NACHRICHTEN

Ausgabe 01-2016

TVE

Turnverein Ehlershausen von 1961e.V.

Viel Neues in 2016

Mit Gesundheitssport beim TVE fit durch das Jahr

Jahreshauptversammlung & neue Website

Tabata - Was ist das denn?





✆ 0 51 36/803-0
www.ssk-burgdorf.de

Volltreffer für Ihren Verein.

Stadtsparkasse Burgdorf

Mit unserer Sportförderung in der Jugendarbeit leisten wir einen wichtigen Beitrag zum sozialen Miteinander der Menschen in Burgdorf.

Vorwort



Liebe Leser,

mein Name ist Sabine Müller, ich bin 50 Jahre alt, verheiratet und habe eine Tochter.

[redacted] wurde mein Interesse geweckt, als Schriftführerin des TVE tätig zu werden. Im Laufe der Zeit habe ich mir das Aufgabenspektrum erarbeitet. Hierzu zählt in erster Linie alles Gesagte auf den Sitzungen und Versammlungen in Schriftform detailliert mitzuschreiben und später zu dokumentieren. Das umfasst auch die damit verbundene Aktenpflege. Außerdem helfen wir alle im Vorstand bei der Gesamtarbeit: organisieren Veranstaltungen oder unterstützen durch aktive Mitarbeit von Bürodienst bis zu Kuchen backen oder TVE Nachrichten verteilen.

Da ich selbst seit 30 Jahre in einer Rechtsanwaltskanzlei in Hannover beschäftigt bin, gefiel mir diese Arbeit sehr gut. Der gesamte damalige Vorstand hat mich voll und ganz unterstützt, wofür ich mich nochmals herzlich bedanke. Ganz besonderer Dank gilt hier Claudia Holschumacher, die die Protokolle gelesen, korrigiert und mir mit sehr viel Geduld die Arbeit zu einem reinen Vergnügen gemacht hat. Seitdem bin ich im TVE tätig, da die Arbeit abwechslungsreich ist und es viel Freude macht, mit dem Vorstand zu arbeiten. Vielen Dank auch an euch alle!

Aufgewachsen bin ich seit meinem ersten Lebensjahr bei meinen Großeltern in Ehlershausen. Es gab Umzüge nach Burgdorf und Ramlingen, Jahre später, um meine Oma zu pflegen, bin ich wieder nach Ehlershausen in das "Großelternhaus" gezogen. Seither leben mein Mann und ich in dem Haus, in dem ich aufgewachsen bin. Meine Tochter Jacqueline, 21 Jahre alt, die ebenfalls für den Verein tätig ist, ist mittlerweile nach Lehrte gezogen.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass alle Sportbegeisterten viel Spaß und Freude haben und weiterhin dem Verein die Treue halten. Auch werden neue Mitglieder immer gerne gesehen. Also am besten noch heute: Sparte aussuchen, rein in die Sportsachen und Bewegung sowie ganz viel Spaß haben!

Sabine Müller, Schriftwartin



... an alle unsere Sponsoren, die den TVE unterstützen! Bitte unterstützen auch Sie aktiv die lokalen Unternehmen, die bei uns Werbung machen und so den Verein mitfinanzieren.

Judo



Nachwuchsturnier u10/u12/u15 in Winsen/Luhe (13.02.2016)

Der TVE war zum ersten Mal bei dem kleinen aber feinen Turnier des Bezirks Lüneburg/Stade. Johanna startete als Erfahrenste in das Turnier und konnte den drei anderen mit ihrem souveränem Auftritt ein bisschen die Nervosität nehmen. Johanna dominierte ihre Wettbewerber fast nach belieben und sicherte sich den 1. Platz. Inja und Danielle versuchten das im Training gelernte auf einem ihrer ersten Wettkämpfe umzusetzen. Zur Freude der Trainer haben sie viele tolle Techniken zeigen können und einen hervorragenden 3. Platz belegt. Tristan sicherte sich mit vielen, unterschiedlichen Techniken den Respekt aller. Der erste Platz für Tristan ist hochverdient!

Regionseinzelmeisterschaften (REM) u10 in Godshorn (20.02.2016)

Bei den REM gingen Inja, Tristan und Vin an den Start. Für alle drei war dies der erste Start bei einer offiziellen Meisterschaft. Das Ergebnis: Inja und Tristan Platz 3, Vin auf Platz 5. Alle Kämpferinnen und Kämpfer haben sich für die BEM der u10 in Sarstedt qualifiziert.



BEM u10 in Sarstedt

Auf der BEM u10 waren Inja, Tristan und Vin startberechtigt. Vin hat auf einen Start aufgrund seines Alters verzichtet und Tristan ist leider erkrankt. Aber Inja ist an den Start gegangen und konnte einen von drei Kämpfen für sich entscheiden. Sie belegt, wie schon in Winsen, einen hervorragenden 3. Platz



16. Fuchs Cup Nordstemmen u12/ u15 und Nachwuchs u18/u21 (27./28.02.2016)

Der TVE ist wieder in guter Besetzung beim alljährlichen Fuchs Cup in Nordstemmen an den Start gegangen. Am Sonnabend gingen die u15 und u18 an den Start. In der u18 kämpften Vanessa und Lena in der Gewichtsklasse bis 52kg. Mit fünf Teilnehmerinnen ein großer Pool, in der auch noch eine Starterin der u21 aufgenommen wurde. So konnten Vanessa und Lena mit jeweils fünf Kämpfen viel Kampferfahrung sammeln. Beide zeigten sich in großartiger Form und gewannen jeweils drei der fünf Kämpfe und mussten sich nur der späteren Siegerin sowie der Wettbewerberin aus der höheren Altersklasse geschlagen geben. Im direkten Vergleich entschied Vanessa den Kampf für sich. Daher Silber für Vanessa und Bronze für Lena. Für Lena war es der erste Auftritt in der Altersklasse der u18. Gleiches galt auch für unsere Starterinnen in der u15. Zoe hat eine rar besetzte Gewichtsklasse erwischt. Ihre einzige Gegnerin Maike vom MTV Braunschweig dominierte sie aber fast nach belieben und gewann souverän. So sicherte sie sich den ersten Platz. Deutlich stärker besetzte Gewichtsklassen erwischten Johanna und Kira. Kira verlor ihren Auftaktkampf gegen ihre Rivalin Hanna Haufe aus Hildesheim trotz sehr guter Ansätze. Aber Hannah zog ihren gewohnt abgeklärten Stil durch. Auch im Kampf um Platz 3 musste sich Kira leider sehr knapp geschlagen geben und sicherte sich so den 5. Platz. Johanna hatte neun Judoka in ihrer Gewichtsklasse. Im Doppel-K.o. System musste sie sich den älteren und erfahreneren Judoka geschlagen geben. Sie kann auf ihren Einsatz stolz sein und die Erfahrungen im Training verarbeiten und darauf aufbauen.



Am Sonntag startete Alina als letzte Kämpferin des TVE in der u12. Im Pool Italien traf sie auf drei Gegnerinnen aus Lingen und Einbeck.

Wie für Alina üblich startete sie verhalten in den Wettbewerb und gewann den ersten Kampf denkbar knapp mit Shido Vorteil. Im zweiten Kampf konnte sie dann wieder ihre Trainingsleistung zeigen und gewann mit zwei Wazari. Damit gewann sie die zweite Goldmedaille an diesem Wochenende. In Summe bedeutet diese Klasse Leistung unserer Mädels Platz 2 in der Mannschaftswertung! Und: In Nordstemmen sind wir erstmals auch mit einem Kampfrichter vertreten gewesen. Jörg Wißmach hat hier seinen zweiten Wettkampfeinsatz nach seinem Kampfrichter Lehrgang durchgeführt. Das Trainer Team ist auch mit seinen Leistungen mehr als zufrieden!



Neue Trainer Assistentinnen

Vanessa Kuschfeldt, Lena Menge und Lea Haferkorn sind seit dem 22.10.2015 offizielle Übungsleiterassistentinnen. Die drei erfahrenen Judoka haben in Osnabrück unter der Leitung von Sylke Bohlen und Andreas Schäfer im Rahmen eines 4-tägigen Lehrganges die Grundlagen der Methodik und den Aufbau des Judounterrichts in Theorie und Praxis vermittelt bekommen. Parallel haben die Mädels bereits Verantwortung in der Donnerstag 17:00Uhr Gruppe übernommen, da unsere langjährige Stütze Fiene Blum ihr freiwilliges soziales Jahr in Bolivien verbringt. Der Andrang in der Gruppe zeigt, dass unsere jungen Judoka Judo mit Spaß vermitteln können. Um das Wissen weiter zu vertiefen steht bereits im Mai 2016 die Sport-Assistenz-Aufbauausbildung an im Olympia Stützpunkt in Hannover an.

Stefan Wöhlken

Schülergrad-Prüfungen im letzten Jahr

Lennart:	8. Kyu	weiß-gelb
Alexander:	8. Kyu	weiß-gelb
Jörg:	6. Kyu	gelb-orange
Tristan Haak	8. Kyu	weiß-gelb
Danielle Pessel	8. Kyu	weiß-gelb
Vin Kuper	7. Kyu	gelb
Inja Hartmann	7. Kyu	gelb
Lennart Großart	7. Kyu	gelb
Johanna Lang	6. Kyu	gelb-orange
Jörg Wißmach	5. Kyu	orange
Alina Hoxhaj	5. Kyu	orange
Vanessa Kuschfeldt	4. Kyu	orange-grün
Kira Haferkorn	4. Kyu	orange-grün
Manuel Schulte	4. Kyu	orange-grün
Linus Wöhlken	3. Kyu	grün

Neue Mitglieder im TVE



Wir freuen uns über die neuen Vereinsmitglieder und heißen sie herzlich Willkommen:

Bent Haak, Tristan Haak, Jannis Harre, Philip Kunka, Niklas Rode, Reika Conrad, Vanessa Andre, Alexandra Castronovo, Maren Claasen, Sabine Köhne, Jennifer Maiwald, Neela Theska, Christiane Berg, Katrin Blume, Leon Butenhoff, Lous Noel Englich, Christine Gerts, Leonard Hackel, Oliver Hofmann, Katrin Krayewski, Frank Krüger, Iris Krüger, Karin Maahs, Gerrit Meinecke, Karsten Wrede, Mattis Gosemann

Dance 4 Fans / Hip Hop 4 Kids / Kindertanz



Schnell noch habe ich nach der Arbeit, bei der Dance 4 Fans Gruppe vorbeigeschaut. Sogleich tönte die Musik kraftvoll aus dem Lautsprecher entgegen. Das Lied mochte ich gern. Es war mir aus den aktuellen Charts aus dem Radio bekannt, so wie auch die Folgenden.

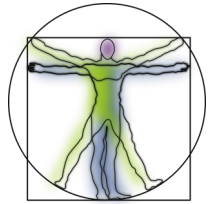
Hinter der Tür dann sehe ich die fröhliche Kindergruppe umherspringen. Oh wie schade, heute sind nur wenige da, so sagt Joanne, die Trainerin. Es wird ständig gelacht, vor Freude gehüpft und immer wieder werden die einstudierten Moves gezeigt. Joanne zeigt vor, wie es geht und jeder macht mit. So einen Spaß möchte ich auch noch mal haben, aber das mit dem Rhythmus war leider nicht so meine Stärke. Hätte ich das mal mehr trainiert. Schließlich sehen die Bewegungen schon ziemlich professionell aus. Damit kann man bestimmt bei den Freunden Eindruck schinden.

Wer Lust hat, kann gerne zu der Gruppe stoßen! Es sind noch wenige Plätze frei.

Bettina Schön



Reha Sport



Es ist Zeit für Gesundheit. Im Januar startete das neue Angebot für Gesundheitssport auf ärztliche Verordnung im TV Ehlershausen. Jeden Mittwochabend treffen wir uns im Bewegungsraum des Kindergartens.

Gesundheit ist ein Thema, das uns bewegt. Nach der Vorstellung des neuen Angebots in den TVE Nachrichten war der Zuspruch auf Anhieb sehr groß. Ich musste den Kurs teilen und so können die Teilnehmer/innen spezifisch nach ihrem Leistungsvermögen üben. In der ersten Gruppe um 19 Uhr steht die Hockergymnastik im Mittelpunkt, in der zweiten ab 20 Uhr geht es auf die Matte.

Wir beginnen mit allgemeiner Erwärmung, bewegen die großen und kleinen Gelenke durch. Die Körperwahrnehmung wird geschult. Die folgenden Übungen kräftigen die Muskulatur, fördern Beweglichkeit und Durchblutung. Wir korrigieren Fehlhaltungen und lösen dadurch entstehende Verspannungen. Beim Koordinations-Training wird nicht nur der Körper aktiviert sondern auch der Geist.



Wir üben mit kleinen Hanteln, Theraband, Körnersäckchen, Igel- und Redondo-Ball, Tennis-Ring und Balance-Pads. In der zweiten Gruppe kommt auch die Pilates-Rolle dazu. Für Abwechslung ist also gesorgt. Und Musik und Lebensfreude sind immer dabei – auch wenn es durchaus an die persönliche Schmerzgrenze gehen darf und soll.

Den Kurs beschließt ein Entspannungsteil mit Elementen des Yoga, Yoga Nidra oder der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Und ich nehme die Teilnehmer/innen mit vorgelesenen Texten oder Musik mit auf eine „Traumreise“, die uns gemeinsam in den Abend geleitet.

Wir haben Spaß in den Kursen. Mir persönlich als erfahrene Trainerin (DTB und Behindertensportverband) mit Weiterbildungen im Reha-Sport (innere Medizin, Orthopädie, psychische Erkrankungen) sowie als Yoga-Kursleiterin ist es ein Anliegen, Menschen zur Gesundheitsförderung anzuregen und sie dabei zu begleiten. In meinem Wohnort Ehlershausen, wo ich die meisten Teilnehmer/innen schon jahrelang kenne, ist das eine besondere Freude und Erfüllung.

Wollen Sie mitmachen? Auf Nachfrage gibt es noch begrenzt Kapazität vorwiegend in der Hockergruppe. Nur Mut! Es ist niemals zu spät, noch einmal zu starten. Bewegung hält bis ins hohe Alter fit.

Cornelia Feller



Neben dem beliebten Reha Sport, der aber nur über ärztliche Verordnung möglich ist, bietet der TVE weitere Sparten im weit gefassten Umfeld des Gesundheitssports an: Frauengymnastik, Männerfitness, Wirbelsäulengymnastik, Rücken FIT, Qigong, Yoga. Neue Kurse sind in Vorbereitung. Bleiben Sie fit mit dem TVE!

Voltmer's Schreib-Post

Telefon
0 50 85 - 97 16 50

Schreibwaren ◆ Bürobedarf ◆ Tabakwaren ◆ Fax-Service
Buch- und Schulbuchbestellungen aller Art ◆ Schulbedarf
Schleichtier ◆ Kopierservice ◆ Lamy
Tages und Wochenzeitungen ◆ Bring-Service
Postagentur

Blumenparadies

Telefon
0 50 85 - 9 81 87 48


Blumensträuße


Hochzeitsschmuck


Topfpflanzen


Trauerfloristik

Tischschmuck ◆ Balkon- und Gartenblumen

Inh. Olaf Voltmer · Ramlinger Straße 17A · 31303 Burgdorf
Fax 0 50 85 - 65 63 52 · E-Mail: info@voltmers-schreibpost.de

Ansprechpartner Übungsgruppen

Sparte	Name	Telefonnummer
Badminton	Bettina Schön	[redacted]
Geräteturnen Kinder ab 6 Jahre	Rita Rebock	[redacted]
Gymnastikgruppe Frauen	Gudrun Henning	[redacted]
Judo	Malte Anklam	[redacted]
Judo Ü35	Stefan Wöhlken Wolfgang Großart	[redacted] [redacted]
Kindertanz / Dance-4-Kids	Joanne Sellemann	[redacted]
Leichtathletik	Ilka Busche-Holewa	[redacted]
Männerfitness	Olaf Kargel	[redacted]
Qigong	Verena Horn	[redacted]
Reha Sport	Cornelia Feller	[redacted]
Rhythmus, Spaß und Bewegung	Jacqueline Müller	[redacted]
Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik	Ute Melzian	[redacted]
Step, Bodyforming, Rücken FIT	Susanne Eichstädt	[redacted]
Tischtennis	Rüdiger Eich	[redacted]
Turnen Kinder, 4-6 Jahre	Rita Rebock Ute Melzian	[redacted] [redacted]
Turnen Mutter & Kind	Sabine Scheems-Schnellinger	[redacted]
TVE-Jugend	Florian Baumöller	[redacted]
Volleyball	Christian Rockahr	[redacted]
Walking / Nordic-Walking	Christine Lindner	[redacted]
Yoga	Silke Fritz	[redacted]

Ansprechpartner Vorstand

1. Vorsitzender	Uwe Meyer	[redacted]	[redacted]
Stellv. Vorsitzender	Martin Schön	[redacted]	[redacted]
Kassenwartin	Claudia Schmidt	[redacted]	[redacted]
Mitgliedswartin	Natalie Karau	[redacted]	[redacted]
Schriftführerin	Sabine Müller	[redacted]	[redacted]
Sportwartin	Miriam Harre	[redacted]	[redacted]
Senioren- und Frauenwartin	Dorothea Schaefer	[redacted]	[redacted]
Jugendwart	Florian Baumöller	Hannoversche Neustadt 22 31303 Burgdorf	[redacted]
Pressewartin	Bettina Schön	[redacted]	[redacted]

Jahreshauptversammlung



Der neue Vorstand von links mit: Florian Baumöller, Dorothea Schäfer, Claudia Schmidt, Sabine Müller, Martin Schön, Bettina Schön, Miriam Harre, Natalie Karau, Uwe Meyer

Am 24. Februar hieß Uwe Meyer, 1.Vorsitzender des Turnverein Ehlershausen (TVE) die Anwesenden der Jahreshauptversammlung um 20 Uhr im Gasthaus Bähre willkommen. Obwohl die Vorjahrestätigkeiten und auch der neue Haushaltsplan vom 2.Vorsitzenden Martin Schön umfassend erläutert worden sind, ging es zügig voran. Alle Abstimmungen erfolgten ohne Gegenstimme.

Auch die Abteilungsleiter hatten allesamt nur Positives aus ihren Abteilungen zu berichten. Die neuen Gesundheitssport Angebote sind so gut angelaufen, dass sie bereits überfüllt sind. Es ist jedoch in der Planung, schrittweise weitere Gruppen zu etablieren.

Einziger Kritikpunkt waren unisono die technischen Gegebenheiten in der Halle. Seit vielen Monaten sind etliche Leuchtstoffröhren in der Deckenbeleuchtung der Halle defekt. Es besteht die Hoffnung, dass die Reparatur in den Osterferien erfolgt. Der geplante Umbau der Duschen wird sehnlichst erwartet, wobei mehrere Gruppen darauf hoffen, dass auch Ablagemöglichkeiten, z.B. für Duschgel und Handtücher, geschaffen werden. Auch angesprochen wurde die Außenbeleuchtung. Teile der Wege sind schlecht beleuchtet, wobei es auch hier Ausfälle gegeben hatte, die mittlerweile behoben sind.

Die Kassenprüfung ergab ein einwandfreies Ergebnis. So wurde der Vorstand ohne Gegenstimmen entlastet. Für die Neuwahlen standen nun nach langen Jahren Janine Angermann und Thorsten Kardolsky nicht mehr zur Verfügung. Hier haben sich Natalie Karau als neue Mitgliedswartin und Florian Baumöller als zukünftiger Jugendwart bereit erklärt, diese Posten zu übernehmen. Unter Birgit Meinig als Wahlleiterin wurden sie ebenso wie der restliche Vorstand einstimmig gewählt.



Über die beiden ausgeschiedenen Vorstandsmitgliedern hat sich Uwe Meyer ausdrücklich lobend geäußert. Janine Angermann hatte vor nicht ganz vier Jahren das Amt der Mitgliedswartin übernommen. Sie hat sich mit viel Engagement eingearbeitet und etliche Ideen eingebracht. Aus privaten Gründen zieht sie sich nun zurück. Sie hat bis heute ausgesprochenen Einsatz gezeigt. Uwe Meyer dankte für die tolle Zusammenarbeit.



Thorsten Kardolsky hatte sein Ausscheiden schon häufiger angedroht, hat aber jetzt doch Ernst gemacht. Er hat 1981 als Turnkind bei Friedchen angefangen und in seiner langen Zeit im Verein etliche Ämter ausgeübt: zwei Mal stellvertretender Vorsitzender, mindestens ebenso oft Jugendwart und einmal sogar das Amt des Veranstaltungswartes, welches der Verein eigentlich gar nicht hat. Thorsten Kardolsky war maßgeblich an der Anschaffung des Bewegungsraums am Kindergarten beteiligt. Er hatte die Möglichkeit erkannt und mit verwirklicht. Berühmt - über den Verein hinaus - ist Thorsten durch seine Jugendfreizeiten in Scharbeutz geworden.

Aus einer kleinen Freizeit ist etwas ganz Besonderes geworden, was letztes Jahr das zwanzigste Mal stattgefunden hat. Die letztjährige von ihm geplante Reise umfasste 70 Kinder und 16 Betreuer - mit einem Programm, auf welches mancher Reiseveranstalter stolz wäre. Für den selbstlosen Einsatz erhielt er einen ausdrücklichen Dank vom ersten Vorsitzenden.

Die beiden Verabschiedeten wurden mit Blumen und besonderen Shirts bedacht. Ebenso Blumen und natürlich auch Urkunden erhielten die zahlreichen Ehrengäste mit besonderen Mitgliedschaftsjubiläen:

55 Jahre: Iris Hartmann (Gründungsmitglied ab 01.02.1961), Ursula Krebs (geb. Könecke, wurde auf der Gründungsversammlung am 07.02.1961 zur Kassiererin gewählt)
50 Jahre: Ingrid Hensel
40 Jahre: Ilse Lüders, Ulrich Bruns
35 Jahre: Ilse Frank, Gudrun Henning, Heidelinde Moneke, Thorsten Kardolsky
30 Jahre: Knut van Borch
25 Jahre: Erika Buchholz, Angela Sperling, Peter Heeren

Die Versammlung schloss um 22 Uhr und hinterließ den Eindruck, dass es mit neuen Kursen und harmonisch arbeitenden Abteilungen und Vorstand stark nach vorne geht.

Bettina Schön



Die Jubilare, die nicht an der JHV teilnehmen konnten, wurden von mir zu Hause besucht. Dort überreichte ich die Urkunde und einen Blumenstrauß an Ilse Frank für 35-jährige Mitgliedschaft, an Erika Buchholz (Foto) und Angela Sperling für 25-jährige Mitgliedschaft. Alle freuten sich über die schönen Blumen und waren erstaunt über die lange Zeit im Verein.

Dorothea Schäfer



Akustik- und Trockenbau

Günther Schmidt

- Dachgeschossausbau
- Isolierarbeiten
- Abgehängte Gipskartondecken
- Mineralfaserdecken
- Leichtbauwände
- Trockenestriche
- Spachtelarbeiten & Flächenspachtelungen
- Textilspanddecken & Wandbespannungen
- Und vieles mehr …



Schwarzenbergsfeld 22 • 31303 Burgdorf
Tel.: 05085 - 95 63 20 • Mobil: 0172 - 42 40 800
E-Mail: G.Schmidt@gs-tb.de • Internet: www.gs-tb.de

Tischtennis

TV Ehlershausen – Tischtennisjahr 2015 – ein kurzer Blick in den Rückspiegel

Die Saison 2014 / 2015 hatte es für beide Herrenmannschaften des TV Ehlershausen wirklich in sich. Die eine stieg nach vielen Jahren ab, die andere wurde zum vierten Mal innerhalb von 5 Jahren wieder Kreismeister.



Die erste Mannschaft steigt ab – und spielt dann endlich wieder oben mit

Ungewohnte Gefühle gibt es derzeit nach vielen Jahren Abstiegskampf endlich wieder für die Herrenmannschaft I. um Thorsten Reibe. Am Ende eines bewegenden Jahres ist die Erste mal wieder auf Platz drei mit einem positiven Punkteverhältnis von 13:5. Allerdings eine Klasse tiefer in der Kreisklasse 1 Hannover Land. Denn nach acht Jahren Ligazugehörigkeit und regelmäßigem Abstiegskampf mit Rettung in manchmal allerletzter Sekunde in der Kreisliga wurden die Reibe-Sechs „Opfer“ der Neuordnung im niedersächsischen Tischtennis. Es ging aber doch sehr zügig bei den ersten Herren, dass es auch wirklich was Schönes ist, oben in der Tabelle zu stehen und mehrfach zu siegen. Dies kannten sie ja nur noch aus den Erzählungen von früher oder von Berichten der 2. Herrenmannschaft.

Durch den Fortgang von Michael Soffner nach Wettmar, dem Neuzugang Frank Angermann und verschiedener beruflicher Verpflichtungen entschied sich Abteilungsleiter Eich die bei-



HELMA, Ihr Spezialist für

Individuelle Massivhäuser

Innovativ & Sicher

Täglich von 11:00 - 18:00 Uhr geöffnet

Besuchen Sie den **größten Massivhauspark in der Region Hannover** und entdecken Sie innovative Energiesparkonzepte:

- **Das EnergieAutarkeHaus**
- **KfW-Effizienzhaus**
- **Sonnenhaus**
- **Passivhaus**

und viele weitere individuelle Möglichkeiten!

HELMA-Musterhauspark Lehrte

Direkt an der A2 bei Hannover, Abfahrt Lehrte
Zum Meersefeld 6 • 31275 Lehrte
Telefon: 05132/8850-200

www.HELMA-Musterhauspark.de

HELMA Eigenheimbau AG

den Mannschaften ein wenig umzustrukturieren. So ist die neue Stammbesetzung der Ersten um Kapitän Thorsten Reibe mit Christian Dohm als neue Nr. 1 im Verein, André Näsemann, Peter Heeren, Uli Bruns und Senior Jürgen Steinhausen sowie Reibe.

Um den Mannschaftsführer der 2. Rüdiger Eich scharen sich in unserer TT-Zweiten Andreas Uredat, Gerald Hinz und Thomas Kammel. Als Ergänzungsspieler für die beiden Mannschaften stehen derzeit nur Angermann und Matthias Otto zur Verfügung. Eigentlich zu wenig für zwei so tolle Teams, eine so wunderbar aktive Abteilung.



Die Zweite spielt nach Anfangsschwierigkeiten 2015 / 2016 wieder oben mit

Ungewöhnliches gab es zu Saisonbeginn der laufenden Serie für die sonst so erfolgsverwöhnten Männer der zweiten TVE-Mannschaft. Zwei Niederlagen nach einander gab es sonst eigentlich gar nicht, geschweige denn nacheinander. Dabei gab es spannende Spiele, die doch anders hätten ausgehen können. Nun aber setzte es zwei Pleiten. Völlig ungewohnt.

Schnell aber fand man in die Erfolgsspur zurück. So steht man zum Ende der Halbserie wieder auf Tabellenplatz 2. Ob man Tabellenführer Großburgwedel, gegen den man im Hinspiel über die volle Distanz ging und knapp 5:7 verlor, noch einholen kann, sei dahingestellt. Möglich ist es aber tatsächlich.

In der Vorsaison ist der TVE nach einem Jahr Unterbrechung nun wieder Meister des Regionsverbandes Hannover in der Staffel 2 der 3. Kreisklasse - ungeschlagen! Mit 27:1 Punkten wurden unsere zweiten Herren überlegen Sieger ihrer Staffel. Schon vier Spieltage vor Saisonende war klar, dass die Ehlershäuser nicht mehr vom Platz an der Sonne zu stoßen sind.

Auch waren die Bilanzen der TVE-Cracks spitzenmäßig ausgefallen. Somit stellt der TVE nicht nur den Meister sondern auch die Spitzenspieler der Saison: Jürgen Steinhausen war der beste Spieler der Klasse im vorderen Paarkreuz, Gerald Hinz der beste Spieler am hinteren Paarkreuz. Auch das beste Doppel im Kreis kam aus Ehlershausen: mit einer Bilanz von 14:3 Spielen waren Jürgen Steinhausen und Andreas Uredat ganz knapp vor einem Kirchhorster Duo.

Auch nach dieser Meisterschaft konnte kein echter Aufstieg vermeldet werden. Spielerisch reicht es ja eindeutig für höhere Weihen. Aber dann müssten die zweite Herrenmannschaft wie die Erste auch mit sechs Spielern spielen. Das ist jedoch bei der dünnen Spielerdecke schier unmöglich. Es ist also eng in der Sparte, so dass sich Eich & Co. nicht gegen weiteren Nachwuchs wehren würden.

Vereinsmeisterschaften 2015: Dohm siegt souverän

Schon fast traditionell finden in der Tischtennissparte des TV Ehlershausen die Vereinsmeisterschaften eines jeden Jahres im Folgejahr statt.

So auch die Meisterschaft 2015. Die gab es am 20. Februar 2016 nachmittags in der Turnhalle an der Waldschule. Sieger wurde erstmals Christian Dohm, der sich im Finale klar und deutlich gegen Vorjahrssieger Peter Heeren durchsetzte.



Ein liebevolles kleines Kuchenbuffet erwartete die neun Spieler, die sich zum Kräftemessen innerhalb der Tischtennissparte versammelten. Wie im Vorjahr auch konnten einige Spieler aus Krankheitsgründen am Tage der Austragung leider nicht anwesend sein, so dass es wieder bei einem kleinen Teilnehmerfeld geblieben ist. Die männliche Losfee Bela loste den zwei Gruppen die Spieler zu. Die Auslosung sollte schon im Vorfeld ergeben, dass die Spieler des Endspieles und um Platz 3 jeweils schon einmal in der Gruppenphase aufeinandertrafen – und dass mit den gleichen Endständen, wie sich später herausstellen sollte.

Im Spiel um Platz 3 siegte André Näsemann in spannenden, recht eng gespielten Sätzen über Rüdiger Eich, so dass er sich erstmals auf´s Siegerpodest im TVE begeben durfte.

Das Finale blieb recht unspektakulär. Der Vereinsmeister 2014 Peter Heeren verfehlte die Titelverteidigung deutlich mit 0:3-Sätzen gegen Christian Dohm. Dohm dominierte im Endspiel seinen Gegner schier nach belieben, so dass dieser seinen Status als aktuelle Nummer Eins im Verein und in der ersten Mannschaft festigte. Herzlichen Glückwunsch, lieber Christian, zu Deinem ersten Titel als Vereinsmeister im TVE!!!

Auch allen anderen Platzierten seien Glückwünsche übermittelt. Und allen Teilnehmern der Dank für faire, spannende Spiele. Ein Hoch zudem auf den Organisator Rüdiger und dessen Frau für den leckeren Kuchen…

Wer Lust auf Bewegung und Spaß in toller Runde, hat und gleichzeitig Lust auf Tischtennis hat, der sei freitags von 19:00 bis 22:00 Uhr in der Turnhalle an der Waldschule herzlich Willkommen!

Andreas Uredat



Badminton



Dritter Platz in der Mannschaftswertung beim 1. Mesmeroder Schleifchenturnier ist ein achtbarer Erfolg. Dabei hatten Thomas Kammel, Till Warnecke, Martin und Bettina Schön noch Unterstützung von Bianca Hundertmark (ohne) und Inna Lehmann (SV Nienhagen). Bianca gelang mit fünf Siegen sogar der dritte Platz in der Einzelwertung.

Am wichtigsten war aber, dass es ein sehr schönes Turnier mit einem überwältigendem Buffet war, zu dem jeder der Teilnehmer leckeren Salat, Frikadellen oder Kuchen beigesteuert hat.



Bettina Schön

Beratung durch Ihren Fachmann

seit über 40 Jahren
erfolgreich am Markt

Elektro-Draber

- Installation & Wartung Industrieanlagen
- EDV-Anlagen • Elektro Installation
- Haustechnik • Hauskommunikation
- Lichttechnik • Beleuchtung
- Sprechanlagen • Rundfunk und Fernsehen
- Alarmanlagen • Kundendienst
- Sat-Anlagen

Ramlinger Straße 7a - 9 · 31303 Burgdorf-Ehlershausen · Telefon 0 50 85 - 71 07
Telefax 0 50 85 - 76 94 · info@elektro-draber.de · www.elektro-draber.de

TVE intern



Schicker, moderner, mehr Informationen

www.tv-ehlershausen.de

- hier haben Sie immer schon unsere Internetpräsenz gefunden. Nun kommen die Seiten in einem neuen Gewand daher, neu strukturiert und mit mehr Seiten zum Stöbern: Welche Abteilungen gibt es, welche Ansprechpartner, welche Termine, welche Neuigkeiten vom Vorstand und aus den Abteilungen, wo sind die Sportstätten, alte Hefte einsehen, Anmeldeformular herunterladen und vieles mehr. Die Mailadressen für die Ansprechpartner von Abteilungen und Vorstand sind gleich geblieben.

Natürlich ist die Seite auch „responsive“ und läuft damit ganz flexibel auf Tablet und Handy - alle Informationen jederzeit bereit. Und für die Techniker unter uns sei gesagt, dass wir von Joomla auf Wordpress umgestiegen sind, was für uns die Wartung etwas einfacher macht.

Noch ist alles in Bewegung und noch nicht ganz final. Weitere Anregungen werden aber gerne entgegengenommen. Wenden Sie sich einfach an mich.

Bettina Schön, Pressewartin

Aus unseren Reihen

Über die vergangenen 20 Jahre hinweg ist Thorsten Kardolsky mit den Ferienfreizeiten in Scharbeutz zu einer Institution geworden. Nun übergibt er die Aufgabe an die nachfolgende Jugend und zieht sich zurück. Aus diesem Grund haben wir ein Interview mit ihm geführt.

Thorsten, wie bist du aufgewachsen? Wie war dein Bezug zum TVE?

Zusammen mit meinen Eltern und meiner Schwester bin ich in Ehlershausen aufgewachsen. Es war eine schöne Zeit. Mit 6 habe ich bei Elsa Matthies mit Turnen angefangen, später bei Friedchen (Schwanz). Ich war gerne in der Halle beim Sport, zusammen mit den Freunden – eine coole Zeit.

Mit 14 habe ich Elsa als Übungsleiter unterstützt. Später ging es mit einer eigenen Turngruppe weiter. Wir haben leistungsorientiert Boden, Sprung, Reck, Barren, aber auch Seitpferd und Ringe in Kreis- und Bezirksliga geturnt. Handball und Badminton habe ich ebenfalls im TVE betreut.

Wie kamst du dann zu der Scharbeutz-Freizeit?

Das war eine langsame Entstehungsgeschichte. Ich bin als Kind zu den Jugendfreizeiten in Scharbeutz mitgefahren, die vom SV Thönse und der Region Hannover ausgerichtet worden waren. Mit 15 wurde ich dort Hilfsbetreuer. Parallel habe ich in Ehlershausen eine Jugendgruppe gegründet. Gemeinsam mit ein paar Mitstreitern haben wir Veranstaltungen organisiert, z.B. ein Zeltlager hinter der Schule oder Abende mit Musik.

Mit 18 habe ich dann die erste richtige Freizeit für ein Wochenende in Gailhof auf die Beine gestellt. Zwei Jahre später war es schon eine Woche im Heuhotel in Soltau. Das waren damals schon 35 Kinder.

1996 fing es dann richtig mit Scharbeutz an, nachdem die vierwöchige Fahrt des SV Thönse aufgeteilt worden ist und der TVE zwei Wochen übernehmen konnte.

Wie viel Arbeit steckt in so einer Vorbereitung?



Im Grunde ein ganzes Jahr. Es muss alles geplant werden: was unternehmen wir, wo, wann, etc.. Es müssen Angebote eingeholt, Buchungen gemacht und ein Zeitplan aufgestellt werden. Daran arbeitet man an den freien Abenden und am Wochenende. Erst habe ich alles alleine bewerkstelligt, später haben wir die Arbeit auf die Betreuer aufgeteilt.

Du bist für diesen unermüdlichen Einsatz vom Bundespräsidenten geehrt worden. Wie war das?

Als der Brief vom Bundespräsidialamt kam habe ich schon gedacht: Was habe ich nur angestellt? Es war aber die Einladung. Es war total spannend und interessant. Ich konnte mit Begleitperson kommen und wir bekamen eine Führung durch das Schloss Bellevue. Es gab Essen, der Ablauf wurde erläutert, die Laudatio geprüft. Es war wahnsinnig viel Presse vor Ort. Dann wurden die 300 Eingeladenen einzeln vom Ehepaar Wulf geehrt. Wie zuvor gelernt schüttelte ich erst dem Bundespräsidenten, dann der Gattin die Hand. Später traf man noch etliche bekannte Personen aus dem Regierungskreis, wie z.B. Frau Merkel und konnte sich mit ihnen unterhalten. Zum Abschluss gab es noch ein Abendessen im großen Saal.

Was waren die Höhepunkte, bzw. die Tiefpunkte bei den Fahrten?

Oh, es gab so viele tolle Momente. Jedes Jahr. Es sind nicht die Fahrten zum Hansapark, sondern, wenn man sich etwas Besonderes ausgedacht hat, z.B. ein neues Spiel, und die Kinder hinterher über beide Backen gegrinst haben.

Im ersten und im siebten Jahr war es am schwierigsten. Zuerst, weil wir erst viel lernen mussten, später weil wir Betreuer mitgenommen hatten, die wir nicht gut kannten. Das hatte nicht harmoniert. Aber alle Fahrten haben wir zu einem guten Ende gebracht und einen weiteren Weg gefunden.



Alle sprechen davon, dass die Fahrten süchtig machen? Kannst du das beschreiben!

(Kurze Denkpause.) Stimmt, das ist richtig. Nach dem ersten Mal macht man es einfach immer wieder, auch als Kind.

Haben die Kids Euch auch mal Streiche gespielt?

Oh, ja. Vor allem bei den anderen Betreuern. Da wurde die Kleidung versteckt, der Schlafsack zugenäht oder der Klassiker die Schuhe zusammengebunden. Alles war immer lustig, nie musste es Strafen geben.

Braucht man als Betreuer nach der Ferienfreizeit Urlaub?

Danach ist man im positiven Sinne „Schrott“, aber glücklich. Am liebsten hätte man dann noch eine Woche Urlaub gemacht.

Wie sieht deine Zukunft in Hamburg aus? Wird es weiterhin Jugendarbeit geben?

Mein Ziel ist es, mich nun auf meine Arbeit zu konzentrieren und dort voranzukommen. Zeitlich passt das mit den Jugendfreizeiten nicht überein. Aber ich spiele dort wieder Badminton im Verein und vielleicht unterstütze ich mal beim Training einer Jugendgruppe.

Wie geht es nun beim TVE mit der Ferienfreizeit weiter?



Alles soll immer schneller, höher, besser, weiter werden. Ich bin der Meinung, dass das Ende dieser Leistungsspirale irgendwann erreicht ist. Aber ein ungeplantes Ende der Ferienfreizeit Scharbeutz gilt es um jeden Preis zu verhindern. Auf einem soliden Grundgerüst muss der TVE einen nachhaltigen Neuanfang starten. Etwas kleiner, etwas familiärer und mit neuen Verantwortlichen - so wie wir 1996 angefangen haben. Daraus entstehen dann ganz neue Ideen und Möglichkeiten. Neue Strukturen und Stile werden sich bilden und ich bin der festen Meinung, dass sich dies positiv auf die Freizeit auswirken wird.

Ich freue mich riesig, dass Florian Baumöller sich dieser Verantwortung stellt und die Ferienfreizeit Scharbeutz weiterführt. Meine Nachfolger haben mein absolutes Vertrauen und meine Zuversicht, dass das Projekt Scharbeutz erfolgreich weitergeführt wird und ich werde gern mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Thorsten, ganz lieben Dank für deine persönlichen Ein- und Ausblicke und die vielen tollen Jahre, die du den Kindern geschenkt hast! Das Grinsen der Kinder wird dir sicher noch ewig in guter Erinnerung bleiben, wenn du jetzt mal auf anderen Pfaden voranschreitest.

Thorsten Kardolsky / Bettina Schön

Ü35 Judo / Tabata



Tabata – oder was machen Judoka, wenn Sie keinen Judogi tragen?!

Mittwochs treffen wir Judoka uns um 20:00 Uhr in der Sporthalle der Waldschule um an unserer Kraft-Ausdauer und der Verbesserung unserer Sauerstoffaufnahme zu arbeiten. Wer uns bei der Vorbereitung auf das Training gesehen hat, wird sich gewundert haben, warum die Judoka ihre Matten auslegen, aber auf ihre traditionelle Kleidung, den Judogi, verzichten und stattdessen in sexy tights die Matte betreten. Wer länger bleiben würde, würde Tabata kennenlernen können. Tabata ist eine spezielle Form des High-Intensity Interval Trainings (HIIT), dass auf einer Studie von Dr. Izumi Tabata (Ritsumeikan University Japan) aus 1996 beruht. In dieser Studie hat Dr. Tabata untersucht, wie HIIT die Leistungsfähigkeit der olympischen Eisschnellläufer verbessern kann. Das Ergebnis: 20 Sekunden maximale Anstrengung gefolgt von 10 Sekunden Pause. Dies wird 8x wiederholt. Im Anschluss folgt 1 Minute Pause bevor mit einer neuen Übung der gleichen Intensität und Frequenz gestartet wird. Im Normalfall haben wir 12 unterschiedliche Übungen, die unterschiedliche Muskelgruppen ansprechen.

In den letzten Jahren hat sich Tabata zu einem elementaren Bestandteil des Leistungstrainings in vielen Sportarten entwickelt. Kraft, Ausdauer und Verbesserung der Sauerstoffaufnahme ist nicht nur bei Eisschnellläufern wichtig. Im Judo hat diese Trainingsform einen weiteren entscheidenden Vorteil: Der Shiai (Wettkampf)! Ein Shiai im Judo dauert je nach Altersklasse und Geschlecht bis zu 5 Minuten. In dieser Zeit wechseln sich kraftintensive Angriffs- und Verteidigungshandlungen mit weniger Intensiven taktischen (Wurf-) Vorbereitungen oder Kampfunterbrechungen ab. D.h. die Übungsdauer ähnelt der Wettkampfdauer mit ähnlich wechselnden Intensitäten. Sven Loll (Leitender Landestrainer des NJV und Leiter des Landesleistungszentrum, 7. DAN, Olympia 2. 1988 Seoul) nutzt diese Form des Trainings am OSP Hannover und der NJV hat im Frühjahr 2015 im Rahmen einer Trainerfortbildung den Einsatz auch im Breitensport nahegelegt.

Die meisten Übungen werden ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Wir nutzen dafür unsere Matte, Seile, Ringe, Sprossenwand, Reck und Bank. Seltener kommen auch mal Gewichte oder das Deuser-Band zum Einsatz. Wichtig ist die hohe Intensität in der aktiven 20 Sekundenphase, wo der innere Schweinehund überwunden werden will. Hat man das geschafft, kann man sich über die Ausschüttung jeder Menge Endorphine und den Muskelkater in den kommenden Tagen freuen.

Tabata ist also nicht unbedingt judospezifisch und die Judoka freuen sich über TVE'ler, die an einem intensiven Training Interesse haben.

Lesefutter unter: http://www.zentrum-der-gesundheit.de/fettverbrennung-mit-hiit-ia.html

Wolfgang (3. DAN), Stefan (1. DAN) und Marion (1. Kyu)

Beitragsliste (ab 01.01.2016)

Beitrag	Jahr	Monat
Kinder bis einschl. 5 Jahre (Gruppe MuKi)	0,00€ *1)	0,00€ *1)
Kinder bis einschl. 14 Jahre und passive Mitglieder	42,00€	3,50€
Jugendliche bis einschl. 17 Jahre	48,00€	4,00€
Bundesfreiwilligendienst sowie Azubis (Nachweis)	48,00€	4,00€
Senioren ab 61 Jahre	84,00€	7,00€
Erwachsene ab 18 Jahre	96,00€	8,00€
Familie (mind. 1 Erw. und 1 Kind / Jugendlicher)	192,00€	16,00€

- *1) nur, wenn die Kinder in keiner weiteren Sparte aktiv sind und mind. 1 Erwachsener Mitglied ist.
- Die Aufnahmegebühr pro Erwachsenen beträgt einmalig 3,-€.
- Für Judo ist ein einmaliger Betrag von 26,-€ (Mattengeld) zu entrichten.
- Für Kindertanz wird eine Zusatzgebühr von 2,50€ pro Kind / Monat erhoben.
- Für Rechnungsstellung wird eine Gebühr von 5,-€ / Jahr erhoben.
- Beitragszahlungen für neue Mitglieder nur noch per SEPA- Lastschriftverfahren
- Gebühren für unberechtigte Rücklastschriften gehen zu Lasten des Mitglieds
- Kosten, die durch den Sportbetrieb in den Ferien anfallen, werden auf die teilnehmenden Mitglieder umgerechnet.



Termine

bis 17.04. Stadtmuseum Burgdorf Sa + So 14 - 17 Uhr
Ausstellung „Burgdorf bewegt sich“

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt: Vorstand des TV Ehlershausen; V.i.S.d.P.
Redaktion: Wenn nicht namentlich gekennzeichnet, der Vorstand des TV Ehlershausen
Layout: Bettina Schön, Martin Schön, Internet: www.tv-ehlershausen.de
Auflage: 2000 Exemplare an alle Haushalte in Ramlingen, Ehlershausen und Umgebung
Erscheinungsweise: 3 Ausgaben pro Jahr
Kontakt: vorstand@tv-ehlershausen.de, pressewartin@tv-ehlershausen.de,
Büroöffnung: Jeden ersten Freitag im Monat von 16:00 - 17:00 Uhr
(außer in den Schulferien) in der Ramlinger Straße 49, 05085-3571413

WirmachenDruck.de
Sparen Sie bis zu 50% beim Druck!

Trainingsplan 2016

Montag	Turnen Mutter u. Kind (ab 4 Jahre)	15:30 - 16:30	Sabine Scheems-Schnellinger	Turnhalle
Montag	Turnen Mutter u. Kind (ab 3 Jahre)	16:30 - 17:30	Sabine Scheems-Schnellinger	Turnhalle
Montag	Judo Erwachsene	18:00 - 19:30	Malte Anklam	Turnhalle
Montag	Rhythmus, Spaß und Bewegung	18:00 – 19:00	Jacqueline Müller	Turnhalle
Montag	Gymnastikgruppe Frauen	19:30 - 20:30	Gudrun Henning	Turnhalle
Montag	Männerfitness	20:30 - 22:00	Olaf Kargel	Turnhalle
Dienstag	Boden- u. Geräteturnen Kinder (ab 6 Jahre)	15:30 - 17:00	Rita Rebock	Turnhalle
Dienstag	Walking / Nordic-Walking *1)	15:30 - 16:30	Christine Lindner	Treffen Sportplatz
Dienstag	Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule	16:30 - 17:30	Ute Melzian	Bewegungsraum Kita
Dienstag	Yoga	18:30 - 20:00	Silke Fritz	Bewegungsraum Kita
Dienstag	Badminton (Erwachsene u. Jugendliche) *2)	19:30 - 22:00	Bettina Schön	Turnhalle
Mittwoch	Turnen Kinder 4-6 Jahre	15:30 - 16:30	Rita Rebock & Ute Melzian	Turnhalle
Mittwoch	Rücken F I T	17:45 - 18:45	Susanne Eichstädt	Bewegungsraum Kita
Mittwoch	Rhythmus, Spaß und Bewegung	18:00 - 19:00	Jacqueline Müller	Turnhalle
Mittwoch	Step	19:00 - 20:00	Susanne Eichstädt	Turnhalle
Mittwoch	Reha Sport *3)	19:00 - 20:00	Cornelia Feller	Bewegungsraum Kita
Mittwoch	Ü35 Judo / Tabata	20:00 - 22:00	Stefan Wöhlken	Turnhalle
Donnerstag	Kindertanz 4-5 Jahre	15:00 - 15:45	Joanne Sellemann	Bewegungsraum Kita
Donnerstag	Hip Hop 4 Kids 6-8 Jahre	15:50 - 16:35	Joanne Sellemann	Bewegungsraum Kita
Donnerstag	Dance 4 Fans 9-12 Jahre	16:40 - 17:25	Joanne Sellemann	Bewegungsraum Kita
Donnerstag	Leichtathletik	15:30 - 17:00	Ilka Busche Holewa	Turnhalle / Sportplatz
Donnerstag	Judo (Anfänger)	17:00 - 18:30	Malte Anklam	Turnhalle
Donnerstag	Judo (Fortgeschrittene)	18:00 - 19:45	Malte Anklam	Turnhalle
Donnerstag	QiGong (nur ausgewählte Termine!)	18:45 - 19:45	Verena Horn	Bewegungsraum Kita
Donnerstag	Bodyforming	20:00 - 21:00	Susanne Eichstädt	Turnhalle
Freitag	Volleyball „Mixed“	17:30 - 19:00	Uwe Meyer	Turnhalle
Freitag	Tischtennis	19:00 - 22:00	Rüdiger Eich	Turnhalle
Samstag	Ü35 Judo / Tabata	11:00 - 12:30	Stefan Wöhlken	Turnhalle
Samstag	Judo Wettkampftraining Anfänger	11:00 - 12:30	Malte Anklam	Turnhalle
Samstag	Judo Wettkampftraining Fortgeschrittene	12:30 - 14:00	Malte Anklam	Turnhalle

*1) Die Walking-Zeiten werden der Witterung und Jahreszeit angepasst. Infos gibt es telefonisch bei Christine Lindner unter [redacted].

*2) Im Winter erst ab 20:00 Uhr.

*3) Nur mit ärztlicher Verordnng

Unsere aktuellen Öffnungszeiten: Immer – Überall.



Online-Banking



VR-Banking App



19.600 Geldautomaten



Sicher online bezahlen



Persönliche Beratung vor Ort

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Hier ist Ihre Chance.

Wir sind für Sie da – wann, wo und wie Sie wollen.
Profitieren Sie von unserem Service per Telefon, Online-Banking, über unsere VR-Banking App oder direkt in Ihrer Geschäftsstelle.

www.hannoversche-volksbank.de

Hannoversche Volksbank