfit</b>	Monika Köhneke	monika.postkasten@gmx.de
<b>Stickwalking</b>	H.-H. Kohlmeyer	05053-1298 / ulrichhe@online.de
<b>Physioyoga ua.</b>	Katja Strampe	05053-9030120
<b>Rückbildungskurs</b>	Stefanie Junker	Junker.Stefanie@gmx.de
<b>Progr. Muskelentspannung</b>	Horst Bernhardt	05053-1022 / hp.bernhardt@t-online.de

## Schwimmsport

<b>Schwimmsport</b>		seepferdchenschwimmkurs@mail.de
---------------------	--	---------------------------------

# Sanitär- und Heizungstechnik

**THOMAS**  
**WEBER**  
Installateur- und Heizungsbaumeister

Lange Reihe 8  
29328 Faßberg

Tel.: 05055/59 02 70  
[www.shk-weber.de](http://www.shk-weber.de)