

TSV Over/Bullenhausen von 1931 e.V.

www.tsv-overbullenhausen.de



EINLADUNG

zur

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

am **FREITAG**, den **24.03.2023** um **19.30 Uhr**

im Sporthaus, Oversand 4a

TAGESORDNUNG

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Grußwort der Gäste
3. Feststellung der satzungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit
4. Ehrungen
5. Jahresbericht des Vorstands
6. Bericht des Vorstandsmitglieds für Finanzen
7. Bericht der Rechnungsprüfer und Antrag auf Entlastung des Vorstands
8. Wahlen
 - a. Vorstandsmitglied für Finanzen
 - b. Vorstandsmitglied
 - c. RechnungsprüferIn
9. Anträge
10. Verschiedenes
11. Schlusswort

Anträge sind bis spätestens 10 Tage vor Versammlungstermin schriftlich in der Geschäftsstelle einzureichen.

Seevetal, 20.02.2023

Rainer Gliesche
1. Vorsitzender

Liebe Mitglieder unseres TSV,

Wir haben am Anfang des Jahres gedacht das es nicht schlimmer kommen kann, dass die Einschränkungen der Corona Pandemie überwunden sind und wir in ruhiges Fahrwasser fahren können. Das hat sich leider nicht bewahrheitet!

Die durch den russischen Angriffskrieg auf die Ukraine ausgelöste Energie- und Materialkrise erleben wir am eigenen Leibe.

Mit der geplanten Sanierung der Sporthalle und der Erneuerung des Ballfangzaunes am Sportplatz konnte nicht wie geplant begonnen werden und ein Zeitraum ist nicht abzusehen.

Die Stromkosten für das Sporthaus, für das elektrisch beheizte WC-Haus am Sportplatz, die Flutlichtanlagen und die Bewässerung der Sportplätze sind enorm gestiegen.

Mit der Neuausrichtung der Reinigungsleistungen durch eigenes Personal werden wir unsere Kosten senken, die hohen Energiekosten können dadurch aber nicht vollständig kompensiert werden. Daher können wir den Solidaritätsbeitrag der Abteilungen an den Reinigungskosten nicht entfallen lassen sondern müssen diesen als Betriebskostenzuschuss weiterführen. Nur mit dieser Maßnahme ist es möglich den Hauptvereinsbeitrag in diesem Jahr unverändert zu belassen.

Ende des Jahres 2023 läuft der Gasliefervertrag der Gemeinde mit ihrem Gasversorger aus, das wird uns im Geschäftsjahr 2024 mit erhöhten Kosten für Heizung und Warmwasser treffen.

Die wirtschaftliche Lage des Vereins ist noch zufriedenstellend, der Hauptverein konnte das Geschäftsjahr 2021 mit einer „roten Null“ abschließen.

Wie auch im letzten Jahr haben wir keine außergewöhnlich hohe Anzahl von Kündigungen erhalten, dennoch ist die Mitgliederzahl leicht von 762 auf 745 zurückgegangen.

Ich möchte mich bei allen Mitarbeitenden herzlich für die Unterstützung im vergangenen Geschäftsjahr bedanken. „Alles wird gut!“

Mit sportlichem Gruß

Rainer Gliesche

1. Vorsitzender

**Liebe Mitglieder,**

die vorliegende Informationsschrift zur Mitgliederversammlung 2023 des TSV Over/Bullenhausen von 1931 e.V. enthält die Jahresberichte der Vorstandsressorts und der Abteilungsleiter. Fragen hierzu werden auf der Mitgliederversammlung gerne beantwortet. Der Finanzbericht liegt ab 14.03.2023 in der Geschäftsstelle zur Einsichtnahme während der Öffnungszeiten, dienstags, 17-19 Uhr, aus und wird den Mitgliedern auf der Versammlung überreicht.

Diese Einladung liegt öffentlich aus und ist somit für jedes Mitglied zugänglich.

Gemäß § 10, Abs. 1 unserer Satzung findet die diesjährige Mitgliederversammlung am Freitag, den 24.03.2023, um 19:30 Uhr, im Sporthaus, Oversand 4a statt.

Die Einladung wurde durch Aushang und Auslage, unter gleichzeitiger Bekanntgabe der Tagesordnung veröffentlicht. Weiterhin wurde die Versammlung in der örtlichen Presse angekündigt.

Die Mitgliederversammlung ist gemäß § 10, Abs. 4 der Satzung ohne Rücksicht auf die Zahl der erschienenen Mitglieder beschlussfähig. Beschlussfassungen erfolgen durch einfache Mehrheit. Satzungsänderungen bedürfen der dreiviertel Mehrheit.

Anja Titius

Vorstandsmitglied für Öffentlichkeitsarbeit

Impressum

Herausgeber: TSV Over/Bullenhausen von 1931 e.V., Oversand 4a, 21217 Seevetal
Tel. 040/ 768 89 21 - Fax 040/ 75 11 63 91 - E-Mail tsv-over@t-online.de
www.tsv-overbullenhausen.de

Redaktion: Anja Titius, Up'n Sand 1c, 21217 Seevetal
Tel. 0176/538 11 514 - E-Mail oeffentlichkeit@tsv-overbullenhausen.de

Ehrungen

70 Jahre Mitgliedschaft

Peter Rezmer



50 Jahre Mitgliedschaft

*Andreas Seeliger
Manfred Krebs*

Verdienste

*Susanne Lange
Timo Scharf*

Öffentlichkeitsarbeit - Jahresbericht 2022

Über unsere Website und Aushänge haben wir unsere Mitglieder und alle Interessierten über unser Sportangebot informiert, zu Kursen und Veranstaltungen eingeladen. Den Newsletter und unsere Social-Media-Seite bei Facebook haben wir nach Bedarf eingesetzt, um weitreichender zu werben. Mit der Verteilung eines kompakten Flyers im September haben wir unser Sportangebot flächendeckend in Over, Bullenhausen, Neuland, Fünfhausen und Hörsten nochmal bekannt gemacht. Herzlichen Dank an alle Verteiler und Verteilerinnen.

Leider konnte das Redaktionsteam der TSV-Nachrichten nicht erweitert werden, was die Herausgabe eines Heftes unmöglich machte. Daher möchte ich hier erneut zur Mitarbeit aufrufen, damit sich ein neues Redaktionsteam bilden kann!

Zur Herausgabe des Heftes gehören diese Aufgaben:

- Berichtssammlung und Gestaltung des Heftes,
- Anzeigen zur Finanzierung: Anzeigenkunden gewinnen und weiterführende Korrespondenz mit Anzeigenkunden,
- Druckerei: Angebot einholen/ Anlieferung abstimmen,
- Verteilung des Heftes organisieren

Auch für die weitere Präsentation unseres Vereins (Website / Social Media) wird dringend Unterstützung oder auch Nachfolge gesucht!

Du kannst dir vorstellen der Öffentlichkeitsarbeit frischen Wind einzuhauchen? Dann melde dich bitte bei mir!

Euch allen ein gesundes und sportliches 2023!

*Anja Titius
Vorstandsmitglied*

0176-538 11 514
oeffentlichkeitsarbeit@tsv-overbullenhausen.de

Technik - Jahresbericht 2022

Die für 2022 geplante Sanierung der Sporthalle ist verschoben worden. Die angespannte Situation im Bausektor hinsichtlich Materialverfügbarkeit, nicht zu kalkulierende Preise und übermäßig ausgelastete Handwerksfirmen ließen einen Beginn der Arbeiten nicht zu.

Ob in 2023 begonnen wird, ist uns zum jetzigen Zeitpunkt nicht bekannt. Sobald wir über einen Bauzeitenplan verfügen, werden wir entsprechend informieren.

Das Gleiche gilt auch für die Erneuerung des Zauns zur Deichstraße. Auch diese Maßnahme konnte 2022 nicht ausgeführt werden.

Die gestiegenen Kosten für Energie haben auch unseren TSV erreicht.

Für das Sporthaus ist der monatliche Abschlag für Strom von 281€ auf 422€ gestiegen.

Wir wollen zum Frühjahr ein Balkonkraftwerk (600 Watt PV Anlage) installieren und durch den Betrieb dann ein wenig vom benötigten Strom selber erzeugen. Die grundsätzliche Genehmigung der Gemeinde dafür ist eingeholt.

Für das WC/ Technikhaus auf dem Sportplatz werden jetzt 341€ pro Monat für Strom fällig. Vorher lag der Abschlag bei 223€ pro Monat. Diese Preissteigerung muss die Fußballabteilung größtenteils alleine stemmen.

Alleine für die Bewässerung der beiden Plätze wurden in 2022 4059 kWh Strom aufgewendet. Aufgrund der sehr trockenen Witterung ließ sich eine weitere Reduzierung der Bewässerungstage nicht umsetzen. Wir hätten ansonsten eine Schädigung des Rasens riskiert.

Der Verein hat einen Antrag auf Energiekostenzuschuss beim Landessportbund gestellt. Wir sind guter Hoffnung, dass dem Antrag stattgegeben wird. Das würde eine Entlastung bringen.

Jetzt möchte ich die Gelegenheit nutzen und Danke sagen.

Danke an alle, die uns/mich dabei unterstützen, die Anlagen in Ordnung zu halten. Um das leisten zu können, ist es wichtig, dass Ihr Mängel meldet.

Bitte macht weiter so und sagt Bescheid, wenn euch irgendwas auffällt. Wir bemühen uns dann darum, die Dinge zu regeln.

Bleibt bitte alle gesund und unserem TSV treu.

Andreas Ort
Vorstandsmitglied

0151-585 165 56
technik@tsv-overbullenhausen.de

Sport - Jahresbericht 2022

2022 wurde in den Abteilungen des TSV nach zwei Jahren Pandemie wieder sehr gute Arbeit geleistet, das umfangreiche Sportangebot wurde durch Kurse und Workshops für Groß und Klein hervorragend ergänzt.

In einigen Abteilungen konnten auch nach längerer Pause sofort wieder Siege eingefahren und Gewinner präsentiert werden.

Trotz des schwierigen Jahresstart und den Auflagen die einige Gruppen noch hatten, konnte das Jahr mit 745 Mitglieder beendet werden.

Mit vielen Ideen und Anreize für Veranstaltungen blicken alle Abteilungen und der Verein in ein aufregendes und spannendes Jahr 2023. Die Hürden, die vor uns liegen, werden wir gemeinsam als Verein meistern!

Der Dank des Vorstandes geht an alle ehrenamtlichen Abteilungsleiterinnen und Abteilungsleiter sowie deren Vertretern und an die Mitglieder der Sport-AG, die mit ihren Übungsleiterinnen und Übungsleitern und zusätzlichen freiwilligen Helfern die Planung und Durchführung des Sportangebotes erst möglich gemacht haben.

Mit sportlichem Gruß

Markus Franz Peters
Vorstandsmitglied

0160 - 938 455 70
sport@tsv-overbullenhausen.de



Jugendausschuss - Jahresbericht 2022

Da uns viele Jugendausschussbetreuer:innen mit Jahresbeginn verlassen mussten, starteten wir das Jahr 2022 mit einem sehr kleinen Team. Daher freuten wir uns umso mehr, dass es durch neuen Zuwachs und weniger pandemiebedingte Einschränkungen möglich war, ab der zweiten Hälfte des Jahres wie gewohnt Veranstaltungen für die Kinder des Vereins anbieten zu können. Am letzten Schultag vor den Sommerferien starteten wir mit der allzeit bewährten **School's Out Party**. Über 30 Kinder feierten mit uns bei guter Musik, Snacks und lustigen Spielen den Beginn der Sommerferien.

Beim **Kinderfest** vom Heimatverein Ende August organisierten wir gemeinsam mit der Kindersportschule „Kids in Motion“ verschiedene Stationen, bei denen die Kinder ihr Geschick beim Balancieren, Werfen, Springen und Zielen unter Beweis stellen konnten. Nachdem sie alle Stationen erfolgreich bewältigt hatten, gab es sogar einen kleinen Preis zu gewinnen.

Anfang November feierten wir die **Halloween-Night**, bei der im Sporthaus schaurige Spiele auf die Kinder warteten. Das Gruselbuffet wurde ergänzt durch leckere Pizza, welche die Kinder ganz nach ihrem Geschmack selbst belegen konnten. Nachdem getanzt, getobt und gespielt wurde, machten es sich alle gemütlich und schauten gemeinsam den Film „Hotel Transsilvanien“ auf der großen Leinwand. Nur die Entscheidung für das beste Kostüm war bei 25 großartig verkleideten Kindern eine große Herausforderung.

Im Dezember öffnete im Sporthaus die **Weihnachtswerkstatt**, in der 18 Kinder mit bester Weihnachtsstimmung fleißig Kekse backten und verzierten sowie für genug gebastelten Weihnachtsschmuck am Tannenbaum sorgten. Nach so viel Kreativität, Konzentration und gefüllten Keksdosen tobten sich die Kinder noch in der Sporthalle aus, bevor sie von ihren Eltern abgeholt wurden. Auch das Schlittschuhlaufen sollte traditionellerweise zwischen Weihnachten und Neujahr stattfinden. Dieses musste jedoch durch zu viele Krankheitsfälle kurzfristig abgesagt werden.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei allen Jugendausschussbetreuer:innen, ihre Zeit investiert haben, um die Veranstaltungen dieses Jahr ehrenamtlich zu organisieren und zu betreuen.

Danke **Julie Krause, Lea Biedermann, Liana Mielicki, Marcel Hering, Paul Wagener, Rike Becker** und **Zoe Scharf**. Danke auch an **Emma Schmidt** und **Nele Schmidt**, die sich unsere Arbeit im Jugendausschuss angeschaut und uns bei zwei Veranstaltungen bereits großartig unterstützt haben.



Sophia Millfahrt
Vorstandsmitglied

jugend@tsv-overbullenhausen.de

Recht und Soziales - Jahresbericht 2022

Im Jahr 2022 haben sich keine ungewöhnlichen Vorkommnisse ereignet. Die Sachversicherungen mussten nicht in Anspruch genommen werden, ebenso wurden und keine Sportunfälle gemeldet. Ein Dank an die Sportler und Übungsleiter, die trotz Corona-Einschränkungen ihrem Sport treu geblieben sind.

Für das Jahr 2023 wünsche ich allen ein gesundes, unfallfreies Jahr sowie viel Spaß am und im Sportbetrieb unter hoffentlich weiterhin „normalen“ Bedingungen.

Birgit Nolte
Vorstandsmitglied

040 - 75115424
recht@tsv-overbullenhausen.de

Sport AG - Kurse - Jahresbericht 2022

Endlich war und ist der Sportbetrieb wieder in geregelten Bahnen möglich.

Somit konnten wir auch die Planungen der Kurs- und Workshopangebote wieder verstärkt aufnehmen, ohne ständig ausgebremst zu werden. Diese Angebote ergänzen das durchgängige Sportprogramm und sind auch Nichtmitgliedern zugänglich. In der Regel starten die Kurse quartalsweise und gehen über 11-13 Wochen, Workshops finden als einzelne Einheit statt.

Im vergangenen Jahr waren die Kurse Langhantel (dienstags), Zumba (mittwochs), Bodyworkout (freitags), Pilates (freitags) und über 4 Wochen kreativer Kindertanz im Angebot, sowie Faszien Yoga, das einmal im Monat am Samstag stattfindet. Als einmaligen Workshop haben wir Herz-Chakra-Yoga und Selbstverteidigung angeboten.

Workshops wollen wir in diesem Jahr wieder etwas mehr anbieten, gerne nehmen wir eure Anregungen entgegen. Eine Wiederholung der Selbstverteidigung für Kinder ist bereits für September geplant.

Anja Titius
2. Vorsitzende

kurse@tsv-overbullenhausen.de

Fit for Life - Jahresbericht 2022

Dienstags, Sporthaus 19.00-20.00 Uhr
Übungsleiterin: Inga Wagner

Donnerstags, Sporthaus 19.00-20.00 Uhr
Übungsleiterin: Danny Paulsen-Korb

Das Jahr startete mit der Abteilungsversammlung. Sie fand coronakonform per Zoom statt.

Die Sportstunden wurden am Jahresanfang von unseren Übungsleitern als Hybrid-Stunde angeboten, was von vielen Teilnehmern angenommen wurde. Im Laufe des Jahres konnten wir wieder auf reinen Präsenz-Unterricht umsteigen.

Donnerstag Abend ging weiterhin beides.

Die Teilnehmerzahl hat zum Glück nicht unter Corona gelitten. Wir hielten unsere Anzahl stabil und verzeichneten zum Jahresende sogar einen leichten Zuwachs.

Für unsere bunte Truppe konnten wir sogar 2 Männer begeistern.

Das Jahr wurde fröhlich in einer gemütlichen Runde bei weihnachtlicher Stimmung verabschiedet.

Zum Schluss noch ein großes Dankeschön an alle Übungsleiter für Ihren sportlichen Einsatz und damit reibungslosen Ablauf an den Übungstagen.

Unser Training findet immer am Dienstag + Donnerstag mit unterschiedlichen Schwerpunkten und verschiedenen Trainern – von 19.00 -20.00 Uhr statt .

Sportliche Grüße

Kristine Saße
Abteilungsleiterin

040 768 43 63
 gym1@tsv-overbullenhausen.de

Damengymnastik Ü60 - Jahresbericht 2022

Dienstags, Sporthaus von 10.00-11.00 Uhr
Übungsleiterin: Susanne Langnäse

Das sportliche Jahr 2022 begann für uns erst am 01. Februar, da wir wegen der G2 Regelung seit Ende November 2021 keine Gymnastikstunden durchführten. Die Kontrolle und evtl. Tests war für uns nicht machbar.

Aber dann ging es mit sehr viel Elan und Lust auf Bewegung endlich wieder los. Wir taten ordentlich etwas für unsere Gesundheit und Beweglichkeit und waren sehr froh darüber, dass es endlich wieder möglich war. Deshalb trafen wir uns am 03. Mai nach der Gymnastikstunde im Sporthaus, um bei Kaffee und mitgebrachten Leckereien einen fröhlichen Nachmittag mit ausgiebigem Klönen miteinander zu verbringen.

Bevor wir vom 19. Juli bis 30. August eine Sommerpause einlegten, trafen wir uns am 12. Juli noch einmal bei strahlendem Sonnenschein zu einem gemütlichen Essen und Beisammensein in der Strandhalle.

Nach der Sommerpause ging es munter und motiviert mit unserer Gymnastik weiter.

Am 13. Dezember trafen wir uns zu unserem Weihnachtstreffen vor der Weihnachtspause im Sporthaus. Es wurde von jeder Teilnehmerin etwas mitgebracht und so gab es viel Leckeres, es wurden kleine Geschichten vorgelesen und es war wie immer ein sehr schöner Nachmittag.

Unsere letzte Gymnastikstunde fand dann am 19. Dezember statt, die erste Stunde im neuen Jahr ist am 10. Januar 2023.

Leider ist ein langjähriges Mitglied aus unserer Gruppe im Dezember verstorben, worüber wir sehr traurig sind.

Aber im Laufe des Jahres ergab sich auch Erfreuliches. Wir konnten uns über 4 neue Mitglieder freuen, so dass wir jetzt 16 Mitglieder sind.

Rita Muskat
Abteilungsleiterin

040 - 763 27 14
 gym2@tsv-overbullenhausen.de



Funktionelle Damengymnastik - Jahresbericht 2022

Mittwochs, große Sporthalle 19.00-20.00 Uhr

Übungsleiter: Klaus Chmielewski

Das Sportjahr 2022 war endlich wieder ein ganz normales Sportjahr, nicht mehr überschattet von den Auswirkungen der Corona-Pandemie. Der Trainingsbetrieb war wieder im üblichen Rahmen möglich. Das bedeutete aber auch, dass der Trainingsbetrieb in den Sommerferien nicht möglich war, da die Gemeinde leider nicht auf die Schließung der Sporthalle verzichtete, so dass in dieser Zeit das Training ausfallen musste. Stattdessen haben wir wieder einige Fahrradtouren in die Umgebung unternommen.

Die Abteilungssitzung hat am 02.02.22 vor Beginn des Trainings in der Sporthalle stattgefunden. Zur Sitzung sind 16 Mitglieder erschienen; außerdem hat unser Trainer Klaus Chmielewski teilgenommen. Die Mitgliederzahl war gegenüber 2021 um eine Person auf 28 gesunken; dieser Abgang konnte durch einen Neuzugang ausgeglichen werden. Die finanzielle Situation hat sich weiterhin geringfügig verschlechtert. Grund sind die hohen Ausgaben der Abteilung durch eine Beteiligung an den Kosten für die Reinigung des Sporthauses. Bei den Wahlen zur Abteilungsleitung wurden Ingrid Börner sowie die beiden Stellvertretungen, Gisela Römhild und Susanne Lange, einstimmig wiedergewählt.

Wie in 2021 haben wir in diesem Jahr nur einen Ausflug unternommen. Ende November haben wir die „Weihnachtsstadt Buxtehude“ besucht. Ein gutes gemeinsames Mittagessen, eine interessante Stadtführung mit einer kompetenten und freundlichen Stadtführerin sowie ein Bummel über den Weihnachtsmarkt mit einem besonderen heißen Punsch rundeten den Tag ab. Das Sportjahr 2022 klang dann am 21.12. mit einem gemütlichen Beisammensein aus.

Ingrid Börner
Abteilungsleitung

040 768 56 26
fdg@tsv-overbullenhausen.de

Pilates - Jahresbericht 2022

Donnerstags, Sporthaus von 18.00-19.00 Uhr

Übungsleiterin: Danny Paulsen-Korb

Im Januar starteten wir aufgrund der Coronaregeln wieder über Zoom mit Pilates. Ab 4.3. fielen alle Coronamaßnahmen für den Sportbetrieb (bis auf die Maskenpflicht beim Kommen und Gehen) und Danny bot die Stunde vor Ort im Sporthaus, oder zuhause über Zoom an. Einige bevorzugten die Stunde in den eigenen vier Wänden, sodass Danny bis zum Jahresende Hybrid unterrichtet hat. Vielen Dank dafür.

Vom 1. bis 24.12. überraschte Danny uns wieder täglich über WhatsApp mit dem Bewegungskalender und Anregungen für die Achtsamkeit. Ganz toll!!!!!!!

Nach der letzten Trainingseinheit, im Dezember, ließen wir das Jahr mit einem netten Zusammensitzen, bei Speis und Trank, im Aufenthaltsraum im Sporthaus ausklingen.

Erfreulicherweise konnte der Beitrag gesenkt werden. Das verdanken wir der stabilen Mitgliederzahl.

Vielen Dank auch an Inga, Gabi und Kathrin. Bei Urlaub oder Krankheit unserer Trainerin sprang meistens eine von Ihnen ein. So fiel kaum Sport aus.

Birgit Brummund
Abteilungsleitung

040 768 19 99
pilates@tsv-overbullenhausen.de

Hatha Yoga - Jahresbericht 2022

Montags, Sporthaus von 19.45-21.15 Uhr

Übungsleiterinnen: Rita Wulff-Rumble

Seit Januar 2022 hat unsere Abteilung 5 neue Mitglieder. Wir alle genießen es, endlich wieder ohne Maske Yoga machen zu können.

Hatha-Yoga umfasst verschiedene Körper- und Atemübungen sowie Meditation und Entspannung. Im Fokus steht das achtsame Ausführen der angesagten Bewegungen in Verbindung mit dem Atem. Es ist kein Erreichen schwieriger Körperhaltungen sondern ganz bei sich sein und seinen Körper und Geist im Einklang zu bringen. Auf diese Weise ist Yoga ein Weg, der zu körperlicher Gesundheit und geistiger Klarheit verhilft.

Es sind noch freie Plätze da, kommt einfach mal auf eine Probestunde vorbei. Bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines festes Kissen und warme Socken bitte mitbringen.

Christa Eggers
Abteilungsleitung

040-768 54 50
hatha@tsv-overbullenhausen.de

Kundalini Yoga - Jahresbericht 2022

Montags, Sporthaus von 18.00-19.30 Uhr

Übungsleiterin: Nadja Wallitzer

Was ist Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga ist eine Kombination aus vielen Elementen. Es verbindet dynamische Asanas, wie die einzelnen Übungen im Yoga genannt werden, mit meditativen Elementen, kräftigt, heilt und entspannt den Körper zugleich.

Eine Kriya, eine Übungsreihe im Kundalini, vereint:

- ◇ Asanas
- ◇ Mudras (Handhaltungen)
- ◇ Mantren (Meditationsworten)
- ◇ Bhandas (innerliche Energieleitungen)
- ◇ Pranayama (Atemübungen)
- ◇ Fokussierung auf das dritte Auge

Dieses einzigartige Zusammenspiel soll im Körper für innere Ruhe und die Befreiung von beschwerenden Gedanken sorgen.

Vorteile und Wirkung von Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wird praktiziert, um das Kundalini, die Lebensenergie, in den Chakren des Körpers fließen zu lassen. Chakren sind die Energiezentren des Körpers und haben jeweils eine spezifische Funktion für unser Leben und den Körper. Ihnen sind unterschiedliche Bewusstseins Ebenen zugeordnet, die im Kundalini Yoga nach und nach erforscht und erarbeitet werden. Der Praktizierende soll den Alltag gelassener meistern können, lernen flexibler zu werden, Dinge anzunehmen und weniger gestresst zu leben. Kundalini Yoga ist eine Reise zu sich selbst.

Neben den mentalen Effekten hat Kundalini Yoga auch Auswirkungen auf den Körper.

Die oftmals dynamischen Übungen bringen den Körper ganz schön ins Schwitzen und regen den Kreislauf an. Auch Dehn- und Streckübungen sind meist Teil der Übungsreihe (Kriya). Außerdem werden mit einigen Übungen gezielt Organe angesprochen und angeregt. So gibt es zum Beispiel extra Kriyas für die Nieren, das Herz, die Leber oder die Lymphdrüsen.

Für wen eignet sich Kundalini Yoga?

Kundalini ist für jeden geeignet, der etwas mehr Ordnung und Ruhe in seine Gedanken und seine Lebenswelt bringen will – sowohl für Yoga Anfänger als auch für Erfahrene.

Welches Übungslevel ist erforderlich für Kundalini Yoga?

Kundalini ist im Prinzip für jeden geeignet. Es bedarf keinerlei Vorkenntnisse, da die Übungen angeleitet und je nach Übungslevel auch immer Variationen angeboten werden.

So kann dieser Yoga Stil von jedem ausgeübt werden. Auch ein Vorwissen in Bezug auf Mantren, Mudras oder Pranayama ist nicht unbedingt erforderlich.

Was erwartest dich bei einer Kundalini-Yogastunde?

Eine Kundalini-Stunde dauert normalerweise 90 Minuten und gliedert sich in folgende Sequenzen:

1. Einstimmung, bei der das Mantra „Ong Namoh Guru Dev Namoh“ gefolgt von „Ad Gureh Nameh“ gechantet, also gesungen, wird
2. Warm-Up in Form von klassischen Übungen wie „Katze-Kuh“ oder „Kamelritt“
3. Übungsreihe mit verschiedenen Asanas
4. Tiefenentspannung in der Asana „Shavasana“, auch Totenstellung genannt
5. Abschluss-Meditation, bei der erneut ein Mantra gechantet wird, manchmal in Kombination mit einem Mudra
6. Das Ende der Stunde bildet das dreimalige Chanten des Mantras „Sat Nam“

Besonders beim Kundalini ist, dass man auch die Übungen durch Mantren oder den Atem unterstützt. Das hilft, den Fokus zu halten, dran zu bleiben und die Übungen besser durchzustehen.

Oftmals werden während der Übungen die Augen geschlossen oder der Fokus auf das Dritte Auge gelegt. So bleibt man ganz bei sich und schaut nicht danach, was die anderen auf ihrer Matte machen. Beim Kundalini geht es nämlich nur um einen selbst.

Falls du nun vielleicht neugierig geworden bist, lade ich dich gerne zu einer Probestunde immer Montags von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Sporthaus ein. Du solltest zwei Stunden vorher nicht mehr essen, bequeme Kleidung tragen, dir eine Decke und etwas zu trinken mitbringen.

Ich möchte mich auf diesem Wege auch noch einmal herzlich bei unserer Übungsleiterin Nadja Wallitzer bedanken, die es immer wieder schafft uns einen wunderbar entspannten Wochenstart zu ermöglichen.

Mit einer gemütlichen Weihnachtsfeier und einem leckeren vegetarischen Buffet haben wir das Jahr 2022 ausklingen lassen.

Sat nam

Müki Golz
Abteilungsleitung

040-768 79 07
kundalini@tsv-overbullenhausen.de

Rücken-Aktiv - Jahresbericht 2022

Rücken Aktiv findet an vier Terminen in der Woche statt :

Montag	10.00 – 11.30 Uhr	Übungsleiterin Gruppenleiterin	Elke Pree-Schulz Christa Eggers
Mittwoch	10.00 – 11.30 Uhr	Übungsleiterin Gruppenleiterin	Gabi Kittler-Meyer Birgit Brummund
Mittwoch	18.30 – 20.00 Uhr	Übungsleiterin Gruppenleiterin	Inga Wagener Ina Vogel
Dienstag	18.00 – 18.45 Uhr REHA-Sportgruppe	Übungsleiterin Teilnahme nur mit Ärztlicher Verordnung möglich Gruppenleiterin	Inga Wagener Ina Vogel

Im Januar startete die Montags- und die Mittwochs vormittags Gruppe nach den aktuellen Corona-Regeln im Sporthaus. Die Mittwochabend Gruppe trainierte weiter über Zoom. Da im März wieder alle in die Hallen durften, wurde Zoom beendet. Es war richtig schön, wieder vor Ort Sport zu machen. Jeweils 1 ½ Stunden werden alle Teilnehmer fit gemacht.

Die Reha-Gruppe war das ganze Jahr im Sporthaus.

Am letzten Trainingstag im Dezember, ließen die Reha-Gruppe am Dienstag und die Mittwochabend Gruppe am Mittwoch, das Jahr gemütlich im Aufenthaltsraum des Sporthauses ausklingen. Bei Essen und Trinken wurde geklönt.

Die beiden anderen Gruppen planen es für Anfang 2023.

Vielen Dank an unsere Übungsleiterinnen. Sie trainieren mit uns Kraft, Koordination und Beweglichkeit für den gesamten Körper durch ein abwechslungsreiches und dynamisches Training.

Ina Vogel
Abteilungsleiterin

040 -040 768 90 69
rs2@tsv-overbullenhausen.de

Christa Eggers / Stellvertreterin
Birgit Brummund / Stellvertreterin

rs1@tsv-overbullenhausen.de
rs3@tsv-overbullenhausen.de

Fit durch den Winter - Jahresbericht 2022

Sonntags, Sporthalle von 10.00-11.30 Uhr
Übungsleiter: Werner Möslers

Die Saison 2022/2023 begann Anfang Oktober 2022 und geht bis an Ostern 2023 heran. Die Trainingseinheiten finden grundsätzlich jeden Sonntag in der Zeit von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr in der Sporthalle statt. Ein Aushang wurde im Schaukasten vor dem Sporthaus und im Vorraum zur Schwimmhalle ausgehängt.

Die Mitgliederliste hat aktuell den Stand von 13 Personen und die Gruppenstärke ist konstant.

Unsere Palette besteht üblicherweise aus gymnastischen Übungen. Eine Trainingseinheit ist dreigeteilt. Besteht aus Aufwärmphase, geht in die Hauptübungen über und schließt mit Entspannungs- und Atemtechnik ab. Einige Übungen der Hauptübungsphase sind traditionell auf Skigymnastik ausgerichtet.

Ein Abteilungsbeitrag wird nicht erhoben, da keine Kosten umzulegen sind. Als Übungsleiter tritt der Abteilungsleiter selbst in Aktion.

Zu üblichen Aktivitäten sind zu nennen:

- Bei vereinzelt Trainingseinheiten mit speziellen Anlässen (Jahresbeginnfeier am 22. Januar, Saisonende zu Ostern) haben wir ein gemütliches Zusammensitzen mit Getränken und Knabbersachen.



Volleyball - Jahresbericht 2022**Dienstags, Sporthalle 20.00-22.00 Uhr****Übungsleiter: Tobias Pfennig**

Nach den ganzen pandemiebedingten Einschränkungen war 2022 wieder ein Jahr, in dem das Volleyballtraining regelmäßig stattfinden durfte. Offenbar sehnten sich nach den langen Pausen viele nach Bewegung, denn die durchschnittliche Anzahl an Spielerinnen und Spielern ist im vergangenen Jahr noch einmal leicht angestiegen. Meist sind jetzt so um die 10 Teilnehmer beim Training vor Ort.

Was die Anzahl der Mitglieder angeht, gehen wir gut aufgestellt in das neue Jahr. Zwar hatten wir ein paar Abteilungsaustritte, gleichzeitig aber auch einige Neueintritte, die den Sport bei uns teilweise erst erlernen. Besonders positiv ist die Vielfalt in unserer Mitgliederstruktur hervorzuheben. Inzwischen sind Frauen und Männer in etwa gleich stark vertreten und die Altersspanne hat sich noch einmal erhöht: Das älteste Mitglied ist beinahe 70 Jahre alt, das jüngste gerade einmal 11. Wer hat das schon! Insgesamt zählt die Abteilung nun 17 Mitglieder, eines mehr als im Jahr zuvor.

Bei den geselligen Veranstaltungen ist sicher noch Luft nach oben. Für das traditionelle Camping-Wochenende konnten wir keinen Termin finden, da alle ihre Wochenenden mit coronabedingt verschobenen Aktivitäten belegt hatten. Auch der Abend im Beach-Center war vor Weihnachten schwer unterzubringen und wurde deshalb im Januar nachgeholt. Eine kleine Weihnachtsfeier hat aber stattgefunden: Ein nettes Beisammensein mit viel leckerem Essen und Trinken im Vorraum der großen Halle.

Bei uns steht der Spaß am Spiel und das Miteinander im Vordergrund, das Techniktraining nimmt nur einen kleinen Teil der Trainingszeit ein. Jeder wird integriert, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener.

Wer Interesse hat, kann während der regulären Trainingszeiten vorbeischauen, gerne auch ohne vorherige Anmeldung. Wir können noch Zuwachs gebrauchen!

Inken Pfennig
Abteilungsleitung

040 -79 00 41 79
volleyball@tsv-overbullenhausen.de

Turnen und Tanzen - Jahresbericht 2022

Turnzwerge (Eltern-Kind-Turnen)	Dienstags 15.30 - 16.45 Uhr	Übungsleiterin: Nicole Krause
Turntiger (Kinderturnen 3-5J.)	Mittwochs 15.00 - 16.30 Uhr	Übungsleiterin: Nicole Krause
Turnkids (Kinderturnen ab 6J.)	Mittwochs 16.30 - 18.00 Uhr	Übungsleiterin: Nicole Krause
Tanzkids (Kindertanzen 8-12)	Mittwochs 18.00 - 19.00 Uhr	Übungsleiterinnen: Anika Keßler und Nele Scherfisee

2022 ist ein schnelles Jahr gewesen. Endlich durften die Kinder wieder in die Turnhalle und sich ordentlich auspowern, unterschiedlichste Aufbauten bewältigen und Neues erlernen.

Die Tanzkids konnten auch wieder im Sporthaus ihrer Leidenschaft nachgehen und mit Anika und Nele neue Choreographien vertanzen. Gerne fügten sie beliebte Bewegungsspiele zu Beginn oder zum Ende der Stunde ein.

Besondere Tage wie das Faschings-, Halloween- und Weihnachtsturnen rundeten das Jahr mit lustigen Spielen, tollen Kostümen und einem kleinen Buffet ab.

Zum ersten Mal hat die Turnabteilung am Kinderturntag teilgenommen. Der Aktionstag "Kinder Joy of moving" war ein voller Erfolg! Rund 75 Kinder sind zu uns in die Turnhalle gekommen und haben mit Begeisterung die 12 Stationen gemeistert. An jeder Station gab es einen Stempel auf die persönliche Stationskarte. Am Ende bekamen alle Kinder eine Urkunde, eine kleine Überraschung und eine Leckerei. Das machen wir bestimmt nochmal!

Doch ohne die Unterstützung meiner fleißigen Helfer Anika, Emma, Julie, Liana, Nele Sche., Nele Schm. und Synje hätte ich das so nicht umsetzen können! Vielen lieben Dank für eure Hilfe!!!!

Nicole Krause
Abteilungsleitung Turnen

040-70 10 86 88
turnen@tsv-overbullenhausen.de

**DANKE!****SPORT BRAUCHT DEIN EHRENAMT.**

Männerfitness und Ballsport 2.0 - Jahresbericht 2022

Mittwochs, Sporthalle, 20.00-22.00 Uhr

Übungsleiter: Jan Gutzeit

Durch die Auflagen und Einschränkungen konnten wir den Jahresauftakt nicht traditionell auf der Bowling Bahn feiern. Nach wenigen Treffen im Januar mussten wir eine Zwangspause bis zum 16.03.2022 einlegen.

Nach nicht allzu langer Wartezeit kam unsere Gruppe wieder richtig in Fahrt und es konnte wochenlang mit einer zweistelligen Zahl an Teilnehmer Sport gemacht werden.

Im besagten und gefürchteten Sommerloch mussten einige Einheiten ausfallen bzw. wurden durch Laufrunden außerhalb der Halle ersetzt. Im vierten Quartal wurde der sportliche Betrieb wieder stärker wahrgenommen und regelmäßiges Training konnte angeboten werden.

Ein großer Dank der ganzen Abteilung geht dieses Jahr an Kai Redmann der unser Gastgeber für das alljährliche Sommerfest war. In einem perfekt angelegtem Garten wurde zuerst eine kleine Feuerübung durchgeführt und anschließend einige Schlachten im Wikinger Schach gespielt.

Am letzten Trainingstag im Jahr 2022 wurde das Pizzaessen mit der ein oder anderen geselligen Bierrunde im Sporthaus durchgeführt.

Mit vielen sportlichen Zielen im Auge und Lust auf Unternehmungen blickt die Abteilung hoffnungsvoll in das kommende Jahr 2023.

Markus Franz Peters
Abteilungsleitung

0160 - 938 455 70
fitbam-2@tsv-overbullenhausen.de

Herrenfitness - Jahresbericht 2022

Donnerstags, Sporthalle, 20.00-21.30 Uhr

Übungsleiterin: Martina Polz

Wir sind glücklich das Coronajahr 2022 gesund überstanden zu haben.

Unsere Abteilung setzt sich aus 21 Sportlern zusammen. An den Übungsabenden nehmen regelmäßig 8-14 Sportler teil.

Das neue Sportjahr 2023 wurde am 12. Januar mit einem Altersleistungstest eröffnet. Dieser Leistungstest soll 1x im Jahr stattfinden. Der Test gibt jedem Sportler die Möglichkeit sein persönliches Leistungsvermögen zu kennen und zu überprüfen.

Sollten keine gesundheitlichen Probleme auftreten, ist laut Test mobiles Leben weiterhin uneingeschränkt möglich.

Wir würden uns, wie andere Abteilungen auch, über den einen oder anderen Neusportler freuen.

Heinz Polz
Abteilungsleiter

0160-1541415
herrenfitness@tsv-overbullenhausen.de

Triathlon - Jahresbericht 2022

Mitglieder: 10 Personen (keine Zugänge, einen Abgang)

Trainingszeiten: Samstags : Schwimmtraining Hallenbad Over, 7:00 -9:00 Uhr
Sonntags : Fahrradtraining nach Absprache, 8:00-11:00 Uhr
Sonstiges: Lauftraining, Individuell, keine feste Uhrzeit

Veranstaltungen:

Leider fanden in 2022 wenig Triathlon Veranstaltungen aufgrund des Corona Virus SARS-CoV-2 statt. Die wenigen Veranstaltungen waren aufgrund der bereits vergebenen Startplätze (2020 und 2021) sehr begehrt. Dieter Kröger hat am Hamburg Triathlon und am Wettbewerb in Vier- und Marschlande teilgenommen. Großer Respekt von der Abteilung für die guten Platzierungen!

Jahresversammlung 2022:

Die Abteilungsversammlung fand am 21.11.2022 im Sporthaus statt. Das Protokoll liegt dem Vorstand vor.

Sonstiges:

Die Abteilungsversammlung wird im Herbst 2023 stattfinden. Ab Januar 2023 findet unser Schwimmtraining von 8.00-9.00 Uhr auf zwei Bahnen statt.

Individuelle Anmeldungen erfolgen für den Hamburg Triathlon, Vier- und Marschlande und Hamburg Cyclastics statt.

Andreas Ahlers
Abteilungsleiter

01575-8350484
triathlon@tsv-overbullenhausen.de



Fußball - Jahresbericht 2022

Alle Jahre wieder darf sich der Fußball-Obmann überlegen, wie er die sportlichen Leistungen der Abteilung positiv zusammenfasst. In diesem Jahr ist es ihm jedoch besonders schwergefallen und am besten würde der sportliche Bericht genau an dieser Stelle enden. Aber gut, die Zeilen wollen ja gefüllt werden ...

Zu Beginn des Jahres befand sich unser sportliches Aushängeschild, die „Erste Herren“, nach einer enttäuschenden Qualifikationsrunde im Vorjahr in der Abstiegsrunde der Kreisliga wieder. Um das Unmögliche noch zu erreichen, wurde ein ehemaliger Regionalligaspieler als Trainer verpflichtet. Allerdings wollte der Funke nicht so recht überspringen. Auf eine eher verhaltene Vorbereitung folgte im ersten Spiel der Abstiegsrunde eine knappe 0:1-Niederlage gegen den MTV Ramelsloh, der wohl stärksten Mannschaft der Gruppe. Das zweite Spiel wurde somit bereits zu einem vorgezogenen Schicksalsspiel für unsere Mannschaft. Zwar konnte die rote Laterne in Hanstedt bleiben, dennoch endete das Spiel für uns trostlos und torlos. Als es für uns dann doch noch mal um alles gegen den MTV Borstel-Sangenstedt ging, merkte man den Jungs den Willen in der ersten Halbzeit an. Mit einem knappen 0:1 Rückstand ging es in die Kabine. 20 Minuten nach Wiederanpfiff schien der Drops Kreisliga bereits gelutscht, 0:4 ein Desaster! Doch 15 Minuten später glaubten alle noch mal an das Wunder von der Elbe 3:4 und noch 10 lange Minuten zu gehen! Der Gegner wankte und taumelte wie ein angeschlagener Boxer. Immer wieder konnte man Borstel Sangenstedt in die Ecke bzw. in ihren eigenen Strafraum drängen! Wir waren drauf und dran, Borstel zu Fall zu bringen und dann in der Schlussphase versetzten Sie uns doch den Lucky-Punch. Wir wurden auf die Bretter geschickt und standen nicht wieder auf. Das Kapitel Kreisliga in Over war beendet. Trauriger Höhepunkt einer von Tiefpunkten gespickten Saison war der Nichtantritt im letzten Spiel.

Und unser Aushängeschildchen, also unsere „Zwote Herren“? Die war zu Beginn der Rückrunde bereits so weit abgeschlagen, dass an ein Fußballwunder niemand mehr im Traum denken wollte. Allerdings versprühte der verschriehene Spaßtrupp von Boris und Timo viel Spielfreude und fing an, sich zu belohnen. Zur Überraschung vieler in der Liga hieß der Sieger am Ende TSV Over Bullenhausen. Die ersten drei Punkte wurden der Reserve des SV Bendestorf II abgeknöpft. Ein echtes Highlight lieferte man sich im Spiel bei der SG Estetal II. Für Estetal war nur die Frage, wie hoch würde man heute wohl gewinnen? Am Ende siegte der TSV Over mit 1:2 und verwandelte Estetal in das Dorf mit den längsten Gesichtern im Landkreis! Eine kurze Durststrecke leistete man sich dann aber doch und so kam der Schlussspurt leider zu spät. Am Ende stieg man zwar ab, aber die Moral und der Spaß waren geblieben. Der Auftritt in der Pokalrunde muss aus rechtlichen Gründen leider entfallen!

Und was haben wir noch? Richtig, der TSV Over Bullenhausen hat wieder eine Senioren Mannschaft und spielte ihre erste Saison auf dem 7er Feld. Jugendobmann, Trainer der Ersten, Fußballobmann, -Finanzvorstand alle sind sie meist freitags zu bestaunen! Die erste Saison wurde als Tabellendritter beendet. Verdienter Meister und Aufsteiger die SG Asendorf/Ramelsloh. Aber der Torschützenkönig, der kommt vom TSV Over/Bullenhausen! **Danke Stefan!**

So und nun ist erstmal Sommerpause ... **Denkste!**

Bereits zum zweiten Mal konnten wir als Abteilung unser kostenfreies Blaue-Bullen-Fußballcamp stattfinden lassen. Dabei hat sich die Anzahl der Kinder im Vergleich zum Vorjahr verdoppelt.

Finanzieren lies sich dies in dem Umfang allerdings nur durch die Inanspruchnahme von Fördermitteln des Landes, welche aufgrund der Corona-Pandemie zur Verfügung gestellt wurden.

Auch 2023 werden wir das Camp stattfinden lassen, versprochen ist versprochen und wird nicht gebrochen. Helfer und Spenden sind immer gern gesehen!



Leider geht es an dieser Stelle wieder zurück zum sportlichen und besonders schwierigen Teil des Berichts ...

Der Saisonbeginn 2022/23 unserer drei Herren-Mannschaften erinnerte ein wenig an Ostern. Alle waren auf der Suche nach den ersten Punkten. Der eine oder andere war allerdings auch auf der Suche nach Eiern, um es mit Oliver Kahns Worten zu formulieren. Wer keine fand, der ging wie z.B. unser Herren-Trainer. Die Pokalrunde war für Over bereits vor Start des Punktspielbetriebs vorbei und leitete einen Niederlagenhagel der feinsten Sorte ein. Die Stimmung betrübt wie im Herbst, bei der „Ersten“ bereits kalt wie im Winter und es war gerade erst September. Wenn Profivereine von Bock umstoßen, nach einem Sieg sprechen, geht im Allgemeinen ein Ruck durch die Mannschaft. Wir waren bei unserem ersten Sieg bereits tief im Sarkasmus versunken, jedes blinde Huhn findet auch mal ein Korn oder halt einen Punkt. Gefühlte 50 Mann unter der Woche beim Training, zum Spiel am Sonntag kaum zwei Mannschaften. Eine echte Zumutung für alle! Wir müssen die Reißleine ziehen!

Paukenschlag in Over wird die Presse titeln, der TSV Over Bullenhausen meldet die Zweite Herren ab und steht somit als erster Absteiger fest! Und das Aushängeschild? Schwierig!

Nach Zusammenführen der Mannschaften ist der Zusammenhalt spürbar besser geworden. Die Ergebnisse ließen jedoch weiter zu wünschen übrig. Zum Ende des Jahres wurden nochmal vier Punkte eingefahren, evtl. bereits zwei zu wenig. Aber wir sind wieder da, nicht tot, aber noch Inhaber der roten Laterne! Das rettende Ufer? 10 Punkte entfernt! Unmöglich? Nicht für die Jungs! Die kämpfen! Eine Herde ist man wieder und die Leidenschaft ist neu erwacht!

Und die Senioren? Sind nach einer anfänglichen Ergebniskrise als Tabellendritter in Lauerstellung und dürfen sich zumindest bis zum letzten Spieltag **DERBYSIEGER** nennen!

Um den eingeschlagenen Weg erfolgreich zu bestreiten und positiv in die Zukunft zu gehen, sind alle gefordert, uns zu unterstützen. Nutzt die Möglichkeit, die Klappe bei einem oder zwei Bier und einer Bratwurst zum Explodieren zu bringen. DJ Flo unterstützt euch dabei!

Die nächsten Gelegenheiten dazu gibt es am:

02.04.2023 – 15:00 / TSV Over Bullenhausen – Eintracht Hittfeld
14.04.2023 – 19:30 / TSV Over Bullenhausen Ü40 – SG Wistedt/Dohren Ü40
16.04.2023 – 15:00 / TSV Over Bullenhausen – MTV Luhdorf-Roydorf
30.04.2023 – 15:00 / TSV Over Bullenhausen – VfL Machen II

Dennis Huwer
Obmann

0160-90955130
fussball@tsv-overbullenhausen.de

Jugendfußball - Jahresbericht 2022

Ohne eine Hallenmeisterschaft, die aufgrund der aktuellen Corona-Lage auch in diesem Jahr nicht stattfand, ging es zumindest mit Trainingseinheiten in der Halle ins nächste Fußballjahr.

Während sich unsere U19 auf ihre letzten Spiele als Jugendfußballer vorbereitete, machten sich in den Jahrgängen der U12 und U14 die doch recht dünnen Personaldecken bemerkbar. Verletzungen und Erfolglosigkeit in einer möglicherweise zu hoch gewählter Spielklasse sorgten letztendlich dafür, dass die U14 nach den ersten Spielen der Frühjahrsrunde zurückgezogen werden musste. Bei der U12 ergab sich durch den für uns glücklichen Umstand, dass die SG Elbdeich ihre U12 zurückzog, die Möglichkeit, interessierten Spielern aus Elbdeich in unserem Verein ein Gastspielrecht zu ermöglichen. Dadurch konnten wir eine mannsstarke Rückrunde spielen und die Mannschaft fand sich am Ende der Saison auf Platz 6 der Staffel wieder.

Die U09 beendete die Saison auf einem guten Platz im Mittelfeld (6. Platz) ihrer Spielstaffel und unsere U08 konnte den 5. Platz erreichen. Die U07 nahm an vielen Funino-Turnieren teil, wodurch die Jungs und Mädels unter Beweis stellen konnten, was sie in den Trainingseinheiten bereits gelernt haben.

Vor Beginn der neuen Spielserie 2022/23 gab es für uns so einiges zu tun, da es zu klären gab, mit welchen Jahrgängen wir in die nächste Saison starten können. Kurz gesagt waren Bemühungen um Spielgemeinschaften und weitere Akquise Versuche, neue Spielerinnen und Spieler in den mittleren Jahrgängen zu gewinnen, nicht erfolgreich, wodurch es uns nur möglich war, mit 3 Mannschaften (U13/U09/U08) in die neue Saison zu starten. Die Mitgliederzahlen im Jugendbereich sind zwar stabil, aber leider ist die Fluktuation sehr groß. Wir brauchen also weiterhin Nachwuchs im Jugendbereich des TSV.

Positiv zu erwähnen ist, dass sich auch alle drei Mannschaften entschieden haben, an den Hallenmeisterschaften des Winters 2022/23 teilzunehmen, denn diese werden in diesem Jahr in jedem Fall stattfinden.

Wie eigentlich in jedem Jahr hat sich auch personell wieder etwas im Jugendbereich verändert. Durch Auflösung des Jg. 2013 haben Torben Sievers und Kai Hoffmann ihren Job als Trainer an den Nagel gehängt. Dennis Brunkhorst und Christian Dittmers haben ihren 2014er Jg. an Patrick (Paddy) Pietsch abgeben und Nabil Nouira ist ebenfalls als ehemaliger Trainer des Jg. 2008/09 ausgeschieden. Nicht zu vergessen sind Boris Liehne und Timo Scharf, die als ehemalige Trainer der U19 und verbunden mit deren Übergang in die Herren nun ihre Herausforderung als Herrentrainer des TSV suchen.

Allen ehemaligen Trainern an dieser Stelle nochmals herzlichen Dank für die geleistete Arbeit und Paddy als Neuling im Team eine glückliche Hand bei der neun Aufgabe.

Stichwort Qualifikation: Natürlich versuchen wir immer wieder unsere Trainer weiterzuentwickeln, vorausgesetzt, sie sind auch bereit dazu: Deshalb freut es mich umso mehr, dass sich Sandra Rauch zur Kindertrainerin weiterqualifiziert hat und Sebastian Rauch, Paddy Pietsch und Dennis Huwer eine C-Lizenzausbildung begonnen haben, deren Abschlussprüfung für den Januar 2023 vorgesehen ist.

Auch in diesem Sommer fand zum zweiten Mal das Jugend-Fußballcamp für jedermann (Jg. 2008-2016) statt. Neben den Trainingseinheiten kam auch in diesem Jahr der Spaß nicht zu kurz und die Pausenzeiten konnten für Nebenaktivitäten wie Wasserrutsche und Hüpfburg genutzt werden. In diesem Jahr durften wir uns sogar über mehr als 60 Teilnehmer freuen, die nach 5 Tagen Fußball am Stück zum Ende der Woche erschöpft in die Arme ihrer Eltern fielen.

An dieser Stelle nochmals vielen vielen Dank an die Helfer, Trainer und Sponsoren, ohne die die Durchführung eines solchen Fußballcamps nicht möglich gewesen wäre.

Kay Schlüschen
Jugendobmann

0151-141 129 83
jugendfussball@tsv-overbullenhausen.de

Tischtennis - Jahresbericht 2022**Erwachsenenbereich**

Montags, Sporthalle 20.00-22.00 Uhr
 Freitags, Sporthalle 20.00-22.00 Uhr

Samstags, Sporthalle 14.30-18.00 Uhr

Anfang 2022 hatten wir 2 Mannschaften im Spielbetrieb. Wegen der Corona-Pandemie fiel dann aber die gesamte Rückrunde der Saison 21/22 aus.

Da unsere Mannschaft 1 zu diesem Zeitpunkt mit einem Punkt vor den Verfolgern auf Platz 2 stand, kam es zu einem vorzeitigen Aufstieg in die 2. Kreisklasse.

Mannschaft 2 beendete die Saison 21/22 mit dem 6. Platz (von 8).

In der Saison 22/23 haben wir dann 3 Mannschaften gemeldet. Mannschaft 1 spielt in der 2. Kreisklasse und die Mannschaften 2 und 3 in der 5. Kreisklasse.

Der längerfristige Ausfall von Lothar Becker, seit Ende Oktober aus Mannschaft 1, konnte durch unseren Neuzugang Erik Spitzer, adäquat ausgeglichen werden.

Spielerisch gesehen war die Hinrunde der Saison 22/23 ein voller Erfolg. Die Mannschaften „überwinterten“ auf folgenden Plätzen:

- Mannschaft 1 ungeschlagen auf Platz 1 der 2. Kreisklasse
- Mannschaft 2 ungeschlagen auf Platz 1 der 5. Kreisklasse
- Mannschaft 3 auf einem hervorragenden 6. Platz der 5. Kreisklasse

Damit aber nicht genug.

Mannschaft 1 ist, zusätzlich zum Aufstieg in die 2. Kreisklasse, auch noch **Pokalsieger im Kreispokal der Herren C** geworden.

Und als Krönung stellt die Tischtennisabteilung des TSV Over/Bullenhausen auch noch 5 (in Worten: fünf) Kreismeister.

Benjamin Kiel hat sich die Kreismeistertitel in den Kategorien Herren C und Senioren Herren B geholt. Frank Berger ist Kreismeister in der Kategorie Herren E und außerdem haben sich die Doppel Max Schwormstedt/Tom Patzke (Doppel Herren D) Uschi Hadrych/Benjamin Kiel (Senioren Mixed) durchgesetzt und sind ebenfalls Kreismeister.

Ein kurzer Ausblick auf das Jahr 2023 macht Hoffnung auf mehr.

Ein Aufstieg der Mannschaften 1 und 2 am Ende der Saison 22/23 kann man wohl als sehr wahrscheinlich ansehen. Außerdem befinden sich die Mannschaften 1 und 2 derzeit im Halbfinale der Kreispokale und Mannschaft 1 in der Qualifikation für den Bezirkspokal.

Über dem sportlichen Erfolg hinaus, gab es in 2022 auch noch ein paar weitere Aktivitäten.

Der TSV Over/Bullenhausen, in Persona Norman Schulten, veranstaltete mehrere sogenannte TTVN-Races. Dies ist ein, vom Tischtennis-Verband Niedersachsen ausgerufenes, Turnier.

Außerdem haben wir zum dritten Mal unsere Tischtennis-Nacht veranstaltet. Mit insgesamt 34 Teilnehmern war das Turnier so gut wie ausgebucht. Von abends 18:00 Uhr bis morgens 06:00 Uhr wurde in Einzel- und Doppelwettkämpfen um die Punkte gespielt. Die weiteste Anreise hatte mehr als 200km zurückgelegt.

Auch in 2023 wird es die Tischtennis-Nacht geben.

Und „last but not least“ sind wir wieder ins Trainingslager nach Malente gefahren.

Kinder- und Jugendbereich

Montags, Sporthalle 18.00-19.30 Uhr

Freitags, Sporthalle 18.30-20.00 Uhr

Die Anzahl der aktiven Mitglieder ist erfreulicher Weise von 2 auf 11 Mitglieder angewachsen.

In der Regel sind zwischen 5 und 8 Kinder beim Training. Die Jugendtrainer Detlef Römhild und Tom Patzke werden nun prüfen, ob der TSV Over/Bullenhausen ab der nächsten Saison wieder eine Jugendmannschaft melden kann.

Wir sind gespannt auf die Entwicklung.

Holger Timmermann
 Abteilungsleiter/Trainer

040-769 66 66
 tischtennis@tsv-overbullenhausen.de

Tennis - Jahresbericht 2022

Corona hat uns ein weiteres Jahr einen Strich durch die Rechnung gemacht. Wir hatten uns viele Dinge wie Poolabende, Mixed-Treffs und einen „Tag der offenen Tür“ vorgenommen, konnten dies aber nicht - wie erhofft - durchführen.

Dennoch konnten unsere Damen-Mannschaft und die beiden Herren-Mannschaften ihre Pokalspiele durchführen. Wir sind nicht immer als Sieger vom Platz gegangen, hatten aber viel Spaß beim Spielen und beim gemütlichen Zusammensein abseits des Platzes mit den Gegnern.

Für das nächste Jahr werden wir nur eine Tennis Damenmannschaft und eine Herrenmannschaft melden können. Leider haben unsere Herren Senioren nur noch 4 aktive Spieler, was eine Meldung nicht möglich macht. Dennoch bleiben Sie dem Verein und der Abteilung treu. Dass Tennis Spaß macht, möchten wir in diesem Jahr wieder unter Beweis stellen und planen einige „Mixed-Treffs“ anzusetzen. Dazu laden wir nicht nur Mitglieder ein, sondern auch Gäste und Interessierte, welche Lust auf Tennis, Zusammensein und Kennenlernen haben.

Das Jugendtraining haben wir fortgesetzt, hat aber nur eingeschränkt stattfinden können.

Erfreulich ist, dass wir den Rückgang der Tennis-Mitglieder stoppen und sogar 3 neue Mitgliedschaften in 2022 gewinnen konnten.

Holger Bornholdt
Abteilungsleiter

0172 690 10 35
tennis@tsv-overbullenhausen.de

Schwimmen - Jahresbericht 2022

Wir starteten ins Jahr 2022, wie wir aufgehört haben, mit Einschränkungen der Teilnehmeranzahl pro Stunde - weiterhin noch auf 40 Personen begrenzt und eine Anmeldung auf der Homepage war weiterhin erforderlich. Danke an alle, die jede Woche ihre Kinder oder sich selbst angemeldet haben. Ab März fiel dann aber auch diese letzte Corona Beschränkung und es konnten wieder alle, die trainieren wollten, dabei sein. Hurra, die Bahnen waren wieder voll. Leider mussten wir dann im April für 2 ½ Wochen pausieren, denn die Halle wurde aufgrund anstehender Wartungsarbeiten für den Trainingsbetrieb geschlossen. Mitte April konnte dann auch der Aqua Kurs am Samstag wieder beginnen.

In diesem Jahr gab es auch wieder die Gelegenheit, „Abzeichen“ zu erschwimmen – im Februar war die Teilnahme, wie bereits erwähnt, noch begrenzt, aber im Juni dafür umso zahlreicher.

Der Trainingsbetrieb lief mit konstanten Teilnehmerzahlen bis zum Herbst... dann wurde die Wassertemperatur aufgrund der erhöhten Energiekosten um 2° gesenkt und es war... kalt! Für die meisten hieß es jetzt, wir ziehen nicht nur einen Badeanzug/-hose an, jetzt wurde auch noch ein Neoprenanzug übergezogen.

Wie soll unsere Schwimmweihnachtsfeier aussehen? - Schwimmhalle schied aus – einfach zu kalt. Eine Alternative war schnell gefunden – eine Nachtwanderung durch das dunkle Over und Bullenhausen, mit gemütlichem Abschluss bei Pizza und Hotdogs im Sporthaus. War anders, aber richtig gut.

Wettkampf auch in diesem Jahr fanden die Wettkämpfe noch nicht wie gewohnt statt. Wir hoffen, dass wir 2023 wieder unser Können mit den anderen messen können.

Weiterbildung.... im Oktober haben die Trainer/Übungsleiter an einem „Erste Hilfe“ Kurs der DLRG im Sporthaus teilgenommen und Anfang November gab es eine Kampfrichterfortbildung in Buchholz – alle vier zurzeit aktiven Kampfrichter haben erfolgreich teilgenommen.

Vielen Dank an alle, die weiterhin der Abteilung treu geblieben sind – wir, die Trainer und Übungsleiter hoffen, dass 2023 der Weg zurück zu „vor Corona“ geht.

Antje Titius
Abteilungsleiterin

040/ 768 47 32
schwimmen@tsv-overbullenhausen.de



Kindersportschule - „Kids in motion“ - Jahresbericht 2022

Freitags, Sporthalle / Sportplatz von 17.00-18.30 Uhr

Übungsleiter: Jan Gutzeit und Eike Hübenthal

Früher hat man im Sportangebot nach der Abteilung **Leichtathletik** des TSV Over/Bullenhausen gesucht - heute finden wir sie unter der Rubrik „**Kindersportschule**“ auf der Homepage oder der Beitragsordnung.

Der Wechsel dieser Abteilungsbezeichnung ist einem neuen Konzept des Vereins zu verdanken. Gleichzeitig ist diese Veränderung auch aus lokal- und vereinspolitischen Gründen gefallen, wie etwa aus der heutigen Sicht zum Thema „Kinder und Leistungssport“.

Dieses finden wir aber nicht schlimm, weil wir in erster Linie Spaß am Sport und der Bewegung vermitteln wollen und hierzu gehören das *Laufen, Springen und Werfen* - die drei wichtigsten Säulen der Leichtathletik!

Aus diesem Grund müssen wir im TSV nicht komplett auf Leichtathletik verzichten, sondern diesen Sport aus einem anderen und neuen Blickwinkel heraus betrachten. Die Kindersportschule gehört weiterhin dem Dachverband der Leichtathletik an, weil auch wir sportlich dazu gehören wollen!

Im Vorfeld dieser neuen Sportabteilung haben Eike Hübenthal (Übungsleiter) und Jan Gutzeit (Abteilungsleitung/Übungsleiter) den Bedarf bei der Zielgruppe (7-12 Jahre) analysiert, Möglichkeiten der Sportanlagen des Vereins geprüft und ein passendes Konzept entwickelt.

Am 03.06.2022 ist die Kindersportschule – „Kids in Motion“ (KIM) vom TSV dann nach intensiven Vorbereitungen an den Start gegangen.

Bereits vor dem offiziellen Startschuss erreichten die Übungsleiter viele Anfragen zum Auftakt und der Ausgestaltung des Angebotes, so dass es eine Pflichtaufgabe für die neue Abteilung war die kompletten Sommerferien durchzutrainieren, was mit großer Freude der Kids wahrgenommen wurde.

Mit dem neuen Konzept hatte die Abteilung schnellen und großen Zulauf erfahren und konnte somit im 2. Halbjahr mit einem Zuwachs von **23 Mitglieder** aufhorchen lassen. Zur großen Freude des Vorstandes konnte die KIM auch gleich mit einigen NEU-Mitgliedern glänzen, da sich das beliebte Angebot der Kindersportschule schnell unter den Schülern und Schülerinnen, wie den Eltern der Grundschule Neuland rumsprach.

Mit einem großen und attraktiven Bewegungsangebot mit mehreren Stationen nahm die KIM mit dem Jugendausschuss vom Verein am 29.08.22 auf dem Kinderfest vom Heimatverein in Bullenhausen teil und nutzte die Gelegenheit sich dort zu präsentieren. Das brachte der noch recht jungen Abteilung weitere Aufmerksamkeit und Zuläufe bei ihrer Zielgruppe ein.

In den Herbst und Wintermonaten hat sich eine feste Trainingsgruppe etabliert, die regelmäßig mit ca. 15-18 Kindern in der Sporthalle trainiert.

Das Jahr 2022 hat die Abteilung mit ihren Mitgliedern bei einer schönen und gemütlichen Weihnachtsfeier im Dezember mit einer Mischung aus „Bewegungs- und Gesellschaftsspielen“ bei Punsch und Waffeln im Sporthaus abgeschlossen.

Für das Jahr 2023 ist geplant, dass es erste Teilnahmen an kleineren Wettkämpfen und sportlichen Veranstaltungen geben wird.

Neben dem Training und dem spielerischen Kennenlernen von leichtathletischen Disziplinen ist auch geplant Exkurse in andere Sportarten zu unternehmen um gemeinsam mit Spaß an der Bewegung über den Tellerrand zu blicken.

Aufgrund des schnellen Aufwachsens der Abteilung und der Heterogenität der angesprochenen Altersgruppe, werden die Entwicklungen der Trainingsgruppen zeigen, ob es evtl. eine Aufteilung in 2 Trainingsgruppen geben muss, da es bereits viele Anfragen des Jahrgangs 2016 gibt.

Die Kindersportschule blickt auf ein spannendes, sportliches und weiter erfolgreiches Jahr 2023 und freut sich auf viele weitere Momente mit den Kindern im TSV!

Jan Gutzeit
Abteilungsleiter

040 / 70 97 32 32
kim@tsv-overbullenhausen.de



DANKE!

SPORT BRAUCHT DEIN EHRENAMT.

TSV in Zahlen: Januar 2023 - so muss es weiter gehen

Nach Abteilungen

	gesamt	männlich	weiblich
Damengymn. Ü 60	17	0	17
Fit for Life	45	1	44
Funktionelle DG	29	0	29
Fußball	133	130	3
Herrenfitness	21	21	0
Kindersportschule	21	7	14
Kindertanz	7	0	7
Männerfitness u.Ballsport	25	25	0
Pilates	22	0	22
Rückensport	57	19	38
Schwimmen	136	69	67
Tennis	46	32	14
Tischtennis	31	26	5
Triathlon	10	8	2
Turnen	60	21	39
Turnen Mutter und Kind	53	21	32
Volleyball	17	9	8
Yoga Hatha	18	2	16
Yoga Kundalini	10	1	9

Nach Altersgruppen

	männl.	weibl.	gesamt
0-6	43	50	93
7-14	89	67	156
15-21	37	18	57
22-40	65	40	110
41-60	86	88	183
>60	49	102	175
Summe:	369	365	774



Vorstand 2022

1. Vorsitzender	Rainer Gliesche	0176-473 609 66	vorsitz@tsv-overbullenhausen.de
2. Vorsitzende	Anja Titius	0176-538 11 514	oeffentlichkeit@tsv-overbullenhausen.de
Finanzen	Björn Raupach		finanzen@tsv-overbullenhausen.de
Öffentlichkeitsarbeit	Anja Titius	0176-53811514	oeffentlichkeit@tsv-overbullenhausen.de
Jugend	Sophia Millfahrt		jugend@tsv-overbullenhausen.de
Recht	Birgit Nolte	040 - 75115424	recht@tsv-overbullenhausen.de
Sport	Markus Franz Peters	0160 - 938 455 70	sport@tsv-overbullenhausen.de
Technik	Andreas Ort	0151-58516556	technik@tsv-overbullenhausen.de

Social-Media

Aktuell haben wir eine Facebook Seite, zwecks Werbung für Sportangebote, Kurse, Suche nach Übungsleitern:innen, etc.

Wer kann sich vorstellen hier für den TSV aktiv zu werden?

Wir freuen uns auf dich!

Anja Titius / Öffentlichkeitsarbeit

0176-53811514 / oeffentlichkeit@tsv-overbullenhausen.de



Das Sportangebot des TSV



Abteilung/ Ansprechpartner	Telefon	Ort	Kursus / Team	Tag	Uhrzeit
Funktionelle Damengymnastik					
Ingrid Börner <i>fdg@tsv-overbullenhausen.de</i>	040-768 56 26	Sporthalle		Mittwoch	19:00-20:00
Fit for life-Workout					
Kristine Saße <i>gym1@tsv-overbullenhausen.de</i>	040-768 43 63	Sporthaus		Dienstag	19:00-20:00
Damengymnastik Ü60					
Rita Muskat <i>gym2@tsv-overbullenhausen.de</i>	040-763 27 14	Sporthaus		Donnerstag	19:00-20:00
Fit durch den Winter (saisonal von O-O)					
Werner Mösler <i>skigym@tsv-overbullenhausen.de</i>	040-768 86 04	Sporthalle	Oktober-April	Sonntag	10:00-11:30
Fussball @tsv-overbullenhausen.de					
Dennis Huwer	0160-90955130	Sportplatz	1.Herren / 2.Herren	Di+Do	19:30
			Altsenioren Ü40	Mi	20:00
Jugendfussball @tsv-overbullenhausen.de					
Kay Schlüschen	0151-141 129 83	Sportplatz	bitte auf der Website schauen		
Pilates					
Birgit Brummund <i>pilates@tsv-overbullenhausen.de</i>	040-768 19 99	Sporthaus		Donnerstag	18:00-19:00
Rücken Aktiv					
Christa Eggers <i>rs1@tsv-overbullenhausen.de</i>	040-768 54 50	Sporthaus	Rückenschule I	Montag	10:00-11:30
Ina Vogel <i>rs2@tsv-overbullenhausen.de</i>	040-768 90 69	Sporthaus	Rückenschule II	Mittwoch	18:30-20:00
Birgit Brummund <i>rs3@tsv-overbullenhausen.de</i>	040-768 19 99	Sporthaus	Rückenschule III	Mittwoch	10:00-11:30
Herrenfitness @tsv-overbullenhausen.de					
Heinz Polz	0160-1541415	Sporthalle		Donnerstag	20:00-21:30
Kindersportschule kim@tsv-overbullenhausen.de					
Jan Gutzeit	0174-7654717	Sporthalle/-platz			17:00-18:30
Männerfitness u. Ballsport 2.0					
Holger Wallitzer <i>fitbam@tsv-overbullenhausen.de</i>	0160-93845570	Sporthalle		Mittwoch	20:00-21:30
Schwimmen @tsv-overbullenhausen.de					
Antje Titius	040-768 47 32	Schwimmhalle	Kinder/ Anfänger	Dienstag	17:00-18:00
				Donnerstag	18:00-19:00
			Leistung/ Masters	Dienstag	18:00-19:00
				Donnerstag	19:00-20:00
			Schwimmkursus	Dienstag	17:00-18:00
				Donnerstag	18:00-19:00
			AquaPower	Donnerstag	20:00-20:45
			AquaFitness	Samstag	10:00-11:00
Tennis @tsv-overbullenhausen.de					
Holger Bornholdt	0170-6901035	Tennisplätze		bitte erfragen	
Tischtennis @tsv-overbullenhausen.de					
Holger Timmermann (Erwachsene)	040-769 66 66	Sporthalle	Erwachsene	Mo + Fr	20:00-22:00
Detlef Römhild (Jugend)	040-768 41 96	Sporthalle	Schüler/Jugend	Mo + Fr	18:30-20:00
Triathlon @tsv-overbullenhausen.de					
Andreas Ahlers	0157-528350484	Schwimmhalle	Schwimmen	Samstag	08:00-09:00
			Laufen und Radfahren	in Absprache mit Trainer	
Turnen @tsv-overbullenhausen.de					
Nicole Krause	040-701 08 688	Sporthalle	"Turnzwerge" ab 2J. (El-Ki)	Dienstag	15:30-16:45
		Sporthalle	"Turntiger" 3-5 J.	Mittwoch	15:00-16:30
		Sporthalle	"Turnkids" 6-12 J.	Mittwoch	16:30-18:00
Kindertanz @tsv-overbullenhausen.de					
Nicole Krause	040-701 08 688	Sporthaus	"Tanzkids" 8-12 J.	Mittwoch	18:00-19:00
Volleyball @tsv-overbullenhausen.de					
Inken Pfennig	040-790 04 179	Sporthalle		Dienstag	20:00-22:00
Yoga - Hatha					
Christa Eggers <i>hatha@tsv-overbullenhausen.de</i>	040-768 54 50	Sporthaus		Montag	19:45-21:15
Yoga - Kundalini					
Müki Golz <i>kundalini@tsv-overbullenhausen.de</i>	040-768 79 07	Sporthaus		Montag	18:00-19:30
Kurse und Workshops ergänzen das Sportprogramm					
z.B. Langhantel, Pilates, Bodyworkout, Beckenbodenfit, Faszienyoga, Step-Aerobic...					
Details auf der Website					