

## Eltern-Kind-Turnen

Die bereits bestehende Montagsgruppe wurde im Mai 2024 endlich erweitert, um allen Kindern die Möglichkeit zu geben am Turnen teilnehmen zu können. Anfang 2024 war dies leider nicht mehr möglich, da in der Montagsgruppe bereits um die 50 Kinder waren mit ihren Eltern. Immer wieder wurde der Platz in der Halle sehr knapp. Zum Glück waren nie alle Kinder gleichzeitig da!

Seit Mai gibt es nun zusätzlich am Freitag eine Gruppe von 16:45 Uhr bis 17:45 Uhr.

Gleich am ersten Tag waren 6 Kinder dabei die bis heute geblieben sind. Einige Kinder aus der Montagsgruppe haben gewechselt und so haben wir jetzt eine Gruppengröße von 27 Kindern am Freitag.



Die Gruppe am Montag haben wir auf 34 reduziert und können dort nun problemlos die Geschwisterkinder von einigen Kindern mit aufnehmen.

Insgesamt kommen wir auf 61 Kinder, die jede Woche wieder mit ihren Eltern zum Turnen kommen.

Besonders freut es mich, dass wir nicht nur

Kinder aus Hambergen haben, sondern immer mehr aus der Umgebung da es Ihnen bei uns am besten gefallen hat. Wallhöfen und Sandhausen ist dabei schon lange vertreten und seit einiger Zeit kommen einige aus Ritterhude, Schwanewede und Ihlpohl extra zu uns zum Turnen.

Ein besonderes Highlight war in diesem Jahr wieder die Faschingsfeier mit allen Kindern aus dem Verein. Groß und Klein konnten sich hier einfach mal so richtig austoben.





Jetzt steht nur noch die beliebte Weihnachtsfeier der Turngruppen an, diese wird bestimmt wieder mit einem Besuch vom Nikolaus abgerundet.



## KINDERTURNEN

Und wieder geht ein aufregendes, sportliches Jahr zu Ende

Im Februar erreichten wir den ersten Höhepunkt des Jahres und verwandelten die Turnhalle in ein buntes Spieleparadies für alle von Klein bis Groß, von Löwe bis Marienkäfer und von Pirat bis Prinzessin. Ein Tag, der für die Kinder alle 2 Jahre eine besondere Abwechslung zum „Turn-Alltag“ darstellt.



Ein weiteres Highlight in diesem Jahr war für uns auch die Teilnahme am Bunten Nachmittag beim Erntefest in Hambergen.

11 Kinder und Jugendliche haben sich in den Ferien regelmäßig zum Üben getroffen. Am 16.08.2024 begeisterten sie die Zuschauer mit einer Darbietung von Akrobatik





Das Kinderturnen findet immer montags statt,  
von 16.00 Uhr bis 17.10 Uhr für die 4 bis 6 jährigen,  
von 17.15 Uhr bis 18.20 Uhr für 6 bis 15 jährigen,

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

## **FRAUENTURNEN**

Wir treffen uns jeden Mittwoch von 19.30 Uhr bis 20.45 Uhr in der Sporthalle am Schwimmbad. Unser Training leitet Viviana Trentin.

Der Schwerpunkt unseres Trainings liegt auf Verbesserung und Aufrechterhaltung von Koordination und Kondition und auf Muskelkräftigung und Dehnung, damit wir rundum fit bleiben. All dies erreichen wir durch verschiedene Arten von Übungen, die sich auf Aerobic, Tanz, Yoga, Pilates, Bauch-Beine-Po oder Zirkeltraining beziehen. Gerne verwenden wir auch Kleingeräte wie Stepper, Therabänder, Reifen oder auch Hanteln. Unseren Trainingsabend beenden wir mit einer Entspannungsübung.

Natürlich gehen wir auch auf eure persönlichen Wünsche und Ideen ein.

Wir freuen uns, wenn wir euer Interesse geweckt haben. Kommt einfach vorbei und probiert es aus.

Wir freuen uns auf euch.

Silke Degenhardt

## **FITNESSGRUPPE / DIENSTAGSFRAUEN**

Unter der Leitung unserer "Vorturnerin" Dörte Zimmer treffen wir uns jeden Dienstag um 20.00 Uhr in der Turnhalle beim Schwimmbad, um etwas für unsere Fitness zu tun.

Wir, das ist eine Gruppe junger und junggebliebener Frauen von... bis...

Wir halten uns fit mit Aerobic, Step-Aerobic, Gymnastikbällen, Thera-Bändern, Swing-Sticks oder Gewichten. Manchmal "quält" Dörte uns auch mit Zirkeltraining oder einem Konditionsspiel. Bei uns gibt es übrigens keinen Leistungsdruck, jeder macht so lange oder so schnell er kann.

Wir sind eine nette Truppe und deshalb kommt das Gesellige auch nicht zu kurz. Mindestens zwei Mal im Jahr treffen wir uns außerhalb der Turnhalle. Im Sommer zur Sommertour und zu unserer Weihnachtsfeier. Es gab schon eine Spargel-Fahrradtour, Kanufahren, auch unsere Weihnachtsfeiern sind immer sehr schön.

Wir waren schon bowlen, zum Schwarzlicht-Golfen, und vieles mehr. Anschließend wird immer irgendwo nett gegessen und dann lassen wir das (Sport-)Jahr gemeinsam ausklingen. Wenn es sich einrichten lässt, gehört auch ein Freimarkt-Besuch dazu.

In den Sommerferien ist normalerweise Sportpause. Allerdings hat sich inzwischen eingebürgert, dass wir uns dann zum Fahrradfahren treffen. Jeder denkt sich mal eine Tour aus und dann geht es los. Männer/Freunde und Kinder sind dann auch willkommen.

Wir würden uns übrigens über weitere "Dienstagsfrauen" freuen. Wer also dem Sofa den Kampf ansagen will und mal wieder etwas für seine Fitness tun möchte, ist herzlich willkommen.

"Die Dienstagsfrauen"



## MONTAGSTURNER

Wir Montagsturner treffen uns jeden Montag um 19 Uhr in der Turnhalle am Schwimmbad.



Entsprechend des Alters (Mitte 50 bis Mitte 80) findet über eine Stunde allgemeine Gymnastik mit dem Schwerpunkt Rückengymnastik und allgemeine Beweglichkeit statt. An den Turnabenden sind im Schnitt 25 Aktive dabei. Nach dieser „Gymnastikstunde“ spielen noch einige Turner für eine halbe Stunde Faustball.

Zum gemütlichen Ausklang treffen wir uns anschließend im „Kaleu“ im Schwimmbad. Hier werden bei einem entspannenden Getränk weitere Aktivitäten geplant oder wichtige und unwichtige Themen der Welt diskutiert. In den Sommerferien ist die Turnhalle geschlossen, aber wir bleiben aktiv. Wir fahren mit dem Fahrrad querfeldein in unsere schöne Umgebung. Auch dabei sind wir immer ca. 25 Radler.

Hat ein Turner einen runden Geburtstag, wird zusammen gefeiert. Unser Festausschuss plant über das Jahr mehrere Aktivitäten u.a. das Faschingsfest, ein gemeinsames Spargelessen, eine Kohlfahrt, den Freimarktbesuch und einen Kaffeenachmittag zusammen mit den Frauen. Auch an 2 Erntefestumzügen nehmen die Montagsturner teil. Nicht zu vergessen ist der schon legendäre Chor der Montagsturner. Zu besonderen Anlässen singt er „Die Beutelratte...“



Die letzte Veranstaltung im Jahr ist die Weihnachtsfeier mit Spartenversammlung. Der Spartenleiter Bernd Wellbrock berichtet über die Aktivitäten des Jahres, der Festausschuss wird gewählt, besonders aktive Turner werden geehrt und das Sparschwein wird „geschlachtet“. Wir Turner „füttern“ dieses Schwein jeder jeden Montag mit 1 €. Mit dem Inhalt werden einige Aktivitäten mitfinanziert.

Ihr habt Lust auf diese Gruppe? Kommt vorbei, alle sind herzlich willkommen. Turnt mit uns und ihr fühlt euch gleich besser!

Wir wünschen euch ein gesundes, neues Jahr.

Bernd Wellbrock  
Spartenleiter



## VOLLEYBALL

Nach einer eher durchwachsenen Saison 2023/2024 beider Damenmannschaften, gab es eine Veränderung in unserer Volleyballsparte. Da beide Mannschaften mit einem kleinen Kader zu kämpfen hatten und die Spielfähigkeit durch Erkrankungen oder Verletzungen gefährdet war, wurde der Beschluss gefasst, die beiden Damenmannschaften zusammenzuglegen. In der Saison 2024/2025 geht die Damenmannschaft nun in der Bezirksliga an den Start.

Natürlich kommt auch in der Damenmannschaft das Gesellige nie zu kurz, Kohlfahrten, Saisonabschlussfeiern, gemeinsame Besuche vom Freimarkt, Weihnachtsfeiern usw. finden immer mit viel Beteiligung statt.

Zur Saison 2023/2024 konnten wir eine weibliche und eine männliche U18 Mannschaft für den Spielbetrieb melden. Die Mädchen und Jungen haben mit sehr viel Elan an den ersten Punktspielen teilgenommen.

Viele der weiblichen und männlichen Jugend sind auch im Jahr 2024 am Ball geblieben, so dass wir erneut zwei Mannschaften für den Jugendspielbetrieb melden konnten. In der Saison 2024/2025 geht die weibliche und die männliche Jugend im Spielbetrieb der U20 an den Start.

Im Jahr 2024 ging es dann für viele Volleyballer nach Frankreich in unsere Partnergemeinde Villers-Saint-Paul. Wir verbrachten das Pfingstwochenende in Frankreich und wohnten in Gastfamilien. Viele von unseren Jugendspielern waren mit von der Partie und erlebten ein spannendes Wochenende mit einem Besuch in Paris. Sie erkundeten die Stadt und wurden von unseren Gastgebern an die verschiedenen Sehenswürdigkeiten der Stadt geführt und konnten diese bestaunen z.B. Louvre, Eiffelturm usw.

Natürlich waren wir in Frankreich auch wieder sportlich tätig. Wir verbrachten gemeinsam einige Stunden in der Sporthalle und spielten dort in gemischten Teams ein Volleyballturnier. Wir freuen uns auf den erneuten Besuch aus Frankreich.



## **SPIELMANNSZUG**

Der Spielmannszug Hambergen braucht Verstärkung!

Leider sind wir nicht genug Spielleute, um gemeinsam auftreten zu können, aber wir machen das Beste daraus und pflegen die sozialen Kontakte. Wer uns mit seinem Können unterstützen möchte, ist herzlich eingeladen.

Wir treffen uns jeden Montag um 20.00 Uhr in der KGS in Hambergen.

Infos gibt es auch unter der Telefonnummer 04793 8462

Rena Behrendt

## KANU

Die Kanuten des TV Hambergen würden dich gerne bei Ihren Aktivitäten begrüßen! Wenn auch du viel Spaß hast in der Natur mit dem Kanu unterwegs zu sein dann steht einem gemeinsamen Schnuppererlebnis nichts im Wege!

Unsere Kanu-Abteilung des TV Hambergen besteht nun schon seit 47 Jahren und wenn der ein oder andere zurückdenkt, ist man bestimmt schon einmal in den Genuss gekommen zu paddeln.

Gerade diejenigen die in Hambergen zur Schule gegangen sind, kennen die Schul-AGs mit unseren damaligen Lehrern „Hesi“ (Fritz Hesemann), Mike Wendelken und Klaus Dieter Lüken. Die damaligen Schüler sind heute längst erwachsen und einige sind auch heute noch Mitglieder der Kanuten.

Auch in unserem alljährlichen Kanu-Ferienprogramm freuen wir uns jedes Jahr über den großen Zulauf und die begeisterten Kinder, die meist am Ende des Schnupperkurses im Wasser statt auf dem Wasser sind!

Unser Programm ist so gestaltet, dass wir für jede Altersgruppe etwas bieten können und persönliche Wünsche werden gerne angenommen. Von Touren auf heimischen Gewässern bis hin zu Mehr-Tagesaktivitäten je nach Lust und Laune!

Nicht jeder Verein hat die Möglichkeit im Schwimmbad sein Können auszuweiten und zu trainieren...

... doch wir haben diese Möglichkeit!

Jeden zweiten Freitag sind wir in der kalten Jahreszeit im Schwimmbad Hambergen zu finden, und in den Sommermonaten trifft man uns in Viehspecken an der Hamme. (Info hierzu findet Ihr auf der Homepage des TV Hambergen)

Seit zwei Jahren gibt es auch die Gelegenheit, dass wir ebenso jeden zweiten Freitag, uns in der kleinen Turnhalle sportlich fordern! Hierbei können verschiedene Übungen und Spiele auch ohne Kajak getätigt werden.

Je nach Wunsch betreiben wir Kanuten

- Kanu-Wandern
- Seekajak-Touren
- Regatten der benachbarten Vereine
- Wildwasser-Einsteigerkurse durch andere Vereine
- etc.

Leistungssport wie Kanu-Polo oder weiteres Kräfteressen mit anderen Vereinen wird bei uns nicht betrieben!

Daher steht bei uns außer den sportlichen Aktivitäten im Kajak ebenso das Gesellige im Fokus!

Ganz egal ob 10 Jahre oder 100 Jahre, wir freuen uns auf jeden Kanu-Begeisterten der mit uns paddeln möchte.

Dazu könnt ihr uns gerne ansprechen!



Kontakt findet ihr auf unserer Homepage: [www.tv-hambergen.de](http://www.tv-hambergen.de)

Mit unserem Bootsbestand können wir auf verschiedene Kajak-Varianten zurückgreifen. Möchtest du allein, zu zweit, zu dritt oder zu viert im Boot sitzen.....alles kein Problem! Es findet sich etwas für dich.  
Also wenn wir dein Interesse geweckt haben...Melde dich!

Bis dahin wünschen wir euch und auch uns

„Allzeit gute Fahrt und immer eine Handbreit Wasser unterm Kiel“

## KORBALL

Wenn der Begriff Korbball fällt, wird häufig gefragt „Das sind doch diese seltsamen Ständer, die man früher im Sportunterricht immer aufgebaut hat, um dann Handball oder Basketball zu spielen. Und das gibt es echt als Sportart?“

Ja, und daher kommt vermutlich auch diese etwas veraltete oder vereinfachte Vorstellung vom Korbball. 😊

Es ist nicht ganz falsch, denn diese Ständer gehören zum Korbball dazu. Außerdem gibt es einige Regeln, die an Basketball und auch an Handball erinnern. Aber es gibt auch einige wesentliche Unterschiede. So darf man zum Beispiel nur 1x prellen, d.h. den Ball auftrumpfen, bevor man ihn an eine Mitspielerin abgeben muss. Des Weiteren darf man nur 3 Schritte mit dem Ball in der Hand laufen und auch ein härterer Körpereinsatz wird von den Unparteiischen nicht gern gesehen.

Nun kann man sich schon vorstellen, dass der Spielverlauf deshalb anders ist als beim Basketball und Handball. Hier oben in Niedersachsen wird Korbball meistens von Frauen oder der weiblichen Jugend gespielt. Es gibt zwar auch Mixed-Turniere, aber in unserem Bezirk (Weser-Ems) findet so etwas nicht statt.

So viel also erst einmal zur grundsätzlichen Idee vom Korbball. Wie aber sieht unsere Korbball-Sparte vom TV Hambergen aus?

Wir haben sowohl Jugendmannschaften als auch eine Damenmannschaft. In der Saison 2023/2024 haben wir in folgenden Altersstufen am Spielbetrieb teilgenommen.



### **W12/13**

Diese Mannschaft hatte insgesamt 6 Spiele und hat dabei genau drei gewonnen und drei verloren. Dabei ist besonders hervorzuheben, dass einige Spielerinnen erst wenige Wochen vor dem Saisonbeginn angefangen haben, Korbball zu spielen. Ein wirklich tolles Resultat, mit dem sich arbeiten lässt.

## W16/17

In dieser Altersstufe gab es leider nur eine gegnerische Mannschaft. Die zwei Spiele gegen diese Mannschaft haben wir leider verloren. Besonders schade war das bei dem ersten Spiel, denn bis zur letzten Sekunde stand es 12:12, bevor der letzte gegnerische Korbwurf unsere Niederlage besiegelt hat.



## Damen – Bezirksliga

In dieser Spielklasse hatten wir 3 Spieltage und somit 6 Spiele. Wir haben die Saison auf dem 2. Platz abgeschlossen.

Unsere Saisons laufen meistens von Oktober bis März. Danach haben wir dann Zeit, uns anderen Dingen (z.B. dem Sportabzeichen) zu widmen, oder auch eine kleine Neustrukturierung vorzunehmen. Genau das haben wir in diesem Jahr gemacht. Bisher war der Jugendbereich immer in zwei Trainingszeiten unterteilt. Nun mussten wir eine Trainingszeit vorerst aufgeben. Das hat zwei Gründe:

1. Unsere Übungsleiterinnen sind schulisch oder beruflich ausgelastet und es wurde zeitlich etwas knapp.
2. Dadurch, dass die Jugendlichen immer älter werden, sind einige bereits zu den Damen gewechselt, und somit sind aktuell nur noch 15 Spielerinnen übrig.

Das Jugendtraining findet also ab sofort für alle Jugendlichen von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr am Dienstag statt. Zuständig für das Jugendtraining sind Marie Haarde, Marieke Lütjen und Tjara Käckemester.

Das Damentraining findet weiterhin von 19:00 – 20:30 Uhr, also direkt im Anschluss an das Jugendtraining. Unsere Trainerin ist Stefanie Grotheer. Momentan sind wir 21 aktive Spielerinnen. Allerdings sind dabei auch einige Langzeitverletzte, so dass wir häufig auf ca. 10-14 Spielerinnen pro Training kommen. Dazu gehören auch zwei Spielerinnen von einem ehemaligen Gegner, dem SC Hemmoor bzw. dem TSV Oberndorf.

Da sich diese Mannschaft leider aufgelöst hat, sind zwei der Spielerinnen zu uns gewechselt und nehmen jeden Dienstag den langen Fahrtweg auf sich, um bei uns dabei sein zu können.



Im Damenbereich können wir wirklich sagen, dass wir sehr vielseitig sind. Von den jüngsten Spielerinnen (ab 16 Jahren) bis Ü50 ist alles dabei. Wir sind immer mit guter Laune dabei.

Die diesjährige Saison ist im November 2024 bereits gestartet. Die Damenmannschaft hat an ihrem ersten Spieltag einmal gewonnen und einmal verloren. Bei den Jugendlichen W16/17 gab es bisher zwei Niederlagen, und die Jugendlichen W14/15 starten erst im Jahr 2024 mit ihren Spielen.

Wir freuen uns immer über neue Mitspielerinnen, sowohl im Jugend- als auch im Erwachsenenbereich. Unser Training findet immer dienstags in der Uwe-Brauns-Halle statt. Kommt gerne vorbei – wir freuen uns auf Euch!

Minis (ab 6 Jahren): 17:00 – 17:30 Uhr  
Jugend (ab 12 Jahren): 17:30 – 19:00 Uhr  
Damen (ab 16 Jahren): 19:00 – 20:30 Uhr

Sonstige Aktivitäten gibt es natürlich auch. Hier zwei Beispiele:

Teilnahme am Erntefestumzug  
in Hambergen im August 2024



Weihnachtsfeier der aktiven und inaktiven Korbball-Damen im Dezember 2024.

## JUDO

Liebe Judofreunde und Mattenakrobaten! Das Jahr hatte für uns wieder einiges im Ärmel – vom grandiosen Prüfen und Schwitzen bis hin zu überraschenden Hochzeiten und Kämpfen im „Sumo-Style“. Doch der Reihe nach!

### ***Der Weg zum blauen Gürtel: Schwitzen, üben, prügeln... okay, eher schwitzen und üben***

Maike Höpken und Heimo Ratsch wollten es wissen und nahmen sich mit dem blauen Gürtel ein ehrgeiziges Ziel vor. Wer denkt, Blau sei nur eine Farbe, hat noch nie die Griffe trainiert, die dafür nötig sind! Jeden Donnerstag wurde 2,5 Stunden lang geworfen, gehebelt und geschwitzt – so viel, dass wir fast die Matten nach jeder Einheit neu beziehen mussten. Am 10. Dezember 2023 dann die Prüfung in Sottrum: Zwei blaue Gürtel und ein brauner standen auf dem Spiel. Zum Glück hatten wir die Profis Manfred Schwarzer und Oliver Walter als Prüfer dabei – und alle Prüflinge gingen siegreich vom Platz. Glückwunsch an Maike und Heimo! Die nächsten Gürtel (und vielleicht die Aufzeichnungen für ein oder zwei weitere Griffe zur nächsten Prüfung) sind schon in Planung.



### ***Prüfungen für unsere kleinen Kampfkünstler***

Ein paar Tage später, am 21. Dezember, gab's dann auch für unsere Nachwuchs-Judoka die Chance, die nächste Stufe auf dem „Gürtel-Laufsteg“ zu erklimmen – diesmal vom weiß-gelben bis zum orangenen Gürtel. Sie hatten sich fleißig vorbereitet, und wer im Training noch halbwegs freiwillig „uchi komi“ gerufen hat, bestand natürlich auch die Prüfung. Hut ab, kleiner Judonachwuchs – ihr seid jetzt offizielle Judo-Stars in leuchtenden Farben!

### ***Trainer-C-Lizenz: Tobias Ernst rockt Köln***

Ein besonderer Applaus geht an Tobias Ernst, der für den Trainer-C-Schein in Köln sogar den berühmten Dom und die Rheinpromenade links liegen ließ, um Theorie und Praxis in Judo zu büffeln. (Gerüchte besagen, er hätte den Dom einen „schönen Uki-goshi“ gelehrt – aber das bleibt unter uns). Jetzt kann er sich „Trainer Tobias“ nennen und bringt mit frischen Ideen neuen Schwung in unser Training. Also Vorsicht, liebe Judoka – das Warm-up dauert jetzt „nur“ noch eine halbe Stunde länger.

### ***Sumo-Turnier in Blender: Mal was anderes als werfen!***

Unsere Judoka wollten Abwechslung, und das bekamen sie beim Sumo-Turnier in Blender. Hier hieß es: rein in die Kampfrunde und abstoßen, was das Zeug hält! Einiges wurde hier neu entdeckt: Fußarbeit, Balance, die Fähigkeit, den Gegner nicht nur zu umarmen, sondern ihn gleich ganz aus dem Kreis zu schieben. Ein Riesenspaß für alle, und mal ehrlich – solche Erfahrungen sammelst du nicht im Alltag!

### ***Das Sommer-Highlight: Hochzeit von Tobias und Lena***

Eine Überraschung der besonderen Art gab es im Sommer: Unser Trainer Tobias traute sich! Am 10. Juni 2024 gab er seiner Lena das Jawort in der Hamberger Kirche. Wir durften natürlich nicht fehlen und standen mit einem Judo-Spalier vor der Tür, damit Tobias auf dem Weg ins Eheglück noch mal seine Spezial-Wurftechniken üben konnte. Es gab Geschenke, Glückwünsche und jede Menge gute Laune.



### ***Danke und bis zum nächsten Jahr***

Was für ein Jahr – Gürtelprüfungen, Abenteuer und der eine oder andere Anlass, bei dem wir auch mal „out of the dojo“ gefeiert haben. Herzlichen Dank an alle Trainer, Eltern und Unterstützer, die unser Judojahr so vielseitig gemacht haben. Lasst uns so weitermachen und das Training mit Humor, Schweiß und einer Prise Ehrgeiz genießen!



## Jiu Jitsu

Das Jahr begann mit einem Lehrgang in der Sporthalle am Schwimmbad. Dazu wurden befreundete Vereine, sowie Interessierte am Kampfsport Jiu Jitsu, eingeladen. Als Referenten haben die Hamberger Trainer Rainer Lekzig und Heiko Friebel Techniken des Jiu Jitsu gezeigt, welche dann von den Teilnehmern trainiert wurden. Die Resonanz war groß, sodass wir einen erfolgreichen Auftakt verzeichnen konnten.

Die neu renovierte Halle am Schwimmbad ermöglicht uns neben dem Regel-Training auch größere Veranstaltungen. Da wir gut ausgestattet sind und auf eine große Anzahl von Matten zurückgreifen können, stehen uns viele Möglichkeiten zur Verfügung.

Mittlerweile haben wir uns in der neuen Halle gut eingelebt und sind sehr glücklich mit der Location.

Auch Übungshilfen, wie Pratzten und vieles andere, sind vorhanden. Dafür möchten wir uns beim TV Hambergen bedanken.

Die Trainingszeiten sind immer dienstags um 18:30 Uhr und donnerstags um 19:15 Uhr.

Unsere Gruppe trainiert schon über viele Jahre zusammen und man kann sagen, dass sich daraus ein freundschaftliches Verhältnis untereinander entwickelt hat, sodass neben dem Sport auch private Treffen und Veranstaltungen stattfinden.

Außerdem fanden auch dieses Jahr wieder zu Beginn und zum Ende des Jahres Gürtelprüfungen statt, die alle erfolgreich bestanden wurden.

Zum Jahresende haben wir dann noch einen Lehrgang angeboten. Auch hier wieder unter der Leitung der Hamberger Trainer.

Ein Schwerpunkt bei diesem Training war das Aufwärmen durch Rainer. Rainer versteht es durch sehr gute Kenntnisse der Rückenschule die Sportler aufzuwärmen und fit für das Kampfsport-Training zu machen.

Die Abteilung Jiu Jitsu gehört dem Verband DJJA, Deutsche Jiu Jitsu Akademie, an, mit Sitz in Stendal.

Der Verband legt die für den Kampfsport Jiu Jitsu spezifischen Regeln fest, wie z.B. die Prüfungsordnung. Zusätzlich werden über den Verband Lehrgänge ausgerichtet, an denen unsere Sportler teilnehmen können.

Zu erwähnen ist hier ein Lehrgang im Mai, der in Magdeburg stattfand und an dem sich Hambergen beteiligt hat.

Außerdem veranstaltet die DJJA Wettkämpfe, die europaweit ausgeschrieben werden und viele Sportler aus unterschiedlichen Ländern teilnehmen lässt.

Wir wünschen allen ein friedliches und erfolgreiches neues Jahr

Heiko Friebel

## **SCHWIMMEN**

Das Jahr 2024 begann zunächst mit viel Training für die Aktiven, denn der erste Wettkampf (WK) fand bereits im Januar statt. Guter Einstieg bei den Platzierungen, wobei die Zeiten noch steigerungsfähig waren. Dieses zeigten die Aktiven dann in Cuxhaven am 18.02. sehr deutlich. Neben zwei Vereinsrekorden (VRs) wurden viele persönliche Bestzeiten (PBs) erschwommen. Der WK in Ottersberg war dem Nachwuchs vorbehalten.

Die Bezirksmeisterschaften (BM) auf der ungewohnten 50m-Bahn waren für unsere Aktiven nicht übermäßig erfolgreich.

Neben einer Silbermedaille durch Josie Marucha (2013) über die 50m Schmetterling waren zwei 4te Plätze die Bestplatzierungen bei dieser BM. Neue PBs wurden wieder erschwommen.

Der WK in Drochtersen war da wesentlich erfolgreicher.

Bei 53 Starts standen die Aktiven 12-mal ganz oben auf dem Treppchen, sowie 20-mal als 2te und 7-mal als 3te.

Am 04.05. folgte unser Vergleichswettkampf mit knapp 400 Einzelstarts. Das gesamte Orga-Team, welches zum Teil neu war, wusste dabei zu überzeugen.

Der Freibadwettkampf in der Wingst war dann der Abschluss des ersten Halbjahres 2024. Dabei spielte das Wetter – kühle Temperaturen und Wind – leider nicht mit. Somit verzichteten unsere Aktiven auf das angebotene Übernachtungsangebot des Veranstalters.

Danach war die Sommerpause, die unfreiwillig durch den Heizungsausfall von Hallenbad und Sporthalle verlängert wurde. Die Heizung musste komplett erneuert werden. Somit mussten unsere Aktiven einen „Kaltstart“ bei unserem 31. Sprintertag hinlegen. Viele hatten nur ein- bis zweimal Training gehabt. Der Möglichkeit in Worpswede zu trainieren, wurde von den dortigen Mitarbeitern eine Absage erteilt. Dabei wäre ausreichend Platz vorhanden gewesen. Alle machten das Beste daraus. Es folgten weitere Wettkämpfe in Achim und Otterndorf. Beide Wettkämpfe waren als Vorbereitung für die Bezirksmeisterschaften auf der Kurzbahn in Uelzen gedacht und wurden auch genutzt. Anna Raitzsch (2012) wurde Bezirksjahrgangsmeisterin über 200m Schmetterling und Amelie Szczepanski (2012) erschwamm sich zwei Silbermedaillen über 100m Schmetterling und 200m Brust. Mit ihren Zeiten gelang es Amelie sich für die Landesjahrgangsmeisterschaften (LJM) in Goslar über 50m Brust und 200m Brust zu qualifizieren. Josie Marucha (2013) und Theo Speck (2014) verzichteten auf eine Teilnahme an der LJM.

Dazwischen fuhren einige Teilnehmer/innen ins Trainingslager nach Übach-Palenberg/NRW (siehe Bericht unten) und zum Nachwuchswettkampf nach Cuxhaven sowie zur „Lange Strecke“ nach Hemmoor.

In Hemmoor starteten nur drei Aktive. Diese zeigten sich von ihrer besten Seite. Emma Szczepanski (2015) und Lukas Rohmeder (2015) schwammen erstmals die 400m Freistilstrecke und erreichten jeweils den 1. Platz. Amelie Szczepanski (2012) startete gleich über alle angebotenen Strecken (800m und 1500m Freistil sowie die 400m Lagen, insgesamt also 2700 Wettkampfmeter). Das ist hervorragend, da es sich bei dieser Veranstaltung nur noch zwei weitere Aktive zutrauten, diese anstrengenden Strecken an einem Tag zu schwimmen. Amelie erreichte den 1. Platz bei über 1500m Freistil und jeweils den 2. Platz bei über 800m Freistil und 400m

Lagen. Bei der LJM erschwamm sich Amelie dann noch zwei neue persönliche Bestzeiten.

Zum Abschluss des Jahres führen die Aktiven nach Syke (24.11.) und Buxtehude (07.12.).

Bei dem Wettkampf in Syke erschwamm sich Julius Amend (2010) bei 4 Starts gleich 4 Medaillen (1-mal Gold und 3-mal Silber). Doch auch die anderen Aktiven nahmen Medaillen in allen drei Farben mit nach Hause.

In Buxtehude wurden mehr als die Hälfte aller Starts mit PBs abgeschlossen. Diese führten häufig zu einer Platzierung auf dem Treppchen (leider ohne Medaillen). Lina Kock (2010) hatte bei 5 Starts 5-mal und Emma Szczepanski (2015), Lukas Rohmeder (2015), Amelie Szczepanski (2012) jeweils 4-mal eine Platzierung auf dem Treppchen. Insgesamt von 41 Starts standen unsere Aktiven 22-mal auf dem Treppchen.

Danke an alle, die uns bei den Wettkämpfen unterstützen. Sei es als Betreuer, Fahrer oder Kampfrichter. Bei den Kampfrichtern brauchen wir aber noch mehr Unterstützung. Somit können die bisherigen Kampfrichter entlastet werden. Die Trainersituation hat sich im Jahr 2024 etwas entspannt.

Aber auch hier gilt „Wer Interesse hat“ „Bitte melden“. So können wir uns noch intensiver um die Ausbildung der Aktiven kümmern.

### **Trainingslager 2024 in Übach-Palenberg/NRW**

Dieses Trainingslager ist kürzer als die bisherigen, denn es stand ein Tag weniger zur Verfügung, um im Wasser zu trainieren. Es fand vom 02. bis 06.10.2024 statt. Der Start verzögerte sich erst einmal, denn erst auf intensives Nachfragen erfuhren wir, dass Phillip nicht mitfahren würde. So fuhren „nur“ 8 Aktive und Betreuer von Hambergen nach Übach-Palenberg. Dieses Mal konnten wir erst am Nachmittag losfahren. Die Aktiven hatten zuvor noch Schule. Wir sind somit erst gegen 15:30 Uhr losgefahren. Die Fahrt ging zunächst zügig voran. Doch die Staus kamen auf uns zu – spätestens vor Osnabrück kam der erste Stau. Einige weitere Staus folgten. Wir sind somit erst gegen 21:20 Uhr in Übach-Palenberg angekommen. Es erfolgte eine kurze Begrüßung durch das Orga-Team. Die Zimmer wurden zügig bezogen. Alle waren müde und sind daher zeitig in ihre Betten verschwunden.

Frühes Aufstehen am nächsten Tag, denn ab 7:00 Uhr war Kennlernrunde und Besprechung angesagt. Nach dem Frühstück folgte – 1 Stunde später – die erste Einheit. Marcel ließ es noch ruhig angehen, aber 20 Minuten aufwärmen musste sein – jedes Mal vor den Wassereinheiten. Die hatten es in sich. Umfänge von 2 bis 5 Km standen auf dem Programm. Jeweils abhängig von der Trainingszeit, die uns zur Verfügung stand. Mal war es nur 1 Stunde und mal waren es 2,5 Stunden. Unsere Aktiven waren sehr gut dabei und schwammen „nur“ 500m weniger als die älteren Aktiven vom Holtorfer SV bzw. Christopher bei den längeren Trainingseinheiten.

Das Zirkeltraining in der Sporthalle war nicht so beliebt bei den Aktiven. Doch die Übungsleiter sahen z.T. überraschende „Fähigkeiten“ (oder eben keine) bei den Aktiven. Diese wünschten sich wieder eine Traumreise zu unternehmen. An einem Abend wurden in der Sporthalle die Matten ausgelegt. Marcel spielte dann eine ruhige Musik ab und eine Sprecherin sprach in ruhigen Worten von einer Traumreise.

Dabei konnte es auch vorkommen, dass der eine oder andere auch einschief. Sonst wurden die Abende mit Spielen oder sonstige Aktivitäten gestaltet. Die Betreuer trafen sich immer in ihrer Lounge.

Ab 22:30 Uhr hieß es „Bettgezeit“. Einige brauchten die Ruhepausen auch für ihren Körper.

Dann die letzte Einheit – Marcel hatte sich noch etwas Besonderes ausgedacht: 10 x 10 x 25m Sprint, begonnen mit Abgangszeit 55 Sekunden, nach 10-mal wurde die Abgangszeit um 5 Sekunden gekürzt, dazwischen 100m locker. Ich ließ die Hamberger Aktiven bis zu 6-mal Delle schwimmen. Ab 40 Sekunden Abgangszeit verkürzte ich die Anzahl der Sprints auf 8-mal - Delle nur noch wer möchte.

Einige Hamberger/innen wollten danach noch Sprints auf Zeit schwimmen (die Zeiten waren besser als von mir erwartet). Nach dem Mittagessen und der Abschlussbesprechung hieß es Abschied nehmen.

Das nächste Trainingslager ist bereits für April 2025 terminiert, denn im Herbst ist die Schwimm- und Sportschule bereits durch Vereine aus NRW belegt. Die haben Vorrecht.

Auf der Rückfahrt hatten wir noch einen Gast an Bord. Die 8-jährige Telja vom SGS Verden/Dörverden sollte/durfte mit uns fahren. Die Mädels hatten sehr viel Spaß auf der Rückfahrt. Trotz der – erwarteten – Staus in NRW (A57 und A2/3) sind wir ohne Pause zügig bis HB-Hemelingen durchgefahren. Dort holte Teljas Mutter ihre Tochter ab. Anschließend wurden alle Aktiven bis zur Haustür gefahren. Auf Nachfrage wollen alle im April 2025 wieder dabei sein.

### **Vereinsrekorde 2024**

Trotz Arbeit und Studium ist zurzeit Margrit Reyer von Namendorff (2001) für die VRs verantwortlich. Wenn auch überraschend. Nachdem Margrit beim Wettkampf in Cuxhaven (18.02.2024) über die 100m und 200m Freistil neue VRS knapp verpasste, verbesserte sie den VR über die 50m Freistil auf 0:29,73 Minuten.

Ebenfalls in Cuxhaven gelang es Marcel Wolny (2006) seinen VR über die 50m Brust zu steigern. Aber nicht so, wie Margrit es um Hundertstel tat, sondern gleich um über 1 Sekunde auf 0:32,89 Minuten.

Bei unserem 31. Sprintertag am 24.08.2024 war Margrit noch schneller. Sie verbesserte den VR über die 50m Freistil auf 0:29,63 Minuten. Nach der Verbesserung von VRs wurde Margrit bei dieser Veranstaltung noch eine weitere Ehrung zu Teil. Als erst fünfte Aktive ist sie seit 10 Jahren bei Schwimmwettkämpfen - auch während der Coronaphase - aktiv im Wasser unterwegs. Nebenbei knackte sie damit die Einhundertmarke (100) von Teilnahmen an Wettkämpfen. Dabei sollte erwähnt werden, dass Margrit erst mit 13 Jahren – sie musste dazu überredet werden – an ihrem ersten Wettkampf teilnahm



## **TANZEN / PAARTANZ**

In unserer Tanzgruppe tanzen 9 Paare, die sich immer donnerstags um 20:00 Uhr zum Latein- und Standardtanzen treffen.

Dabei unterstützt uns unser Tanzlehrer Jan-Felix. In den 1,5 Stunden bringt er uns neue Tanzschritte bei.

Da das Erlernte schon mal vergessen wird, sind Wiederholungen immer wieder dabei.

Im Frühjahr hatten wir einen Anfängerkurs über 6 Abende angeboten, aus dem leider nur ein Paar dauerhaft in die Gruppe gekommen ist.

## **NORDIC-WALKING**

*Der gesunde Laufsport für Menschen jeden Alters mit mäßigem Tempo oder Power – dynamisch – sportiv.*

Nordic Walking eignet sich hervorragend für alle die sich mehr bewegen wollen, oder schon lange keinen Sport mehr betrieben haben. Die Gruppe trifft sich jeden Montag und Donnerstag am Ende der Heilsdorfer Straße, in der Zeit

- ... vom 01. April bis 30. September um 18:00 Uhr
- ... vom 01. Oktober bis 31. März um 15:00 Uhr

Probestöcke sind vorhanden!

Solltet Ihr Interesse haben, kommt einfach zu einer Probestunde in unserer Gruppe vorbei oder ruft mich an. Wir freuen uns auf jedes neue Gesicht.

Wir sehen uns bei der nächsten Runde...

Eure Margrit Büttelmann

Tel.: 04793-469707

**WANDERSPARTE**

Es liegt kein Bericht vor.

**AIKIDO**

Es liegt kein Bericht vor.