



# Jahn



Der Verein für  
Breiten-, Freizeit-, Leistungs- und Gesundheitssport

# MEYER

Heiko Meyer  
Malermeister

Quintusstraße 27  
29664 Walsrode  
Tel.: (0 51 61) 5335

Ausführungen sämtlicher

- Maler-
- Fußbodenverlege-
- Tapezierarbeiten
- Fassadenanstriche



# Geld zurück ist einfach.

Regional einkaufen und vom Händler Geld zurückbekommen mit der neuen Sparkassen-Vorteilswelt.



## So funktioniert's

### 1. Shoppen:

Einfach mit der Sparkassen-Card (Debitkarte) bei allen teilnehmenden Partnern bezahlen und von exklusiven Geld-zurück-Vorteilen (= Cashbacks) profitieren.

### 2. Geld zurück:

Die Cashbacks werden gesammelt und einmal monatlich automatisch dem Girokonto gutgeschrieben – ganz ohne Aufwand.



### Keine Registrierung erforderlich:

Die Teilnahme erfolgt automatisch. Einfach mit der Sparkassen-Card (Debitkarte) bezahlen.

### Wann macht eine Registrierung Sinn?

Über einen persönlichen Zugang zur Sparkassen-Vorteilswelt auf [walsrode.s-vorteile.de](http://walsrode.s-vorteile.de) erhält man eine Übersicht über getätigte Einkäufe und gesammelte Cashbacks.



### Teilnehmende Partner:

Die teilnehmenden Partner sind leicht an den „paycentive-Aufklebern“ und den Sparkassen-Aufklebern „Tukan“ zu erkennen. Auf den nächsten Seiten dieses Flyers und unter [walsrode.s-vorteile.de](http://walsrode.s-vorteile.de) finden Sie die aktuell teilnehmenden Partner.



App-Store



Google Play-Store

Wenn's um Geld geht



**Kreissparkasse  
Walsrode**



## Corona und Sport – das geht im TV Jahn

Am Anfang diesen Jahres waren wir voller Erwartung und hatten viele Pläne für das kommende Jahr 2020. Die Jahreshauptversammlung wurde vorbereitet, der Sport Award wurde geplant. In den Abteilungen wurden Trainingspläne erstellt und Wettkämpfe geplant. Alle freuten sich auf das Frühjahr und den Sommer mit den vielfältigen Angeboten im Freien.

Und dann kam Mitte März die Schließung der Sportstätten und Hallen. Von einem Tag auf den anderen war kein Sport mehr möglich. Was macht ein Sportverein in dieser Situation, die es so wohl noch nicht gegeben hat?

In regelmäßigen virtuellen Vorstandssitzungen über Skype haben wir überlegt und diskutiert. Wie lange wird diese Durststrecke dauern und wie lange können wir uns einen kompletten Ausfall des Sportangebotes leisten?

Neue Ideen waren gefragt, Trainingspläne für

die Leichtathleten zum individuellen Training, Zumba per Skype aus dem Wohnzimmer, Einzeltraining für die Volleyballer. Es ging doch etwas trotz Corona.

Und langsam, ganz langsam, war auch wieder Sport in kleinen Gruppen möglich. Zunächst im Freien und dann auch in der Halle, aber ganz vorsichtig. Immer noch haben wir strenge Vorschriften und Regeln einzuhalten, aber Sport ist wieder möglich und viele Menschen wollen wieder Sport treiben.

Unser Verein bietet ein breites Angebot zur sportlichen Betätigung, unter den Bedingungen, die uns durch die Corona-Pandemie auferlegt sind. Schauen Sie in diesem Heft, ob auch für Sie etwas dabei ist und trauen Sie sich. Wir freuen uns auf Sie!

*Für den Vorstand  
Gerd Baumgarten*

# Rickenberg

Schenken

Kochen

Genießen



Bergstraße 14 -16 · 29664 Walsrode  
Tel. 05161 910900

[www.rickenberg-walsrode.de](http://www.rickenberg-walsrode.de)



## **TV Jahn blickt trotz besonderer Umstände auf erfolgreiche anderthalb Jahre zurück**

**Gerd Baumgarten weiterhin erster Vorsitzender**

Es sind auch für die Sportvereine in der Region aktuell besondere Zeiten. Das gilt ebenso für den größten Verein im südlichen Heidekreis, den TV Jahn Walsrode.

So konnte der 1. Vorsitzende des Vereins, Gerd Baumgarten, rund 120 der insgesamt fast 2300 Mitglieder kürzlich zu einer außergewöhnlichen Jahreshauptversammlung in der Stadthalle Walsrode begrüßen.

Es galt Abstand zu halten, Mund-Nasen-Schutz zu tragen und generell alle Verhaltensmaßnahmen zu beachten, die in Zeiten der Corona-Pandemie zum Alltag gehören. Landrat Manfred Ostermann, der als Ehrengast genauso geladen war wie die stellvertretende Walsroder Bürgermeisterin Birgit Söder, machte dann in seinem einführenden Grußwort auch sogleich deutlich, dass er den Drang der Menschen, endlich wieder miteinander etwas zu unternehmen und zum Beispiel auch im Rahmen eines Sportvereins zusammen aktiv zu sein, absolut verstehen könne. Ostermann mahnte aber dazu, weiterhin mit Bedacht zu agieren. Der Landkreis hätte mit Blick auf die Infektionszahlen die Pandemie bisher besser als andere Regionen durchlebt, das dürfe man nicht aufs Spiel setzen.

Gerd Baumgarten begann seinen Vortrag mit dem Verweis, dass es schon ein Novum sei, im September 2020 einen Bericht über das Jahr 2019 zu halten. Umso mehr freue er sich aber, die eigentlich für März geplante Mitgliederversammlung nun nachholen zu können.

Das vergangene Jahr sei aus Sicht des Vereins positiv verlaufen und man habe wieder zahlreiche gelungene Veranstaltungen, wie den Eckernorth-Waldlauf, den TV Jahn-Ball, oder auch die Sportlerehrung im Rahmen des „Sport Award“ durchgeführt. Zudem stellte der 1. Vorsitzende fest, dass es als Team im Vorstand bis dato gelungen sei, den Verein ebenfalls gut durch das schwierige Jahr 2020 zu führen. Die Entscheidung, während der Zeit, in der der Sportbetrieb pausieren musste, die Mitgliedsbeiträge zu reduzieren, habe für beinahe durchweg positive Resonanzen gesorgt.

Austritte habe es kaum gegeben und gemeinsam sei es gelungen, dass mittlerweile alle Abteilungen unter Einhaltung der Hygienekonzepte den Betrieb wieder aufnehmen konnten. Gleichzeitig hat der sechsköpfige Vorstand auch noch eine wichtige personelle Weichenstellung vorgenommen. Seit dem 1. September dieses Jahres ist die Walsroderin Saskia Göbel als hauptamtliche Mitarbeiterin beim Verein angestellt. Die Bewegungspädagogin fungiert dabei als Assistentin des Vorstands.

Zudem sei man weiterhin mit großem Engagement auf der Suche nach zusätzlichen Räumlichkeiten für den Verein im Stadtgebiet, um neue Sportangebote vorhalten zu können.

In seinem letzten Jahresbericht konnte der scheidende Ressortleiter Finanzen, Jörg Freitag, durchweg positive Zahlen vermelden und wusste zu berichten, dass der Verein finanziell

kerngesund ist. Mit Blick auf die nähere Zukunft sei die größte anstehende Investition die Sanierung des vereins-eigenen Bootshauses.

Mit Jörg Freitag und Andre Schwanke wurden im Rahmen der Versammlung zwei Vorstandsmitglieder verabschiedet, die die Vorstandsarbeit des Vereins über lange Jahre geprägt hatten. Gerd Baumgarten stellte fest, dass er beide nur ungern ziehe lasse, dass die beiden aber dem Ehrenamt nicht verlorengehen würden. Sowohl Schwanke als auch Freitag sind als aktive Feuerwehrmänner in der Region engagiert und bekamen passend dazu zum Abschied ein Feuerwehrauto überreicht. Die Wahlen verliefen im Anschluss in großer Einmütigkeit. Turnusgemäß stand die Hälfte der Vorstandspositionen zur Wahl, alle Kandidaten wurden einstimmig gewählt.

Felix Felkel hat als neues Mitglied im Vorstand die Position des Ressortleiters Finanzen von seinem Vorgänger Jörg Freitag übernommen. Gerd Baumgarten führt weiterhin als 1. Vorsitzender die Geschicke des Vereins, gemeinsam mit dem 2. Vorsitzenden Hardy Michels, dem Ressortleiter für Jugend, Ältere und Soziales Jürgen Hector, dem Ressortleiter Verwaltung

Boris Remmert und dem Verantwortlichen für das Ressort Projekte und Veranstaltungen Timo Albeshausen. Komplettiert wird das Vorstandsteam durch Kevin Baker, der als Vertreter der Abteilungsleiter gewählt wurde.

Überdies standen auch einige Ehrungen auf dem Programm der Jahreshauptversammlung.

Horst Wonneberg wurde nicht nur für 50 Jahre Mitgliedschaft geehrt, sondern wurde zugleich auch in den Ehrenrat gewählt. Dort ersetzt er Dr. Bernd Schriewer, der aus dem Gremium ausscheidet.

Über eine besondere Ehrung konnten sich auch Monika Seidel und Werner Rohlfing freuen, die beide seit sage und schreibe 70 Jahren dem TV Jahn Walsrode ununterbrochen die Treue gehalten haben. Gleichzeitig wurden Birthe Kling aus der Kanuabteilung des Vereins, Günther Scheele als Förderer des Vereins und Mitglied im Organisationsteam des Eckernworth-Waldlaufes und die Männerturngruppe des Vereins (bestehend aus Dirk Tack, Werner Coors, Hadubrand Hoefert, Dr. Lutz Hoppe, Horst Werner Marwede, Hans Nagel, Peter Rieper und Ronald Seifert-Senf) für ihr langjähriges Engagement ausgezeichnet.

# CAPITOL-THEATER

Ihr Kino in Walsrode!

*Kartenvorverkauf auch im Internet*

[www.capitol-walsrode.de](http://www.capitol-walsrode.de)  
Telefon 05161 3596

Tägl. 20:15 Uhr · Sa. & So. 17:30 und 20:15 Uhr  
Sa. 23 Uhr Spätvorstellung · Sa. & So. 15 Uhr Familien-Kino

## Hauptamtlich beim TV Jahn Walsrode Bewegungspädagogin und Assistentin des Vorstandes

### Saskia Göbel

Die 24-jährige Walsroderin ist schon seit ihrer Kindheit Mitglied im TV Jahn und war bereits vor ihrer Ausbildung zur Bewegungspädagogin/Sport- und Gymnastiklehrerin als Trainerin in der Leichtathletik tätig. Die Hälfte ihrer wöchentlichen Arbeitszeit ist Saskia in der Geschäftsstelle als Ansprechpartnerin für alle Mitglieder da. Jeden Montag und Dienstag ist sie von 10:00 bis 12:00 Uhr erreichbar. Ebenso unterstützt sie den Vorstand bei allen anstehenden Projekten und Veranstaltungen. Während der Abendstunden ist Saskia meist in den örtlichen Sporthallen anzutreffen, dort bietet sie unterschiedliche Angebote an:

Funktionstraining, Fitness für Frauen, Rehasport und Rückenschule. Am Freitag betreut sie das Kinderturnen in der Marktschule. Ebenso konnte die langjährige Kooperation mit der Kita Therese von Plato aufrechterhalten werden. Saskia und Nico Meyer, angehender Bewegungspädagoge, bieten für die Kita zwei Sporteinheiten in der Woche an.



### TV Jahn bildet Bewegungspädagogen aus

Hi, ich bin Nico Meyer, 19 Jahre alt und mache zurzeit eine Ausbildung zum Bewegungspädagogen an den BBS Walsrode. In diesem Sommer startete der neue Bildungsgang, die zweijährige Ausbildung zum staatlich geprüften Bewegungspädagogen. Der Standort Walsrode ist der einzige, der diese Ausbildung als Schulversuch schulgeldfrei anbietet. Die Ausbildung ist eine praxisorientierte Zwischenform aus Sportstudium und Ausbildung zum Fitnesskaufmann/-frau. Während der Ausbildung müssen wir einen praktischen Anteil in einem Sportverein oder einer Einrichtung, die Sport anbietet, leisten. Ich absolviere meine 2 Tage pro Woche beim TV Jahn Walsrode und bin sehr glücklich darüber, dass ich durch den Verein überhaupt auf die Ausbildung aufmerksam gemacht wurde. Während meiner Arbeitszeit sammle ich viel praktische Erfahrung in den

vielfältigen Sportangeboten des Vereins. Nach und nach werde ich eigenständig Stunden planen und unter Anleitung übernehmen.

Den Verein kenne ich schon sehr gut, da ich schon ein Freiwilliges Soziales Jahr absolviert habe und dadurch schon viele Erfahrungen beim TV Jahn machen konnte. Ich habe schon seitdem ich klein war Sport gemacht, mich immer viel bewegt und für Sport interessiert. Darum fiel mir die Entscheidung auch nicht schwer, mich für diese Ausbildung zu entscheiden. Ich wollte schon immer etwas mit Sport machen und ich denke, dass diese Ausbildung mir viele Möglichkeiten geben wird, den Sport zu meinem Beruf zu machen.



 **Hohmann** GmbH  
**Autohaus mit Autovermietung**

Otto-Hahn-Str. 7 · 29664 Walsrode

Telefon 0 51 61 - 6 00 80

info@ford-hohmann.de

www.ford-hohmann.de

- Neuwagen
- Gebrauchtwagen
- Wartung
- Reparatur
- Karosserie
- Ersatzteile u. Zubehör
- Reifenservice
- Autovermietung



# Stadt-Apotheke

Die freundliche und kompetente Apotheke



Apotheker Klaus Leifried

Moorstraße 50 · 29664 Walsrode

Tel. 0 51 61 / 7 11 55 · Fax 0 51 61 / 7 27 39



Das Wäschefachgeschäft  
für Damen und Herren  
im Zentrum Walsrodes

Dessous for you

Moorstraße 48  
29664 Walsrode  
Fon 05161.4811300

Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag 9.00 bis 18.00 Uhr  
Samstag 9.00 bis 13.00 Uhr

Der Schornsteinfeger  
Ihr Sicherheits-,  
Umwelt- und Energie-Experte

## René Schwanke

Schornsteinfeger - Meisterbetrieb  
Horststraße 14 · 29664 Walsrode



Tel.: 05161 9492906  
Fax: 05161 9492905  
Mobil: 0172 4384693

## TV Jahn Fanartikel

Seit einigen Wochen können Sportler und Interessierte die TV Jahn Fanartikel offiziell erwerben. Ursprünglich wurden diese als Geschenke für zu ehrende Sportler beim jährlichen Sport Award ausgegeben. Jedes Jahr im März kommen neue Artikel dazu, die dann das Vereinsleben für alle Sportler und Interessierte bunter machen.

Gegen eine kleine Summe können die Artikel nach Überweisung in der Geschäftsstelle abgeholt werden. Die Preise ergeben sich aus dem abgerundeten Einkaufspreis der Artikel, sodass dem Verein weder ein Gewinn, noch ein Verlust entsteht.

### Jacke

Vorhandene Größen:

Kinder: 140 - 164

Damen: S - L

Herren: S - XXL

Kinder: 20,00 €    Erwachsene: 25,00 €



### Handtuch

Einheitsgröße    10,00 €



### Mütze

Einheitsgröße    5,00 €



## Cap

Einheitsgröße 5,00 €



## Schal

Einheitsgröße 10,00 €



Nach Überweisung auf folgendes Konto können die Artikel zu den Öffnungszeiten oder nach Absprache in der Geschäftsstelle abgeholt werden. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an [info@tvjahn-walsrode.de](mailto:info@tvjahn-walsrode.de)

Kontoinhaber:

TV Jahn e.V. Walsrode  
Kreissparkasse Walsrode

IBAN: DE91 251 523 75 000 1082023

BIC: NOLADE21WAL

QUALITÄT



IM BLICK

Ihr Spezialist für Glasarbeiten



- ▶ Wärme-, Schall- und Sicherheitsschutz
- ▶ Verglasungen
- ▶ Glasschleiferei und Glashandel
- ▶ Fenster und Türen aus Holz, Kunststoff und Metall
- ▶ Spiegel nach Maß
- ▶ Bildereinrahmungen

Quintusstr. 20 - 22 • Tel. (0 51 61) 26 57 • [www.glaserei-quessel.de](http://www.glaserei-quessel.de)



Abteilungsleiter:  
Carsten Kayser  
Tel.: 0172 5429772



## Basketballer auf einem guten Weg

Rückblickend auf die abgelaufene Saison kann man in Kürze folgendes feststellen: Der TV Jahn hatte nach langen Jahren wieder drei Mannschaften im Spielbetrieb, die sich alle sehr gut geschlagen haben. Die Herren konnten sich nach durchwachsenem Start als Aufsteiger in der Bezirksoberliga als Team finden und die Klasse kurz vor der „Corona-Bremse“ klar halten. Dank gilt an dieser Stelle Hendrik Rimmel, der als Trainer und Spieler einen erheblichen Anteil am Erfolg hatte. Die U16 mit Trainer Peter Berndt hat viele Erfahrungen, gerade mit den jüngeren und neueren Spielerinnen, gesammelt und sich ebenfalls im Verlauf der Saison mehr und mehr gefunden. Auch die männliche U14 unter Trainer Jörg Schuck, die das erste Jahr am Spielbetrieb teilnahm, hatte viel Spaß. Zur neuen Saison konnte mit Anselm Kruse, der auch Spieler der 1. Herren ist, ein weiterer Trainer dazu gewonnen werden. Für

das Team gab es in der nun gestarteten neuen Saison schon einen klaren 72:50 Auswärtssieg, sprich die Kurve geht weiter nach oben. Die weibliche U16 bereitet sich aktuell ebenfalls auf die Saison 2020/21 in der Regionsliga vor. Der Spielplan sieht ungewöhnlicher Weise ab Mitte November zuerst vier Auswärtsspiele vor, ehe das erste Heimspiel im Februar 2021 in der Sporthalle am Gymnasium stattfinden wird. Die erste Herren hat in einigen Gesprächen teamintern beschlossen, diese Saison nicht am Spielbetrieb teilzunehmen. Der Mehrzahl der Spieler war das Infektionsrisiko, auch in Verbindung mit der beruflichen Situation zu hoch. Trainiert wird trotzdem weiterhin. Ziel ist ganz klar, in der Saison 2021/22 mit einem noch breiteren Kader (es kamen neue Spieler über den Sommer hinweg dazu) und einem Trainer, der noch gefunden werden muss, auf dem Podium zu landen.

Insgesamt ist die Basketballabteilung u.a. durch das Engagement von Abteilungsleiter Carsten Kayser, Dr. Uwe Schulze sowie vielen weiteren Unterstützern auf einem guten Weg. Weitere Informationen findet Ihr auch auf Facebook/Instagram unter „Mustangs TV Jahn e.V. Walsrode“.





Fahrradservice aus Leidenschaft

**Radsport?  
Hier sind Sie richtig!**

Bergstraße 8 • 29664 Walsrode • Tel.: 0 51 61-4 81 18 70 • [www.velobox-walsrode.de](http://www.velobox-walsrode.de)

Musikschule  
in der  
*musikpassage*  
**NICOLAUS**

Inhaber Axel Nicolaus – Mitglied im DTKV, DALV und im  
Bundesverband Deutscher Privatmusikschulen



Moorstraße 76 · 29664 Walsrode

Telefon (0 51 61) 7 16 51 · [www.musikschule-nicolaus.de](http://www.musikschule-nicolaus.de)

**Alle Instrumente – Gesang  
Ballett – Ensemble – Chöre**



**CALAMAR**



comma,

Großer Graben 16 | Walsrode | 05161-945508 | [www.modewerk-walsrode.de](http://www.modewerk-walsrode.de) | Moorstr. 27 | Walsrode | 05161-3403



Kanu

Abteilungsleiter:  
Arno Breamer  
Tel.: 05161 - 6826

## Bericht Herbst 2020 der Kanuabteilung

Am 30. September geht das Paddeljahr 2020 zu Ende. In den ersten 3 Monaten (Oktober bis Dezember 2019) lief alles normal. Es wurde im Oktober noch gepaddelt, dann lief das Winterprogramm der Kinder/Jugend an und es wurde die Saison 2020 geplant. Es sollte auch eine einwöchige Ferienfahrt geben. Die Erwachsenen planten 14 Tage Anfang Mai auf Weser und Werra mit Weser-Marathon und Aufenthalt in Witzenhausen.

Dann kam Corona – und alles war anders. Die überregionalen Fahrten vom LKV und DKV wurden abgesagt, unsere Jugendarbeit wurde eingestellt und alle blieben zu Hause. Selbst die Bedingungen (gefahrte Kilometer usw.) für Wanderfahrerabzeichen wurden herabgesetzt.

Paddeln war nur noch im engsten Familienkreis möglich. Nachdem der Trainingsbetrieb, streng nach den Corona-Regeln, wieder aufgenommen werden konnte, haben sich unsere Jugendbetreuer überlegt, wie man Tagestouren regelgerecht durchführen kann. Die Böhme konnte nicht genutzt werden, da gesperrt und später zu niedriger Wasserstand vorhanden, es musste als Ersatz die Aller genutzt werden. Die Boote wurden von den Betreuern zum Start gebracht und die Kinder/Jugendlichen mussten von den Eltern zum Start gebracht und später

vom Ziel abgeholt werden. Wir bedanken uns für die tolle Unterstützung. Abstand halten am und auf dem Wasser war auch kein Problem.

Auf diese Weise konnten einige Paddler auch die für das WFA notwendigen Paddel-km zusammenbekommen.

Wir hoffen, dass sich im kommenden Winterprogramm noch einige Ideen realisieren lassen. Das Bootshaus kann nicht genutzt werden, denn es wird im Winter umgestaltet.

Die Klönabende können auch nicht durchgeführt werden.

Wir wünschen allen, dem Paddelsport verbundenen, immer eine Hand voll Wasser unter dem Kiel.



Schon heute ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2021.

Bleibt gesund!



Abteilungsleiter:  
Sandra Müsebeck  
Tel.: 05161 - 5039942

## Die Volleybälle fliegen wieder

Die Volleyballabteilung ist Dank des unermüdlichen Einsatzes von Abteilungsleitern, Trainern und Mannschaftsführern unbeschadet durch die ersten Corona-Monate gekommen. Die Wettkampfmannschaften der Damen (Landesliga) und Herren (Bezirksliga) haben ihre ersten Punktspiele absolviert und sind weiter im regelmäßigen Training. Hobbygruppen und Jugendspieler haben längere Zeit ausgesetzt und bemühen sich um einen Neuanfang.

Nach dem Abbruch der Saison 2019/2020 hatten die Damen die Möglichkeit in die Verbandliga Niedersachsen/Bremen aufzusteigen, verzichteten aber aufgrund der engen Personal-situation. Nur acht Spielerinnen sind regelmäßig einsatzfähig, bei 3 zum Teil langfristig verletzten und 3 weiteren, die aus familiären Gründen nur unregelmäßig teilnehmen. Während des Lockdowns rund um Ostern, haben sich viele Mannschaftsmitglieder fit gehalten und sind „am Ball geblieben“, d.h. sie wurden mit Volleybällen versorgt und haben anhand von Trainingsplänen ihre Grundtechniken geübt. Schon im Mai kehrte man dann zum modifizierten Mannschaftstraining auf der Beachvolleyballanlage zurück, bis ein Übungsbetrieb in der Halle wieder möglich war. Auch in den Sommerferien trai-

nierte die Mannschaft Grundtechniken, soweit das in festen kleinen Gruppen möglich war. Alle Teilnehmer haben sich zum Teil erheblich verbessert, da sie ausdauernd an ihren Schwächen gearbeitet und neue Techniken gelernt haben. Coronabedingt konnte zu wenig Block- und Mannschaftsspiel geübt werden, was aber dringend nötig war. Mit Andrea Glöckner steht nur noch eine gelernte Zuspielerin zur Verfügung, und so musste das Team umgestellt werden. Auf dieser Position werden Jennifer Ziemke-Schulze und Carmen Jentsch neu eingesetzt. Im Mittelantrieb kommen Mannschaftsführerin Kirstin Hartwig, Janina Pientka und Lisa-Marie Hartwig zum Einsatz, außen greifen Jennifer Born und Frauke Schwiebert an.

Trotz der Pandemieeinschränkungen blicken Trainer und Team optimistisch in die Zukunft, Training und Spiel machen Spaß und man hofft auf die Genesung der Verletzten.



*Volleyballerinnen fühlen sich nicht nur an der Luft, sondern auch am Boden wohl.*



Abteilungsleiter:  
Lothar Klein

## Shotokan-Karate

### Karate – Selbstverteidigung und Gesundheit

Karate macht Spaß und fit. Karate ist für Menschen jeden Alters und jeder Statur geeignet. Es fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit.

#### Selbstverteidigung

Karate – eine Kampfkunst zur Selbstverteidigung – ist eine der beliebtesten Kampfsportarten überhaupt. Neben Schnelligkeit und Ausdauer, trainieren wir Geschicklichkeit und Gelassenheit. Muskelkraft und Körpergröße stehen nicht im Vordergrund. Wichtiger sind die einzelnen Techniken und die innere Ruhe, um bei einem Angriff angemessen handeln zu können. Gerade deshalb ist Karate-Selbstverteidigung auch für Frauen und Männer gleichermaßen interessant.



### Gesundheit für Körper und Geist

Karate hat positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Durch das regelmäßige Training wird die Gesamtmuskulatur und das Kreislaufsystem gestärkt. Neben der Freude an Bewegung beim gemeinsamen Training, stellt das Arbeiten an der eigenen Persönlichkeit einen Wert dar. Wir entwickeln im Team, und jeder für sich, Konzentrationsfähigkeit und Koordination.

Auch deshalb empfiehlt die Welt-Gesundheitsorganisation (WHO) Kampfkünste wie Karate für einen „Active Lifestyle“, also eine aktive Lebensweise.

## Selber mitmachen

Karate ermöglicht Anfängern und Fortgeschrittenen in allen Altersgruppen ein breites Betätigungsfeld. Durch diese Vielseitigkeit fördert Karate Beweglichkeit und Wohlbefinden. Unsere Trainingsgruppe besteht aus einer bunten Mischung von Menschen aller Altersstufen ab 18, mit und ohne Kampfsporterfahrung.

**Komm beim nächsten Training zum Schnuppern vorbei.**

### Coming up next...

#### Was erwartet mich?

Anfängerkurs ab 18 Jahre

#### Wann geht es los?

Jeden Dienstag  
20:00 - 21:30 Uhr

#### Wo findet das statt?

Turnhalle Oberschule Walsrode  
(Ostdeutsche Allee, 29664 Walsrode)

#### Was benötige ich?

Bequeme Sportkleidung

#### Wo kann ich Fragen klären?

[shotokan.karate@tvjahn-walsrode.de](mailto:shotokan.karate@tvjahn-walsrode.de)



## 17. Eckernworth-Waldlauf am 26.05.2021 Neues Start- und Zielgelände

Nachdem wir den Waldlauf doch absagen mussten, sind wir nun guter Hoffnung am 26.05.2021 wieder loslegen zu können.

Also merkt Euch den Termin schon mal vor!

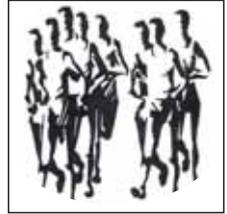
Wie bereits angekündigt, wird Start und Ziel auf dem Schützenplatz in der Eckernworth sein.

Dadurch ändern sich auch die Strecken ein wenig, allerdings bleiben die grundsätzlichen Längen erhalten.

Auch die Parkplatz- und Umkleesituation wird neu geregelt werden. Genauere Infos werden wir auf unserer Homepage veröffentlichen.

Wir freuen uns auf alle Fälle schon total und hoffen, dass ihr wieder zahlreich dabei sein werdet!

Euer Organisations-Team



Auch für Sie haben wir das passende Wärmekonto...

## Wärmekonten für

- Heizöle
- Erdgas
- Flüssiggas
- Holzpellets
- Brennholz
- Hackschnitzel
- Strom

Bequem zahlen  
in monatlichen  
Abschlägen!



Infos unter Telefon 05161 / 9893-0  
oder auf [www.centralheide.de](http://www.centralheide.de)

Raiffeisen Centralheide  RCH

Firmensitz: Raiffeisen Centralheide eG | Celler Straße 58 | 29614 Soltau | Telefon 05191 / 609-0

Definition:  
Sin·fo·nie, Symphonie  
Substantiv [die]

Ihre IT. Unser Know-How.

 **IT Tobschall**  
Ihr Computer- und Netzwerkspezialist

 **Microsoft  
CERTIFIED**  
Systems Administrator

- Unternehmensnetzwerke
- Serversysteme
- Fernwartung
- Wartungsverträge

Tel.: 05161/78 79 26 9  
Quintusstraße 74  
29664 Walerode

service@it-tobschall.de  
www.it-tobschall.de



Abteilungsleiter:  
Reiner Schmidt  
Tel.: 05165 - 715

## Sommersaison der Bogenschützen ist beendet

Nach einer turbulenten Saison mit viel Trainingsausfall ab März und ungewissem Verlauf wurde dann Ende September die Sommersaison auf dem Bogenplatz am Grasbecker Weg beendet.

Dazu trafen sich die Bogenschützen mit viel Abstand zu einem kleinen, vereinseigenen Turnier bei bestem spätsommerlichem Wetter.

Anschließend wurden gemeinsam die Scheiben abgebaut und zur Überwinterung verstaut.

Das Hallentraining hat nun wieder begonnen und die Jugendlichen sowie Erwachsenen trainieren zu den gewohnten Zeiten (s. Terminplan auf der Homepage) in der Sporthalle am Gymnasium.

Eine neue Anfängergruppe übt freitags von 18.00 - 19.15 Uhr.

Die Liga-Rundenwettkämpfe sind für die kommende Saison leider abgesagt worden. Der TV Jahn behält seine Position innerhalb der Verbandsliga-A und startet dann wieder zur Saison 2021/2022.

Aktuell ist für die Bogenschützen noch die Ausrichtung der Kreismeisterschaft Halle am 29.11.2020 in Walsrode geplant (Stand heute).



TV JAHN e.V. WALSRODE



Wir bewegen  
Walsrode

Jahn

[www.tvjahn-walsrode.de](http://www.tvjahn-walsrode.de)

**Olaf Troschke**

Schornsteinfegermeister  
Energieberater  
Brandschutztechniker



Ihr Sicherheits-,  
Umwelt- und  
Energie-Experte

Tel. 05161 - 3707  
Fax 05161 - 789610  
BSM0lafTroschke@aol.com  
Osterkamp 6 · 29664 Walsrode



Besuchen Sie uns im Autohaus. Wir freuen uns auf Sie.

**AUTOHAUS PANKOTSCH GMBH**

Renault Vertragspartner

Hanns-Hoerbiger-Str. 4  
29664 Walsrode  
Tel. 05161-984 10



Abteilungsleiter:  
René Schulze

## Taekwondo kommt in die Wohnzimmer

Ab Mitte März musste coronabedingt der normale Trainingsbetrieb der Taekwondo-Abteilung des TV Jahn Walsrode komplett eingestellt werden.

Doch es dauerte nicht lange, bis, Dank der Kreativität von Übungsleiterin Sonja Bower, den Aktiven nur kurze Zeit später ein völlig neues Trainingsmedium, das Online-Training mittels App, angeboten wurde.

Dabei konnten alle Interessierten zu den bekannten Übungszeiten einmal eine etwas andere Art der sportlichen Betätigung nutzen. Es ging nicht vorrangig um prüfungsrelevante Trainingsinhalte, sondern vielmehr um Muskelaufbau, Fitness und Spaß am gemeinsamen Sport, wenn auch nur virtuell.

Ein tolles Angebot für alle Freunde des Kampfsports. Daher wunderte es nicht, dass beim Online Training viele Teilnehmer vor dem Bildschirm ihres Handys oder Tablets mit von der Partie waren. Die nächste ‚Lockerung‘ im Trainingsbetrieb folgte dann Mitte Mai.

Erneut war es Sonja Bower, die für alle Mitglieder ab 12 Jahre die Möglichkeit organisierte, auf dem Eckernworth-Sportplatz einmal wieder in Kleingruppen von max. 15 Teilnehmern zusammenzukommen, um u. a. Grundtechniken und Ausdauer zu verbessern.

Selbstverständlich stets unter Einhaltung der strengen Sicherheitsvorschriften und Abstandsregeln.

Auch dieses Angebot wurde von den Kampfsportlern sehr zahlreich genutzt. Anfang Juni durfte nach dem Lock-

down dann erstmals auch wieder in der Sporthalle der Grundschule Vorbrück zu den üblichen Zeiten trainiert werden. Allerdings nur mit max. 10 Personen und nach wie vor unter erheblichen Abstands- und Hygieneauflagen.

Nach vorheriger schriftlicher Anmeldung konnten die Trainer die Gruppen mit der höchstzulässigen Teilnehmerzahl verbindlich einteilen.

Da die Nutzung der Umkleiden nicht gestattet war, mussten die Aktiven bereits in ihren Anzügen (Doboks) an der Halle erscheinen.

Vor Beginn eines jeden Trainings standen u.a. erst einmal Desinfektionsmaßnahmen auf dem Programm. Jeder Taekwondoka durfte sich zudem nur auf vorgeschriebenen, auf dem Hallenboden markierten Bereichen bewegen und die Halle auch nur auf bestimmten Laufwegen verlassen.

Eltern mussten zudem vor der Halle auf ihr Schützlinge warten und durften sich nicht in der Halle aufhalten.

Trotz dieser und zahlreicher anderer Einschränkungen bewiesen insbesondere die Trainer Sonja Bower, Daniel Bistriz, Gesa Gürtler, Anna Strauch und Dr. Katrin Radatz sowie René Schulze als Abteilungsleiter - mit sehr viel persönlichem und zeitlichem Engagement - wie gut Taekwondo-Training auch in dieser schwierigen Zeit funktionieren kann.

**Dafür ein ganz herzliches Dankeschön!**

# Qualität und Frische, die man schmeckt!

- Weiß- und Grünspargel
- Fleisch und Wurst vom Duroc-Schwein  
und Galloway-Rind
- Lachsforellen und Kaviar

Hof  
**Rengstorf**



Benzen 6, 29664 Walsrode  
E-Mail: [info@hof-rengstorf.de](mailto:info@hof-rengstorf.de)

Telefon 05161/3234 · [www.hof-rengstorf.de](http://www.hof-rengstorf.de)

  
**trinkgut**  
Walsrode

**trinkgut macht  
die Party!**

**mehr als nur Getränke...!**

Lange Straße 56a, 29664 Walsrode  
Tel.: 05161/7887880, Fax: 05161/6030298  
E-Mail: [dickhoerner-walsrode@trinkgut.de](mailto:dickhoerner-walsrode@trinkgut.de)



## Fuhrhop macht's möglich

Ihr kompetenter Partner für  
**Badeinrichtungen**  
im Neu- und Altbau

**Firma Heinrich Fuhrhop**

Inh. Matthias Schünemann

Eisen- und Sanitärhandlung  
Hermann-Löns-Str. 9 · 29664 Walsrode  
Tel. 051 61 / 91 11 91 · Fax 91 11 93



...mit **FORMAT**



Abteilungsleiterin:  
Ramona Lenz  
Tel.: 05161 - 7876081

## Handball in der Corona Krise – Ein Rückblick

Es ist der 7. März 2020: Heimspieltag. Die 1. Damen haben ihr letztes Heimspiel der Saison, das mit einem Unentschieden gegen den Zweitplatzierten endet. Die Stimmung ist locker und man freut sich über das gute Ergebnis. Corona ist hier noch weit weg. Niemand ahnt, dass es eine Woche später komplett anders aussehen wird. Sonntag, 15. März. Heute wäre das letzte Spiel der Saison für die Damen gewesen. Stattdessen ist die Saison abgebrochen. Die Hallen sind gesperrt. Corona hat Deutschland erreicht. Trotz Abbruch feiern die Damen noch am selben Tag ihren Saisonabschluss im kleinen Kreis.

Es ist Stillstand angesagt im Sport, auf der Arbeit und im Alltag. Für mehrere Monate wird man sich nicht „sehen“ können. Über WhatsApp wird Kontakt gehalten. Sportliche Aktivitäten werden nach draußen verlagert, in Form von laufen gehen und Fahrrad fahren. Allgemein bringt uns Corona dazu mehr an der frischen Luft zu sein. Man versucht sich gegenseitig zu motivieren Sport zu treiben.

Es ist Ende Mai. Der Sportplatz wurde für die einzelnen Abteilung freigegeben. Wir dürfen endlich wieder zusammen Sport machen und uns gemeinsam bewegen. Unsere Jugendmannschaften sind die ersten auf dem Platz. Unter Corona-Auflagen wird wieder

trainiert. Mit 1,50 m Abstand und ohne Körperkontakt muss das Handballtraining etwas kreativer werden als sonst. Immerhin lebt dieser Sport vom Körperkontakt. So liegt das Augenmerk mehr auf laufen, prellen und werfen. Zudem wird jetzt zu jedem Training eine Teilnehmerliste geführt, um im Falle eines Corona-Ausbruchs entsprechend reagieren zu können. Der Sport ist auf einmal mit sehr vielen Hygieneauflagen verbunden, angefangen bei der Desinfektion der Hände und Geräte.

Anfang Juli ein Lichtblick. Der Kontaktsport ist wieder erlaubt. Es kann wieder richtig Handball gespielt werden. Ein großer Motivationsschub für alle.

Ende Juli können dann auch endlich wieder die Hallen genutzt werden. Nach 4 Monaten wieder eine Halle zu betreten, ist wie nach Hause zu kommen. Man hat es vermisst. Nun geht es richtig in die Saisonvorbereitung.

Ende Oktober/ Anfang November sind die ersten Spiele angesetzt. Es wird keine leichte Saison, da weiterhin die Corona Auflagen gelten, auch in den Hallen. Aber auf dem Spielfeld wollen wir, zumindest für einen Moment, Corona vergessen und einfach Spaß am Sport haben.

So heißt es dann auch wieder für die Damen beim Anpfiff:

**„Mit der Pille in die Kiste“**



# Offener Schnuppertag

Lernen Sie unser tolles Angebot kostenlos kennen!

Kostenlos anmelden: **05161 - 94 57 215**

tegeler Pflege & Gesundheit Tagespflege Wasroa | Saarstraße 16 | 29664 Walsrode  
Tel.: 05161-9457215 | E-Mail: [jessica.gessner@tegeler-pflege.de](mailto:jessica.gessner@tegeler-pflege.de)

Wir kümmern uns.

Familientradition seit 1992



**ANDERS**  
RESTAURANT  
TAGUNG  
HOTEL

Mo.-Sa.  
**11-24 h**  
geöffnet

- » Familienfeiern
- » Teamcooking Culineo®
- » Saison- & Erlebnis-Buffets
- » E-Bike verleih
- » Schlemmer-Frühstücksbuffet inkl. Heißgetränke

**Wir freuen uns auf Ihre Reservierung!**

[www.anderswalsrode.de](http://www.anderswalsrode.de) | Gottlieb-Daimler-Str. 6 | 29664 Walsrode

Tel.  
**05161-  
607 777**



Abteilungsleiterin:  
Ulrike Strauch  
Tel.: 05161 - 6922

## Bericht aus der Turnabteilung

### Auch als „Kohorte“ ein starkes Team

Während zu Beginn der Pandemie noch kontaktlos online trainiert wurde und sich so manches Wohnzimmer in eine Turnhalle verwandelte, stehen die Mädchen der Leistungsturngruppe des TV Jahn heute als „Kohorte“ wieder enger zusammen.

In kleinen Gruppen trainieren die Turnerinnen nun wieder regelmäßig an ihren Geräten und bereiten sich voller Freude auf die nächste Wettkampfsaison vor.





**GÜMMER**  
Malereibetrieb – Akustikputz – Pulverbeschichtungen



Akustikputz  
Sandstrahlen  
Glasperlstrahlen  
Fußbodenbeläge  
Spritzlackierungen  
Pulverbeschichtung  
Exclusive Malerarbeiten

**GÜMMER GmbH**  
Pulverbeschichtungen

Hainholzstraße 57 · 27336 Rethem/Aller  
Tel. (0 51 65) 23 15 · Fax (0 51 65) 25 05  
www.maler-guemmer.de · guemmer-rethem@t-online.de



**Eigener Parkplatz**

**Gesundheitshaus**

**Ulbrich**



**– Alles unter einem Dach –**

Orthopädische Werkstätten GmbH & Co. KG

- Werkstatt für moderne Orthopädietechnik und Rehabilitationstechnik
- Fachgeschäft für Gesundheits-, Sanitäts- und Pflegebedarf
- Fachgeschäft für Miederwaren, Feinwäsche, Nachtwäsche, Dessous und Bademoden

**Persönlich**  
**Erfahren**  
**Zuverlässig**

Brückstraße 2-4 · 29664 Walsrode · Telefon 0 51 61 / 53 68 · Telefax 0 51 61 / 7 33 85  
E-Mail: info@gesundheitshaus-ulbrich.de · www.gesundheitshaus-ulbrich.de



Ihr Tischlermeister

**OLROGGE**

Fenster · Türen · Parkett  
Treppen aus Holz

**Telefon: 51 84**



**GOWA**  
KUNSTSTOFFBAU GMBH

Fenster · Türen · Rollläden

**Telefon: 91 03 72**

Besuchen Sie uns in den neuen Ausstellungen

**WALSRODE • GEWERBEGEBIET**



Inh. Bernd Joachim  
Moorstraße 35  
29664 Walsrode  
Tel. 05161-911144  
Fax 05161-911145

## Rhönradturnen – Das Training zu Lockdownzeiten



Ab Mitte März waren von jetzt auf gleich leider alle Hallen in Walsrode gesperrt. Das kam im Rhönradturnen einem Ausstopper von 100 %, eher 150 %, auf Null gleich. Gerade trainierten wir noch intensiv auf die ab Ende März anstehenden Qualifikations-Wettkämpfe hin, dann - nichts mehr. Stillstand. Wie bei einem zerplatzten Luftballon, plötzlich Ruhe. Die Träume auf Podestplatzierungen gingen in Luft auf...

sich dafür begeistern. Zwei Wochen später kam auf dem Sportplatz ein anderthalbstündiges Kraft- und Koordinationstraining hinzu. Endlich wieder direkter Kontakt, wenn auch mit Abstand!

In dieser Zeit berichteten mehrere Eltern, wie sehr den Kindern das Turnen im Frühjahr gefehlt hat.

Sie erzählten von Unruhe und Rastlosigkeit, weil die Kids sich nicht gezielt auspowern konnten.



Erst ab Mitte Mai kam langsam wieder Leben in die Gruppe. Online boten wir den Turnern 2x wöchentlich ein Krafttraining, gezielt auf das Rhönradturnen ausgelegt, an. Immerhin sechs Turner der Leistungsgruppe konnten

Wow, Anfang Juni direkt nach Pfingsten durften die Hallen wieder unter strengen Auflagen betreten werden! Ein Fest für die Rhönradturner!

Da wurden alle Einschränkungen gerne in Kauf genommen:

Pro Rhönrad nur ein Turner. Jedes Rad muss vor und nach dem Training desinfiziert werden (nie waren die Räder sauberer ;)). Keinerlei Berührung/Hilfestellung durch den Trainer war zulässig.



Unter Anleitung durften die Mädchen und Jungen also turnen, was sie alleine bewerkstelligen konnten ohne zu stürzen:

z. B. Schaukeln im Rad in verschiedenen Stellungen wie Stehen, Sitzen, Liegen, Hocken, Schaukeln mit Beinwechseln, Drehungen, Hochspagat, Turnen mit Bindungen, teilweise auch Synchron, um Veränderungen hinein zu bringen.

Zügig konnten wir im Laufe des Junis Elemente einbauen, bei denen der Trainer im Notfall nur leicht von hinten das Rad halten musste (die Rhönräder machen sich dabei gut als Abstandshalter!):

Überheben, Überklappen, Hohe Rollen kamen je nach Leistungsstand hinzu.

Aber das Anfassen der Turner / direkte Hilfestellungen waren nach wie vor nicht erlaubt.

Die Kids meckerten, waren frustriert, weil sie meinten, alles verlernt zu ha-



ben, was sie sich vorher in mühevoller Arbeit aufgebaut hatten. Ich tröstete: „Radgefühl ist die Basis für alles! Keine Hilfestellung kann diese Grundlagen ersetzen“.

Und tatsächlich. Als einige Wochen später Hilfestellungen im Leistungs-

sport unter Auflagen wieder erlaubt wurden, zeigten alle Kinder enorme Fortschritte. Nicht nur alt bekannte Übungen funktionierten wieder, sondern auch neue Übungen waren plötzlich viel leichter zu erlernen. Radgefühl machte es möglich!!!

Im Rhönradturnen wurden schon frühzeitig alle Wettkämpfe für 2020 abgesagt. So können wir uns nun also voll und ganz auf das kommende Jahr konzentrieren.

Nach wie vor leben wir mit Einschränkungen: wir trainieren in Kleingruppen, denn nach wie vor darf in jedem Rhönrad nur ein Kind pro Trainingseinheit turnen. Dementsprechend dürfen zeitgleich nur höchstens zwei gleich große Turner in der Übungsstunde dabei sein. Das stellt natürlich das Organisations-talent der Gruppenleitung sehr auf die Probe.

Durch Corona wurde die Rhönradgruppe deutlich dezimiert. Viele Kinder haben sich nach den trainingsfreien Wochen nicht mehr zurückgemeldet. Gleichzeitig gibt es aber eine enorme Nachfrage von Neuinteressenten.

In früheren Zeiten ging der Abbau der Warteliste immer schön der Reihe nach. Jetzt zählt vor allem die Körpergröße: ist für das entsprechende Kind in der Anfängergruppe ein Rhönrad frei?

Neue Zeiten, neue Herangehensweisen!

Es konnten schon einige begeisterte neue Kinder beim Rhönradturnen aufgenommen werden.

Neuer Wind weht, es geht aufwärts!

Wir freuen uns auf die Zukunft!



# MeinPlus:

Wünsche erfüllen zu  
Sonderkonditionen



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



Die goldene girocard: Ihre Eintrittskarte  
in die exklusive Vorteilswelt von MeinPlus.

[vblh.de/meinplus](http://vblh.de/meinplus)

Volksbank  
Lüneburger Heide eG 

## Augenmaß für die Region...



© Foto: TV Jahn e.V. Walsrode / Fot. Bogenschießen

Wir versorgen Sie zielsicher mit  
Strom, Gas und Wasser.

Poststr. 4 · 29664 Walsrode · Tel. 0 51 61. 6001 400 · [www.swbt.de](http://www.swbt.de)

**STADTWERKE**  
 **Böhmetal**



Abteilungsleiter:  
Rudolf Kaufmann  
Tel.: 05161 - 5137

## Die Zwangspause und der Wiedereinstieg

In der Jahreshauptversammlung der Tanzsportabteilung Anfang März 2020 wurde auf ein erfolgreiches Jahr 2019 mit dem Jubiläumsball als krönendem Abschluss zurückgeblickt. Gleichzeitig wurden Aktionen und Termine für 2020 besprochen. Die Gründung einer neuen Gruppe, die Abnahme der Deutschen Tanzsportabzeichen, die sommerliche Radtour, die Winterwanderung und der Ball am ersten Adventswochenende.

Und dann kam die Corona-Pandemie und veränderte alles...

Es ging nicht mehr um die Planung von Veranstaltungen, sondern alles drehte sich um die Frage, wann und in welcher Form der alltägliche Trainingsbetrieb wieder losgehen kann. Die Sporthallen waren geschlossen und die Kontaktbeschränkungen ließen kein Miteinander zu.

Als die ersten Lockerungen in Kraft traten, war Kontaktsport weiterhin untersagt. Tanzsport ohne Kontakt ist allerdings nicht möglich. Da die Paare in den Erwachsenengruppen in den allermeisten Fällen aber in häuslicher Gemeinschaft leben, war schwer nachzuvollziehen, warum das Tanzen mit der eigenen Partnerin/dem eigenen Partner nicht doch möglich sein sollte.

Dank der auch vor diesem Hintergrund erarbeiteten Vorgaben des Nieder-

sächsischen Tanzsportverbandes und des darauf aufbauenden Hygienekonzepts von Abteilungsleiter Rudolf Kaufmann gab es noch vor den Sommerferien die erlösende Nachricht: **Es geht wieder los!**

Mit kontrolliertem Einlass mit Mund-/ Nasenschutz, Desinfektionsmittel und Abstandsmarkierungen auf dem Parkett arrangierten sich die Mitglieder gern. Alle halten sich bis heute diszipliniert an die Auflagen, um ihrem geliebten Sport nachgehen zu können. Die neue Gruppe, die erst eine Trainingseinheit vor dem Lockdown hatte, wird nach den Herbstferien einsteigen. Erfreulicherweise sind nahezu alle Paare an Bord geblieben. Damit die Abstandsregelungen dennoch eingehalten werden können, ist die Gruppe geteilt worden. Es ist jetzt zwar alles etwas anders und wird es vielleicht auch bleiben, aber die Freude am Tanzen ist ungebrochen.

Spannend wird, wie der internationale Tanzsport mit der Situation umgehen wird. Die Durchführung von Turnieren in der herkömmlichen Form dürfte bis auf Weiteres nicht möglich sein. Angedachte Formate wie Tanzen im Freien in Trainingskleidung mit jeweils nur einem Paar auf der Fläche muten etwas befremdlich an. Aber besondere Zeiten erfordern vielleicht auch besondere Maßnahmen.

## ...auch die Trainer müssen sich in Corona-Zeiten umstellen

Nicht nur die aktiven Paare müssen sich auf die Corona-Auflagen einstellen, wie z.B. Maske beim Zugang zur Halle tragen und Abstände in der Umkleide und in der Halle beim Tanzen einhalten und keinen Partnerwechsel in der Unterrichtseinheit vornehmen, um evtl. zu helfen. Auch die Trainer müssen die Methoden anpassen, insbesondere, wenn sie als Einzelperson unterrichten.

Natürlich werden zunächst – wie bisher – die Herren- und dann die Damenschritte einer Figur vorgetanzt und wenn das von allen Damen und Herren einzeln nachgetanzt werden kann, wird versucht, das als Paar umzusetzen.

Konnte der/die Trainer/in das Paartanzen einer neuen Figur mit einer Dame und/oder Herr aus der Gruppe demonstrieren, so ist das jetzt nicht möglich, da es nicht gestattet ist, dass der Trainer/in mit Personen aus der Gruppe tanzt. Er kann den Paaren nur durch verbale Erklärungen und Hinweise helfen und versuchen, die neuen Figuren zu erlernen. Früher war das wesentlich einfacher. Da konnten die

Trainer/innen im Bedarfsfall mit der Dame und/oder dem Herrn die neue Figur tanzen und die Details durch geübte Führung leichter vermitteln. Das wird umso schwieriger, wenn ganze Choreographien gezeigt oder wiederholt werden sollen. Da ist von den Trainern und den Paaren mehr Geduld gefordert; aber inzwischen haben sich alle daran gewöhnt; wenngleich es sicher noch geraume Zeit dauern wird, bis wir diesen schönen Sport zu zweit wieder ohne Auflagen vermitteln können.

Bei diesen Einschränkungen zeigt sich, wie wichtig es ist, wenn eine Abteilung den gesamten Übungsbetrieb auf eine Halle konzentrieren kann. Das ist bei den TVJ-Tänzern mit einem separaten direkten Zugang der Fall, da der TVJ von der Stadt Walsrode ein Nutzungsrecht für 25 Jahre erworben hat. Davon sind 16 Jahre vorüber und obwohl die Tanzsporthalle täglich fast von morgens bis abends 22:00 Uhr genutzt wird, ist sie noch in einem Top-Zustand. Das gilt insbesondere für das Parkett, das noch wie neu aussieht. Siehe Foto.





Abteilungsleiterin:  
Carola Sommer  
Tel.: 05161 - 5250

## Bericht aus der Schwimmabteilung

Die Schwimmabteilung hatte im Januar im frisch modernisierten Fitnessbad Walsrode den Trainingsbetrieb wieder aufgenommen und voller Vorfreude auf die nächsten Monate geschaut - und dann kam Corona. Von einem auf den anderen Tag wurden im März die Bäder geschlossen.

Während im Mai die ersten Sportarten mit einem kleinen Sportangebot wieder starten konnten, hieß es für die Schwimmabteilung abwarten. Die Hallenbäder blieben geschlossen. Auch für die Freibäder der Region gab es noch keinen Öffnungstermin.

Anfang Juli war es dann endlich soweit, das auch die Schwimmabteilung mit ganz wenigen Gruppen unter den vorgegebenen Hygieneregeln und dem Abstandsgebot das Training aufnehmen konnte. Ungewohnt war das Training unter den neuen Bedingungen. Aber alle, für die das Training angeboten werden konnte, freuten sich über den Start. Ende August kam dann auch endlich die Nachricht, dass die Hallenbäder wieder öffnen. Geschwommen wird, wie auch bereits in den Freibädern auf sogenannten Doppelbahnen. Das bedeutet, 2 Einzelbahnen werden zu einer. Es wird im Kreisverkehr geschwommen mit max. 10 Personen bei einer Bahnlänge von 25 m. So ist sichergestellt, dass die Abstände eingehalten werden können. Wegen der zurzeit gültigen Abstand-

und Hygieneregeln konnte das Training im Hallenbad nur für die Kinder gestartet werden, die bereits sicher im Wasser schwimmen können. Die Trainingszeit für die Gruppen musste auf 30 Minuten gekürzt werden, da sich durch die Doppelbahnen die zur Verfügung stehenden Trainingszeiten halbiert haben.

Auch die Gruppe der Masterschwimmer, die Aquagymnastik und das Aquajogging trainieren wieder.

Seit 26. September findet auch die „Wassergewöhnung für 3,5 bis 5 jährige Kinder“ statt. Da auch für das Nichtschwimmerbecken eine max. Personenzahl von 10 Personen gilt, musste die Gruppe bestehend aus 15 Kindern und deren begleitendem Elternteil in drei Gruppen aufgeteilt werden. Damit ist jede Gruppe nur noch alle drei Wochen dran.

Natürlich ist die Anwesenheit aller Beteiligten im Schwimmbetrieb stets zu dokumentieren, damit im Falle einer Infektion die Kontaktpersonen lückenlos zurückverfolgt werden können.

Wann die Schwimmabteilung wieder mit den Anfängergruppen an den Start gehen kann ist noch unklar.

Aufgrund der Rahmenbedingungen die durch Corona gelten, können nur wenige Kinder in den jetzt laufenden Trainingsbetrieb integriert werden, daher gibt es lange Wartelisten für alle Gruppen in der Schwimmabteilung.

Es geht wieder los!  
 „Jedes Kind soll schwimmen können“

Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

|  |  |  |
|--|--|--|
|  <p>Jedes Kind soll schwimmen können.</p> | <p><b>Gutschein für das Seepferdchen</b></p>  | <p>Wir belohnen jedes Seepferdchen mit 50 Euro, weil uns dieses Ziel am Herzen liegt.</p> <p>Dieses Projekt ist eine Gemeinschaftsaktion der</p> <p><b>Walsroder Zeitung</b></p> <p>und der</p> <p>Stiftung der </p> <p> Kreissparkasse Walsrode</p> |
|--|--|--|



**AUTOHAUS**

**WENZEL** GMBH

Verdener Straße 2 · 29664 Walsrode

Tel. 0 51 61 - 60 40 0 · [www.nissan-wenzel.de](http://www.nissan-wenzel.de)



**NIEMEYER**  
 PLANUNGSGRUPPE GMBH

KIRCHPLATZ 5

29664 WALSRODE

TEL.: 05161 / 9808-0

FAX: 05161/9808-20

E-Mail: [buero@pg-niemeyer.de](mailto:buero@pg-niemeyer.de)

[www.pg-niemeyer.de](http://www.pg-niemeyer.de)



**Beim TV Jahn Walsrode**

**Lizenzierte ZUMBA®-Trainerin: Sylvia Baumgarten**

Bei den Zumba-Gruppen des TV Jahn Walsrode ging das Training nach dem Lockdown relativ prompt weiter. Die Idee, ob ein Training möglicherweise über Skype stattfinden könnte, fand bei den meisten Teilnehmenden sehr schnell große Zustimmung. Innerhalb kürzester Zeit hatten alle, die sich ein Training im heimischen Wohnzimmer vorstellen konnten, das Programm heruntergeladen und sich in der Zumba-Skype-Gruppe angemeldet. Trainierten anfangs nur die Erwachsenen, gab es Ende Mai dann auch ein Zumba-Training über Skype für die Zumba-Kids.

Als die ersten Lockerungen kamen und Sport im Freien wieder möglich war, wurde das Training der Erwachsenen auf den Sportplatz verlegt und das Training der Zumba-Kids auf das Außengelände des vereinseigenen Bootshauses. War man vorher auf ein stabiles Internet angewiesen, war nun die Wetter-App ein vielgenutztes Medium auf den Handys der Teilnehmenden, die dann auch tatsächlich den einen oder anderen Regenschauer in Kauf genommen haben.

**Zumba macht Spaß – bei jedem Wetter!**

Nach den Herbstferien werden die Zumba-Gruppen wieder zu den gewohnten Zeiten in den entsprechenden Hallen trainieren:

Übungszeiten Einsteiger: dienstags von 15:45 Uhr bis 16:45 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Süd.

Übungszeiten Zumba®-Kids im Alter von ca. 6 bis 11 Jahren jeweils dienstags von 17:00 bis 18:00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Süd.

Weitere Übungszeiten für Erwachsene: mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr und von 19:00 bis 20:00 Uhr in der Sporthalle der Hans-Brüggemann-Schule.

**Ein Einstieg ist in allen Gruppen jederzeit möglich!**



Offsetdruck

Digitaldruck

Werbetechnik

Geschäfts-, Werbe- und Privatdrucksachen · Briefbogen · Briefumschläge  
Visitenkarten · Plastikkarten · Aufkleber · Durchschreibesätze  
Endlos-Formulare · Haftnotizen · Notizblöcke · Flyer · Falthblätter  
Broschüren · Mailings · Bücher · Programme · Karten · Ringordner  
Mappen · Versandtaschen · Kalender · Plakate · Banner · Fahnen  
Schilder · Displays · Leuchttransparente · Außenwerbung  
Auto- und Lkw-Beschriftungen

Die Profis für Druck und Werbung in Ihrer Nähe!



**SCHRODER  
DRUCK  
& DESIGN**

Werner-von-Braun-Straße 12  
29664 Walsrode  
Fon 0 51 61 / 98 20 - 0  
info@druckereischroeder.de  
www.druckereischroeder.de

## Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport

**Ansprechpartnerin: Fr. Henriette Kulms**

**Tel. 05161 - 7871859**

**Mobil: 0151 - 56944335**

**E-Mail: [gesundheitsport@tvjahn-walsrode.de](mailto:gesundheitsport@tvjahn-walsrode.de)**

### **Sport nach dem Lockdown im Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport**

Mitte Mai wurde beim TV Jahn e. V. der Sportbetrieb mit Corona-Hygienebestimmungen wiederaufgenommen. Erst einmal nur Outdoor und nicht alle Abteilungen.

Im Gesundheitssport haben Clarissa, Petra, Sylvia und Andreas Angebote im Bereich Fitness und Rehasport/Funktionstraining angeboten. Die Teilnehmer haben mit Freude an den Angeboten teilgenommen. „Endlich wieder Sport!“, so wurden die Übungsleiter begrüßt und ein breites Lächeln gab es gratis dazu. Ab Juni durften wir unseren Gesundheitssport auch wieder in der Halle anbieten. Auch hier wurde ein Hygienekonzept erstellt. Auch der Rehasport wurde wieder angeboten, aber noch nicht in vollem Umfang. Erst einmal mit Anmel-

dungen und in gut durchlüfteten Hallen. Bis zu den Sommerferien lief auch gleichzeitig zu den Hallenangeboten weiterhin der Outdoorsport. Ende August haben wir nach den Sommerferien wieder zu 100% den Gesundheitssport aufgenommen. Auch in den Risikogruppen wie Herzsport und Sport in der Krebsnachsorge.

Fazit für uns Übungsleiter: Uns macht es wieder Spaß die Teilnehmer zu sehen und die Teilnehmer geben uns auch das Gefühl, froh zu sein, dass der Sport wieder stattfinden kann.

Wir freuen uns, dass Ihr so fleißig zum Sport kommt und möchten uns auf diesem Wege bedanken.

Bleibt gesund!

### **Die Kombi aus Ausdauersport und Gymnastik ist einfach unschlagbar**

Eine positive Bilanz für das Sommerferien-Sportprogramm beim TV Jahn Walsrode e.V. zogen die Übungsleiter Henriette Kulms, Nick Sawade und Andreas Trautmann. Für jeden Sportler war etwas dabei – ob in der Sporthalle oder draußen in der Natur, ob Reha-Sport, Faszientraining, Slingtraining, Pilates, Gymnastik, Laufen für Anfänger und „alte Hasen“ oder beim Fahrradfahren. Das Angebot richtete sich nicht nur an Vereinsmitglieder. Auch vereinsfremde Teilnehmer waren eingeladen, in den sechs Ferienwochen mitzuwirken. Trotz Corona-Krise stand die Teilneh-

merzahl der Anzahl im normalen Sportbetrieb in nichts nach. In diesem Jahr spielte auch das Wetter bombastisch mit.

Allerdings wirkte sich die Hitzeperio-



de Anfang August doch etwas auf die Sportbeteiligung aus. Henriette Kulms schwärmte noch vom Radfahren zu Beginn und zum Ende der Ferien: „Das Radfahren hatte bei mir Premiere und war ein voller Erfolg. Das Wetter spielte sehr gut mit, denn es war trocken und nicht zu heiß.“ In einer Stunde wurde eine Strecke von 17,5 km zurückgelegt - anfangs mit einer beachtlichen Steigung am Meirehmer Berg, über Fulde, Hünzlingen und am Weltvogelpark vorbei.

Dienstags und donnerstags trafen sich die Läufer am Abend auf dem Parkplatz vor der Waldgaststätte Eckernworth.

Nick Sawade nahm sich der Laufanfänger an und führte seine Gruppe an das Ziel heran, innerhalb einer dreiviertel Stunde in der schattigen Eckernworth durchzulaufen. Sein Resümee: „Ich bin sehr zufrieden mit unseren Teilnehmern.

Ich konnte von Anfang an eine hohe Bereitschaft und Begeisterung für das Laufen verspüren. Ich glaube, dass ich einzelne Teilnehmer motivieren konnte, dran zu bleiben. Insbesondere die lockere Stimmung und der Umgang hat mir sehr gefallen. Ich würde mich auf eine Wiederholung nächstes Jahr freuen.“ Andreas Trautmann lief unterdessen mit den „alten Hasen“ durch die Eckernworth bis nach Fulde mit einer Extrarunde um den Schwanenteich. „Selbst am letzten Dienstag kam die Sonne pünktlich um 19:00 Uhr zum Vorschein und vertrieb die Regenwolken, so dass die Läufer nur nassgeschwitzt wieder am Parkplatz eintrafen.“, erinnerte er sich. „Die Kombi aus Ausdauersport mit Laufen und anschließender Gymnastik, meist draußen auf dem Rasen, ist einfach unschlagbar für die Fitness.“

TYPISCH EXPERT  
600mal in Deutschland, 3000mal in Europa.

# expert



# HAACK

*Preiswert und kompetent!*

**P**  
Parkplätze  
direkt am Haus

**Unser Kundendienst - immer für Sie da!**  
**Tel.: 50 00**

Inh. Kurt Drews · Neue Straße 11-15 · 29664 Walsrode · Telefon (0 51 61) 50 00

**Ihr Fachgeschäft für HiFi · TV · Video · CD-Shop · Satellitentechnik · PC · Hausgeräte!**



# GRAMSCH

**BAUUNTERNEHMEN GmbH**  
**29664 WALSRODE**  
☎ 0 51 61/94 95-0 · Fax 0 51 61/94 95-11

UNSERE VORTEILE:

- Angebotspreise einschließlich Verblendarbeiten
- Alternativ auch Außenputz, Minderkosten auf Anfrage
- Angebotspreise einschl. Bauantragsunterlagen
- Keine Mehrkosten bei Grundrissveränderung
- Nur örtliche Handwerksfirmen
- Auch individuelle Planung und Ausführung nach Ihren Wünschen
- Fordern Sie unsere Unterlagen an!

**Planung und Ausführung von Neubauten**

**- schlüsselfertig -**

**Altbausanierung und Reparaturarbeiten**



## Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport

**Ansprechpartnerin: Fr. Henriette Kulms**

**Tel. 05161 - 7871859**

**Mobil: 0151 - 56944335**

**E-Mail: [gesundheitsport@tvjahn-walsrode.de](mailto:gesundheitsport@tvjahn-walsrode.de)**

### **Body & Mind**

Eine Auszeit aus dem Alltag mit Body & Mind. Das Sportangebot richtet sich an alle, die Pilates erlernen möchten. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch und Beckenboden, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit Konzentration ausgeführt. Ein schonendes Training sorgt für einen langsamen Muskelaufbau sowie für eine bessere Haltung und macht Pilates damit für alle Teilnehmenden zu einem idealen Sport bei Rückenschmerzen und ähnlichen Beschwerden. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

**Dienstag, 18 - 19 Uhr, Body & Mind 1, für Anfänger**

**Dienstag, 19 - 20 Uhr, Body & Mind 2, für Fortgeschrittene Stufe 1**

**Ort: Halle der Hans-Brüggemann-Schule**

### **Tabata-Training – 4 Minuten Hölle**



4 Minuten Hölle und dann bis zu 36 Stunden einen Stoffwechsel, der auf Hochtouren läuft. Dieses Phänomen nennt man Tabata-Training. Das Tabata-Training ist ein HIIT-Training (High Intensity Intervall Training). Ziel eines jeden Tabata-Trainings ist es, seine Grenzen kennenzulernen. Die „Königs-

klasse“ des Tabata-Trainings ist dann die Durchführung mit jeweils so vielen Wiederholungen wie möglich innerhalb der 20 Sekunden (AMRAP – as many repetitions as possible). In den 20-Sekunden-Intervallen sollen die Teilnehmer an ihre Grenzen gebracht werden, danach folgen 10 Sekunden Erholung. Das Tabata-Training wird mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten durchgeführt. In diesem Training haben Jugendliche und Erwachsene die Möglichkeit, sich richtig auszuvernern!

**Jeden Freitag, 17:30 - 18:30 Uhr  
Halle der Hans-Brüggemann-Schule**

## **Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport**

**Ansprechpartnerin: Fr. Henriette Kulms**  
**Tel. 05161 - 7871859      Mobil: 0151 - 56944335**  
**E-Mail: gesundheitssport@tvjahn-walsrode.de**

### **Slingtraining**

Schlingentraining ist eine Ganzkörper-Trainingsmethode mit Hilfe von Seil- und Schlingensystemen. Dabei wird mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand gearbeitet. Außer im Sport wird sie seit ca. 2001 auch zur physiotherapeutischen Behandlung eingesetzt.

Dies findet statt am Mittwoch, 17:45 - 18:45 Uhr, GS am Markt, Henriette Kulms.

### **Fit und Knuddeln – Sport mit Baby**

Egal ob sportlich oder ungeübt, um die gemeinsame Zeit mit ihrem Wonneproppen zu nutzen sowie nach Schwangerschaft und Geburt wieder fit zu werden, um gesundheitlichen Spätfolgen wie Gebärmutterensenkung, Inkontinenz und Rückenschmerzen vorzubeugen, ist gezielte Gymnastik nach der Geburt eines Kindes sehr wichtig. Mit den Übungen für Bauch, Beine, Po, Brust und Schultern bringt es schnellen Erfolg, macht Spaß und sorgt für eine gute Figur.

Die Lieblingsjeans passt wieder und auch das Baby wird durch die Bewegung optimal gefördert.

Wichtig ist auch durch die Freude an der Bewegung den Körper, Geist und die Seele wieder in Balance und Einklang zu bringen. Die Gymnastik sollte frühestens nach dem Wochenbett beginnen, also etwa 12 Wochen nach der Entbindung.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Wir freuen uns auf Sie und Ihr Baby.



**Übungszeit: Dienstag, 09:00 - 10:00 Uhr, Clarissa Priebe**  
**Um Anmeldung wird gebeten.**  
**Der Kurs startet ab 3 Teilnehmer! Tel.: 05161 - 7871859**

## **Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport**

**Ansprechpartnerin: Fr. Henriette Kulms**

**Tel. 05161 - 7871859**

**Mobil: 0151 - 56944335**

**E-Mail: [gesundheitsport@tvjahn-walsrode.de](mailto:gesundheitsport@tvjahn-walsrode.de)**



### **Rehabilitationssport Orthopädie, Funktionstraining, Koronarsport, Rückenschule**

Rehabilitationssport, kurz Rehasport, und Funktionstraining sind für behinderte und von einer Behinderung bedrohte Menschen entwickelte Leistungen mit dem Ziel, die Betroffenen auf Dauer wieder in das Arbeitsleben und in die Gesellschaft einzugliedern. Dieser wird primär von den Krankenkassen mit dem Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe zur Verfügung gestellt und über einen begrenzten Zeitraum bewilligt. Die Kostenträger des Rehabilitationssports können die Rentenversicherung, die Krankenkasse oder die Unfallversicherung sein. Die Dauer der Maßnahmen ist mit der jeweiligen Indikation verknüpft. Die Verordnung muss durch einen Arzt ausgestellt werden. Die Durchführung wird in Gruppen mit dafür speziell ausgebildeten Übungs-

leitern sichergestellt. Vereinsmitglieder des TV Jahn e.V. können auch ohne Verordnung teilnehmen. Zum Rehabilitationssport / Funktionstraining gehören auch Gruppen, die sich auf bestimmte Krankheitsbilder spezialisiert haben. Beim TV Jahn werden Gruppen in dem Bereich Orthopädie (z. B. Rücken, Hüfte, Knie) angeboten, Koronarsport und Sport in der Krebsnachsorge.

In allen angebotenen Bewegungsgruppen möchten wir die Nachhaltigkeit sichern und am besten den Sport lebenslang in den Alltag integrieren. Es ist nicht immer leicht, sich regelmäßig zum Sport zu motivieren. Aus diesem Grund wird der Sport beim TV Jahn in Gruppen durchgeführt.

#### **Unsere Bewegungsangebote werden geführt von den Übungsleitern:**

|                 |  |
|-----------------|--|
| Saskia Göbel    | Funktionstraining, Rehasport und Rückenschule  |
| Michael Hanisch | Aqua Training  |
| Henriette Kulms | Rehasport, Koronarsport, Sport in der Krebsnachsorge und Wassergymnastik in der Orthopädie |

## **Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport**

**Ansprechpartnerin: Fr. Henriette Kulms**

**Tel. 05161 - 7871859**

**Mobil: 0151 - 56944335**

**E-Mail: [gesundheitsport@tvjahn-walsrode.de](mailto:gesundheitsport@tvjahn-walsrode.de)**

Gesundheit und Fitness ist etwas, das wir jedem Familienmitglied, Freunden und Menschen dieser Welt wünschen. Für die Gesundheit ist körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor. Regelmäßige Bewegung hält fit und steigert das Wohlbefinden, kann Risikofaktoren minimieren (z. B. Diabetes, Bluthochdruck) und sogar Krankheiten vorbeugen. Dafür bietet der TV Jahn gesundheitsorientierte und fitnessorientierte Bewegungsangebote für verschiedene Zielgruppen an.

### **Folgende aufgeführte Gesundheits-, Reha- und Fitnesssportgruppen bieten wir derzeit an:**

**Aqua-Training**

**BBP**

**Beckenbodengymnastik**

**Body & Mind**

**Faszientraining m. d. BLACKROLL®**

**Fit und Knuddeln – Sport mit Baby**

**Fit & Mobil**

**Funktionstraining**

**Koronarsport**

**Orientalischer Tanz**

**Power Dance Fusion**

**Rehasport**

**Rückenschule**

**Sport in der Krebsnachsorge**

**Slingtraining**

**Tabata-Training**

**Wassergymnastik im Rehasport**

**Zumba für Kids und Erwachsene**

Die Angebote finden in festen Sportgruppen, aber auch in Kursform statt.

Weitere Sportangebote finden Sie auch unter Turnen für Erwachsene, Schwimmen und Nordic-Walking, nähere Informationen in der Übungszeitenübersicht, auf unserer Homepage oder rufen Sie uns einfach an.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Henriette Kulms

# ÜBERSICHT DER ÜBUNGSZEITEN

## Badminton

**Abteilungsleiter: Günter Strube Tel. 05161 - 5708**

|          |               |                   |               |     |
|----------|---------------|-------------------|---------------|-----|
| Dienstag | 18:00 - 20:00 | Jugend u. Schüler | Boris Remmert | BBS |
|          | 20:00 - 22:00 | Erwachsene        | Günter Strube | BBS |

## Basketball

**Abteilungsleiter: Carsten Kayser Tel. 0172 - 5429772**

|          |               |                        |                       |          |
|----------|---------------|------------------------|-----------------------|----------|
| Montag   | 18:00 - 19:30 | W U16 (Racoon)         | P. Berndt             | Halle SZ |
|          | 19:30 - 22:00 | Herren (Mustangs)      | U. Schulze, H. Remmel | Halle SZ |
| Mittwoch | 18:00 - 19:30 | U12 - U16              | U. Schulze            | Halle SZ |
|          | 20:00 - 22:00 | Herren (Mustangs)      | T. Schmidt, H. Remmel | Halle SZ |
| Freitag  | 18:00 - 20:00 | U12 - U14 (Youngsters) | J. Schuck             | Halle SZ |

Weitere Infos unter: [www.tvjahn-walsrode.de/basketball/](http://www.tvjahn-walsrode.de/basketball/)



Mustangs TV JAHN e.V. Walsrode



## Bogenschießen

**Abteilungsleiter: Reiner Schmidt Tel. 05165 - 715**

Winter: 16.09. bis 15.04.

|          |               |                         |              |          |
|----------|---------------|-------------------------|--------------|----------|
| Dienstag | 18:00 - 19:45 | Jugend Fördertraining   | Harald Röhrs | Halle SZ |
|          | 19:45 - 22:00 | Erwachsene              | Harald Röhrs | Halle SZ |
| Freitag  | 18:00 - 19:45 | Jugend                  | Harald Röhrs | Halle SZ |
|          | 19:45 - 22:00 | Erwachsene/Ligatraining | Harald Röhrs | Halle SZ |

Sommer: 16.04. bis 15.09.

|          |               |                   |              |   |
|----------|---------------|-------------------|--------------|---|
| Dienstag | 17:45 - 19:30 | Jugend/Erwachsene | Harald Röhrs | Bogensport-<br>gelände Vor-<br>brücker Ring |
|----------|---------------|-------------------|--------------|---|

## Faustball

**Abteilungsleiter: Andre Schwanke Tel. 05161 - 4885585**

Sommer 01.04. bis 15.09.

|          |               |                    |             |                      |
|----------|---------------|--------------------|-------------|----------------------|
| Mittwoch | 18:00 - 20:00 | Jugend U12         | J. Müller   | Freizeitsportanl. SZ |
| Mittwoch | 18:00 - 20:00 | Erwachsene         | A. Schwanke | Freizeitsportanl. SZ |
| Freitag  | 18:00 - 20:00 | Kinder/Jugendliche | J. Müller   | Freizeitsportanl. SZ |

Winter 16.09. bis 31.03.

|            |               |                    |             |           |
|------------|---------------|--------------------|-------------|-----------|
| Donnerstag | 20:00 - 22:00 | Erwachsene         | A. Schwanke | Halle SZ  |
| Freitag    | 18:00 - 20:00 | Kinder/Jugendliche | J. Müller   | Halle BBS |

## Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport

**Ansprechpartnerin: Fr. Henriette Kulms**  
**Tel. 05161 - 7871859      Mobil: 0151 - 56944335**  
**E-Mail: gesundheitssport@tvjahn-walsrode.de**

### **Trainingszeiten für Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport**

#### **Dauerangebote:**

|          |               |                                    |                     |
|----------|---------------|------------------------------------|---------------------|
| Montag   | 10:15 - 11:00 | Faszientraining mit der BLACKROLL  | Henriette Kulms     |
| Montag   | 19:00 - 20:00 | BBP                                | Clarissa Priebe     |
| Dienstag | 09:00 - 10:00 | Fit und Knuddeln – Sport mit Baby  | Clarissa Priebe     |
| Dienstag | 15:45 - 16:45 | ZUMBA Einsteigergruppe             | Sylvia Baumgarten   |
| Dienstag | 17:15 - 18:15 | ZUMBA Kids (6 - 11 Jahre)          | Sylvia Baumgarten   |
| Dienstag | 18:00 - 19:00 | Body & Mind (Anfänger)             | Henriette Kulms     |
| Dienstag | 18:15 - 19:15 | Orientalischer Tanz                | C. Brümmer-Bemsouda |
| Dienstag | 19:00 - 20:00 | Body & Mind (Anfänger/Mittelstufe) | Henriette Kulms     |
| Mittwoch | 08:30 - 09:30 | Beckenbodengymnastik               | Manuela Rexin       |
| Mittwoch | 09:35 - 10:35 | Beckenbodengymnastik               | Manuela Rexin       |
| Mittwoch | 17:45 - 18:45 | Slingtraining                      | Henriette Kulms     |
| Mittwoch | 18:00 - 19:00 | ZUMBA Erwachsenengruppe            | Sylvia Baumgarten   |
| Mittwoch | 19:00 - 20:00 | ZUMBA Erwachsenengruppe            | Sylvia Baumgarten   |
| Mittwoch | 19:00 - 20:00 | Power Dance Fusion                 | C. Brümmer-Bemsouda |
| Freitag  | 17:30 - 18:30 | Tabata-Training                    | Henriette Kulms     |

#### **Anerkannte Angebote mit Verordnung:**

|            |               |                             |                 |
|------------|---------------|-----------------------------|-----------------|
| Montag     | 08:15 - 09:00 | Rehasport Orthopädie        | Henriette Kulms |
| Montag     | 09:15 - 10:00 | Rehasport Orthopädie        | Henriette Kulms |
| Montag     | 17:15 - 18:00 | Rehasport Orthopädie        | Henriette Kulms |
| Montag     | 18:15 - 19:00 | Rehasport Orthopädie        | Henriette Kulms |
| Dienstag   | 18:30 - 19:30 | Funktionstraining           | Saskia Göbel    |
| Dienstag   | 19:30 - 20:30 | Funktionstraining           | Saskia Göbel    |
| Dienstag   | 20:30 - 21:30 | Funktionstraining           | Saskia Göbel    |
| Mittwoch   | 17:00 - 17:45 | Rehasport Orthopädie        | Henriette Kulms |
| Mittwoch   | 19:30 - 20:30 | Koronarsport                | Henriette Kulms |
| Donnerstag | 09:15 - 10:30 | Rehasport Wassergymnastik   | Henriette Kulms |
| Donnerstag | 18:30 - 19:15 | Fit & Mobil                 | Henriette Kulms |
| Donnerstag | 20:15 - 21:15 | Rückenschule                | Henriette Kulms |
| Freitag    | 16:30 - 17:30 | Sport in der Krebsnachsorge | Henriette Kulms |
| Freitag    | 16:45 - 18:00 | Aqua-Training               | Michael Hanisch |

**Bei Interesse an unseren Angeboten und für weitere Informationen melden Sie sich gerne bei Fr. Kulms oder in der Geschäftsstelle.**

## Handball **Abteilungsleiterin: Ramona Lenz Tel. 05161 - 7876081**

|            |               |   |                         |            |
|------------|---------------|---|-------------------------|------------|
| Dienstag   | 18:00 - 20:00 | weibliche A-Jugend<br>Jahrgang 2002/2003              | Gesa v. Fintel          | SZ Bomlitz |
| Mittwoch   | 17:00 - 18:30 | männliche C-Jugend<br>Jahrgang 2006/2007              | Jörn Schuster           | SZ Bomlitz |
| Mittwoch   | 17:30 - 19:30 | männliche D-Jugend<br>Jahrgang 2008/2009              | W. Schulze, H. Tamke    | Halle BBS  |
| Mittwoch   | 20:00 - 22:00 | 1. Herren (+ Jugendliche ab Jahrgang 2004)            | Jörn Schuster           | SZ Bomlitz |
| Donnerstag | 18:00 - 20:00 | männliche A-Jugend                                    | M. Soppke, J.-N. Austen | Halle BBS  |
| Freitag    | 16:30 - 18:00 | gem. E-Jugend/Minis<br>Jahrgang 2010/2011 und jünger  | H. Tamke, V. Schröder   | Halle BPol |
| Freitag    | 16:30 - 18:00 | gemischte D-Jugend<br>Jahrgang 2008/2009 bis November | W. Schulze              | Halle BBS  |
| Freitag    | 18:45 - 20:00 | 2. Herren (+ Jugendliche ab Jahrgang 2004)            | Udo Paetz               | SZ Bomlitz |
| Freitag    | 20:00 - 22:00 | 1. Damen (+ Jugendliche ab Jahrgang 2004)             | Peter Wahlers           | Halle BBS  |
| Freitag    | 20:00 - 22:00 | 1. Herren (+ Jugendliche ab Jahrgang 2004)            | Jörn Schuster           | SZ Bomlitz |

## Inline-Skating **Abteilungsleiter: Volker Seifert Tel. 05161 - 71748**

### **Sommer: nach den Osterferien bis zu den Herbstferien **Treffpunkt****

|         |               |                    |                 |                         |
|---------|---------------|--------------------|-----------------|-------------------------|
| Freitag | 17:00 - 18:00 | Kinder ab 5 Jahre  | V. & M. Seifert | Parkpl. BBS/Bahnhofstr. |
|         | 18:15 - 19:30 | Jugendl./Wettkampf | V. & M. Seifert | Schneeheide             |

### **Winter: nach den Herbstferien bis zu den Osterferien**

|         |               |   |  |  |
|---------|---------------|---|--|--|
| Freitag | 18:00 - 19:30 | allg. Training für alle in der Glaubenshalle Krelingen.<br>Individuelle Informationen z. B. zu anderen Treffpunkten bei Volker Seifert oder auf der Homepage des Vereins. |  |  |
|---------|---------------|---|--|--|

## Jonglage **Ansprechpartner: Robert Barenscheer Tel. 05161 - 72586**

|            |               |                       |           |
|------------|---------------|-----------------------|-----------|
| Donnerstag | 18:00 - 19:30 | Jedermann ab 10 Jahre | Südschule |
|------------|---------------|-----------------------|-----------|

## Judo **Abteilungsleiter: Ralf-Hartmut Lippert Tel. 0172 - 4011956**

|            |               |                             |                      |
|------------|---------------|-----------------------------|----------------------|
| Dienstag   | 17:30 - 19:15 | Gürteltraining 7 - 14 Jahre | Ralf-Hartmut Lippert |
|            | 19:15 - 20:45 | KATA-Training               | Ralf-Hartmut Lippert |
| Donnerstag | 18:30 - 20:00 | Gürteltraining Erwachsene   | Ralf-Hartmut Lippert |
| Samstag    | 16:00 - 18:30 | Randori (Kämpfer)           | Ralf-Hartmut Lippert |

Das Training findet in der Halle an der Oberschule statt.

**Jugger      Ansprechpartner: Patrick Cordes**

|          |               |                      |           |          |
|----------|---------------|----------------------|-----------|----------|
| Mittwoch | 16:30 - 18:00 | Allgemeines Training | P. Cordes | Halle OS |
|----------|---------------|----------------------|-----------|----------|

**Kanu      Abteilungsleiter: Arno Braemer Tel. 05161 - 6826**

|          |               |          |           |
|----------|---------------|----------|-----------|
| Dienstag | 20:00 - 21:30 | Treffen  | Bootshaus |
| Mittwoch | 17:00 - 19:00 | Training | Bootshaus |

**Leichtathletik      Abteilungsleiter: Jürgen Hector Tel. 05161 - 73563****Sommer: nach den Osterferien: Freisportanlage SZ**

|            |               |                               |               |
|------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| Montag     | 15:30 - 16:30 | alle Kinder ab der 5. Klasse  | Annette Funck |
| Montag     | 16:30 - 18:15 | alle Jugendlichen ab 14 Jahre | André Funck   |
| Mittwoch   | 15:30 - 16:30 | Kinder 5 - 8 Jahre            | Ellen Gause   |
| Donnerstag | 15:30 - 16:30 | alle Kinder ab der 4. Klasse  | Annette Funck |
| Donnerstag | 16:30 - 18:15 | alle Jugendlichen ab 13 Jahre | André Funck   |
| Freitag    | 14:30 - 15:30 | alle Grundschüler             | Ellen Gause   |

**Winter: nach den Herbstferien: Sporthalle SZ kleine Halle**

|            |               |                               |               |
|------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| Montag     | 15:30 - 16:30 | alle Kinder ab der 5. Klasse  | Annette Funck |
| Montag     | 16:30 - 18:15 | alle Jugendlichen ab 14 Jahre | André Funck   |
| Mittwoch   | 15:30 - 16:30 | Kinder 5 - 8 Jahre            | Ellen Gause   |
| Donnerstag | 15:30 - 16:30 | alle Kinder ab der 4. Klasse  | Annette Funck |
| Donnerstag | 16:30 - 18:15 | alle Jugendlichen ab 13 Jahre | André Funck   |
| Freitag    | 14:30 - 15:30 | alle Grundschüler             | Ellen Gause   |

**Radsport      Abteilungsleiter: Carsten Wittkopf Tel. 05161 - 481187**

ab Ende März (erster Mittwoch nach der Zeitumstellung)

|          |       |                       |                    |
|----------|-------|-----------------------|--------------------|
| Mittwoch | 18:30 | Ausfahrten 35 - 60 km | Treffpunkt Velobox |
|----------|-------|-----------------------|--------------------|

ab 1. Samstag im Oktober

|         |       |  |                    |
|---------|-------|--|--------------------|
| Samstag | 14:00 | je nach Wetterlage Ausfahrten 35 - 45 km | Treffpunkt Velobox |
|---------|-------|--|--------------------|

Weitere Trainingszeiten nach Absprache – Nähere Infos auch auf unserer Homepage

**Shotokan-Karate      Abteilungsleiter: Lothar Klein**

|          |               |                 |                        |             |
|----------|---------------|-----------------|------------------------|-------------|
| Montag   | 20:00 - 21:30 | Allg. Training  | Heinz Schablowski      | GS Vorbrück |
| Dienstag | 20:00 - 21:30 | Erw. (Anfänger) | A. Benjamin, H. Henrik | Halle OS    |
| Mittwoch | 20:00 - 21:30 | Allg. Training  | Heinz Schablowski      | Brüggem.    |

**Sportabzeichen Ansprechpartner: Klaus Klusmann Tel. 05161 - 6428****Training und Abnahme von Anfang Mai bis Ende September**

|            |               |                |             |                        |
|------------|---------------|----------------|-------------|------------------------|
| Dienstag   | 17:30 - 19:00 | Allg. Training | K. Klusmann | Freizeitsportanlage SZ |
| Donnerstag | 17:30 - 19:00 | Allg. Training | K. Klusmann | Freizeitsportanlage SZ |

Die Schwimmabnahme wird von den Schwimmmeistern des Walsroder Hallenbades abgenommen, soweit der Betrieb dieses zulässt.

## Schwimmen **Abteilungsleiterin: Carola Sommer Tel. 05161 - 5250 (Mi. 17-19 Uhr)**

Die Schwimmabteilung des TV Jahn bildet gemeinsam mit den jeweiligen Abteilungen des SVE Bad Fallingbostal und des MTV Schwarmstedt eine Startgemeinschaft – die SG Böhmetal. Dank dieses Zusammenschlusses im Jahre 2000 ist ein weitaus attraktiveres Angebot im Schwimmbereich möglich, ebenso wie eine erfolgreichere Teilnahme an überregionalen Wettkämpfen.

Schon für die ganz jungen „Wasserratten“ (oder solche, die es noch werden) ab etwa drei Jahren besteht in dem so genannten „Vorkurs“ die Möglichkeit, sich mit dem Element Wasser spielerisch vertraut zu machen. In zahlreichen altersgestaffelten Gruppen lernen die Kinder sicher zu schwimmen, mit dem weiterführenden Angebot, in allen vier Schwimmtechniken ausgebildet zu werden. Je nach Interesse und Neigung kann diese schwimmtechnische Grundausbildung in wettkampf- oder freizeitorientiertem Training weitergeführt werden.

Ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener – Schwimmen bietet in jedem Alter ideale Voraussetzungen, sich entspannter oder intensiver sportlich zu fordern. In jeder Altersstufe besteht die Möglichkeit – abhängig von Interesse und Leistungsvermögen – an zahlreichen verschiedenen Wettkämpfen teilzunehmen, auch weit über die heimischen Grenzen des Landkreises oder sogar Bundeslandes hinaus bis hin zu deutschen oder internationalen Meisterschaften.

Spaß im Wasser lässt sich in vielfältiger Form erleben: Neben Schwimmen im engeren Sinne liegt ein weiterer Schwerpunkt unserer Aktivitäten im Bereich des Gesundheitssports. So gibt es Angebote für Aquajogging, Aquagymanstik, Aquafitness und Bewegung im Wasser für Menschen mit Behinderungen. Einzelheiten und aktuelle Übungszeiten sowie weiterführende Informationen erhalten Sie bei der Abteilungsleiterin Carola Sommer.

## Tanzen **Abteilungsleiter: Rudolf Kaufmann Tel. 05161 - 5137**

|           |               |   |                              |         |
|-----------|---------------|---|------------------------------|---------|
| Montag    | 17:00 - 18:15 | Einzeltraining + Kurse                    | E./R. Kaufmann               | Süd/Gym |
|           | 18:15 - 19:30 | Breitensport 1                            | E. Kaufmann                  | Süd/Gym |
|           | 19:30 - 20:45 | Breitensport 2                            | E./R. Kaufmann               | Süd/Gym |
|           | 20:45 - 22:00 | Breitensport 3                            | R. Kaufmann, L. Gehrke       | Süd/Gym |
| Dienstag  | 16:45 - 18:00 | Einzeltraining/Kurse                      | E./R. Kaufmann               | Süd/Gym |
|           | 19:30 - 20:45 | Breitensport 4                            | E. Kaufmann                  | Süd/Gym |
|           | 20:45 - 22:00 | Breitensport 5                            | E. Kaufmann                  | Süd/Gym |
| Mittwoch  | 17:00 - 20:00 | Einzel/freies/Turnier Training            | E./R. Kaufmann               | Süd/Gym |
|           | 20:00 - 21:30 | Breitensport 6                            | R. Kaufmann                  | Süd/Gym |
| Donnerst. | 17:00 - 19:15 | Einzel/freies/Turnier Training            | E./R. Kaufmann               | Süd/Gym |
|           | 19:30 - 20:45 | Breitensport 7                            | R. Kaufmann, L. Gehrke       | Süd/Gym |
|           | 20:45 - 22:00 | Breitensport 8                            | L./U. Gehrke                 | Süd/Gym |
| Freitag   | 17:00 - 21:45 | Turnier/Fördertraining                    | E./R. Kaufmann               | Süd/Gym |
| Sa u. So  | 10:00 - 15:00 | Freies Trainig/Turnierpaare               |                              | Süd/Gym |
| Sonntag   | 16:00 - 17:15 | Breitensport 9                            | R. Kaufmann                  | Süd/Gym |
|           | 17:30 - 19:00 | TSA Tanztreff (jeden 1. Sonntag im Monat) |                              | Süd/Gym |
|           | 18:00 - 20:00 | Disco-Fox (Workshop)                      | Christian Müller/Heike Hoops |         |

## Taekwondo **Abteilungsleiter: René Schulze**

|        |               |                                       |             |
|--------|---------------|---------------------------------------|-------------|
| Montag | 17:00 - 18:00 | Anfänger 7 - 10 Jahre                 | GS Vorbrück |
|        | 18:00 - 19:00 | Anfänger ab 11 Jahre/Fortgeschrittene | GS Vorbrück |

|          |               |                                       |             |
|----------|---------------|---------------------------------------|-------------|
| Mittwoch | 16:00 - 17:00 | Früherförderung 4 - 7 Jahre           | GS Vorbrück |
|          | 17:00 - 18:00 | Anfänger 7 - 10 Jahre                 | GS Vorbrück |
|          | 18:00 - 19:00 | Anfänger ab 11 Jahre/Fortgeschrittene | GS Vorbrück |
|          | 19:00 - 20:00 | Training Danträger/Anwärter           | GS Vorbrück |
| Freitag  | 17:00 - 18:00 | Anfänger 7 - 10 Jahre                 | GS Vorbrück |
|          | 18:00 - 19:00 | Anfänger ab 11 Jahre/Fortgeschrittene | GS Vorbrück |
|          | 19:00 - 20:00 | Kickboxen ab 14 Jahre                 | GS Vorbrück |

Die Übungsleiter zu den einzelnen Gruppen finden Sie auf unserer Homepage.

## Turnen

**Abteilungsleiterin: Ulrike Strauch Tel. 05161 - 6922**

|            |                     |                            |                        |                  |
|------------|---------------------|----------------------------|------------------------|------------------|
| Montag     | 14:00 - 16:00       | Gruppe Montessorischule    | L. Gianfrancesco       | Marktschule      |
|            | 15:30 - 17:00       | Kinder/Sport und Musik     | Jessica Forster        | Südschule        |
|            | 19:00 - 20:00       | „Fit for Fun“ Fitnessgym.  | Henriette Kulms        | Marktschule      |
|            | 20:00 - 22:00       | Turner                     | H. W. Marwede          | Südschule        |
| Dienstag   | 08:30 - 09:30       | Gymnastik Männer + Frauen  | Luzia Limberg          | Süds./Gym.       |
|            | 09:30 - 10:30       | Gymnastik für Frauen       | Luzia Limberg          | Süds./Gym.       |
|            | 15:00 - 16:30       | Kleinkinder mit Eltern     | Jennifer Niehoff       | Brüggem.         |
|            | 16:00 - 19:00       | Rhönradturnen/Lst.-Gruppe  | J. Opfermann           | SZ Halle         |
|            | 16:30 - 18:00       | Vorschul-/Grundschulkind   | Jessica Forster        | Brüggem.         |
|            | 20:00 - 21:00       | „Fit for Fun“ Fitnessgym.  | Henriette Kulms        | Brüggem.         |
| Mittwoch   | 17:00 - 20:00       | Leistungsgruppe Mädchen    | Melanie Neumann        | SZ Halle         |
|            | 20:00 - 21:30       | Gymnastik für Frauen       | Ilka Goerigk           | Südschule        |
|            | 20:00 - 22:00       | Hobbybasketball            | Bernd Schriewer        | Marktschule      |
| Donnerstag | 09:00 - 10:00       | Fitnessgymnastik f. Frauen | Luzia Limberg          | Südschule        |
|            | 14:30 - 15:45       | Grundschulkind             | Jessica Forster        | GS Vorbrück      |
|            | 15:45 - 16:30       | Vorschulkind               | Jessica Forster        | GS Vorbrück      |
|            | 16:30 - 17:30       | Kleinkinder mit Eltern     | Jessica Forster        | GS Vorbrück      |
|            | 16:30 - 18:30       | Rhönrad Breitensport 1     | Jutta Opfermann        | SZ Halle         |
|            | 17:30 - 18:30       | Fitness für Frauen         | Tanja Böhmer           | GS Vorbrück      |
|            | 18:00 - 19:30       | Jonglage ab 10 Jahre       | R. Barenscheer         | Südschule        |
|            | 18:00 - 20:00       | Rhönrad Breitensport 2     | Jutta Opfermann        | SZ Halle         |
|            | 19:30 - 21:30       | Gymnastik für Frauen       | Ilse Riekenberg        | Südschule        |
| Freitag    | 08:45 - 10:15       | Yoga                       | Luzia Limberg          | offen            |
|            | 14:30 - 15:30       | Die hippen Hobbyturner     | Saskia Göbel           | Marktschule      |
|            | 15:30 - 16:15       | Vorschulkind               | Saskia Göbel           | Marktschule      |
|            | 15:30 - 18:30       | Rhönrad Leistungsgruppe    | Jutta Opfermann        | SZ Halle         |
|            | 16:00 - 18:00       | Aufbaugruppe Mäd. 4-6 J.   | Anna Geils             | Südschule        |
|            | 16:15 - 17:00       | Kleinkinder mit Eltern     | Saskia Göbel           | Marktschule      |
|            | 17:00 - 18:00       | Grundschulkind             | Saskia Göbel           | Marktschule      |
|            | 18:00 - 19:30       | Yoga                       | Luzia Limberg          | Bootshaus        |
|            | 20:00 - 22:00       | Turner                     | H.-W. Marwede          | Südschule        |
|            | Samstag/<br>Sonntag | 00:00 - 00:00              | Turnen Wettkampfgruppe | C. Leipner-Geils |
|            | 00:00 - 00:00       | Rhönrad Wettkampftraining  | Jutta Opfermann        | SZ Halle         |
|            |                     | Zeiten nach Absprache      |                        |                  |

## Volleyball      Abteilungsleiter: Sandra Müsebeck    Tel. 05161 - 5039942

|            |               |                             |                   |           |
|------------|---------------|-----------------------------|-------------------|-----------|
| Montag     | 18:00 - 20:00 | Jugend, Mannschaftstraining | J. Ziemke-Schulze | Halle SZ  |
|            | 20:00 - 22:00 | Herren, Mannschaftstraining | Steven Harding    | Halle SZ  |
|            | 20:00 - 22:00 | Hobby Mix                   | Alina Hoffmann    | Halle SZ  |
| Mittwoch   | 19:30 - 21:30 | Mixed Freizeitgruppe        | Alina Hoffmann    | Halle/BBS |
| Donnerstag | 18:00 - 20:00 | Damen Mannschaftstraining   | Peter Hartwig     | Halle SZ  |
|            | 20:00 - 22:00 | Herren Mannschaftstraining  | Steven Harding    | Halle SZ  |
|            | 20:00 - 22:00 | Jugendtraining ab 16 Jahre  | J. Ziemke-Schulze | Halle SZ  |
| Freitag    | 18:00 - 20:00 | Damen Mannschaftstraining   | Peter Hartwig     | Halle SZ  |
|            | 18:30 - 20:30 | Freizeitgruppe              | Thomas Knopf      | Halle OS  |

## Walking/Nordic Walking    Ansprechpartner: H. Schubert    Tel. 05161 - 8648

|            |                 |                   |                               |
|------------|-----------------|-------------------|-------------------------------|
| Montag     | 18:30 (Sommer)  | Horst Schubert    | Ende Sunderstraße             |
| Dienstag   | 15:30 (Walken)  | Anneliese Willnat | Gaststätte an der Eckernworth |
| Mittwoch   | 18:00 - 19:00   | Andreas Trautmann | Tannenweg                     |
| Donnerstag | 17:45 (Walken)  | Anneliese Willnat | VHS-Werkstätten               |
|            | 15:00 im Winter |                   |                               |
| Freitag    | 17:30 - 18:30   | Andreas Trautmann | Tannenweg                     |
| Samstag    | 08:00 - 09:00   | Andreas Trautmann | Tannenweg                     |
| Sonntag    | 09:30 (Winter)  | Horst Schubert    | Ende Sunderstraße             |

**Im Winter kann die Zeit variieren, daher bitte vorher beim Übungsleiter nachfragen.**

**Anneliese Willnat: 05161 - 8378      Andreas Trautmann: 05161 - 2416**

**Horst Schubert: 05161 - 8648**



**WERQART**  
Ein Unternehmen der Heide-Werkstätten e.V.  
Lange Straße 37  
29664 Walsrode  
Tel.: 05161 73572  
[www.heide-werkstaetten.de](http://www.heide-werkstaetten.de)

**SAMOCCA**  
KAFFEERÖSTEREI • CAFE • DELI  
Moorstraße 39  
29664 Walsrode  
Tel.: 05161 7889625  
[www.samocca-walsrode.de](http://www.samocca-walsrode.de)

**BISTRO-RESTAURANT 37**  
Moorstraße 37  
29664 Walsrode  
Tel.: 05161 911037  
[www.37-walsrode.de](http://www.37-walsrode.de)

*Unterstützt von*  
**Heide-Werkstätten e.V.**

# Beiträge – Termine – Ansprechpartner



## Unsere monatlichen Beiträge

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Erwachsene                     | 11,50 EURO |
| Familien                       | 27,00 EURO |
| Kinder/Jugendliche             | 8,00 EURO  |
| Passive                        | 3,00 EURO  |
| Aufnahmegebühr 1 Monatsbeitrag |            |



## Termine

**26.05.2021**

**17. Eckernworth-Waldlauf**

Weitere Termine finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage.

## Abteilungsleiter/Ansprechpartner

|                |                  |                 |
|----------------|------------------|-----------------|
| Badminton      | Günter Strube    | 05161 - 5708    |
| Basketball     | Carsten Kayser   | 0172 - 5429772  |
| Bogenschießen  | Reiner Schmidt   | 05165 - 715     |
| Faustball      | Andre Schwanke   | 05161 - 4885585 |
| Handball       | Ramona Lenz      | 05161 - 7876081 |
| Inlineskating  | Volker Seifert   | 05161 - 71748   |
| Judo           | Ralf-H. Lippert  | 0172 - 4011956  |
| Jugger         | Patrick Cordes   |                 |
| Kanu           | Arno Braemer     | 05161 - 6826    |
| Karate         | Lothar Klein     |                 |
| Leichtathletik | Jürgen Hector    | 05161 - 73563   |
| Radsport       | Carsten Wittkopf | 05161 - 4811870 |
| Schwimmen      | Carola Sommer    | 05161 - 5250    |
| Sportabzeichen | Klaus Klusmann   | 05161 - 6428    |
| Tanzen         | Rudolf Kaufmann  | 05161 - 5137    |
| Turnen         | Ulrike Strauch   | 05161 - 6922    |
| Taekwondo      | René Schulze     |                 |
| Volleyball     | Sandra Müsebeck  | 05161 - 5039942 |

**Wir danken allen Walsroder Geschäftsleuten für Ihre Anzeigen.**

**Nur mit Ihrer Hilfe ist es uns möglich, dieses Heft herauszugeben.**

**Herzlichen Dank sagen wir auch allen Spendern für die Unterstützung unseres Sportbetriebes.**

**Wir bitten die Mitglieder und Freunde des TV Jahn e.V. Walsrode,  
bei Bedarf unsere Inserenten zu berücksichtigen.**

## Vorstand

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| 1. Vorsitzender             | Gerd Baumgarten  |
| 2. Vorsitzender             | Hardy Michels    |
| <u>Ressortleiter</u>        |                  |
| Finanzen                    | Felix Felkel     |
| <u>Ressortleiter</u>        |                  |
| Verwaltung                  | Boris Remmert    |
| <u>Ressortleiter</u>        |                  |
| Projekte/Veranstaltungen    | Timo Albeshausen |
| <u>Ressortleiter</u>        |                  |
| Jugend/Ältere/Soziales      | Jürgen Hector    |
| <u>Vorstandsassistentin</u> | Saskia Göbel     |

### Geschäftsstelle:

#### **Ansprechpartnerin: Sylvia Baumgarten**

Moorstraße 10, 29664 Walsrode

Tel.: 05161-7870756 · Fax: 05161-7872109 · E-Mail: [info@tvjahn-walsrode.de](mailto:info@tvjahn-walsrode.de)

|             |                    |                   |
|-------------|--------------------|-------------------|
| Bürozeiten: | Montag u. Dienstag | 10:00 - 12:00 Uhr |
|             | Donnerstag         | 16:00 - 18:00 Uhr |
|             | Freitag            | 14:30 - 16:30 Uhr |

(In den Ferien und an Brückentagen bleibt die Geschäftsstelle geschlossen)

#### **Vorstandsassistentin: Saskia Göbel, Tel. 0176-63284080**

E-Mail: [Saskia.goebel@tvjahn-walsrode.de](mailto:Saskia.goebel@tvjahn-walsrode.de)

#### **Gesundheitssport: Henriette Kulms, Tel. 05161-7871859**

E-Mail: [Gesundheitssport@tvjahn-walsrode.de](mailto:Gesundheitssport@tvjahn-walsrode.de)

Nähere Informationen finden Sie auch im Internet: [www.tvjahn-walsrode.de](http://www.tvjahn-walsrode.de)



### Unsere Bankverbindungen:

#### **Kreissparkasse Walsrode:**

IBAN: DE91 2515 2375 0001 0820 23    BIC: NOLADE21WAL

#### **Volksbank Lüneburger Heide eG:**

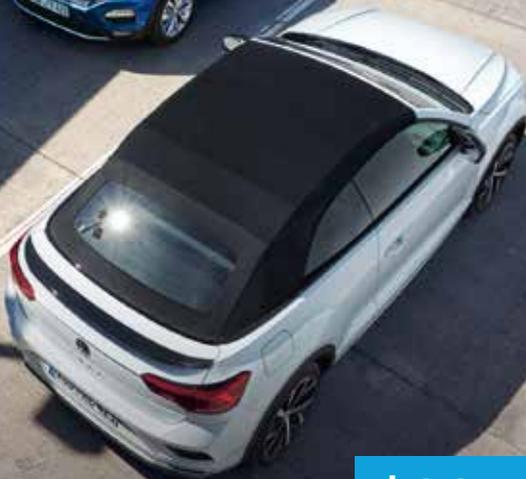
IBAN: DE69 2406 0300 0008 5189 00    BIC: GENODEF1NBU

|  |  |
|--|--|
| Redaktionsschluss<br>für die Ausgabe<br>April 2021<br>ist der 01.03.2021 | Redaktion/<br>Layout: Thomas Dierking<br>Anzeigen: Andre Schwanke<br>Auflage: 7800 |
|--|--|



29664 Walsrode  
Fon : 05161/9820-0  
Werner-v.-Braun-Str. 12

Offen gesagt:  
**wow!**



**Jetzt**  
Probe fahren

## Das neue T-Roc Cabriolet.\* Mehr als ein Cabrio.

Wer sich die Freiheit nimmt, Dinge anders zu sehen, kommt am neuen T-Roc Cabriolet nicht vorbei. Mit einer einzigartigen Kombination aus alltagstauglichem SUV und höchst sinnlichem Cabrio. Und mit einer ganzen Reihe von Ausstattungsmöglichkeiten, die allesamt nur einem Ziel dienen: das Fahren noch genussvoller zu machen. Also, bestellen Sie das neue T-Roc Cabriolet jetzt vor – zu einem Preis, der ebenso attraktiv ist wie sein Design.

\* Kraftstoffverbrauch des T-Roc Cabriolet in l/100 km: kombiniert 5,8–5,4, CO<sub>2</sub>-Emissionen in g/km: kombiniert 132–123.

Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Stand 01/2020.  
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



A U T O H A U S  
**KAHLE**  
WALSRODE

Ihr Volkswagen Partner

**Autohaus KAHLE Walsrode KG**  
Werner-von-Siemens Str. 6, 29664 Walsrode  
Tel. 05161/9899-0, [www.kahle.de](http://www.kahle.de)



**Studio 78**

Die modernste Disco  
im Heidekreis

**FEIERN**

**AUF 1500M<sup>2</sup>**

**IN 4 BEREICHEN**

 [studio78\\_walsrode](#)

 [studio78walsrode](#)

 [studio78walsrode](#)

**Studio Club**

**Studio HALL**

**Studio Bistro**

**Studio HOLZ WURM**

Wernher v. Braun Str. 3 | 29664 Walsrode