NACHRICHTEN

TVE

Turnverein Ehlershausen von 1961 e.V.

Ausgabe 03-2022

SPORT GUT. ALLES GUT.
TV-EHLERSHAUSEN



Gemeinsam feiern



Volltreffer für Ihren Verein – mit unserer Sportförderung!

Stadtsparkasse Burgdorf

stadtsparkasse-burgdorf.de

Vorwort



Liebe Sportfreunde,

gerade ist bei mir der Abend angebrochen, die Hunde sind draußen gewesen, es ist dunkel und noch ein wenig Zeit bis zum Training. Was kann man da Besseres tun, als über das Jahr nachzudenken.

Mal wieder ist Vieles anders als geplant. Es ist nicht wirklich schlecht, aber eben nicht wie gedacht oder erhofft. Sportlich ist zumindest wieder alles möglich.

Beim ElKi, dem Eltern-Kinder-Turnen, hat Katharina Horn aus beruflichen Gründen aufgehört und die Abteilungsleitung einem engagierten Team übergeben. Der Kindertanz muss leider bis voraussichtlich 2023 aus gesundheitlichen und personellen Gründen ausfallen.

Das neue Tabata Fun Training, welches wir sonnabends anbieten wollten, hat leider nicht funktioniert. Wir konnten uns nicht auf wesentliche organisatorische und inhaltliche Punkte einigen. Einen halbherzigen Start wollten wir nicht hinlegen und suchen natürlich weiter nach einer Alternative.

Außerdem werden wir Anfang 2023 noch einmal ein Kursangebot ausprobieren. Es geht um Yoga mit einem professionellen Trainer und in einer festen Anzahl Übungseinheiten. Näheres dazu hier in der Zeitung.

Bedanken möchte ich mich bei allen Übungsleitern und Trainern, dem restlichen Vorstand sowie allen anderen, die uns geholfen haben, nach der langen Zeit ohne Sport wieder neu aufzustarten. Das ist nicht leicht gewesen, hat aber gut funktioniert. Die Stadt Burgdorf hält auch zu seinen Vereinen und verzichtet auf Nutzungsentgelder, was leider nicht mehr selbstverständlich ist. Es kann auch weiterhin warm geduscht werden. Andere Gemeinden wie z.B. Celle und Kirchhorst haben das warme Wasser abgestellt, um zu sparen. Ich bin von der Maßnahme leider ebenfalls betroffen. Und ich muss sagen, die Motivation zum Training zu gehen leidet darunter - zumal damit nichts gespart wird, sondern nur verlagert wird.

Bei all den Dingen, die uns dieses Jahr beschäftigt haben, wie der Krieg in der Ukraine und dessen Folgen, gab es auch schöne Sachen wie das Erntefest und den Nikolausmarkt. Beide haben nach der Pause wieder stattgefunden.

Trotz all dem Stress sollten wir es uns gönnen, gemeinsam mit unseren Freunden, Sportgruppen und Familien ein wenig Zeit zu verbringen. Dabei dürfen wir uns darüber freuen, dass es uns im Grunde sehr gut geht. Wir können auch hier bei uns Anderen mit Kleinigkeiten helfen.

Ich wünsche allen eine besinnliche Weihnachtszeit und vor allem Gesundheit! Wir sehen uns beim Sport - natürlich mit ein wenig Abstand.

Uwe Meyer, 1. Vorsitzender

Leichtathletik



Neue Wiesen Lauf 2022

Am 29. September 2022 fand im Rahmen der Trainingszeit der Leichtathletik-Sparte der diesjährige Neue Wiesen Lauf statt.

Bei schönem Herbstwetter stellten sich 19 junge Sportlerinnen und Sportler an der Startlinie auf, um die gut 1.000 m durch den Wald rund um die Schule und den Kindergarten zu meistern.

Als schnellster Läufer kam Peer Schwedler nach 5 Minuten und 29 Sekunden ins Ziel, gefolgt von Ferdi Guse und Jonte Schwedler.

Als schnellstes Mädchen lief Leonie Schöler über die Ziellinie. Ihr folgten Janne König und Janna Bogner.

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

Bei der anschließenden Siegerehrung freuten sich auch Hava Bilgi, Emma Wegner, Tilda Koch, Nina Stüwe, Tyler Gielow, Leopold Thies, Elmedin Stahlbock, Titus Appel, Hannah Sanowski, Leo Guse, Jannis Vollgold, Nele Buchholz und Valerie Triebsch über eine Urkunde sowie eine Medaille.

Ilka Busche-Holewa, Abteilungsleitung Leichtathletik





Yoga mit Fabian Kurs



Mein Name ist Fabian Baumgart, ich bin 32 Jahre alt, ausgebildeter Sport – und Fitnesskaufmann, Personal Trainer, Ernährungsberater und Yoga- und Entspannungslehrer für Groß und Klein. Seit über 12 Jahren bin ich in der Fitness- und Gesundheitsbranche unterwegs und leite seit vier Jahren die Yogaabteilung in einem Premium Fitnessstudio. Schon früh hatte ich eine hohe Affinität zu Bewegung und Sport, was mich bis heute begleitet und ich gerne mit euch teilen möchte. Über meinen Kampfsport, den Fitness- und Breitensport bin ich schließlich zum Yoga gekommen. Als selbständiger Kinderyogalehrer arbeite ich seit 6 Jahren mit Kindergärten und Schulen zusammen und unterrichte dabei Kinder und Jugendliche vor Ort. Hierbei fand ich den Zugang zu meiner Leidenschaft und die Begeisterung für Yoga und erweiterte diese in einer Vinyasa-Yoga Ausbildung für Erwachsene.

Yoga unterstützt mich im Alltag bei mir selbst anzukommen, mich nicht nur körperlich wieder zu spüren, sondern mir auch bewusst Raum für mich, meine Gedanken und Bedürfnisse zu nehmen.

Gerne würde ich dir zeigen, wie auch Du einen Zugang zu dir bekommst.

Mein Yoga-Stil ist geprägt von der Freude an der Bewegung und der Balance zwischen Anspannung und Entspannung, Spaß und Leidenschaft, Fokus und Wissen. Durch den bewussten Wechsel zwischen diesen Gegensätzen, entsteht ein Ausgleich für Körper und Geist. Ich schaffe hierbei einen Raum, in dem ein sensibler Umgang mit dem eigenen Körper auf intuitive Art und Weise gelernt werden kann, um seine innere Kraft zu spüren und freizusetzen.

„Es geht nicht darum, gut in etwas zu sein. Es geht darum, gut zu sich selbst zu sein.“

Ich freue mich auf dich. Namaste!

Fabian Baumgart, Kursleiter Yoga mit Fabian

NEUER KURS

Übersicht zum Yoga mit Fabian Kurs

- **10 Übungsstunden mittwochs 19-20 Uhr ab 18.01.2023**
- **Für TVE Mitglieder + Zusatzgebühr 95€**
- **Anmeldung: vorsitzender@turnverein-ehlershausen.de oder [redacted]**

Details zum Yoga mit Fabian Kurs

Der Kurs umfasst 10 Stunden à 60 Minuten und findet vom Mittwoch 18.01. bis Mittwoch 22.03.2023 im Bewegungsraum der Kita Ehlershausen jeweils von 19 bis 20 Uhr statt.

Nur TVE Mitglieder können das Angebot wahrnehmen und es ist mit einer festen Zusatzgebühr von 95€ verbunden. Diese ist nach der Anmeldebestätigung bis 08.01.2023 zu überweisen. Durch Mitglieder verpasste Trainingsstunden können nicht erstattet werden. Bei ungeplanten Ausfällen auf Seite des TVE wird versucht Ersatztermine zu finden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt. Falls die Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen nicht erreicht werden, wird der gesamte Kurs abgesagt, inkl. Rückvergütung.

Die verbindliche Anmeldung muss bis 31.12.2023 an den Vorsitzenden Uwe Meyer erfolgen: per Mail an vorsitzender@turnverein-ehlershausen.de oder telefonisch unter [redacted]

Rücken FIT

Achtung, die Trainingszeit ist zuletzt geändert worden: Donnerstag 19-20 Uhr in der Turnhalle!

Susanne Eichstädt, Abteilungsleitung Rücken FIT



G & M
Immobilien

✓ Vermarktung Ihrer Immobilie
✓ Marktwertgutachten
✓ Energieausweis
✓ Aufmaß Ihrer Immobilie
✓ Grundriss-Erstellung
✓ Wohnflächenberechnung
✓ Immobilienkaufberatung
...und vieles mehr...

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

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

Rhythmus, Spaß und Bewegung

Die Rhythmus Gruppe ist auch für junge Mädels geeignet!



Im Sommer tanzten wir draußen auf dem Rasenplatz oder auf dem Pausenhof. Diese Gruppe wurde vor ca. 11 Jahren von Jacqueline Krüger gegründet. Seit dieser Zeit tanzte ich dort schon mit.

Seit 5 1/2 Jahren leite ich diese Gruppe. Zwischenzeitlich gab es von Laura Kargel auch noch "Dance und fit", in der wir viele Choreo's gelernt haben und die ich in meiner Gruppe übernahm. Viele Jahre war ich zweimal wöchentlich in den Gruppen tanzen und habe dadurch die Gruppen aufrechterhalten. 2020 hörte Laura auf und seitdem stellte ich eigene Choreo's zusammen. Aus gesundheitlichen Gründen muss ich nun leider kürzer treten und habe mich dazu entschieden, die Gruppe abzugeben. Es fällt mir nicht leicht, da es mir immer viel Spaß bereitet hat. Aber bald schon gab es eine Lösung: Jacqueline Krüger, die die Gruppe ursprünglich gegründet hatte, konnte sich mit dem Gedanken anfreunden, die Tanzgruppe von mir weiterzuleiten. Darüber sind wir alle sehr erleichtert und freuen uns, dass es seit den Herbstferien weitergeht. Zur Zeit unterstütze ich sie noch, um die Übungsstunde zu füllen. Immer mittwochs 18 bis 19 Uhr sind wir in der Turnhalle.

Manuela Pauluhn



Frauengymnastik

Die Gymnastikgruppe-Frauen ebenfalls für junge Mädels geeignet!

Auch hier trainierten wir im Sommer draußen auf dem Rasenplatz. Ich versuche die Gymnastikstunde abwechslungsreich zu gestalten: mit Koordinationsleiter, Beckenbodengymnastik im Sitzen auf den Bänken, Aufwärmübungen nach Rhythmus Choreo's und ca. jedes zweite Mal mit verschiedenen Sporthilfsmitteln.

Komm vorbei und arbeite an deiner Fitness - zusammen mit uns fällt es dir leichter! Wir treffen uns montags von 19:30 bis 20:30 Uhr aktuell in der Turnhalle.

Manuela Pauluhn, Abteilungsleitung Frauengymnastik





Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule



Hier sollen einfach einmal die Teilnehmer zu Wort kommen und über die Gruppe berichten:

„Ich bin mit dem Rückentraining zufrieden. Die Übungen sind ausgewogen und bringen uns auch an unsere Grenzen. Ute ist aufgeschlossen, wenn Wünsche geäußert werden: z.B. dieses oder jenes Gerät zu benutzen oder mit Übungen eine ganz bestimmte Körperregion zu trainieren.“ *(Rosi Mertes)*

„Die Rückenschule mache ich schon seit 15 Jahren und sie gefällt mir sehr gut. Es ist eine sportliche Betätigung, die sinnvoll ist und für jeden empfehlenswert.“ *(Otfried Plumhoff)*

„Wir kommen regelmäßig zur Rückenschule bei Ute. Wir sind alle schon lange dabei und dadurch eine alte Truppe!“ *(Frau und Herr Blaseck)*



„Es gibt klare Aussagen mit Vorgaben und jeder folgt nach eigenem Abwägen. Zuweilen gibt es auch Vorschläge von Teilnehmern.“ *(N.N.)*

„Die Dehn- und gymnastischen Übungen gefallen mir sehr gut - sowohl im Stehen, als auch im Liegen. Nur die Übung mit dem Ball ist nicht mein Ding.“ *(Hiltraud Renz)*

„Ich fiebere jeden Dienstag der Übungsstunde entgegen, weil sie so gut tut und wir danach unseren Muskelkater pflegen.“ *(Gisela Göldner)*

Neue Teilnehmer heißt die Gruppe herzlich willkommen!

Dienstag von 16:30 - 17:30 Uhr im Bewegungsraum der Kita.

Ute Melzian, Abteilungsleitung Rückenschule



50 Jahre

Elektro-Draber

- Installation & Wartung Industrieanlagen • Reparaturen
- Elektro-Installation • Haustechnik • Hauskommunikation
- Beleuchtung • Sprechanlagen • Datenrettung PC
- SAT und Antennenbau • EDV Vernetzung - Datenkabel
- Alarmanlagen • Kundendienst • Unterhaltungselektronik
- Haushaltsgeräte • E-Check
- LED und andere Leuchtmittel
- Vernetzung Solaranlagen
- Wartung, Reparatur, Verkauf
- Routereinrichtung und Anschluss
- Service Windstromanlagen

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

Willkommen im HELMA-Musterhauspark



Lassen Sie sich jetzt von unseren Musterhäusern inspirieren. Gemeinsam planen wir Ihr Traumhaus – massiv und individuell!

Öffnungszeiten: montags bis freitags 11:00 – 17:00 Uhr, Wochenende und feiertags 11:00 – 16:00 Uhr (und nach Vereinbarung).

HELMA-Musterhauspark
Direkt an der A2
Zum Meersefeld 6
31275 Lehrte

HELMA Massivhaus

www.HELMA.de

Eltern-Kind Turnen

ELTERN - KIND - TURNEN



Danke an Katharina Horn!

Zunächst einmal möchten wir, das Team vom Eltern-Kind-Turnen, der gesamte TVE, sowie alle Turneltern ein großes Dankeschön an Katharina Horn richten:

Liebe Katharina, vielen Dank für dein Engagement, deine Zeit und die großartigen Stunden beim Turnen in den letzten Jahren. Es hat uns allen immer sehr viel Spaß gemacht und wir haben mit Freude an deinem Kurs teilgenommen. Sollte es terminlich doch einmal am Montagnachmittag passen, seid ihr jederzeit herzlich willkommen!



Auch der Vorstand möchte sich bei dir, liebe Katharina, bedanken. Wir waren unheimlich froh, dass du die Gruppe von Sabine Scheems Schnellinger übernommen hast. Das große Erbe hast du mit viel Mut und Elan bravourös gemeistert!









Oliver Albers, Sarah Feraric, Claudia Graf, Leonard Hackel

Das neue Team

Aufgrund des berufsbedingten Rückzugs von Katharina besteht unser Team nun aus Oliver Albers, Sarah Feraric, Claudia Graf und Leonard Hackel.

Erfreulicherweise konnte das Turnen seit den Sommerferien jeden Montag stattfinden und wir klopfen auf Holz, dass es auch in der Winterzeit so gut weiterläuft. Aktuell turnen wir ohne jegliche Corona-Beschränkungen. Die Turnstunden folgen stets dem gleichen Muster. Nach dem gemeinsamen Aufbau der wöchentlich wechselnden Stationen begrüßen wir uns bei "Kinder sagt Halli Hallo" im Begrüßungskreis.

Anschließend folgt die Turnzeit, die frei gestaltet werden kann. Hier erkunden die Kinder gemeinsam mit ihren Begleitpersonen die aufgebauten Stationen, wie z.B. die Wackelbank oder eine riesige Mattenrutsche. Sie schaukeln eine Runde in der Netzschaukel oder stärken sich bei einem kleinen Snack. Im Anschluss an das aufregende Entdecken, Ausprobieren und Übersichhinauswachsen folgt der gemeinschaftliche Abbau, ein Abschlusskreis und "Alle Leut' gehen nach Haus - das Turnen ist aus!".

Das Wichtigste in Kürze:

Wann? Montags, 15:30 - 17:30 Uhr

Wo? Turnhalle der Waldschule Ramlingen-Ehlershausen, Waldstraße

Wer? Kinder im Alter von 1-5 Jahre mit ihren Mamas, Papas oder auch gerne Großeltern. Selbstverständlich sind auch Säuglinge und Krabbelkinder der großen Geschwister herzlich willkommen.

Was? Gemeinsam Spaß haben. Am besten funktioniert das in bequemer Kleidung. Bitte denkt an Stoppersocken oder Turnschuhe und einen Snack, denn turnen macht hungrig.

Interessierte melden sich bitte über **eltern-kind-turnen@turnverein-ehlershausen.de**

Liebe Grüße, euer Team vom Eltern-Kind-Turnen

Oliver Albers, Sarah Feraric, Claudia Graf und Leonard Hackel, Team Eltern-Kind-Turnen



Badminton



„Badminton ist ein Laufsport!“, so heißt es hier. Unser Ziel ist, uns ordentlich zu bewegen und gleichzeitig viel Spaß dabei zu haben. Jeder packt im Positiven seinen Ehrgeiz raus - immer in einem freundlichen, respektvollen Miteinander. Das Motto lautet: es ist egal, ob man das Spiel gewonnen hat, wichtig ist nur, dass man die eigenen Möglichkeiten genutzt und alle auf dem Feld Freude dabei gehabt haben. Und wenn es mal hakt, dann kann auch gerne eine kleine Trainingsrunde eingelegt werden. Verbessern wollen wir uns schließlich auch.

Insgesamt läuft es bei uns prima. Immer mal wieder kommen neue Mitglieder dazu. Es gibt sowohl ältere, als auch jüngere. Damit so richtig Abwechselung ins Spiel kommt, haben wir Kooperationen mit Heeßel und Nienhagen. Auf diese Weise sind auch Mitspieler von dort dabei und wir sind zusätzlich auch mal an anderen Tagen dort. Jeder wie er mag und Zeit hat.

Wer Lust hat: dienstags 19:45-22:00. Wir freuen uns auf dich!

Bettina Schön, Abteilungsleitung Badminton





Aus unseren Reihen

Ein Interview mit Otfried Plumhoff



Anlässlich des bevorstehenden 90. Geburtstags waren Seniorenwartin Sabine Müller und Pressewartin Bettina Schön bei einem unserer ältesten aktiven Sportler zu Hause.

Ein runder Geburtstag steht direkt vor der Tür und nun sind es schon 24 Jahre im Turnverein Ehlershausen. Wie fing alles an?

Bei Friedchen (*Schwanz*) habe ich mit der Rückenschule angefangen. Damals gab es noch keinen Bewegungsraum, so fand es in der Turnhalle oder im Kindergarten selbst statt. Freunde und Bekannte haben mich wohl darauf gebracht. Später hat dann Ute (*Melzian*) den Kurs übernommen. Ich bin über all die Jahre dabei geblieben, genauso wie die anderen. Es sind jedoch nicht mehr viele übrig. 8-10 Teilnehmer sind wir aktuell.

Wenn man in dem Alter noch so fit ist, dann muss es doch eine sportliche Vorgeschichte gegeben haben. Wie sah die aus?

Mit 17 Jahren fing ich im Radsport an - bei Sturmvogel Burgdorf. Später ging es aus beruflichen Gründen in Hannover weiter. Das größte Straßenrennen ging über 215 km quer durch Schleswig-Holstein und Hamburg. Ein weiteres, der große Continentalpreis, über 210 km. Ich war stets im vorderen Feld mit dabei. Als ich meinen Meister machte, hatte ich dafür nicht mehr so viel Zeit und fing dann 1956 in Ehlershausen mit dem Segelfliegen an. Dort bin ich bis jetzt schon 66 Jahre im Verein. 38 Jahre davon war ich Fluglehrer. 2007 habe ich aufgehört. Es waren insgesamt 5000 Starts und 660 Motorsegler-Starts. Segelfliegen und Radsport waren meine Hauptsportarten. Im Radsport habe ich noch 1982 beim Heeßeler SV die Sparte RTF, Rad Touren Fahrt, aufgebaut und geleitet. Bei der großen Rundfahrt war ich 2017 der älteste Teilnehmer.

Der Personalfinder

Personalgewinnung
Personalbindung

Der Personalfinder ● Inh. Andreas Uredat
Klusriede 24 ● 30851 Langenhagen
Fon: 0511/ 330 59 97-0 ● Fax: 0511/ 330 59 97-7
info@der-personalfinder.de
www.der-personalfinder.de

Und dieses Jahr gab es noch den großen Erfolg als Schützenkönig beim SV Ehlershausen!

Seit 1965 bin ich im Schützenverein und konnte in den 1970/80er Jahren dreimal Winterkönig werden. Nach 51 Jahren hat es nun endlich geklappt und ich bin auch Sommerkönig geworden. Die Scheibe haben wir gerade die Tage am Haus angebracht.

Was gab es sonst noch neben dem Sport?

Ich bin mit 6 Geschwistern in Wettmar groß geworden. Mit 14 Jahren habe ich eine Lehre als Bäcker in Burgdorf gemacht. Da hieß es zwar „du bist mal `nen büschen lütt, aber wir versuchen es wohl mal“. 1955 habe ich meinen Meister gemacht und später für andere Bäckereien gearbeitet. Einmal hat ein Chef über meinen Radsport gemeckert und sich lustig gemacht, dann bin ich einfach dort weggegangen. Letztlich bin ich zum Außendienst einer großen Versicherung gewechselt und war dort 30 Jahre lang häufig mit dem Auto unterwegs. 13 Jahre lang war ich noch selbständiger Generalvertreter für die Versicherung. Nach Ehlershausen in unser Haus sind meine Frau und ich 1964 gezogen.

Was hat sich im Sport über die Jahre verändert?

Beim Segelfliegen sind wir früher per Karte geflogen und man musste mittels Foto beweisen, dass man bestimmte Punkte erreicht hat. Heute geht das alles elektronisch, da drückt man einfach nur noch auf den Knopf und die ganze Route wird automatisch mitprotokolliert. Die ganze Technik ist weiter. Früher war mein längster Flug 611 km, heute werden auch 1000 km geflogen. Bei der Rückenschule, da sind ein paar kleine Dinge anders. Friedchen hat viel mehr Fingerübungen gemacht und hinterher haben wir noch Ball gespielt. Bei Ute ist es so, dass sie sich immer wieder neue Übungen ausdenkt und man Bewegungen machen muss, die man sonst nie gemacht hat. Sie setzt auch häufig neue Geräte ein. So etwas gab es früher gar nicht.

Was ist die Motivation gerade für die Rückenschule?

Sport - egal was - gehört einfach zum Leben dazu. Einmal pro Woche sollte jeder eine Stunde übrig haben. Bei der Rückenschule werden alle Körperteile bewegt. Und vor allem ist es eine gesunde Bewegung! Das hilft. Genauso ist es mit der Matratze. Neulich habe ich mir eine neue gekauft. Die alte war beim Draufdrücken schon sehr weich. Die neue hat die richtige Härte. Die ist wirklich klasse!

NATUR APOTHEKE
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

Gibt es ein Geheimnis, um so lange agil zu bleiben?

Rauchen darf man nicht! Schon unser Trainer im Radsport hat zu uns Jungs gesagt: „Nicht rauchen, kein Alkohol, keine Frauen“. (*Otfried Plumhoff lacht.*) Das letzte habe ich vergessen! Ich habe ja meine liebe Frau gefunden. Aber das war ja auch mehr für uns ganz junge Kerle gedacht. Bewegung ist natürlich immer gut und ganz wichtig. Aber auch schlafen. Glück zu haben, ist ebenfalls entscheidend. Ein paar Mal war ich in kritischen Situationen. Mit dem Segelflieger war es mal ganz knapp. Ich musste im letzten Moment unter einer Telegrafenleitung hindurchfliegen. Ein anderes Mal wäre ich bei einer Höhenwanderung im Harz fast mit einem abrutschenden Schneebrett die Klippe hinabgestürzt. Und gerade neulich hatte ich beim Radfahren nicht aufgepasst und bin mit dem Rennrad auf der Straße in riesige Schottersteine geraten. Immerhin habe ich das Rad zum Stehen gebracht, aber der Reifen ist geplatzt.

Oh, Sie fahren immer noch Rad! Was machen Sie aktuell noch alles?

Ja, ich fahre mindestens einmal in der Woche mit dem Rennrad. Dieses Jahr bin ich schon 700 km damit gefahren. Beim Segelfliegen sitze ich noch 15-mal pro Jahr im Doppelsitzer. Außerdem gehe ich einmal im Monat zum Kegeln. Und natürlich jede Woche die Rückenschule.

Vielen Dank für das Interview! Wir haben viel erfahren und tolle Tipps bekommen. Bleiben Sie weiterhin so fit und gesund! Außerdem wünschen wir Ihnen eine schöne Geburtstagsfeier.

Pressewartin





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

Nikolausmarkt



Oh, wie haben wir uns darauf gefreut! Ist das nicht das schönste Weihnachtsgeschenk für uns alle? Mit den Nachbarn und besten Freunden zusammenstehen. Hier und dort alte Bekannte treffen. Glühweinduft in der Nase, die Bratwurst in der Hand. Alles ist dunkel, der wunderschöne Tannenbaum glänzt mit seinen roten Kugel im Licht der Kerzen und Buden. Dazu ertönt die Weihnachtsmusik und alle lauschen. Ganz klar, unser Nikolausmarkt an der Ehlershäuser Kirche ist einfach der beste überhaupt!

Wie immer haben TVE Vorstand sowie TVE Mitglieder eifrig gebrutzelt und den Hunger aller mit Pommes und Bratwurst gestillt. Der tolle Nebeneffekt ist, dass alle Gewinneinnahmen des Nikolausmarkts komplett den lokalen Fördervereinen - und damit unseren Kindern und Jugendlichen - zugutekommen. An dieser Stelle vielen Dank an alle Organisatoren und Helfer, die diese tolle Veranstaltung ermöglichen!

Lassen wir die Bilder sprechen…

Pressewartin





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









Ansprechpartner Übungsgruppen

Sparte	Name	Telefon	E-Mail
Badminton	Bettina Schön	[redacted]	badminton@
Bodyforming	Susanne Eichstädt	[redacted]	bodyforming@
Eltern-Kind-Turnen	Leonard Hackel	[redacted]	eltern-kind-turnen@
Gymnastikgruppe Frauen	Manuela Pauluhn	[redacted]	gymnastic@
Judo	Wolfgang Großart	[redacted]	judo@
Judo	Stefan Wöhlken	[redacted]	judo@
Kindertanz	Cinderella Pietsch	[redacted]	kindertanz@
Leichtathletik	Ilka Busche-Holewa	[redacted]	leichtathletik@
Männerfitness	Olaf Kargel	[redacted]	maennerfitness@
Reha Sport	Cornelia Feller	[redacted]	rehasport@
Rhythmus, Spaß und Bewegung	Jacqueline Krüger	[redacted]	rhythmus@
Rücken FIT	Susanne Eichstädt	[redacted]	rueckenfit@
Rückenschule / Wirbels.gymn.	Ute Melzian	[redacted]	rueckenschule@
Step	Susanne Eichstädt	[redacted]	step@
Tabata	Wolfgang Großart	[redacted]	tabata@
Tischtennis	Matthias Otto	[redacted]	tischtennis@
Turnen Kinder	Ute Melzian	[redacted]	rückenschule@
TVE-Jugend	Florian Baumöller	[redacted]	freizeitleitung@
Volleyball	Christian Rockahr	[redacted]	volleyball@
Yoga	Silke Fritz	[redacted]	yoga@

Ansprechpartner Vorstand

Vorstandsposition	Name	Telefon	E-Mail
1. Vorsitzender	Uwe Meyer	[redacted]	vorsitzender@
Stellv. Vorsitzender	Martin Schön	[redacted]	2.vorsitzender@
Kassenwartin	Claudia Schmidt	[redacted]	kassenwartin@
Mitgliedswart	Leonard Hackel	[redacted]	mitgliedswart@
Schriftführerin	Sabine Müller	[redacted]	schriftwartin@
Sportwart	Christian Rockahr	[redacted]	sportwart@
Senioren- und Frauenwartin	Sabine Müller	[redacted]	frauenwartin@
Jugendwart	Florian Baumöller	[redacted]	jugendwart@
Pressewartin	Bettina Schön	[redacted]	pressewartin@

Alle E-Mail Adresse müssen um turnverein-ehlershausen.de erweitert werden.

Beispiel: badminton@ -> badminton@turnverein-ehlershausen.de

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
- Für „Kurse“ wird ggf. eine Zusatzgebühr benötigt (siehe Hinweise)



Unter www.turnverein-ehlershausen.de finden Sie immer die allerneuste Information, welche Gruppe wann und wo trainiert oder ob ein Training mal ausfallen muss. Auch auf die bei uns geltenden Corona Vorschriften wird stets aktuell eingegangen.

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 *4)	15:30 - 17:30	Leo Hackel, Albers, Feraric, Graf	Turnhalle
Montag	Judo Erwachsene	18:00 - 19:30	Wolfg. Großart & St. Wöhlken	Turnhalle
Montag	Gymnastikgruppe Frauen	19:30 - 20:30	Manuela Pauluhn	Turnhalle
Montag	Männerfitness	20:30 - 22:00	Olaf Kargel	Turnhalle
Dienstag	Wirbelsäulengymn. / Rückenschule	16:30 - 17:30	Ute Melzian	Bewegungsraum Kita
Dienstag	Yoga	18:30 - 20:00	Silke Fritz	Bewegungsraum Kita
Dienstag	Badminton (Erw. & Jugendl.) *1)	19:30 - 22:00	Bettina Schön	Turnhalle
Mittwoch	Turnen Kinder 4-6 Jahre	15:30 - 17:00	Ute Melzian	Turnhalle
Mittwoch	Rhythmus, Spaß und Bewegung	18:00 - 19:00	Jacqueline Krüger	Turnhalle
Mittwoch	Step	19:00 - 20:00	Susanne Eichstädt	Turnhalle
Mittwoch	Yoga mit Fabian Kurs *3) *5)	19:00 - 20:00	Fabian Baumgart	Bewegungsraum Kita
Mittwoch	Tabata	20:00 - 22:00	Marion & Wolfgang Großart	Turnhalle
Donnerstag	Kindertanz 3-4 Jahre *3)	15:00 - 15:45	Cinderella Pietsch	IN PAUSE
Donnerstag	Leichtathletik	15:30 - 17:00	Ilka Busche Holewa	Turnhalle/Sportplatz
Donnerstag	Kindertanz 5-6 Jahre *3)	15:45 - 16:30	Cinderella Pietsch	IN PAUSE
Donnerstag	Judo für Kinder und Jugendliche	17:30 - 19:30	Jan Meyer	Turnhalle
Donnerstag	Reha Sport I *2)	17:00 - 17:45	Cornelia Feller	Bewegungsraum Kita
Donnerstag	Reha Sport II *2)	18:00 - 18:45	Cornelia Feller	Bewegungsraum Kita
Donnerstag	Rücken F I T	19:00 - 20:00	Susanne Eichstädt	Turnhalle
Donnerstag	Bodyforming	20:00 - 21:00	Susanne Eichstädt	Turnhalle
Freitag	Volleyball Mixed	17:00 - 19:00	Chr. Rockahr, Trainer J. Pauluhn	Turnhalle/Sandplatz
Freitag	Tischtennis	19:00 - 22:00	Matthias Otto	Turnhalle

*1) Winterhalbjahr erst ab 19:45 Uhr *2) Nur mit ärztlicher Verordnung! *3) Anmeldung unter vorsitzender@turnverein-ehlershausen.de
*4) Anmeldung unter eltern-kind-turnen@turnverein-ehlershausen.de! *5) Kurs 10x ab 18.01.2023 mit Zusatzgebühr

Allgemein finden einige Trainings bei gutem Wetter im Sommer draußen statt, dann ist eine Matte oder ein Handtuch mitzubringen.

Für alle Abteilungen gilt: Immer auf Zeit, Ort und Trainingsstopps / -ausfälle prüfen!
-> **www.Turnverein-Ehlershausen.de**

hannoversche-volksbank.de/einfach-mitglied-werden



„Meine Bank gehört mir, damit sie heute wie morgen verantwortungsvoll handelt."

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind eine Genossenschaftsbank. Die Bank, die ihren Mitgliedern gehört. Und als Mitglied profitieren Sie von vielen Vorteilen. Sprechen Sie uns an.

Hannoversche Volksbank