NACHRICHTEN

TVE

Turnverein Ehlershausen von 1961 e.V.

Ausgabe 03-2020

SPORT GUT. ALLES GUT.
TV-EHLERSHAUSEN



Macht mit bei
Sport@Home!



Volltreffer für Ihren Verein.

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

stadtsparkasse-burgdorf.de

Wenn's um Geld geht

Stadtsparkasse Burgdorf

Vorwort



Moin liebe Sportfreunde!

Ein kleiner Rückblick: Das Jahr 2019 war stressig und anstrengend. Für kleine Veranstaltungen war keine Zeit; die festen Termine wurden abgearbeitet.

Zum Glück hat das Jahr 2020 ein paar Überraschungen parat. Im Januar wurde noch geplant: Urlaub, Feste, Veranstaltungen, Aufgaben im Garten, Umbau und sportliche Ziele.

Im Februar sind viele der Aufgaben weggefallen. Wenn man noch Toilettenpapier bekommen hat, konnte man sich zuhause gemütlich hinsetzen (Besuch war nicht zu erwarten) und seine Reserven an Nudeln und Mehl überprüfen. Über Sport brauchte man sich keine Gedanken machen, es gab halt keinen im Fernsehen oder Stadion. Für sich selbst alleine laufen zu gehen oder Krafttraining zu absolvieren ist ja langweilig.

Der Sommer kam dann mit überschaubaren Reisezielen, aber wieder mit etwas Sport - natürlich auch im Fernsehen. Langsam hatte man wieder mit immer umfangreicheren Freigaben eine Art Normalität erreicht. An die Einschränkungen hatte man sich gewöhnt und damit gelebt.

Die Fallzahlen wurden im Verlauf wieder höher und die Maßnahmen reichten nicht aus, um gegenzusteuern. Also wurde uns ein beschaulicher November geschenkt - natürlich ohne Vereinssport.

Egal wie dieses Jahr endet und das nächste beginnt, wir müssen mit Einschränkungen leben. Das Thema wird uns noch länger beschäftigen. Das Leben geht weiter und in Anbetracht dessen, was andere Generationen bewältigt haben, können wir noch dankbar sein. Ob die Einschränkungen gerade im Breitensport gerechtfertigt sind oder nicht, wird die Geschichte zeigen. Momentan möchte ich jeden bitten, die Maßnahmen zu befolgen. Wir alle hoffen, dass wir bald wieder gemeinsam Sport treiben können. Wir wünschen unseren Lesern eine beschauliche Weihnachtszeit und einen guten Start ins nächste Jahr .

Uwe Meyer, 1. Vorsitzender



Die Corona Zeiten sind für uns alle nicht einfach. Auch die lokalen Unternehmen sind betroffen. Bitte berücksichtigen Sie insbesondere unsere Sponsoren, die in unserem Heft Werbung machen!

Jahreshauptversammlung

Turnverein Ehlershausen von 1961 e.V.

Corona hat im Verein nicht nur das sportliche Geschehen deutlich durcheinander gebracht - nein auch die ursprünglich am 26.03.2020 geplante Jahreshauptversammlung musste leider auf den 17.09.2020 verschoben werden. Immerhin, wir haben es vor den neuen Beschränkungen noch geschafft, unsere Versammlung abzuhalten. Erwartungsgemäß war die Teilnehmeranzahl mit 16 Personen nicht wirklich groß, obwohl im Saal für die Einhaltung der Abstände gesorgt worden war. Es war mit Sicherheit auch eine der kürzesten Jahreshauptversammlungen. Nach weniger als 60 Minuten waren alle Tagungsordnungspunkte abgearbeitet.



Nach der einstimmigen Entlastung vom Vorstand musste dieser komplett neu gewählt werden. Da sich aber alle Vorstandsmitglieder uneingeschränkt für eine weitere Amtszeit zur Verfügung gestellt hatten, konnte das Thema schnell abgeschlossen werden. Auch der Haushaltsplan, der sich an den Vorjahren orientiert, wurde einstimmig beschlossen.

Blieb noch ein wichtiger Punkt, die angekündigte Satzungsänderung bzgl. der Veränderung des Einladungsmodus zur JHV. Die Satzungsänderung wurde einstimmig gem. dem Vorschlag in der Einladung zur JHV angenommen und findet sich inzwischen in der aktualisierten TVE-Satzung wieder, die auch auf unserer Homepage bereit steht. Für das Jahr 2021 erhoffen wir uns wieder etwas mehr Normalität.

Martin Schön, 2. Vorsitzender

50 Jahre
Elektro-Draber
• Installation & Wartung Industrieanlagen • Raparaturen
• Elektro-Installation • Haustechnik • Hauskommunikation
• SAT • Beleuchtung • Sprechanlagen • Datenrettung PC
• SAT und Antennenbau • EDV Vernetzung-Datenkabel
• Alarmanlagen • Kundendienst • Unterhaltungselektronik
• Haushaltsgeräte • Telefonkarten
• LED und andere Leuchtmittel
• JURA Kaffeevollautomaten: Wartung, Reparatur, Verkauf
• Routereinrichtung u. Anschluss
Inh.: Jörg Draber
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
e-masters

In diesem Jahr gab es Corona bedingt keine Ehrungen auf der JHV. Die Jubilare wurden aber trotzdem geehrt. Blumenstrauß und Urkunde wurden Ihnen von mir nach Hause gebracht.



Geehrt wurden **für 30 Jahre** im TVE:

Martina Asseburg
Erika Buchholz
Sabine Geib
Christine Lindner
Ingo Matthies

Für **25 Jahre:**

Erika Spickmann

Zum Abschied bekamen Sabine Scheems-Schnellinger und Laura Kargel einen Blumenstrauß und ein TVE-T-Shirt zu Hause überreicht.

Sabine hat mit viel Freude und Geduld 20 Jahre die Mutter-Kind-Gruppe geleitet.

Laura war spontan für Jacqueline Müller eingesprungen und hat die Gruppe Fit & Dance übernommen. Leider steht sie aus beruflichen Gründen nicht mehr zur Verfügung.

Alles Gute für beide und ein herzliches Dankeschön vom Vorstand.

Dorothea Schaefer, Seniorenwartin



TVE Jugend

Die TVE-Jugend bildet sich fort

Die Betreuer der TVE-Jugend haben in der Woche vom 09.08 bis 12.08. einen Auffrischungskurs der Juleica erfolgreich absolviert. Juleica steht für Jugendleitercard. Es ist ein amtlicher Ausweis, der für ehrenamtliche Mitarbeiter in der Jugendarbeit ausgestellt wird.



Mit freundlicher Unterstützung der Stadtjugendpflege unter Leitung von Horst Gohla haben wir im Jonny B. an mehreren Tagen die verschiedenen Aspekte der Juleica bearbeitet. Die Zwangspause der diesjährigen Freizeit - auf Grund des Coronavirus - wurde somit trotzdem sinnvoll genutzt und alle Betreuer konnten ihre Kenntnisse, besonders auch in rechtlichen Fragen, auffrischen.

Außerdem haben alle Betreuer am Sonntag einen Erste-Hilfe Kurs absolviert. An dieser Stelle müssen wir uns auch bei Jürgen Grete, dem stellvertretenden Vorsitzenden der DLRG Ortsgruppe bedanken, der diesen Erste-Hilfe Kurs angeboten hat.

Zum Abschluss wurde am Mittwoch eine Kanutour unter dem Gesichtspunkt der Erlebnispädagogik auf der Oker unternommen. Bei sommerlichen Temperaturen haben wir das Gruppengefüge stärken können und hatten nebenbei sehr viel Spaß.

Florian Baumöller, Jugendwart









THERAPIEZENTRUM
EHLERSHAUSEN

REHA PRÄVENTION WELLNESS
Tel. 0 50 85 - 17 11
M. Schönfeld & H. Kaiser

Termine auch abends!

Ramlinger Str. 25a
31303 Ehlershausen

KRANKENGYMNASTIK
PHYSIOTHERAPIE
MANUELLE LYMPHDRAINAGE
MASSAGE
MED. TRAININGSTHERAPIE
ELEKTRO- UND ULTRASCHALLTHERAPIE
VIBRATIONSTRAINING
FUßREFLEXZONENMASSAGE
NATURMOORPACKUNGEN
UND ROTLICHT
KINESIOTAPE
FUNKTIONSTRAINING
KURSANGEBOTE
HAUSBESUCHE

Judo



Lange Zeit war Judo als Kontaktsport wegen Corona nicht erlaubt. Dann durften wir endlich wieder loslegen: Es waren immer zwischen 15 bis 20 Kinder da, also ziemlich gut besucht. Wir haben versucht, langsam wieder in das Judo-Machen einzuführen, viele Kampfspiele gespielt und das Techniktraining wieder aufgenommen.

Da wir die Trainingszeiten coronabedingt angepasst haben, hatten wir von 17:30 - 19:30 Uhr mehr Zeit als sonst, was super funktionierte, da man auch zwischen Technikeinheiten kleine Spiele einbauen konnte.

Nach den Sommerferien haben wir insgesamt sechs neue Kinder hinzubekommen, die sofort gut mitgekommen sind und denen Judo viel Spaß macht. Eine Herausforderung war einzig, dass wir innerhalb der Gruppe zwei Gruppen bilden mussten, damit jeder - seinem Leistungsstand entsprechend - angemessen trainieren konnte. Dies klappte jedoch super. Es war nur für die Trainer etwas stressiger, was auch an der hohen Kinderanzahl lag.

Lena Menge, Trainerin Judo

Vorstandsarbeit 2020

Langweilig war auch dieses Jahr nun wirklich nicht. Der Fokus wurde darauf gerichtet, was ist noch möglich und wo. Schnell wurde klar, wenn Sport, dann bevorzugt im Freien. Das Beachfeld wurde auch Heimat von Gymnastikgruppen, der Sportplatz wurde wieder mit ins Sportgeschehen einbezogen - wie in alten Zeiten. Es wurden Anschaffungen getätigt, die das unterstützen, eine Bank am Beachfeld zum Ausruhen, für Taschen und zum Ausfüllen der Anwesenheitslisten, Sportgeräte, die gut draußen eizusetzen sind (Smovey). Durch eine Spende von Herrn Hofmann - herzlichen Dank dafür - kam noch ein JBL Bluetooth Lautsprecher für eine angemessene Musik Untermalung dazu.

Die Abteilungsleiter und Übungsleiter haben entsprechende Trainingskonzepte erarbeitet. Da uns lange Zeit der Bewegungsraum nicht zur Verfügung stand, wurde es überall eng und zum Teil auch nass und windig. Auf unserer Homepage **turnverein-ehlershausen.de** sind generell die aktuellen Trainingszeiten und –orte sowie Neuigkeiten zum Sportbetrieb zu finden. Die normale Verwaltung wird natürlich auch gemacht: Vorbereitung der Mitgliederversammlung, in diesem Jahr coronabedingt zwei Einladungen, Änderung der Satzung, etc..

Momentan haben wir wieder eine Sportpause und die Wahrscheinlichkeit, dass sie dieses Jahr noch endet, ist überschaubar. Das lässt uns Zeit, um uns um die Buchhaltung zu kümmern und Vorbereitungen für die Zeit zu treffen, wenn es wieder los geht.

Machen wir das Beste daraus.

Uwe Meyer, 1. Vorsitzender



VGH Vertretung Thomas Schacht
Hannoversche Neustadt 15
31303 Burgdorf
Tel. 05136 81447 Fax 05136 894281
www.vgh.de/thomas.schacht
schacht@vgh.de

** Gilt ab 01. Januar 2020 für junge Erwachsene bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres auf Privathaftpflicht (30 %), Hausrat (30 %), Unfall (bis zu 20 %) und Rechtsschutz (12 %).*

Finanzgruppe

fair versichert
VGH

G & M
Immobilien

Ihr Ansprechpartner:
Stefan Müller
Dipl.-Ing. (Architektur)
Sachverständiger für das Bauwesen
Immobilienmakler
e-Mail: Info@gmi.de
Internet: www.gmi.de

für Verkäufer bei uns kostenlos:

- ✓ **Energieausweis**
- ✓ **Verkauf** Ihrer Immobilie
- ✓ Erstellung neuer **Grundrisse**
- ✓ **Aufmaß** Ihrer Immobilie
- ✓ Neuberechnung der **Wohnfläche**
- ✓ **Beratung** durch unsere Sachverständigen
- ✓ **Marktwertgutachten**

...und vieles mehr...

Rufen Sie uns an! Wir freuen uns auf Sie! ☎ **0 51 39 / 97 20 40 4**

Tischtennis



… in Corona-Zeiten - Update

Beide Teams bis zum Stopp noch nicht angekommen

Zunächst einmal möchten wir den geneigten Leser, die geneigte Leserin darüber informieren, dass der TTVN, der Tischtennisverband Niedersachsen, der erste Sportverband war, der seinen Spielbetrieb bereits bei Bekanntgabe des zweiten Lockdowns im November gleich komplett bis Ende Dezember 2020 eingestellt hat. Trotz nachgewiesener Einzelsportart. Wenige Tage später zogen andere Sportverbände nach. Nur der Tischtennisverband ruderte plötzlich zurück: Wenn die Kommunen Sport in ihren Hallen erlauben, darf auch wieder Tischtennis - zumindest trainiert - werden. Nur der Spielbetrieb ruht weiterhin. So ist der Stand Mitte November. Bis zur Veröffentlichung dieser Zeilen hat sich vielleicht schon wieder etwas ergeben. Doppel werden nach wie vor nicht gespielt, dafür werden alle Spiele an allen Paarkreuzen durchgezogen, so dass es zu ungewöhnlichen Ergebnissen kommt.

Schwacher Start der Ersten in der höheren Kreisliga

Die Mannen um Kapitän Thorsten Reibe haben bis zum Saisonstopp erst drei Spiele in der neuen Saison 2020/21 in der neuen höheren Liga absolviert, diese aber klar verloren. Die Gegner waren noch eine Nummer zu groß. Sicherlich ist es auch ein wenig der Aufstellungsmöglichkeit geschuldet, da kein Spiel mit voller Mannschaftstärke absolviert werden konnte. Christian Dohm, die standesgemäße Nummer 3 im Kader, ist noch bis Jahresende im beruflichen Sabbatical und Thorsten Reibe fällt noch bis Jahresende verletzungsbedingt aus ("Gute Besserung!"). Sofern die Saison in 2021 fortgesetzt wird, sollte es mit den ersten Siegen klappen!

Nach dem freiwilligen Aufstieg in die Kreisliga fand das erste Saisonspiel bei unseren Freunden in Engensen statt. Einige Schlachtenbummler hatten sich unter Corona-Bedingungen sogar dorthin aufgemacht, um im ersten Spiel in der neuen Klasse zu unterstützen! Das half leider nicht viel. 1:11 hieß es am Ende. Für den ersten Punkt in der Kreisliga sorgte unsere Nummer 1, André Näsemann.



Gegen Uetze wurde das Spiel auf Wunsch des Gegners wegen hoher Corona-Zahlen - in deren Gemeinde - auf unbestimmte Zeit verschoben.

Alles wird in 2021 sowieso gut! Viele Erfolge wünschen wir von dieser Stelle aus!

Kammel´s Team auch noch nicht in der Saison drin

Bei unserer Zweiten ist es etwas anders. Thomas Kammel und sein Team hat schon vier Spiele absolviert. Wenn auch nicht alles verloren ging, war mehr Schatten als Licht. Aber auch Licht gab es. Wie zum Beispiel gegen die Friesen aus Hänigsen. Ein Rückschlag gab es allerdings gegen Wettmar. Ein Sieg war greifbar nahe und notwendig. Es stand aber am Ende 4:4.

So sind 3:5 Punkte bis zum Stopp auch nicht das Nonplusultra. Aber auch hier wird die Zweite sicherlich noch in den Plusbereich kommen, wenn es weitergehen sollte.

Die Tischtennissparte wünscht allen Spielern und Familien, allen Leserinnen und Lesern, dem gesamten TVE und allen anderen natürlich auch, eine schöne, wenn auch ungewöhnliche Advents- und Weihnachtszeit. Kommt gut in das neue Jahr, 2021, hinein! Vor allem, bleibt gesund!

Andreas Uredat, Mitglied Tischtennis

Luthers Klönstübchen



Leider fällt das gesellige Zusammensein bei Kaffee und Kuchen in Luthers Klönstübchen wegen Corona weiterhin aus.

Im Februar trafen wir uns mit den anderen Vereinen und Frau Paul im Gemeinderaum, um über den Verwendungszweck der Spende vom letzten Jahr zu beraten. Es war ein stattlicher Spendenbetrag von 839€ für Kaffee und Kuchen zusammengekommen.

Die Scharbeutz-Jugend erhielt 500 €, weil in diesem Jahr das 25-jährige Jubiläum mit besonderem Programm gefeiert werden sollte. Das Ferienlager durfte aber leider wegen der Pandemie nicht stattfinden. Über die Spende freuen sich aber auch die Kinder bei der nächsten Fahrt.

Die Konfirmandenfreizeit, die vor der Konfirmation stattfindet, bekam 339 € für besondere Anschaffungen.

Wir hoffen, dass die Aktionen im nächsten Jahr starten können. Vielen Dank an die Gäste für die Spenden und bleiben sie gesund, damit wir uns beim nächsten Klönstübchen wieder sehen.

Dorothea Schaefer, Seniorenwartin

Das Architektenhaus von HELMA – individuell, massiv & wertbeständig

Herzlich willkommen im **HELMA-Musterhauspark in Lehrte**, direkt an der A2. Verschaffen Sie sich einen ersten Eindruck von massiver Bauqualität – **Stein-auf-Stein**. Lassen Sie sich inspirieren vom Bungalow über die Stadtvilla bis zum Doppelhaus, vom klassischen Satteldach über faszinierende Pultdächer bis hin zum modernen Flachdach.
Oder kommen Sie schon mit eigenen Vorstellungen/Zeichnungen/Skizzen zu uns. Wir planen gemeinsam mit Ihnen ihr **individuelles Wunschhaus**. Genau so, wie Sie es wollen. Versprochen!

Öffnungszeiten täglich von 11:00 bis 18:00 Uhr



Individuell



Massiv



Seit 1980



Vor Ort

HELMA-Musterhauspark
Zum Meersefeld 6
31275 Lehrte OT Aligse
www.HELMA.de

Wir bauen für Ihr Leben gern

HELMA Eigenheimbau

Reha-Sport



Spaziergänger*innen mag es an einem Donnerstagnachmittag im Oktober aufgefallen sein: Eine Gruppe Frauen und Männer walkt durch Ehlershausen, begleitet von rhythmischem Schnarren. Das seltsame Geräusch kommt von den leicht nierenförmigen neongrünen Ringen, die sie im Takt der Schritte mit den Händen schwingen.



Was war das? Antwort auf die Frage: Die Teilnehmer*innen unserer Reha-Sportgruppe mit Smoveys, einem neuen Sportgerät im Einsatz beim TVE in verschiedenen Gruppen.

Smoveys sind zu einem Ring geformte Plastikröhren mit einem Griff. Vier Stahlkugeln rollen darin frei hin und her, sobald man die Smoveys bewegt. Da die Stahlkugeln über Querrippen im Inneren laufen entsteht das schnarrende Geräusch (Nebensache) – und Vibration! Vibrationstraining und -therapie kennen wir ja auf vielfältige Weise (zum Beispiel die „Rüttelplatten“ in Fitnessstudios oder die beim TVE genutzten Flexibars).



Erfunden hat die Smoveys der Österreicher Johann Salzhammer. Auf der smovey-Homepage ist es in eigenen Worten kurz zusammengefasst so zu lesen: Als immer sportlich aktiver, ambitionierter Tennisspieler und Skifahrer ereilte ihn 1996 eine schlimme Diagnose: Parkinson! Trotz Fortschreiten der Krankheit versuchte er weiterhin, zum Beispiel Tennis zu spielen und verspürte dabei Verringerung der Symptome. Er führte es auf die Schwungbewegung mit dem Schläger zurück, ging dann auch mit Tennisschlägern in den Händen spazieren. Um die Effekte zu verstärken, experimentierte er und kam schließlich auf den Ring mit Kugeln als hilfreiches Sport- und Therapiemittel. Seit 2006 sind Smoveys auf dem Markt. So weit die offizielle Firmengeschichte.

Ich lernte Smoveys 2019 auf der Suche nach neuen Ideen für die Rehasport-Gruppe kennen und war begeistert von den Möglichkeiten dieses einfachen Geräts. Man kann damit nicht nur Walken sondern mit schwungvollen Auf- und Ab- sowie Rotationsbewegungen Muskeln trainieren und Koordination verbessern. Laut Hersteller eignen sich Smoveys für „sanftes bis kraftvolles Ganzkörpertraining auch für Wiedereinsteiger, Anfänger oder bei Beeinträchtigungen."

Aufgrund meiner persönlich positiven Erfahrung wollte ich die Smoveys in meinen Rehasport Gruppen einsetzen und fragte beim TVE-Vorstand wegen der Anschaffung nach. Im Mai 2020 hatten wir unter Corona-Einschränkungen (mehr dazu noch später) ein Demo-Training mit der lizensierten Trainerin Susanne Zekri aus Isernhagen. Mit dabei war unter Wahrung der Abstandregel unser 1. Vorsitzender Uwe Meyer, Sportwart Christian Rockahr und Gudrun Henning, Susanne Eichstädt, Rita Rebock und ich als interessierte Trainerinnen. Nach dem positiven Feedback entschloss sich der Vorstand zur Anschaffung von 30 Smoveys, eine nicht unerhebliche Investition.



Als die Smoveys dann endlich da waren und ich sowie Gudrun und Susanne sie in den Gruppen einsetzten wollten, erschwerte uns Corona den Start. Die Teilnehmer Reha-Sport waren zunächst einige Male mit den Smoveys in der geteilten Turnhalle begeistert dabei, der angestammte Trainingsraum im Kindergarten war gesperrt. Dann nutzten wir die Smoveys wegen wieder ansteigenden Infektionszahlen nicht mehr in der Halle sondern gingen nach draußen, wie eingangs beschrieben. Gerade wegen des größeren Infektionsrisikos in geschlossenen Räumen erscheinen die Smoveys für den Gebrauch in- und outdoor als sinnvolle Trainings-Alternative. Aber dann stiegen die Infektionszahlen wieder exponentiell an, das Land Niedersachsen führte weitere Beschränkungen ein und der Sportbetrieb in Gruppen kam erneut zum Erliegen.

So bleibt die Hoffnung, dass wir und die anderen Gruppen im TVE nach dem ersehnten Abebben der Infektionen endlich wieder richtig loslegen können mit unseren Smoveys.

Conny Feller, Abteilungsleitung Reha-Sport

Eltern-Kind-Turnen

Vorab eine kurze Einleitung des Vorstands:
Wir freuen uns, Katharina Horn im Kreise der Abteilungsleiter begrüßen zu dürfen. Sie leitet zukünftig das Eltern-Kind-Turnen, welches wir gemeinsam im Zuge der Gleichberechtigung von ursprünglich „Mutter-Kind-Turnen“ umbenannt haben. Das Turnen konnte bereits einmal stattfinden und ist dann leider gleich wieder, wie alle Abteilungen, den Corona-Stopps zum Opfer gefallen. Sobald der Sportbetrieb wieder möglich ist, werden wir die Lage prüfen und den Kurs schnellstmöglich wieder an den Start bringen.

Der Vorstand

ELTERN - KIND - TURNEN



Ich bin Katharina Horn, 35 Jahre alt, und mit meiner nun 3-jährigen Tochter im letzten Jahr gerne Gast bei Sabines Mutter-Kind-Turnkurs am Montagnachmittag gewesen. Als nun eine Nachfolgerin gesucht wurde, fühlte ich mich gleich angesprochen, denn die Arbeit mit Kindern in Verbindung mit Bewegung und Abenteuer liegt mir am Herzen - gerade jetzt in den Wintermonaten, wenn das Toben draußen doch ab und an mal zu kurz kommt.

Nach einem Begrüßungskreis und dem gemeinsamen Aufbau der Stationen geht es auch schon los. Jede Woche erkunden die Kinder zusammen mit ihrer Begleitperson die verschiedenen Übungsangebote, probieren sich aus und entwickeln ihre motorischen Fähigkeiten weiter. Dabei kommt der Spaß nicht zu kurz, sie werden immer mutiger und trauen sich auch mal alleine zu balancieren oder von einem großen Kasten auf die Weichbodenmatte zu springen. Wer gerade keine Lust hat, einen ,,Berg" zu erklimmen oder Purzelbäume zu schlagen, der kann nach Herzenslust toben, auf einem Rollbrett durch die Halle düsen oder nach Absprache zu besonderen Aktionen auch mal ein Rutscheauto mitbringen.

Das Übungsangebot richtet sich an **Krippen- und Kindergartenkinder**. Selbstverständlich sind aber auch Säuglinge und Krabbelkinder der großen Geschwister herzlich willkommen. Es besteht die Möglichkeit, eine Spielecke für die Allerkleinsten einzurichten.

Nach und nach wird es Fotokarten von den Übungsstationen geben, sodass die Kinder ihre Wünsche für die nächste Stunde mit einbringen können. Jede Woche enden wir wieder mit einem Abschiedskreis.

Die Kurszusammensetzung bleibt nicht starr, sondern wird sowohl an die Bedingungen unter Corona als auch an die Gruppenstruktur im Laufe des Jahres angepasst.

Es gibt bereits zwei Gruppen. Wer Interesse hat, mit einzusteigen, wenn das Turnen wieder möglich sein wird, der meldet sich bitte unbedingt unter:
eltern-kind-turnen@turnverein-ehlershausen.de

Ich freue mich, wenn es endlich wieder losgehen darf!

Katharina Horn, Abteilungsleitung Eltern-Kind-Turnen

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

Güli 's Hairdesign



Unsere Öffnungszeiten:
Mo. Ruhetag
Di. – Fr. 9 – 18 Uhr
Sa. 9 – 14 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ramlinger Str. 3B · 31303 Ehlershausen
Tel. 0 50 85 – 9 81 86 00 oder 0 50 85 – 70 54

Sport@Home!

Durch Corona ist zur Zeit (Stand November) der Vereinssport blockiert. Wir hoffen natürlich auf eine baldige und signifikante Verbesserung der Infektionszahlen und eine einhergehende Freigabe für unseren Gemeinschaftssport und der Trainingseinrichtungen, wie Schulsporthalle und Kita-Bewegungsraum. Bis dahin bleibt uns allen nichts anderes übrig, als das Beste aus der Situation zu machen.

Insofern möchten wir alle - egal ob jung oder alt - dazu aufrufen, selbst aktiv zu werden: mit Sport im Wohnzimmer oder im Garten. Deshalb der Name „Sport@Home!“. Es geht natürlich auch draußen auf der Wiese oder im Wald. Vermehrt kann man bereits Leute beim Walking oder Radfahren beobachten. Das wollen wir aufgreifen und zusätzlich auf diesem Weg Trainingsmöglichkeiten aufzeigen. Dazu haben wir gemeinsam mit einigen Abteilungsleitern Übungen vorbereitet, die als Animation zum Nachmachen dienen sollen.

Nichts ist schlimmer, als immer wieder seine Klorollen und Nudelpakete zu zählen oder gelangweilt, frustfuttern vor dem Fernseher zu hängen. Da schlägt dann der Winter-Blues endgültig zu, die Hosen fühlen sich plötzlich wie nach einer versehentlichen Kochwäsche an und die Gelenke rosten - unter Quietschen und Knarren - endgültig ein. Nein, das soll anders laufen!

Tipp: Nehmt euch eine feste Zeit für die Woche vor und sucht euch ein paar Übungen aus, die eurem Trainingsstand entsprechen. Dabei solltet ihr darauf achten, mit einer einfachen Übung zum Warmwerden anzufangen und euch jeweils zu steigern. Zur Lieblingsmusik macht das Ganze übrigens viel mehr Spaß. Ihr werdet sehen, hinterher fühlt man sich besser!

Vielen Dank an unsere Models Emma und Sophie und Olaf, die wacker dem Wetter getrotzt haben sowie Wolfgang aus seinem Keller.

Conny Feller (Reha-Sport), Gudrun Henning (Gymnastik Frauen), Olaf Kargel (Männerfitness), Marion & Wolfgang Großart (Tabata) und Bettina Schön (Pressewartin)

Macht mit bei Sport@Home!

Los geht‘s mit Sitz-, Stand- und Mattengymnastik von Conny, Gudrun und Olaf

1

Zur Erwärmung im Stand:
1 Minute gehen am Platz,
dabei Körper gerade,
Bauchspannung,
Schultern nach hinten ziehen



2

Im Sitzen einen Fuß anheben und kreisen,
mal rechts mal links herum
(alternativ beide Füße gleichzeitig)



3

Bein waagerecht halten,
abwechselnd Knie anheben
und Bein strecken,
danach anderes Bein



4

Das Knie hochziehen und
mit der Kniescheibe
kleine kreisende
Bewegungen
rechts- und linksherum



5

Abwechselnd Katzenbuckel
(runder Rücken, Nase Richtung Knie)
und Pferderücken
(Hohlkreuz, langer Hals, Kinn nach vorne)



6

Füße schulterbreit öffnen,
die Arme seitlich anheben und den Oberkörper erst nach rechts drehen, dann in einer weichen Bewegung zur linken Seite wechseln, dabei den Kopf mitnehmen, die Hüften bleiben die ganze Zeit gerade und zeigen nach vorne



7

Füße schulterbreit,
Rücken bleibt gerade,
dann einen Arm nach oben über den Kopf ziehen und halten,
Seitenwechsel



8

Rückenlage, die Knie sind gebeugt, die Fersen aufstellen und den unteren Rücken fest gegen den Boden drücken, Bauch einziehen, Hände an den Hinterkopf legen und den Oberkörper anheben, kurz oben anhalten und wieder senken ohne abzulegen, mehrmals wiederholen



9

Liegestützposition, die Arme sind gestreckt, die Knie leicht nach hinten schieben und die Unterschenkel anwinkeln, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, die Arme beugen und den Oberkörper Richtung Boden absenken, einige Sekunden halten und wieder nach oben drücken, mehrmals wiederholen



10

Rückenlage, Arme parallel zum Körper,
Bauch anspannen und das Becken
bis zur geraden Ebene anheben,
einige Sekunden halten und wieder senken
ohne das Becken ganz abzulegen,
mehrmals wiederholen



11

Bauchspannung, Hände an den Hinterkopf,
Beine sind ausgestreckt,
rechter Ellenbogen geht zum
angewinkelten linken Knie und zurück
ohne ganz abzulegen,
mehrfach wiederholen und Seitenwechsel



12

Arme und Beine lang ausstrecken,
fließend atmen und
die Spannung einige Sekunden halten



13

Mit den Händen beide Knie
zur Brust ziehen,
Oberkörper bleibt auf der Matte,
einige Sekunden halten



14

Füße schulterbreit,
Arme nach vorne ausgestreckt,
die Knie bis zur
Sitzposition beugen,
der Rücken bleibt dabei gerade
und die Hände bleiben
an gleicher Position



15

Füße schulterbreit,
Arme seitlich ausgestreckt,
rechte Handfläche zeigt nach oben,
linke nach unten, Rücken gerade,
Kopf dreht zur rechten Hand,
Drehen der Handflächen:
rechts zeigt nach unten & links nach oben,
gleichzeitig Kopf in andere Richtung
drehen



16

Körper gerade,
linke Hand in die Hüfte,
linkes Bein leicht anheben,
gleichzeitig gestrecktes linkes Bein seitlich
heben sowie den
gestreckten rechten Arm,
mehrfach wiederholen,
dann Seitenwechsel



Als Steigerung können die Übungen 14 bis 16 alternativ auch mit kleinen Gewichten in der Hand absolviert werden. Wer dafür keine Sportgeräte zur Hand hat, kann z.B. auch eine kleine, volle Plastik-Wasserflasche nutzen.

Weiter mit Tabata von Marion und Wolfgang

Tabata ist ein sogenanntes Hochintensitäts-Intervalltraining, welches von einem Professor Izumi Tabata aus Japan zur Leistungssteigerung von Eisschnellläufern entwickelt worden ist. Es besteht aus vielen Einheiten mit jeweils 20 Sekunden hoher Belastung gefolgt von 10 Sekunden Pause. Mittlerweile wird das Training in vielen anderen Sportbereichen eingesetzt und ist ein allgemeiner Fitness Trend. Es ist für aktivere Sportler geeignet.

Liebe Freunde der Bewegung!

Damit Ihr nicht in den Winterschlaf verfallt, hier ein paar kurze Übungen gegen den Winterspeck: Wir empfehlen Euch eine Decke auf dem Boden oder einen weichen Teppich und ein Paket Taschentücher. Fetzige Musik und eine Tabata Timer als App fürs Handy. Da stellt ihr dann z.B. 6 * 20 Sekunden Aktivität mit 10 Sekunden Pause ein. D.h. jede der Übungen wird 6 mal ausgeführt und besteht aus 20 Sek. powern und 10 Sek. ausruhen. Alternativ hilft auch ein Blick auf eine große Uhr mit Sekundenzeiger oder die Übungen einfach grob durchzählen.

Denkt immer auch an ausreichende Pausen! Mit der Zeit könnt Ihr die Übungen auch immer schneller machen!

Viel Spaß!

Marion & Wolfgang

Gesundheit und Harmonie
oliven apotheke

IHRE OLIVEN APOTHEKE –
FÜR SIE VOR ORT.

Oliven Apotheke Ehlershausen
Ramlinger Str. 66, 31303 Ehlershausen
Telefon 0 50 85 - 2 15

Mo. – Fr. 8.30 – 13.00 Uhr u. 15.00 – 18.00 Uhr
(Mittwochnachmittag geschlossen)
Sa. 9.00 - 12.30 Uhr

Der Personalfinder

Personalgewinnung
Personalbindung

Der Personalfinder • Inh. Andreas Uredat
Spichernstraße 11a • 30161 Hannover
Fon: 0511/ 330 59 97-0 • Fax: 0511/ 330 59 97-7
info@der-personalfinder.de
der-personalfinder.de

T1

Übung zum Aufwärmen:
Ein Knie hochheben und
den gleichseitigen Arm anheben,
wechseln mit der Gegenseite.
So schnell wie ihr wollt und könnt.



T2

Übung zum Aufwärmen:
Hampelmann, d.h. Arme hoch und Beine auseinander,
mit den Füßen zusammenspringen
und gleichzeitig Arme seitlich nach unten bewegen.
Auf der Stelle hüpfend fortfahren. Alternativ diese Übung
mit kleinen Ausfallschritten statt seitlichen Sprüngen.



T3

Was für den Rücken und die Arme:
Auf dem Bauch auf die Decke legen
und eine Packung Taschentücher
von einer Hand in die andere wechseln.
Abwechselnd vor dem Kopf und hinter dem Rücken.



T4

Bauchübung:
Hinsetzen, mit den Händen abstützen
und die Beine strecken und anheben.
Dann die Beine auseinander
und kurz die Füße überkreuzen.



T5

Auch noch Bauch:
Im Sitzen Beine leicht anheben und halten,
dann in der Luft anziehen und strecken.



T6

Für kräftige Arme:
Im Kniestand auf den Armen abstützen und durchwellen.
D.h. vor den Knien die Arme einknicken
und die Nase immer schön auf dem Boden entlang
nach vorne bringen,
dann die Arme wieder strecken und immer weiter.



T7

Und jetzt der Rücken:
In den Vierfüßlerstand
und gleichzeitig den rechten Arm
und das linke Bein strecken.
Anschließend andere Seite.



T8

Für die Rumpfmuskulatur:
Auf die Seite legen, den unteren Arm vom Körper gerade
weg strecken, den Oberkörper leicht anheben und halten.
Die andere Hand hinter den Kopf,
dann die Beine anziehen und
den Ellenbogen des oberen Arms zu den Knien bringen.
Jetzt wieder die Beine ablegen.



Ansprechpartner Übungsgruppen

Sparte	Name	Telefonnummer
Badminton	Bettina Schön	[redacted]
Eltern-Kind-Turnen	Katharina Horn	[redacted]
Gymnastikgruppe Frauen	Gudrun Henning	[redacted]
Judo	Stefan Wöhlken Wolfgang Großart	[redacted]
Kindertanz & Dance-4-Fans	Lara Brockmann	[redacted]
Leichtathletik	Ilka Busche-Holewa	[redacted]
Männerfitness	Olaf Kargel	[redacted]
Qigong	Verena Horn	[redacted]
Reha Sport	Cornelia Feller	[redacted]
Rhythmus, Spaß und Bewegung	Manuela Pauluhn	[redacted]
Rückenschule & Turnen Kinder	Ute Melzian	[redacted]
Step & Bodyforming & Rücken FIT	Susanne Eichstädt	[redacted]
Tabata & Tabata Fun	Marion & Wolfgang Großart	[redacted]
Tischtennis	Matthias Otto	[redacted]
Turnen Kinder	Rita Rebock	[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]
Mitgliedswart	Leonard Hackel	[redacted]	[redacted]
Schriftführerin	Sabine Müller	[redacted]	[redacted]
Sportwart	Christian Rockahr	[redacted]	[redacted]
Senioren- und Frauenwartin	Dorothea Schaefer	[redacted]	[redacted]
Jugendwart	Florian Baumöller	Hannoversche Neustadt 22 31303 Burgdorf	[redacted]
Pressewartin	Bettina Schön	[redacted]	[redacted]

Beitragsliste

Beitrag	Jahr	Monat
Kinder bis einschl. 5 Jahre (Gruppe ElKi) *1)	0,00€	0,00€
Kinder bis einschl. 14 Jahre und passive Mitglieder	42,00€	3,50€
Jugendliche bis einschl. 17 Jahre	48,00€	4,00€
Schüler, Studenten, Azubis, BFD (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 für Sparte Eltern & Kind (ElKi), wenn mindestens ein Erwachsener Mitglied ist
- Einmalige Aufnahmegebühr von 3,-€ für Erwachsene
- Für Judo einmaliger Betrag von 26,-€ (Mattengeld) sowie Kosten für Jahressichtmarke des Niedersächsischen Judo Verbands (ca. 24€)
- Für Kindertanz/Dance Zusatzgebühr von 2,50€ pro Kind / Monat
- Beitragszahlungen 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



Beachten Sie bitte auf unserer Webseite den aktuellen Stand zur Lage und wann, welcher Kurs, wo stattfindet oder ob etwas ausfällt oder komplett gestrichten ist!

Unter www.turnverein-ehlershausen.de finden sie immer die allerneuste Information!

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.turnverein-ehlershausen.de
Auflage: 2000 Exemplare an alle Haushalte in Ramlingen, Ehlershausen und Umgebung
Erscheinungsweise: 3 Ausgaben pro Jahr
Kontakt: vorstand@turnverein-ehlershausen.de, pressewartin@turnverein-ehlershausen.de
Büroöffnung: Jeden ersten Freitag im Monat von 16:00 - 17:00 Uhr (außer Schulferien)
in der Ramlinger Straße 49, Ehlershausen, Tel. 05085-3571413

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

Trainingsplan

Montag	Eltern-Kind Turnen	15:30 - 17:30	Katharina Horn	Turnhalle
Montag	Judo Erwachsene	18:00 - 19:30	Wolfg. Großart & Stefan Wöhlken	Turnhalle
Montag	Gymnastikgruppe Frauen	19:30 - 20:30	Gudrun Henning	Turnhalle
Montag	Männerfitness	20:30 - 22:00	Olaf Kargel	Turnhalle
Dienstag	Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule	16:30 - 17:30	Ute Melzian	Bewegungsraum Kita
Dienstag	Walking / Nordic-Walking *1)	17:00 - 18:00	Christine Lindner	vor der Kita
Dienstag	Yoga	18:30 - 20:00	Silke Fritz	Bewegungsraum Kita
Dienstag	Badminton (Erw. & Jugendl.) *2)	19:30 - 22:00	Bettina Schön	Turnhalle
Mittwoch	Turnen Kinder 4-6 Jahre	15:30 - 17:00	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	Manuela Pauluhn	Turnhalle
Mittwoch	Step	19:00 - 20:00	Susanne Eichstädt	Turnhalle
Mittwoch	Qigong (nur ausgewählte Termine!)	19:00 - 20:00	Verena Horn	Bewegungsraum Kita
Mittwoch	Tabata	20:00 - 22:00	Marion & Wolfgang Großart	Turnhalle
Donnerstag	Kindertanz 3-4 Jahre	15:00 - 15:45	Lara Brockmann	Bewegungsraum Kita
Donnerstag	Leichtathletik	15:30 - 17:00	Ilka Busche Holewa	Turnhalle/Sportplatz
Donnerstag	Kindertanz 5-7 Jahre	15:45 - 16:30	Lara Brockmann	Bewegungsraum Kita
Donnerstag	Walking / Nordic-Walking *1)	17:00 - 18:00	Christine Lindner	vor der Kita
Donnerstag	Judo für Kinder U12	17:00 - 18:30	L.Menge & L.Haferkorn & T.Passon	Turnhalle
Donnerstag	Reha Sport I *3)	17:00 - 17:45	Cornelia Feller	Bewegungsraum Kita
Donnerstag	Reha Sport II *3)	18:00 - 18:45	Cornelia Feller	Bewegungsraum Kita
Donnerstag	Judo Ü15 / U18 / U21	18:30 - 20:00	Lena Menge & Lea Haferkorn	Turnhalle
Donnerstag	Bodyforming	20:00 - 21:00	Susanne Eichstädt	Turnhalle
Freitag	Volleyball Mixed	17:00 - 19:00	Chr. Rockahr, Trainer Jens Pauluhn	Turnhalle
Freitag	Tischtennis	19:00 - 22:00	Matthias Otto	Turnhalle
Samstag	Tabata Fun	11:00 - 12:00	Marion & Wolfgang Großart	Turnhalle
Samstag	Judo für alle	12:00 - 13:00	Stefan Wöhlken & Wolfg. Großart	Turnhalle

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

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

*3) Nur mit ärztlicher Verordnung.

Für alle Abteilungen gilt: unbedingt unter **www.Turnverein-Ehlershausen.de** Zeit, Ort und Trainingsstopps prüfen!
Zum Zeitpunkt der Drucklegung waren alle Gruppen im Zwangsstopp und eine weitere Entwicklung nicht absehbar.
Der Plan zeigt den Normalzustand und soll nur als grobe Information und Übersicht dienen.



Ihr starker Partner in der Region Burgdorf.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Eckhard Paga
Filialdirektor
KompetenzCenter
Burgdorf
Telefon 05136 8008-1020
Poststraße 9
31303 Burgdorf

eckhard.paga@hannoversche-volksbank.de
www.hannoversche-volksbank.de

Hannoversche Volksbank