

TV Deutsche Eiche
Holzminden
von 1894 e.V.



Jahresberichte
2025

Inhaltsverzeichnis

Tagesordnung Jahreshauptversammlung 06. März 2026	3
Protokoll der Jahreshauptversammlung 07. März 2025	4
Bericht des Vorstands.....	9
Bericht des Oberturnwarts & der Jugendwartin	11
Leichtathletik.....	15
Eltern-Kind-Turnen.....	15
Kleinkinderturnen.....	16
Kinderturnen	16
Jugendturnen	17
Sommerbiathlon.....	17
Volleyball.....	19
Jugendvolleyball.....	19
Funktionstraining	20
Rehasport Orthopädie.....	21
Herzsport.....	22
Wassergymnastik	23
Walking.....	23
Frauengymnastik.....	24
Seniorengymnastik.....	24
Kampfsport.....	25
Inline-Skating.....	26
Fitness für Erwachsene.....	27
Heimwarte.....	27
Kursangebote	28
Termine 2026	29

Für die Inhalte sind ausschließlich die Unterzeichner der einzelnen Berichte verantwortlich!

Tagesordnung Jahreshauptversammlung

06. März 2026

Sehr geehrtes Vereinsmitglied,

hiermit lädt der Vorstand Dich zur ordentlichen Mitgliederversammlung am 06. März 2026 um 19:00 Uhr im Gasthof „Altendorfer Hof“ ein.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung der Jahreshauptversammlung
2. Feststellung der Anwesenheit und der Beschlussfähigkeit
3. Feststellung der Tagesordnung
4. Gedenken der verstorbenen Mitglieder
5. Verleihung der Sportabzeichen
6. Ehrungen
7. Verlesen des Protokolls der Jahreshauptversammlung vom 07.03.2025
8. Jahresbericht des Vorstandsvorsitzenden
9. Jahresbericht des Oberturnwartes
10. Jahresbericht der Jugendwartin
11. Kassenbericht der Kassiererin
12. Bericht der Kassenprüfer
13. Entlastung des gesamten Vorstandes (auf Antrag der Kassenprüfer)
14. Neuwahlen:
 - Wahl einer Wahlleiterin/eines Wahlleiters
 - Wahl der/des 1. Vorsitzenden
 - Wahl der weiteren Vorstandsmitglieder
 - Wahl der ÜbungsleiterInnen und FunktionsträgerInnen
 - Wahl einer/eines Kassenprüferin/Kassenprüfers
15. Anträge / Verschiedenes
16. Schluss der Versammlung

Anträge bitte schriftlich und satzungsgemäß bis zum 24.02.2026 beim Vorstand einreichen. Die Jahresberichte der einzelnen Übungsleiter werden am Versammlungsabend ausgelegt; können aber auch angefordert werden. Zeitnah auch online www.tv-deutsche-eiche-holzminden.de.

Wir würden uns freuen, wenn wir Dich bei der Mitgliederversammlung begrüßen könnten. Nach Ende der Versammlung gibt es einen Imbiss. Wir müssen deshalb vorab dem Wirt die Anzahl mitteilen und bitten um Anmeldung bis 27.02.26! Der beschlossene Eigenanteil von 5€ wird am Tag der Jahreshauptversammlung kassiert!

Gez. Hans Schürzeberg (Vorsitzender)

Protokoll der Jahreshauptversammlung

07. März 2025

Jahreshauptversammlung am 07. März 2025; 19.00 Uhr im Gasthof „Altendorfer Hof“

Teilnehmer: Gem. Anlage 1, Teilnehmerliste

TOP 1 Begrüßung

Der Vorsitzende Hans Schürzeberg begrüßt die Anwesenden um 19:09 Uhr und eröffnet die Jahreshauptversammlung 2025.

TOP 2 Feststellung der Anwesenheit und Beschlussfähigkeit

Die Beschlussfähigkeit wird festgestellt. Anwesend sind um 19:09 Uhr 102 Stimmberechtigte

TOP 3 Tagesordnung

Es gibt keine Einwände zur Tagesordnung gem. Einladung. Die Annahme erfolgt einstimmig.

TOP 4 Totengedenken

Die Versammlung gedenkt der im Jahr 2024 verstorbenen Turnschwestern und Turnbrüder des TV Deutsche Eiche Holzminden.

TOP 5 Verleihung der Sportabzeichen 2024

Durch die Sportkameradinnen Monika Schürzeberg und Antje Messe werden die Sportabzeichen des Jahres 2024 verliehen. Anlage 2 des Protokolls.

Verliehen werden insgesamt 195 Sportabzeichen davon

- 14 mal an Schüler und Jugendliche
- 55 mal an Schulkinder
- 73 mal an Erwachsene
- 15 Familiensportabzeichen; dadurch doppelt gezählte Abzeichen: 54

Der TV Deutsche Eiche hat auch im Jahr 2024 erneut den ersten Platz bei den Sportabzeichen im Kreissportbund Holzminden erreicht.

Der Dank geht an Antje Meese und Monika Schürzeberg für ihren unermüdlichen Einsatz.

TOP 6 Ehrungen

Es werden insgesamt 21 Ehrungen vorgenommen. Nicht alle zu ehrenden Sportkameraden und Sportkameradinnen waren anwesend.

Herauszuheben ist die Ehrung für die Sportkameradin Erika Degenhardt für 80 Jahre Zugehörigkeit zum Verein.

TOP 7 Protokoll der Jahreshauptversammlung

Bei einer einstimmiger Entscheidung wird darauf verzichtet das Protokoll der Jahreshauptversammlung 2024 zu verlesen.

Das Protokoll wird einstimmig genehmigt.

TOP 8 Bericht des Vorstandsvorsitzenden

Der Vorsitzende Hans Schürzeberg gibt seinen Jahresbericht ab.

Herausragendes Ereignis im Jahr 2024 war weiterhin die Verschmelzung mit der GSG Holzminden. Die Eintragung wurde durch das Amtsgericht am 05.02.2025 vollzogen.

Im Jahr 2024 wurde der Verein 130 Jahre alt.

Hans Schürzeberg spricht den Sportkolleginnen und -kollegen seinen Dank für die geleistete Arbeit aus

- den Kassenprüfern Maria Peters und Isabell Werner.
- ein großer Dank an die Übungsleiter für ihre geleisteten Stunden
- an die Heimwarte. Ein Hinweis . Der Mietvertrag für das bisherige Heim am Stadtpark wurde gekündigt.
- den Übungsleitern für die Ausrichtung der Kinonacht 2024 in der Turnhalle an den Teichen.
- stellvertretend für alle Sponsoren der VR-Bank und dem Kaufhaus Schwager für die Unterstützung.
- In 2024 wurde die Damendusche und die Damenumkleide saniert. Für 2025 ist dies für die Herrenumkleide geplant
- Hans Schürzeberg bittet um die Angabe der Mailadressen damit die div. Einladungen kostengünstig übermittelt werden können.
- Es erfolgen weitere Ausbildungen zum Übungsleiter. Im Jahr 2024 waren dies Evgenij Bratan, Robby Höer, Fiona Pohl und Linus Timmermann.

Hans Schürzeberg verweist erneut darauf, dass er im Jahr 2026 ebenso wie die Zweite Vorsitzende Annette Holtz und die Kassenwartin Melanie Wilkending nicht mehr für eine Wiederwahl zur Verfügung stehen werden.

Es gilt Kandidaten für 2026 zu benennen.

TOP 9 Bericht des Oberturnworts und TOP 10 Bericht der Jugendwartin

Der Oberturnwart Jan Rose trägt den Bericht gemeinsam mit Veronica Dohrmann vor.

Die folgenden Veranstaltungen wurden 2024 durchgeführt bzw. begleitet:

- Zwei Kinonächte in der Turnhalle mit 80 bzw. 89 Kindern.
- Geocaching am 02.06.2024 mit einer guten Beteiligung von Kindern und Erwachsenen vom alten Heim zum neuen Heim auf der Horst.
- Kinderfest im Kaufmannsgarten
- Fahrt in das Rastiland am 24.08.2024. Die Kosten für den Bus wurden durch den Verein getragen.
- Laternenumzug mit 40 Kindern und Eltern am 08.11.2024
- Die Kinderweihnachtsfeier mit 74 Kindern bzw. 19 Teilnehmende beim Eltern-Kind-Turnen und mit dem Weihnachtsmann.

In 2025 soll ein 1.Hilfe-Kurs für Übungsleiter angeboten werden.

Hinweis: Die Vereinskleidung kann über Jan Rose bestellt werden.

Ausblick:

Sowohl die Montag- wie auch die Dienstaggruppe des Kleinkinderturnen wird an der Aktion Saubere Landschaft teilnehmen.

- 21.03.25 Kinonacht
- 14.06.25 Kinderfest im Kauffmanns Garten
- Ende Juni Zelten am neuen heim
- Laternenumzug
- Kinderweihnachtsfeier

TOP 11 Kassenbericht der Kassiererin

Leider kommt es weiterhin zu Einzugsrückläufern wegen nicht gemeldeter aktueller Bankverbindungen. Dies führt zu erheblichen Kosten.

Der Mitgliederstand betrug am 01.01.2025 621 Mitglieder.

Kontostände zum Stichtag 31.12.2024 wurden vorgetragen.

Die Geldmittel sollen, wie oben benannt, in 2025 zur Sanierung der Dusche und Umkleide in der Halle an den Teichen verwendet werden.

Zum Bericht der Kassenwartin gibt es keine Nachfragen.

TOP 12 Bericht der Kassenprüfer

Maria Peters berichtet, dass bei der Kassenprüfung keine Abweichungen festgestellt wurden.

TOP 13 Entlastung des gesamten Vorstands

Maria Peters stellt den Antrag auf Entlastung der Kassenwartin und des Vorstandes.

Einstimmig wird dem Vorstand die Entlastung erteilt.

TOP 14 Neuwahlen

-Kassenprüfer/-in

Maria Peters scheidet als Kassenprüferin aus.

Einstimmig gewählt werden:

Jörg Hempel Kassenprüfer

Ursula Günther Kassenprüferin Ersatz

Heimwart/-innen

Ergänzend zu den Wahlen in 2024 stellt Hans Schürzeberg den Antrag auch Antje Meese und Gundel Kese zu Heimwarten zu wählen.

Diesem Vorschlag stimmt die Versammlung einstimmig zu.

Übungsleiter

Lenart Justus wird als einstimmig zum Übungsleiter Jui Jitsu gewählt.

TOP 15 Beitragserhöhung

Nach 12 Jahren stabiler Jahresbeiträge wird der Antrag des erweiterten Vorstandes auf Erhöhung des Mitgliedsbeitrages vorgestellt.

Im Gegensatz zu den Holzmindener Vereinen MTV 49 und MTV Altendorf sind die Beiträge des TV Deutsche Eiche erheblich niedriger.

Es werden somit die folgenden, neuen, Mitgliedsbeiträge beantragt:

- Kinder und Jugendliche 5,50 €/Monat
- Studenten 6,50 €/Monat
- Erwachsene 7,50 €/Monat
- Ehepaare 10,50 €/Monat
- Familie 12,50 €/Monat

Zudem: 5,00 € Aufnahmegebühr

Ferner Weiterbelastung der Kosten für Lastschriftrückläufer

Nach Diskussion auf der Jahreshauptversammlung stehen die folgenden Änderungen zur Abstimmung:

- Kinder und Jugendliche 5,50 €/Monat
- Studenten 6,00 €/Monat
- Erwachsene 8,00 €/Monat
- Ehepaare 11,00 €/Monat
- Familie 12,50 €/Monat

Bei zwei (2) Enthaltungen wird dieser Vorschlag angenommen.

Die Änderung ist gültig ab dem 01.07.2025.

TOP 16 Anträge

Es wurden keine Anträge eingereicht

TOP 17 Verschiedenes

Termine 2025

- 01.05.25 Maifeier auf der Horst
- 29.05.25 Himmelfahrt auf der Horst
- 05.07.25 Grillen der Frauengymnastik auf der Horst

Mitglieder werben Mitglieder:

Die Aktion wird weiter geführt. Für jedes neu geworbene Mitglied gibt es einen Kinogutschein. Werben können Mitglieder, welche mind. Selbst ein halbes Jahr Mitglied im Verein sind.

Der Bezahlkurs Bauch Beine Po sucht noch neue Teilnehmer. Die Kosten betragen 30,00 € für Nichtmitglieder. Bitte werben; Ansprechpartnerin ist Monika Schürzeberg.

Silvester 2025 soll in diesem Jahr wieder in der Halle an den Teichen gefeiert werden.

Am 06.03.2026 wird die nächste Jahreshauptversammlung stattfinden.

Crowdfunding

Es kann ein Konto gestartet werden auf welchem für jede eingezahlte Spende von 50,00 € zu Gunsten des TV Deutsche Eiche die Bank die Hälfte der Zahlung als Zuschuss gibt. Hans Schürzeberg wird die notwendigen Informationen, so wie den Link, als Information weiter

geben.

Berichte für die Zeitung bitte über den Pressewart einreichen.

Seine Mailadresse ist: pressewart@tvdeh.de

Imbiss bei der Jahreshauptversammlung 2026

Ab dem Jahr 2026 wird für den Imbiss auf der Jahreshauptversammlung, aktuell kostenfrei, ein Beitrag von 5,00 € erhoben.

Die Versammlung stimmt nach Diskussion diesem Vorschlag bei einer Enthaltung einstimmig zu.

Hans Schürzeberg schließt die Jahreshauptversammlung 2025 um 20:50 und lädt zum Imbiss ein

Für das Protokoll:

Maria Wedekin

Schriftwartin

Bericht des Vorstands

Erster Vorsitzender

Liebe Vereinsfamilie,

2025 wurde endgültig die Verschmelzung von GSG und dem TV DEH vollzogen. Unser altes Vereinsheim am Stadtparkturn haben wir an die Stadt zurückgegeben. Das hat das eine oder andere Vereinsmitglied ein wenig traurig gestimmt.

Die Duschen und Umkleiden für die Herren und der Flur unserer Turnhalle wurden renoviert. Wir haben das Budget eingehalten! Jetzt ist unsere Turnhalle auch innen ein Schmuckstück im Herzen Holzmindens. Es war erneut ein Jahr mit viel Arbeit am neuen und alten Vereinsheim, an und in unserer Turnhalle. Leider fiel kurz vor Jahresende die Heizung in der Turnhalle aus und wir mussten mit Bauheizstrahlern und Heizlüftern die Silvesterfeier möglich machen. Nach fast 40 Jahren mussten wir den Wärmetauscher ersetzen. Es grenzt an ein Wunder, dass Firma Gehl Ersatz besorgen konnte.

Ich möchte besonders meinen Dank aussprechen an Gundel und Rainer Kese, Antje und Rolf Meese, Elke und Dieter Verzagt, Hermann Schoppe, Birgit Schneider, Ruth und Hans-Jürgen Rosencrantz, Hermann Schoppe und Maria Wedekin, Monika Schürzeberg die mit großem Engagement an unserer Turnhalle arbeiten, am Vereinsheim wirken und dort etliche Veranstaltungen durchführen, sowie sich für den Neujahrsempfang mit großem Elan einbringen.

Bei der Wahl zum Sportler des Jahres meldeten wir unseren Biathlonsportler Linus Timmermann, der gegen starke Konkurrenz die Bronzemedaille erhielt!

Am Volkstrauertag waren wir mit einer Abordnung am Gedenkstein mit anschließendem Kaffeetrinken im Vereinsheim auf der Horst.

Beim Entenrennen nahmen wir mit zahlreichen Enten teil.

Gesponsert wurden von der Volksbank Südniedersachsen ein Flick-Flack-Trainer und Kampfsportausrüstung für fast 900€. Dafür ganz herzlichen Dank dafür!

Veronica und Jan führten mit unseren Übungsleiterinnen und Übungsleitern Kinonächte und ein Zeltlager am Vereinsheim für die Kinder und Jugendlichen durch. Als Aufsicht schlugen sie sich so manche Nacht um die Ohren! Das verdient besondere Anerkennung!

Beim Sportivationsstag waren wir wieder mit zahlreichen Betreuern dabei.

Die Anzahl der Sportabzeichen lässt andere Vereine im Kreis nur noch kopfschüttelnd zurück. Großer Dank an Antje Meese und Monika Schürzeberg!

Ganz herzlichen Dank an alle, die ihre Freizeit investiert haben, um unser Vereinsleben zu unterstützen.

Ich wiederhole mich: wir müssen uns in allen Abteilungen noch mehr auf die Nachwuchsarbeit / Nachwuchswerbung konzentrieren. Die Anzahl der Jugendlichen und Kinder bestimmt die Höhe der Zuschüsse der Stadt. Unsere Bemühungen haben zu einem leichten Mitgliederanstieg geführt!

Hier nochmals meine Bitte:

Bitte teilt uns die neue Adresse mit, wenn ihr umgezogen seid oder wenn die Bank gewechselt wird. Es kommen die Beitragseinzüge sonst zurück und das ist teuer! Wir haben durch vergebliche Bankeinzüge im letzten Jahr erneut erhebliche Beträge eingebüßt!

Die schriftlichen Einladungen zur Jahreshauptversammlung gestalten sich in manchen Fällen schwierig. Es kommen noch immer einige Briefe unzustellbar zurück. Das Eintüten der Briefe und die Verteilung ist eine Herausforderung. Bitte helft uns die Portokosten zu senken! Es haben mittlerweile auch ältere Vereinsmitglieder einen PC und eine Emailadresse. Fast 400 Mitglieder haben wir im Email-Verteiler.

Mit der anstehenden Einführung einer neuen Verwaltungssoftware werden wir aktuell die Geschäftsprozesse vereinfachen und digitalisieren, damit eine Nachfolgerin oder ein Nachfolger sich nicht mehr um Kleinigkeiten kümmern muss. Wir bewegen uns mittlerweile in einer Größenordnung, wie MTV49 oder MTV Altendorf, die beide bereits Geschäftsstellen haben. Das bedeutet, dass wir die Satzung unseres Vereins den neuen Herausforderungen anpassen müssen.

Seit 16 Jahren übe ich das Amt des 1. Vorsitzenden aus. Laut Chronik ist das Vereinsrekord! Es ist Zeit für frischen Wind! Niemand muss Angst haben, ohne Einarbeitung in ein Ehrenamt quasi ins kalte Wasser geschubst zu werden! Ein Ehrenamt macht auch viel Freude und bringt Anerkennung! Der Kneipp-Verein hatte letztes Jahr mit einem „Brandbrief“ seine Mitglieder ultimativ aufgefordert, sich in der Vorstandsarbeit einzubringen. Tatsächlich gab es dann eine Lösung des Problems.

Vielleicht schaffen wir es ohne Brandbrief?

Abschließend möchte ich unserer Hauptkassiererin Melanie Wilkending ganz herzlich danken für die Arbeit, die sie vorbildlich geleistet und unser Geld zusammengehalten hat. Sie macht dies seit dem 7.3.2014. Dafür gebührt ihr großer Dank und Anerkennung.

Ich wünsche uns ein sportlich erfolgreiches, gesundes Jahr 2026 und uns allen weiterhin einen vorbildlichen Zusammenhalt unserer Vereinsfamilie!

Hans Schürzeberg

1.Vorsitzender

Bericht des Oberturnwarts & der Jugendwartin

Sportabzeichen

Im vergangenen Jahr wurden insgesamt 206 Sportabzeichen in unserem Verein abgenommen. Diese teilen sich wie folgt auf:

- 147 einzelne Sportabzeichen
- 59 durch die Familiensportabzeichen (16 Familien)



Damit haben wir zum sechsten Mal die 200 geknackt und konnten den positiven Trend der letzten Jahre fortsetzen.

Erste Hilfe Kurs der Übungsleiter

Am 25. Juni und 02. Juli nahmen unsere Übungsleiter an einer Erste Hilfe Schulung bei der Johanniter Unfall Hilfe teil. Unter fachlicher Anleitung frischten wir unsere Kenntnisse in Erster Hilfe auf, um für den Sportbetrieb in der Turnhalle oder auf dem Sportplatz gerüstet zu sein. Neben der stabilen Seitenlage, dem Anlegen von Verbänden und der Herz-Lungen-Wiederbelebung gab es eine Einweisung in einen AED (Automatisierter Externer Defibrillator). Vielen Dank an die Johanniter Unfallhilfe und an die Kursleiterin für diese abwechslungsreiche und kurzweilige Schulung.



Schützenfest

Die Arbeitsgemeinschaft der Holzmindener Schützen hat uns traditionell zum großen Festumzug des Schützenfestes am 24. August eingeladen. Diese Einladung sind wir gerne gefolgt und konnten die Vereinsfarben in großer Zahl präsentieren.



Kinonächte

Im letzten Jahr haben wir wieder zwei Kinonächte durchgeführt, die mit 68 und 76 Teilnehmern gut besucht waren. Die zweite Kinonacht im November war die 20. Kinonacht, daher haben wir uns überlegt zur Abwechslung mal etwas Besonderes aufzufahren. Es sollte Pizza geben. Da es aber leider logistisch und preislich sehr schwer ist für über 70 Leute Pizza zu bestellen, wurde kurzerhand ein Ofen organisiert und die Pizza selber in der Turnhalle gebacken. Großer Dank geht daher an die Back-Mannschaft.

Kinderfest Kauffmannsgarten

Auch dieses Jahr waren wir wieder beim Kinderfest in Kaufmannsgarten bei strahlendem Sonnenschein vertreten.



Dieses Mal durften die Kinder sich in Geschicklichkeit üben. Mit einer Grillzange mussten Quetschdeckel aus dem Wasser geangelt werden. Das war manchmal gar nicht so einfach. Ein paar Kleingeräte zum Spielen gab es auch noch, aber das Highlight blieb das Wasser. Zur Belohnung gab es später für jedes Kind noch ein Tattoo.

Vielen Dank für die tolle Veranstaltung und wie sind nächstes Jahr wieder dabei.

Zelten am Vereinsheim

Seit dem letzten 24h Lauf hatten wir schon öfter darüber nachgedacht zu zelten. In diesem Jahr war es dann soweit. Vom 27. Auf dem 28. Juni zelteten wir mit 18 Kindern und Jugendlichen am Vereinsheim. Zum Start konnte sich jeder einen Ansteckbutton mit seinem Namen als Erinnerung erstellen. Danach konnte nach Herzenslust gespielt und getobt werden. Später gab es dann Hamburger zum Abendessen. Florian und Jan grillten die Burger und jeder konnte sich dann seinen eigenen Burger „bauen“. Als dann die Dämmerung einsetzte entzündeten wir ein Lagerfeuer und gingen Stöcker für Stockbrot sammeln. Natürlich durfte zu später Stunde eine kleine Nachtwanderung nicht fehlen. Auch der Zeltlager-Geist hat zugeschlagen, als wir von der Nachtwanderung zurück kamen, war die ein oder andere Luftmatratze nicht mehr an ihrem Ort. Um Mitternacht hatten wir für das anwesende Geburtstagskind noch eine kleine Überraschung und ein Geburtstagslied vorbereitet.



Laternenumzug

Am 07. November fand unser diesjähriger Laternenumzug statt. Mit rund 20 Kindern und ihren Eltern und Großeltern ging es vom Vereinsheim auf der Horst auf eine große Runde durch die angrenzenden Felder. In der Dunkelheit der Felder kamen die leuchtenden Laternen besonders gut zur Geltung. Zurück am Vereinsheim gab es noch einen wärmenden Kakao und Kekse.



Kinder- und Jugendweihnachtsfeier

Wie in den letzten Jahren auch, das hat sich bewährt, haben wir für die Gruppe vom Eltern-Kind-Turnen eine eigene, kleine Weihnachtsfeier gemacht. Der Weihnachtsmann hat die Gruppe in ihrer letzten Stunde vor den Weihnachtsferien besucht und hat einen Sack voll Geschenke mitgebracht.

Für die restlichen Kinder und Jugendlichen des Vereins gab es dann am 13. Dezember die Weihnachtsfeier in der Turnhalle Wilhelmstraße. Da gab es zum einen die Möglichkeit Badminton und Volleyball zu spielen oder sich an einer der zahlreich aufgebauten

Turnstationen zu versuchen. Außerdem hatten wir noch etliche Kleingeräte mitgebracht mit denen in der Turnhalle getobt werden konnte. Ein Highlight für die älteren war des Lichtpunktschießen der Sommerbiathleten. Lena und Linus haben unsere Anlage in Halle aufgebaut und betreut. Zum Schluss haben wir die große Turnhalle ausgenutzt und ein, zwei Runden Mattentreiben gemacht. Bevor der die Sportabzeichen verliehen wurden und auch hier der Weihnachtsmann vorbei kam und für jeden etwas dabei hatte.



Grüße von
Veronica & Jan

Leichtathletik

Nach wie vor trainieren wir regelmäßig donnerstags von 16:30-18 Uhr in der Sporthalle am Billerbeck und in den Sommermonaten im Liebigstadion von 17:00 bis 18:30 Uhr.

Unsere Trainer/innen sind darauf bedacht die Motivationen und Ambitionen der Kinder mit Spiel und Spaß zu fördern. Laufen, Werfen, Koordination und Spaß stehen im Vordergrund und dadurch haben wir auch erfolgreich an zwei Wettkämpfen in diesem Jahr teilgenommen.

14 Leichtathleten starteten bei optimalem Wetter am 15.06 2025 zum Kinderwettkampf und bekamen viel Beifall für ihren Erfolg.



Bei den Kreishallenmeisterschaften im November 2025 meldeten wir 15 Kinder und alle bekamen Urkunden und Medaillen, da sie sich hervorragend präsentierten.

Auch in der kommenden Saison werden wir erneut versuchen an Wettkämpfen teilzunehmen.

Am 11.06. nahmen wir wieder mit 10 Helfern am Sportivtag teil. Das Wetter war super und alle hatten viel Spass.

Bei den wöchentlichen Trainingseinheiten wurde auch kräftig für das Sportabzeichen geübt und wir können sagen, dass alle Kinder und auch Jugendlichen dieses ablegten.



Dörte Vorköper, Daniel Glinski, Familie Dröge und auch Jürgen Kunz nahmen an vielen Läufen und Winterlaufserie teil und präsentierten dort unseren Verein. Am traditionellen Silvesterlauf des MTV Altendorf nahmen wir zum Jahresabschluss selbstverständlich trotz Regens mit 12 Aktiven teil

Außerdem nahmen Monika Dröge, Sandra Mader und Corinna Dröge an einer Helferschulung für Leichtathletik am 24. Mai teil.

Eure Antje, Corinna, Laura, Lena, Linus, Sandra und Steffi

Eltern-Kind-Turnen

Das Jahr hat wieder gestartet und unsere kleinsten konnten sich wieder in der Halle austoben. Es wurde fleißig mit den Eltern aufgebaut und so konnten die Kinder klettern, balancieren, werfen oder einfach überall runterspringen. Dieses war eine riesige Freude. Im März haben einige Kinder mit ihren an der Aktion saubere Landschaft teilgenommen. Da sind wir dann gewappnet mit Mülltüten, Handschuhen und Zangen durch den Park gelaufen. Zur Belohnung

gab es dann im Sommer ein Eis von Mosena. Im Dezember fand wie die letzten Jahre auch die Weihnachtsfeier für die kleinen an. Diese hat während der Trainingszeit stattgefunden und der Weihnachtsmann kam zu Besuch. Die Kinder hatten auch hierbei riesigen Spaß und sind mit dem Weihnachtsmann durch die Halle gelaufen. Die Gruppe trifft sich immer montags in der Zeit von 15.30 bis 17 Uhr.

Eure Veronica



Kleinkinderturnen

Das Jahr war wieder aufregend und hat allen viel Spaß gemacht. Im Februar fand eine kleine Karnevalsfeier statt. Dort durfte jeder der wollte verkleidet kommen und zum Schluss gab es Kamellen. Im März hat auch diese Gruppe an der Aktion saubere Landschaft teilgenommen. Recht schnell war auch hier ein Müllsack gefüllt. Natürlich durfte die Belohnung nicht fehlen und so ging es im Juli nach Mosena zum Eis essen. Den Rest des Jahres waren die Kinder aber sportlich unterwegs. Ob klettern, springen, Weitwurf oder beim Üben von Seil springen. Die Gruppe trifft sich immer dienstags von 15.30 bis 17 Uhr.



Eure Veronica, Lara-Sophie, Corinna und René

Kinderturnen

Auch im Jahr 2025 haben sich die kleinen Sportler ab 6 Jahren jeden Dienstag um 17.00 Uhr in der Turnhalle an den Teichen getroffen, um ihre Fähigkeiten zu verbessern und mit viel Spaß ihre persönlichen Erfolge zu feiern.

Trainiert werden die Disziplinen Ringe, Übungen am Reck, Balancieren auf dem Schwebebalken oder Bodenturnen.

Ebenso beliebt sind sogenannte Bewegungslandschaften, bei denen auch mal geklettert werden muss oder ein gefährlicher Fluss mit Krokodilen mit Hilfe von Lianen (Kletterseile) überquert werden muss oder ein Hindernisparcours, den es zu überwinden gilt.

Auch besondere Anlässe, wie z.B. Fasching oder der Laternenumzug kommen bei uns nicht zu kurz.

Die Kinderturngruppe freut sich auf das neue Jahr und den vielen unterschiedlichen Herausforderungen.

Steffi und Michelle

Jugendturnen

Das Jugendturnen des TV Deutsche findet jeden Freitag von 17.00 Uhr – 18.30 Uhr in der Turnhalle an den Teichen statt. Hier treffen sich die jungen Sportler ab 10 Jahren (wobei inzwischen auch jüngere Geschwisterkinder dabei sind), um ihre turnerischen Fähigkeiten zu verbessern. Ob Handstandüberschlag, Flick-Flack oder Salto, beim Jugendturnen sind die „Ansprüche“ schon größer.

Reck, Bodenturnen, Schwebebalken und Trampolin, bei der Jugendturngruppe werden unterschiedliche „Stationen“ angeboten, so dass die Turnerinnen und Turner nach ihren Wünschen trainieren und so neue Kunststücke erlernen können.

Steffi

Sommerbiathlon

Jeden Mittwoch trifft sich die Sommerbiathlonabteilung, unter Trainer Andreas Timmermann, in der Zeit von 16:30-18:00 Uhr in der Turnhalle an den Teichen zum Training. Auch im vergangenen Jahr fanden einige Wettkämpfe statt, an denen wir sehr erfolgreich und mit viel Spaß teilgenommen haben.

Unsere Biathlongruppe freut sich immer über Zuwachs. Daher sind Interessierte herzlich zum Schnuppertraining eingeladen.

Citybiathlon in Schierke

Auch in diesem Jahr waren die „Running-Gags“ erneut bei der Biathlon Tourstation in Schierke dabei. Eine Strecke von 3 mal 400m sowie Liegend- und Stehendschießen hieß es zu bewältigen. Für jeden Fehlschuss mussten 50m auf der Skilanglauf-Cardiotrainer zurückgelegt werden. Nach einem spannenden Tag mit starker Konkurrenz erreichte das Team Platz 3 in einer Zeit von 21:40 Minuten.



Citybiathlon in Bad Pyrmont

Zum ersten Mal fand die Biathlon-Tour in Bad Pyrmont statt. Statt laufen musste hier eine Strecke von 500m auf dem Ski-Cardiotrainer mit anschließendem Stehendschießen absolviert werden.

Lena Timmermann setzte sich mit 5 Treffern und starken 2:19 Minuten an die Spitze der Gesamtwertung und qualifiziert sich damit für das Tourfinale in Oberhof.



Insgesamt holte sich das Running-Gag Team in der Besetzung mit Laura Käse, Lena, Linus und Andreas Timmermann den 1. Platz in 11:23 Minuten.

Citybiathlon in Holzminden

Wie jedes Jahr war der Citybiathlon in Holzminden ein krönendes Highlight und eine jährliche Pflichtveranstaltung für unser Team. Diesmal mit einer erneuten Besonderheit: Moonlight-

Biathlon mit Sommernachtstraumfinale unter spektakulären Lichtershow. Eine Strecke von 3 mal 400m mit Liegend- und Stehendschießen hieß es wieder zu bewältigen. Neu war ebenfalls das Vorlaufrennen der besten Teams des Tages. Bisher wurden die Teams auf die einzelnen Rennen aufgeteilt, wodurch die Rennen mitunter frühzeitig entschieden waren. Nun findet sozusagen ein vorweggenommenes Finale statt, bei dem sich nur 2 der 4 stärksten Teams für das Finale qualifizieren können.

Dadurch sind auch heute unsere Running-Gags mit Platz 2 im Vorlauf zufrieden und erreichen mit 21:11 Minuten das Finale. Im Finale setzen sich die „Gilde Teens“ aus Golmbach (19:55 Minuten) mit einem Vorsprung von 2:38 Minuten durch und die Running-Gags holen zum 3. Mal in Folge Platz 2.

Als Einzige an diesem Tag erzielt Laura Käse 10 von 10 Treffer und wird beste Dame des Tages.



Citybiathlon in Paderborn



Zum zweiten Mal nahmen die Running-Gags beim Citybiathlon im Paderborner Südringcenter teil. Statt laufen musste ebenfalls eine Strecke von 400m auf dem Skilanglauf-Cardiotrainer absolviert werden, bevor es zum Stehendschießen geht.

Linus Timmermann setzte sich mit 5 Treffern und starken 2:09 Minuten an die Spitze der Gesamtwertung und qualifiziert sich damit für das Tourfinale in Oberhof.

Citybiathlon in Hofgeismar

Zum wiederholten Male starteten wir mit unserer Mannschaft beim Citybiathlon in Hofgeismar. Wie im Vorjahr holen sich die Running-Gags den Titel des Teamchampions und sind dabei in 14:45 Minuten nochmal 4 Minuten schneller als die Stadtmeister des Luftsportvereins Hofgeismar e.V.

Die ersten drei Plätze in der Gesamtwertung gehen an unsere Mannschaft. Trainer Andreas Timmermann erzielte 10 von 10 Treffern in 3:19 Minuten und sichert sich mit seinem Tagessieg ebenfalls ein weiteres Ticket für die Finalteilnahme in Oberhof.



Tourfinale in Oberhof 2025

Das Jahreshighlight der Biathlon-Deutschlandtour führt die Sieger der Etappen des vorangegangenen Jahres zum Finale um den Toursieg zusammen. Wie im Vorjahr wird dafür die Skisporthalle des Biathlon-Weltcuportes Oberhof zum Schauplatz des Events, welches für die Etappenchampions mit ihren Begleitern die Belohnung für ihre Leistung der Saison 2024 darstellt. Insgesamt 32 Tourhelden nehmen die Herausforderung an und stehen ab dem Mittag in der -4°C heruntergekühlten, weltweit einzigartigen Skilanglaufhalle mit Biathlon-Schießständen auf den Skiern. Nach 3 Skilanglaufabschnitten von je 400m Länge und ca. 15m Höhendifferenz, kommen die Finalisten für jeweils 5 Schüsse Liegendschießen ans Kleinkalibergewehr und schießen aus 50m Entfernung auf Ziele mit 11,5 cm Durchmesser. Anders als im Vorjahr musste für jeden Fehlschuss keine Strafrunde gelaufen, sondern 15 Sekunden in der „Penalty-Zone“ gewartet werden, bevor es auf die nächste Runde geht.

Laura holte sich bei ihrer Premiere beim Tourfinale Platz 25 in 11:20 Minuten und 3 Treffern. Hannes erreichte Platz 11 in der Gesamtwertung von insgesamt 32 Starter/innen mit einer Zeit von 8:16 Minuten und 8 Treffern. Lena platzierte sich auf Platz 5 in 7:49 und 7 Treffern. Linus wurde überragend Vizemeister in 5:21 und 9 Treffern mit nur 30 Sekunden Rückstand auf den wiederholten Tourchampion Michel Fräsdorf.

Lena Timmermann

Volleyball

Die Volleyballgruppe "TVDEH-Erwachsene" trainiert Mittwochsabend in der Turnhalle Billerbeck.

Meistens spielen wir nach der Technikeinheit auf zwei Volleyballfeldern um den "Tagessieg".

Die größte Teilnehmeranzahl am Trainingsabend stellen wie im letzten Jahr hauptsächlich Studenten der HAWK aus der Fakultät "Green Building".

Aufgrund der andauernden Renovierung der Bielenberghalle in Höxter kamen im Laufe des Jahres einzelne Spieler des SV Höxter zum Probetraining zum Übungsabend.

Sie wollten sich mit den Trainingsmöglichkeiten und -zeiten vertraut machen, um dann zu entscheiden, ob sie in unserem Vereinsumfeld als Mitglieder mittrainieren.



Wir organisierten im Jahr 2025 zwei Miniturniere:

22.01.2025: 4 Mannschaften (Internat Solling / SV Höxter / TVDEH / Übungsleiter der Mannschaften)

10.12.2025 : 3 Mannschaften (Internat Solling / SV Höxter)

Im Namen der Mittwochsvolleyballer.

Robby und Mike

Jugendvolleyball

In der "Turnhalle an den Teichen" findet das Training freitags von 18:30-20:00 Uhr statt.

Ziel der Trainingszeit ist es weiterhin, Jugendlichen ab 14 Jahren, die Grundlagen des Volleyballspiels zu vermitteln und zu vertiefen.

Die Anzahl der Teilnehmer am Jugendvolleyball nahm im Jahresverlauf leider kontinuierlich ab. Das lag hauptsächlich daran, dass ein großer Teil der Gruppe im Jahr 2025 Abiturprüfungen hatte und danach eine Ausbildung o.ä. begann.

Am 15.05.2025 nahm die Jugendmannschaft am Turnier "Baggern für den guten Zweck" an der BBS Holzminden teil.



Im Namen der Freitagsgruppe.

Mike

Funktionstraining

Das Funktionstraining wird von Ärzt:innen aller Fachrichtungen verordnet und es wird von den Krankenkassen, der Rentenversicherung und der Beihilfe übernommen. Es umfasst physiotherapeutische Übungen, die auf die individuellen körperlichen und gesundheitlichen Diagnosen und Bedürfnisse abgestimmt sind.

Es dient zum Erhalt und zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Angeleitet wird Funktionstraining bisher noch ausschließlich von Physiotherapeut:innen.

In meiner Gruppe lege ich ganz besonderen Wert darauf, die muskuläre Balance wieder herzustellen, um so alle peripheren Gelenke und besonders auch die Wirbelsäule vor Überlastungen und Verletzungen im Beruf und Alltag zu schützen. Neben klassischen Übungen im Stehen, Sitzen und auf der Matte trainieren wir auch alltägliche Bewegungsabläufe und Körperhaltungen zum entlastenden Stehen, Bücken, Heben und Sitzen, die man allgemein aus der klassischen Rückenschule kennt. Auch wenn das jetzt recht trocken und sachlich klingt, an Spaß und Humor mangelt es uns beim Training nicht.

Eine besondere Stellung nimmt dabei die Körperwahrnehmung ein, die es den Teilnehmenden ermöglicht, Fehlhaltungen zu erkennen und aktiv auszugleichen.

Unterstützend setze ich Kleingeräte, wie z. B. Hanteln, Thera- und Loopbänder, Redondobälle, Balancepads etc und kleine Spielchen ein. Dieses macht das Training abwechslungsreich und wirkt motivierend. Das Trainieren in dieser Gruppe ermöglicht einen Erfahrungsaustausch und ist stets Hilfe zur Selbsthilfe. Da die Teilnehmer:innen viel davon zuhause umsetzen können, ist der Dank dafür zumindest eine Linderung, teilweise sogar eine komplette Beseitigung der Beschwerden.

Beate

Rehasport | Orthopädie

Zielsetzung des Rehasports

- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit
- Kräftigung der Rumpf- und Haltemuskulatur
- Stabilisierung der Wirbelsäule und Gelenke
- Förderung der Koordination und des Gleichgewichts
- Reduktion von Schmerzen und Verspannungen
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und Haltung

Durchgeführte Übungen und Inhalte

1. Aufwärmphase (ca. 10 Minuten je Einheit)

- Lockerungs- und Mobilisationsübungen für Schulter, Nacken, Wirbelsäule und Hüfte
- Gehen am Platz, leichte Koordinationsübungen mit Arm- und Beinbewegungen
- Atemübungen zur Vorbereitung der Muskulatur

2. Mobilisation (ca. 10 Minuten)

- Wirbelsäulenmobilisation im Stand und Sitz (Rotation, Seitneigung, Beckenbewegung)
- Gelenkmobilisation für Schulter-, Hüft- und Kniegelenke
- Dehnübungen der verkürzten Muskulatur (Rücken, Beine, Brustbereich)

3. Kräftigungsübungen (ca. 15 Minuten)

- Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur (z. B. im Sitz, Stand oder in Rückenlage)
- Übungen mit Kleingeräten (Theraband, Redondoball, Stab, kleine Hanteln)
- Bein- und Gesäßkräftigung zur Stabilisierung der unteren Extremitäten
- Schulter- und Nackenkräftigung zur Haltungsverbesserung

4. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen (ca. 5–7 Minuten)

- Standübungen auf einem Bein
- Koordinationsübungen mit Arm-/Beinkombinationen
- Gleichgewichtsschulung mit instabilen Unterlagen (z. B. Balancekissen)

5. Entspannungsphase (ca. 5 Minuten)

- Lockerungs- und Dehnübungen
- Atem- und Entspannungsübungen im Sitz oder Liegen

Umfang und Teilnahme

Die Teilnehmer nahm regelmäßig und aktiv an den Übungseinheiten teil. Die Übungen wurden entsprechend der individuellen Belastbarkeit ausgeführt und bei Bedarf angepasst.

Beobachtungen / Entwicklung

- Verbesserte Beweglichkeit im Bereich [z. B. LWS, HWS, Schulter]
- Zunahme der muskulären Stabilität und Ausdauer
- Verbesserung der Körperhaltung und Koordination
- Subjektive Reduktion der Schmerzsymptomatik laut Teilnehmer/in

Empfehlung

Eine Fortführung der regelmäßigen Bewegung sowie ggf. weiterer Rehasport oder ergänzende physiotherapeutische Maßnahmen werden empfohlen, um die erzielten Fortschritte zu stabilisieren und weiter auszubauen.

18.15 Uhr bis 19.00 Uhr Gruppe:

Die Gruppe ist mit 18 Teilnehmer gut ausgelastet und es sollten nicht mehr werden.

19.00 Uhr bis 19.45 Uhr Gruppe:

Die Gruppe ist mit 16 Teilnehmer gut ausgelastet, durch mehr Kuren und Krankenhausaufenthalten nicht alle kommen, könnten hier noch 5 neue Teilnehmer kommen.

Herzsport

Im Jahr 2025 konnte die Herzsportgruppe jeweils dienstags von 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr in der Liebigshalle in Holzminden ihren Gesundheitssport durchführen. Die Zahl der Teilnehmenden hat sich gefestigt. Es waren regelmäßig 15 – 20 Sportlerinnen und Sportler anwesend. (Die maximale Teilnehmendenzahl für die Herzsportgruppe sind 20 Personen) Da die Gruppe aus Personen besteht, die unter einer Herzerkrankung leiden und fast durchgängig unter Multimorbidität (Mehrfacherkrankung) sind aus gesundheitlichen Gründen nicht immer alle Gruppenmitglieder anwesend.

Die Mitglieder kommen aus dem gesamten Raum Holzminden, so dass aus z.B. aus Neuhaus, Silberborn, Polle, Deensen, Holzminden bis nach Höxter Teilnehmer/innen vertreten sind. Alle Sportler und Sportlerinnen sind in einer WhatsApp – Gruppe verbunden und tauschen sich regelmäßig über Gesundheitsstand und besondere Vorhaben aus. Weiterhin finden zusätzlich bei den Treffen Aktionen statt, die die Gemeinschaft der Gruppe fördern.

Die Übungsabende haben immer außerhalb der Schulferien stattgefunden, weil die Liebigshalle an Ferientagen geschlossen hat.

Der Übungsleiter Heiko Zufall (B-Lizenz Innere Medizin / Herzsport) hat zwei Fortbildungen im Jahr 2025 im Bereich des Herzsports absolviert. Im September „Feldenkreis und Gehen“ mit 10 Lerneinheiten (LE) in Hannover und im Oktober „Ganzheitlicher Gesundheitssport – Die Kraft der Atmung“ mit 8 Lerneinheiten (LE) in Hehlen. Die alle 2 Jahre erforderlichen Fortbildungen mit mindestens 15 LE waren damit zum Lizenzerhalt erfüllt.

Die erforderliche ärztliche Begleitung ist mit dem ständigen ärztlichen Bereitschaftsdienst von Fr. Dr. Verena Wiedemann, ohne deren Unterstützung der Herzsport nicht stattfinden kann, ermöglicht worden.

Sie hat sich gemeinsam mit dem Vereinsvorsitzenden Hans Schürzeberg in diesem Jahr besonders um Wartung und weitere Betriebserlaubnis des erforderlichen, vereinseigenen Defibrillators gekümmert.

Der Übungsleiter Heiko Zufall sieht positiv in das nun beginnende Jahr und würde sich über einen weiteren Übungsleiter/Übungsleiterin freuen, um den regelmäßigen Betrieb der Übungsstunden zu sichern.

Heiko Zufall – Übungsleiter im Bereich für Innere Medizin

Wassergymnastik

Der Rehasport mit moderner Musik wurde von den Teilnehmenden bisher positiv aufgenommen. Der Zuspruch ist zurzeit so groß, dass ein Aufnahmestopp für die Gruppe besteht.

Parallel nutzen zahlreiche Vereinsmitglieder das Schwimmangebot. Besonderer Dank geht an die DLRG, die uns personell unterstützt.

Die Musik und das abwechslungsreiche Training sorgten für zusätzliche Motivation und eine dynamische Atmosphäre im Wasser.

Insgesamt überzeugt das Angebot durch Spaß, Effektivität und zeitgemäße Gestaltung.

Christiane Kniffki

Walking

Lauf in den Mai

Diesmal gab es ein Zeitfenster über mehrere Tage um eine selbstgewählte Strecke für den guten Zweck zu laufen oder zu walken. In drei Gruppen gingen die Walkerinnen des Vereins über verschiedenen Distanzen von 5- 10 km durch die Feldmark an der Weser.

Mitgemacht haben Monika Schürzeberg, Gerda Dröge, Ruth Rosencrantz, Antje Meese, Maria Wedekin, Gabi Günzel und Birgit Schneider, die ihre Strecke zeitgleich in der Türkei absolviert hat.

Löwenlauf in Derental

Bei extrem hohen Temperaturen sind Gerda Dröge, Birgit Schneider, Antje Meese, Srephanie Hüskes und Maria Wedekin auf die sonnenreiche, heiße Strecke in der Derentaler Feldmark an den Start gegangen. Zahlreiche Wasserstationen, aufmunternde Rätsel und Informationen über den Löwenlauf machten die Strapazen an den Steigungen erträglicher. Trotz allem eine tolle Veranstaltung in einer wunderschönen Umgebung.

Silvesterlauf

Schon seit vielen Jahren ist unser Verein hier zahlreich vertreten, sehr zur Freude des Altendorfer Veranstaltungsteams. Diesmal walkten Stephanie Hüskes, Ilona Nessau, Roswitha Schmitt, Inge Bollmann, Birgit Schneider, Monika Schürzeberg, Antje Meese, und Maïke Klüver. Sebastian Sagebiel, Corinna und Jonathan Dröge starteten unter den Läufern und wurden vom jüngsten Familienmitglied Benjamin mit dem Fahrrad begleitet. Zum Abschluss gibt es immer eine kleine Tombola, Getränke und Bratwurst und viel Zeit für nette Gespräche.

Montagswalk

Jeden Montag um 9.00 treffen sich zahlreiche Walkerinnen, um gemeinsam auf eine kleine Strecke zu gehen. Dafür bieten sich die Wege in der Feldmark von Holzminden geradezu an. Gestartet wird immer an der Ecke Bleiche - Beukampsborn. Ausdauernde Bewegung an der frischen Luft hält fit, das beweisen diese aktiven Damen, die bei jedem Wetter unterwegs und

das teilweise mit über 80 und 90 Jahren. Zum Abschluss gibt es immer eine kleine Gymnastikeinheit, angeleitet von Haidrun Köpp.

Antje

Frauengymnastik

Nach einer in 2024 durchgeführten Fuß-OP konnte Kristin Kunz die Gruppe „Frauengymnastik“ endgültig in 2025 übernehmen.

Der Kurs wird gut angenommen, die durchschnittliche Beteiligung pro Übungsabend liegt bei ca 10 Damen, wobei im Winter ein paar das parallel laufende Programm der Wassergymnastik nutzen.

Ziel der Übungsstunden ist es, mit unterschiedlichen Inhalten wie z. Bsp kleinen Hanteln, Gymnastikbändern, Übungen auf Matten, Zirkeltraining und auch kleinen Konzentrationsspielen die Intensität an die unterschiedlichen Beschwerden der Damen anzupassen, so dass jede mit viel Spaß ihr persönliches Erfolgserlebnis haben kann. Motto des Sports ist „es wird nur das gemacht, was geht und was nicht wehtut“

Schön wäre es, wenn sich noch weitere Sportlerinnen finden würden.

Auf mehrfachen Wunsch wurde die Übungsstunde auf 18.30h vorverlegt.

Um auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen noch besser eingehen zu können, und weitere Inspirationen für die Übungsabende zu sammeln, absolvierte Kristin Kunz in 2025 2 Fortbildungen des NTB.

Kristin

Seniorengymnastik

Wie seit Jahren ist donnerstags Gymnastiktag. Die Übungszeiten ändern sich ab und zu je nach Hallenbelegung bzw. Heizungsbedarf.

Im Jahr 2025 war (und ist noch) die Seniorengymnastik um 14.00 Uhr.

Es ist eine Gruppe, die auch gern mal etwas unternimmt. (Im Sommer Eisessen, in den Ferien diverse Treffen, gemeinsamer Besuch des Weihnachtsmarktes etc.).

Im Jahr 2025 hat sich die Gruppe verändert. Christa Umlauf hat uns leider verlassen, aber wir haben auch Neuzugänge.

Gemeinschaft, sowie Fröhlichkeit (viel lachen – auch über uns selbst) steht bei uns an erster Stelle. In Einzelfällen wird auch auf Wünsche eingegangen. Wenn es heißt: Mir tut der Rücken weh, ich knicke immer um (Füße), Knie, Nacken etc. werden, wenn möglich, gleich Übungen eingebaut.

Ich hoffe, dass der eine oder andere Lust bekommt, unserer Gruppe beizutreten.

Wir freuen uns über jeden Neuzugang. Bei Rückfragen könnt Ihr Euch immer an mich wenden (05531-13223)

An Veranstaltungen – Wanderungen, Grünkohlessen etc. – nimmt die Gruppe gerne teil.

EINFACH MAL REINSCHNUPPERN.

Mit sportlichem Gruß

Haidrun

Kampfsport

Das Jahr 2025 war für die Kampfsport-Sparte des TV Deutsche Eiche erneut ein sehr erfolgreiches und ereignisreiches Jahr. Sowohl im Kickboxen als auch im Brazilian Jiu-Jitsu konnten wir sportlich, organisatorisch und strukturell deutliche Fortschritte erzielen und unsere Angebote weiter ausbauen.

Im Kickboxen nahmen unsere Sportlerinnen und Sportler auch in diesem Jahr wieder an mehreren Wettkämpfen teil. Dabei konnten wertvolle Erfahrungen gesammelt und gute sportliche Ergebnisse erzielt werden. Besonders erfreulich ist, dass sich die Wettkampfgruppe weiter gefestigt hat und die Bereitschaft zur Teilnahme an Turnieren weiterhin hoch ist. Die Entwicklung der Athletinnen und Athleten zeigt, dass sich das regelmäßige Training und die intensive Vorbereitung auszahlen.

Auch im Brazilian Jiu-Jitsu blickt die Sparte auf ein sehr erfolgreiches Wettkampfsjahr zurück. Bei zahlreichen Turnieren konnten sich unsere Mitglieder gegen starke Konkurrenz durchsetzen und viele Gold-, Silber- und Bronzemedailles mit nach Hause bringen. Für diese Wettkämpfe wurden teilweise weite Anfahrtswege in Kauf genommen, was den hohen Einsatz und die Motivation innerhalb der Gruppe deutlich macht. Besonders schön ist es, wenn Turniere auch in der näheren Umgebung stattfinden, wie zum Beispiel in Hannover, wo ebenfalls sehr gute Ergebnisse erzielt werden konnten. Die Wettkampferfolge spiegeln die kontinuierliche Trainingsarbeit und die stetige Weiterentwicklung der Sparte wider.

Unabhängig vom Wettkampfbetrieb verzeichnen alle Bereiche der Kampfsport-Sparte einen sehr starken Zulauf. Die Trainingsgruppen sind insgesamt sehr gut gefüllt. Besonders im Kindertraining ist die Nachfrage so groß, dass es immer wieder zu Aufnahmestopps kommt, da die Gruppen ihre Kapazitätsgrenzen erreicht haben. Neue Kinder können häufig erst dann aufgenommen werden, wenn wieder Plätze frei werden. Diese Entwicklung zeigt einerseits das große Interesse am Angebot, stellt uns andererseits aber auch vor organisatorische Herausforderungen.

Ein weiterer wichtiger Schritt für die Zukunft ist die erneute Aufnahme in den Weltverband WAKO. Der entsprechende Antrag wurde gestellt, sodass ab dem Jahr 2026 wieder eine Anbindung an den weltweit größten Kickboxverband besteht. Damit eröffnen sich neue Perspektiven im Wettkampfbereich und in der sportlichen Weiterentwicklung.

Im Bereich Aus und Fortbildung wurde ebenfalls viel investiert. Insbesondere im Brazilian Jiu-Jitsu wurden zahlreiche Seminare und Fortbildungen besucht. Diese Maßnahmen dienen nicht nur der persönlichen Weiterentwicklung der Trainer, sondern kommen unmittelbar der Qualität des Trainings zugute. Ziel ist es, den Mitgliedern dauerhaft ein fachlich hochwertiges und modernes Training anbieten zu können.

Das Trainingsangebot konnte im Laufe des Jahres weiter ausgebaut werden. Im Brazilian Jiu-Jitsu finden mittlerweile drei Trainingseinheiten pro Woche statt. Auch das Kickboxen wird inzwischen dreimal wöchentlich angeboten. Für Kinder gibt es zwei Kickboxgruppen für unterschiedliche Altersstufen sowie eine Kindergruppe im Brazilian Jiu-Jitsu. Perspektivisch ist geplant, das Angebot im Kinder-Brazilian Jiu-Jitsu weiter auszubauen und bei entsprechender Nachfrage eine zusätzliche Trainingseinheit anzubieten.

Auch das Krafttraining wurde neu strukturiert. Das Angebot teilt sich nun in eine Muskelaufbaugruppe und eine Kraftausdauergruppe auf. Das Muskelaufbautraining findet donnerstags statt, während dienstags der Schwerpunkt auf Kraftausdauer liegt. Beide Einheiten sind als Ganzkörpertraining konzipiert und ergänzen sich sehr gut. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden sowie die sichtbaren Trainingserfolge zeigen, dass dieses Konzept gut angenommen wird.

Insgesamt blickt die Kampfsport-Sparte optimistisch in die Zukunft. Für das Jahr 2026 sind weitere Entwicklungen, Wachstum und sportliche Erfolge geplant. Die positive Resonanz, der starke Zusammenhalt innerhalb der Gruppen und die kontinuierliche Weiterentwicklung lassen erwarten, dass der eingeschlagene Weg erfolgreich fortgesetzt wird.

Mit sportlichen Grüßen

Marcel

Inline-Skating

Im Jahr 2025 hat sich Gruppenstärke auf ca. 25 Kinder eingependelt. In den Trainingsstunden waren im Schnitt 14 Kinder und Jugendliche anwesend. Das Altersspektrum reicht mittlerweile von fünf bis 16 Jahren, was es daher immer wieder schwierig macht, allen gerecht zu werden.

Zu Beginn einer jeden Stunde stand das Aufwärmprogramm auf dem Plan. Dabei wurden immer wieder die Grundfahrtechniken geübt und vertieft, und für die neu hinzugekommenen auch von Grund auf erlernt.

Einige von uns waren auch beim Schützenfestumzug auf acht Rollen unterwegs. Dafür haben wir extra vor den Oberschule das Fahren auf schlechtem Untergrund, sowie Bordsteinkante hoch und runter fahren geübt.

Natürlich darf der Spaß nicht zu kurz kommen. Deshalb wird regelmäßig zum Abschluss der Stunde oder einfach zwischendurch gespielt. Neben dem Klassiker „Zombieball“ sind Völkerball, Brennball und „Reise nach Jerusalem“ in der „Florian Spezial Version“ immer sehr beliebt. Neu hinzugekommen, ist Fangen mit verbundenen Augen. Dabei ist der Fänger „blind“ und muss sich nur auf sein Gehör verlassen.

Zum Jahresabschluss gab es erstmal eine Rollerdisco, die sicherlich nicht das letzte Mal stattgefunden hat.

Mit sportlichen Grüßen

Florian & Jan



Fitness für Erwachsene

Diese Abteilung richtet sich an alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Gerade in der heutigen Zeit und mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger sich fit zu halten. Mit einer gezielten Ganzkörpergymnastik, einem Fitness Parcour und unterschiedlichen Spielen mit verschiedenen Bällen bieten wir ein abwechslungsreiches Programm an.

Die Altersstruktur geht von Mitte 20 bis 80 Jahre.

Jeder kann etwas für seine Gesundheit tun, für Muskelaufbau und deren Erhalt, auch jene, die man vorher nicht kannte, Reaktionsvermögen und Kontrolle über den eigenen Körper (Sturzprophylaxe), Koordination und Motorik, Ausdauer und vor allem Spaß am Sport werden hier vermittelt.

Jeden Montag von 19.45 – 21.15 treffen sich mittlerweile bis zu 20 Teilnehmer in der Turnhalle an den Teichen und es dürfen ruhig noch mehr werden.

Wir freuen uns auf euch!!!!

Antje, Beate und Hans

Heimwarte

Im Jahr 2025 ist in unserer Turnhalle wieder einiges erneuert und verschönert worden. Die Duschen und der Umkleideraum der Männer wurde saniert und wir haben vieles in Eigenleistung erbracht. Da waren Decken und Bänke zu streichen, die Beleuchtung zu erneuern und eine neue Infotafeln im Flur wurde angebracht.

Die Außenanlage rund um den Container ist mit Einsatz von Radlader und Bagger verändert worden. Es waren teilweise mehr als 10 Helfer im Einsatz.

Rund um die Turnhalle wurden Büsche und Bäume beschnitten und regelmäßig Rasen gemäht.

Hier wurden mehr als 140 Arbeitsstunden geleistet.

Zum Jahresende fand wieder eine Silvesterparty mit 30 Teilnehmern in der Turnhalle statt.

Das Vereinsheim am Horstberg hatte einige Veranstaltungen vorzuweisen. Vom 1. Mai bis zur Adventswanderung am 30.11.2025 waren es 11 Veranstaltungen mit insgesamt **310** Teilnehmern.

Auch hier gab es immer wieder Arbeitseinsätze wie Rasen mähen, Hecke und Bäume schneiden, Zelt auf- und abbau.

Vielen Dank an die große Anzahl aller Helfer, ohne die wir nicht zurecht kämen.

Auf ein Neues !

Rainer und Rolf

Kursangebote

Zumba, Steppaerobic und Bauch-Beine-Po und Yoga

Unser Yogakurs ist fast immer ausgebucht, was mit der frühen Zeit 17:15 - 18:15 Uhr montags wohl zusammenhängt. Pia geht auf jeden Teilnehmer ein und man kann jeder Zeit zum Kurs dazustoßen.

Wir bieten weiterhin für Vereinsangehörige und Freunde Zumba donnerstags in der vereinseigenen Halle immer von 20:15 bis 21:15 Uhr an. Jessi hat immer fetzige Tänze und wir haben auch Bettina Janson (langjährige Teilnehmerin) als neue Zintrainerin , falls Jessi mal nicht kann.

Mit Luisa Weissbrich haben wir eine tolle Trainerin, die mittwochs in der Halle Wilhelmstrasse (vormals Campe Halle) 19.:5 Uhr Bauch-Beine-Po und 20 Uhr Steppaerobic anbietet. Es gibt einige Teilnehmer, die sogar beide Kurse hintereinander belegen.

Unser Bauch Beine Po Kurs ist vergleichbar mit Pilates. Luisa legt die Übungen so aus, dass die Tiefenmuskulatur gestärkt wird. Bauch, Rumpf und Beckenboden werden trainiert, um Muskeln aufzubauen und Gelenke zu stabilisieren.

Steppaerobic bringt uns nicht nur ins Schwitzen, sondern wir formen den ganzen Körper und die Fettverbrennung wird angekurbelt. Es ist ein effektives Koordinations- und Fitnesstraining, bei dem auch unsere Gehirnzellen gefordert werden.

Nähere Informationen erhaltet ihr von Monika Schürzeberg. bitte immer nachfragen unter 05531 5629

Gesteppt und getanzt wird nach der neuesten, aktuellen Musik und auch Anfängern wird alles erklärt. Der Zusammenhalt und die Harmonie in diesen Gruppen ist hervorragend.

Eure Monika

Termine 2026

Datum	Veranstaltung
24.01.2026	Neujahrsempfang
07.02.2026	Grünkohlwanderung
21.02.2026	Kinder & Jugend Disco
01.03.2026	Zumbaparty
06.03.2026	Jahreshauptversammlung
20.03.2026	21. Kinonacht
01.05.2026	Maifeier auf der Horst
14.05.2026	Himmelfahrt / Familienwandertag
28.05.2026	Baggern für den guten Zweck
06.06.2026	Kickboxturnier
10.06.2026	Sportivationstag
13.06.2026	Kinderfest Kauffmannsgarten
05.09.2026	Wahl zum Sportler des Jahres
12.09.2026	Entenrennen
11.11.2026	Laternenumzug
13.11.2026	22. Kinonacht
15.11.2026	Gedenkfeier zum Volkstrauertag
12.12.2026	Kinder- und Jugendweihnachtsfeier

Termine soweit zum Zeitpunkt des Drucks bekannt.