



# TSV Nachrichten

Turn- u. Sportverein  
Hammenstedt e.V.

gegr. 1910

1. Halbjahr 2022  
Ausgabe Nr. 77  
tsv-hammenstedt.de



## Liebe Vereinsmitglieder, Liebe HammenstedterInnen,

Du hältst unsere neuen Vereinsnachrichten in den Händen und wir sind froh, dass wir nach längerer Zeit eine Ausgabe erstellen konnten. Die letzten beiden Jahre waren sehr arbeitsintensiv für die Vorstandsmitglieder. Sanierungsmaßnahmen und die ständig wechselnden Corona-Regelungen haben viel Zeit in Anspruch genommen. Jetzt hoffen wir, dass es für uns als Sportverein wieder etwas einfacher wird. Wir sind für Euch da, für Euch als sportbegeisterte Mitglieder, für Euch als Menschen, die Sport gerne in Gemeinschaft erleben wollen und für Euch, die sich für den TSV Hammenstedt interessieren und uns unterstützen.

Unsere Bemühungen haben sich durchaus gelohnt. Trotz Corona ist die Anzahl der Mitglieder leicht gestiegen. Am 31.12.2021 waren es 387. Es wäre toll, wenn wir wieder über 400 wären. Dies ist kein Selbstzweck, sondern eine Notwendigkeit, damit der Verein bestehen bleiben kann. Sinkende Mitgliederzahlen bedeuten weniger Einnahmen, weniger Einnahmen ziehen ein kleineres Angebot nach sich und damit dann noch weiter fallende Mitgliederzahlen usw. Damit es nicht so weit kommt, bieten wir ein interessantes und abwechslungsreiches Angebot an, zu dem Du Dich in dieser Ausgabe umfangreich informieren kannst. Sei dabei und mach mit. Tu etwas für Dich und deine Gesundheit und helfe mit, dass der TSV Hammenstedt noch lange Zeit Teil unserer Ortschaft und der Stadt Northeim bleibt.

*Marcus Türk und Jörg Schlappig*

## Ansprechpartner:

### Alle Kurse

Silke Türk, Tel. 05551 65668

### Tennis

Marcus Türk, Tel. 05551 65668

### Tischtennis

Andreas Braun, Tel. 0171 4125712

### Vermietungen

Simon Czaya, Tel. 0151 52891522

Alle Kontaktdaten des gesamten Vorstandes findet Ihr auf unserer Homepage.

## Aktuell in dieser Ausgabe:

### Sanierungsarbeiten beim TSV

Seite 2

### Angebote für Kinder

Seite 3

### Angebot Sommer 2022

Seite 4/5

### Vereinsport beim TSV – Etwas Besonderes?

Seite 6

### Fit in jedem Alter

Seite 7

### Ü50 – Angebot für Neumitglieder

Seite 8

## Sanierung 2021 und Vorhaben 2022

Unsere Sanierungsarbeiten sind im vergangenen Jahr einen großen Schritt vorwärts gegangen. Nachdem wir 2019 die Außentoiletten und 2020 die Duschen komplett renoviert hatten, war nun die Sporthalle an der Reihe. Das Dach bestand aus Eternitplatten, die bereits stark verwittert waren. Diese wurden nun durch Aluminiumsandwichplatten mit 120 mm Isolierung ersetzt. An die Stelle der Holzfenster, die bereits an etlichen Stellen nicht mehr dicht waren, kamen moderne Kunststofffenster mit 3-fach Verglasung. In diesem Zuge mussten die Kabel für die Elektromotoren neu verlegt werden. Wir haben die Gelegenheit genutzt, auch die Schalttafel für die Fenstersteuerung zu modernisieren. Weitestgehend in Eigenleistung erfolgte die Sanierung des Hallensockels auf der Westseite. Alle Arbeiten wurden finanziell unterstützt von der Stadt Northeim, dem Landessportbund Niedersachsen, der Sozial- und Sportstiftung des Landkreises Northeim sowie dem Ortsrat Hammenstedt, ohne deren Engagement die Umsetzung nicht möglich gewesen wäre. Der TSV Hammenstedt sagt Danke!

In diesem Jahr sollen die Umkleieräume und der kleine Aufenthaltsraum renoviert werden. Die Fußböden werden erneuert und die Wände ausgebessert und gestrichen. Trotz Kosten von rund 9.000 EUR ist die Stadt Northeim nicht gewillt, einen Beitrag dazu zu leisten. Der Landessportbund Niedersachsen und die niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung sind als Unterstützer dabei. Damit verbleibt ein nicht unerheblicher Anteil beim TSV. Wir hoffen auf Eure Unterstützung bei den Arbeiten.



## Angebote für Kinder

Unsere Anstrengungen im Bereich des Angebotes für unsere Kinder zahlen sich langsam aus. Aktuell sind 25 Kinder im Alter bis 6 Jahre und 31 Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahre Mitglieder in unserem Verein. Die Jüngsten starten mittwochs um 16.30 Uhr beim Eltern-Kind-Turnen, das durch eine FSJ-lerin und Anja Weißenborn geleitet wird. Jede Woche gibt es neue und abwechslungsreiche Bewegungslandschaften zu entdecken.

Dienstags startet um 16.00 Uhr die Ball- und Bewegungsschule für Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahre. Bewegungsformen und der Umgang mit dem Ball sollen spielerisch erlernt werden. Erstmals hieß es im vergangenen Winter um 17.00 Uhr „Ball- und Bewegungsspiele“ für die älteren Kinder. Seit Anfang des Jahres haben wir gemeinsam mit Jörg Schlappig erste Schritte im Tischtennis unternommen.

Die Ball- und Bewegungsschule für die Jüngeren wird auch über die Frühlings- und Sommermonate weiterlaufen. Die Älteren ab 8 Jahre treffen sich jetzt immer freitags um 18.00 Uhr zum Tischtennis spielen. Die vorherige Teilnahme an der Ball- und Bewegungsschule ist keine Voraussetzung dafür. Jeder, der Lust hat, kann es ausprobieren und teilnehmen.

Nicht zu vergessen ist unser Angebot für Kinder beim Tennis. Wir bieten Training während der Sommersaison an. Schläger werden zum Start gestellt. Die Kinder können auch selbständig miteinander spielen.

Insgesamt ergibt sich für unsere Kinder ein attraktives Programm direkt vor Ort. Aufwändige Fahrten zum Training entfallen und die Kinder können gemeinsam mit anderen Kindern aus unserer Ortschaft und der Umgebung Zeit verbringen.

**Eltern-Kind-  
Turnen**

**Ball- und  
Bewegungsschule**

**Tischtennis**

**Tennis**





## Programm für die nächsten Monate

Alle Kurse laufen: Rückenfit, Wirbelsäulengymnastik, Tabata und Zumba. Jeder, der mag, kann jederzeit einsteigen. Ein- oder zweimal kostenlos ausprobieren ist kein Problem. Tischtennis, Volleyball der Männerturner, Turnen für Ältere, Hobbyfußball und Darts finden regelmäßig an den jeweiligen Übungsabenden statt.

### MONTAG

11.15 Uhr	Rückenfit
18.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
19.00 Uhr	Darts (Clubraum)

### DIENSTAG

16.00 Uhr	Ball- und Bewegungsschule
18.00 Uhr	Zumba
19.00 Uhr	Tischtennis

### MITTWOCH

16.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen
17.30 Uhr	Tabata
18.30 Uhr	Turnen für Ältere
20.00 Uhr	Hobbyfußball

### DONNERSTAG

18.30 Uhr	Line Dance
19.45 Uhr	Volleyball der Männerturner

### FREITAG

18.00 Uhr	Tischtennis für Kinder
19.00 Uhr	Tischtennis

Weitere Informationen findest Du auf unserer Homepage unter [www.tsv-hammenstedt.de](http://www.tsv-hammenstedt.de)



## Angebote für alle:

### **Samstag, 14. Mai – TSV Wandertag mit anschließender Ehrung**

Wandertag für die ganze Familie, Mitglieder und Freunde!

**Strecke I: Treffen 09.15 Uhr, Start 09.30 Uhr; 11 km, 190 Höhenmeter**

**Strecke II: Treffen 10.45 Uhr, Start 11.00 Uhr, 7 km, 110 Höhenmeter**

Gemeinsame Pause für alle Teilnehmer gegen 12.00 Uhr.

14.00 Uhr Grillen auf der Terrasse und Ehrung langjähriger Mitglieder, Sportabzeichen und Vereinsmeister.

**Anmeldung bitte bis Donnerstag, 12.05.2022 an Marcus Türk.**

### **Sonntag, 19. Juni – TSV Boule-Turnier**

Unser jetzt schon **traditionelles Boule-Turnier mit Kaffee und Kuchen**. Start ist um 14.00 Uhr.

**Anmeldungen als 2er oder 3er Team bis Donnerstag, den 16.06.2022 an Silke oder Marcus Türk.**

### **Samstag, 02. Juli – TSV Sportabzeichentag**

20 Personen haben im vergangenen Jahr bei uns das Sportabzeichen erworben. Das würden wir in diesem Jahr gerne wiederholen oder sogar steigern. Am **02.06., ab 15.00 Uhr** gibt es die erste Gelegenheit. Die Anforderungen ändern sich mit dem Alter. Innerhalb einer Altersklasse gibt es dann noch Unterscheidungen nach Bronze, Silber und Gold. Jeder kann es schaffen! Probiert es aus. Weitere Termine werden an folgenden Tagen stattfinden: Mittwoch, 03.08. in Northeim (noch nicht bestätigt), Freitag, 26.08. und Freitag, 02.09.

### **Sonntag, 04. September – TSV Fahrradtour**

**Traditionelle Familienfahrradtour.** Tour und weitere Informationen müssen noch ausgearbeitet werden. Bitte vormerken!

### **Samstag, 08.10. – TSV Oktoberfest**

Wir planen unser **Oktoberfest** für Samstag, den 08.10.2022.

## Sport beim TSV – etwas Besonderes?

Sport kann ich überall treiben! Ich kann allein joggen oder Fahrrad fahren. Die Fitnessstudios bieten ein umfangreiches Programm an. Wofür benötige ich einen Verein? Abgesehen davon, dass die Beiträge zwar höher als beim Joggen oder Fahrrad fahren, aber erheblich niedriger als im Fitnessstudio sind, ist es das ganz besondere gemeinsame Erlebnis, das unseren Verein ausmacht. Beispielhaft sei an dieser Stelle ein Kurzbericht der Männerturner angeführt:

Trotz Corona haben die Männerturner ihr Programm aufrechterhalten. Jeden Donnerstag um 19.45 Uhr fand Volleyball statt. Wie immer konnten nach dem Sport Neuigkeiten und Interessantes ausgetauscht werden. Die Getränkeversorgung erfolgt zentral. In den letzten Jahren haben Alkoholfreies und Alster den größten Zuspruch. Im Sommer wurde statt in der Halle auf dem Beachvolleyballfeld gespielt. Nach einjähriger Pause konnte am 27.08.2021 der von Anton Mosch gestiftete Boule-Pokal ausgespielt werden. Edgar Sebode setzte sich bei 13 Teilnehmern als Sieger und Ausrichter für das nächste Turnier durch. Auch das Wandern war möglich. Vom 01. – 03.10.2021 wanderten 14 Gruppenmitglieder an der Weser rund um Bad Karlshafen. Übernachtet wurde im Gasthaus „Zur Fähre“ in Herstelle. Nur zwei Teilnehmer konnten sich daran erinnern, dass dieses Haus bereits 1990 für eine Nacht als Unterkunft diente. Nach einjähriger Unterbrechung fand am 06.11.2021 das Karl-Nolte-Volleyball-Turnier unter den gültigen Coronaregelungen statt. Erstmals nahmen mit Tennis, Volleyball, Fußball, Junggesellen, Feuerwehr und 2 x Männerturnen insgesamt sieben Mannschaften mit mehr als 45 Personen teil. Pokalsieger wurde die Mannschaft „Tennis“.

**Das ist Sport beim TSV Hammenstedt.** Und es gibt nicht nur die „Männerturner“. Du willst es ausprobieren? Melde Dich oder komm einfach vorbei!

**WIR SIND DA. FÜR SIE. FÜR EUCH. FÜR NORTHEIM.**



Strom, Gas, Wärme und Wasser für Ihr Zuhause. Wir sorgen dafür. Sicher, zuverlässig und immer fair.

Unsere Kunden profitieren von einem ausgezeichneten Service kombiniert mit attraktiven Leistungen vor Ort.

Für eine lebenswerte Stadt setzen wir Impulse und engagieren uns auf vielfältige Weise für die hier lebenden Menschen.

**Schön, dass das Gute so nah ist.**

Am Mühlenanger 1  
37154 Northeim  
Telefon (0 55 51) 60 05 - 555  
[www.stadtwerke-northeim.de](http://www.stadtwerke-northeim.de)

**SWN**  
Stadtwerke Northeim

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**

TSV Hammenstedt

**Verantwortlich:**

1. Vorsitzender Marcus Türk,  
Wieterblick 6, Hammenstedt,  
Tel. 05551 65668

**Redaktion:**

Pressewartin Tanja Fahrtmann,  
August-Jahn-Str. 6, Northeim  
Tel. 0160 90337931



## Fit in jedem Alter

Bewegung ist gesund. Jeder weiß das und doch fällt es uns manchmal schwer, danach zu handeln. Vielleicht hast Du schon von unserem Angebot gehört und hast gedacht, ich müsste auch etwas tun. Doch dann kommen Zweifel und Du schreckst davor zurück, weil Du nicht weißt, was auf Dich zukommt. Es ist einfacher als Du denkst. In erster Linie gibst Du Deinen eigenen Takt vor. Du kannst genau Deinem Fitnessstand entsprechend mitmachen, nicht mehr und nicht weniger. Damit ein Start leichter fällt, beschreiben wir Dir hier noch einmal, was bei unseren Gesundheits- und Fitnesskursen auf Dich zukommt:

### RückenFit:

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die nicht mehr auf dem Boden üben können. Geübt wird teilweise im Stehen oder sitzend auf dem Hocker. Ziel ist der Erhalt der Beweglichkeit sowie Muskulatur aufzubauen. Da jeder andere „Wehwehchen“ hat, wird individuell auf die entsprechenden Teilnehmer eingegangen und alternative Übungen gezeigt. Mit viel Spaß führt Euch unsere Übungsleiterin Christine durch die Übungen.

### Wirbelsäulengymnastik

Wir starten mit ein paar Übungen zum Aufwärmen und Mobilisieren der Gelenke. Danach folgen einige funktionale Übungen, um die Wirbelsäule flexibel zu halten, Muskulatur im gesamten Rückenbereich sowie Bauchmuskulatur aufzubauen. Gerne benutzen wir Hilfsmittel wie zum Beispiel Hanteln, Schlaufenexpander, Pezzibälle oder Balancekissen. Jeder Teilnehmer kommt mit unterschiedlichen Voraussetzungen. Deswegen werden den Teilnehmern oft mehrere Varianten zu einer Übung gezeigt, so dass sich jeder das Passende für sich herausuchen und ausprobieren kann. Zum Schluss einer jeden Stunde steht dann noch eine kurze Dehnungseinheit auf dem Programm. Auch hier kommt der Spaß nicht zu kurz!

### Tabata

Hierbei handelt es sich um ein Hochintervalltraining, bei dem sich 20 Sekunden „volle Pulle“ mit 10 Sekunden Pause abwechseln. Zu Beginn eines jeden Tabatas werden zwei Übungen gezeigt, die wir dann im Wechsel üben: 20 Sekunden Übung 1, 10 Sekunden Pause, 20 Sekunden Übung 2, 10 Sekunden Pause usw. Nach 4 Minuten (8 Wiederholungen) ist der erste Tabata geschafft. Insgesamt gehen wir durch 8 Tabatas und zum Schluss dehnen wir uns nochmal ausgiebig

Tabata ist für jeden geeignet, der an seiner Fitness und Muskulatur arbeiten will. Daher ist es nicht erforderlich, dass Du „fit wie ein Turnschuh“ bist, wenn Du zu uns kommst. Daran wollen wir schließlich arbeiten. Auch hier gibt es zu fast jeder Übung immer wieder verschiedene Optionen. So wird jeder Teilnehmer da abgeholt, wo er gerade fitnesstechnisch steht oder was aufgrund seiner körperlichen Einschränkungen möglich ist. Zu toller Musik wachsen wir alle immer wieder über uns hinaus, die Gemeinschaft spornt Dich an, nicht aufzugeben und Du wirst nach jeder Stunde stolz aus der Halle gehen, weil Du es wieder geschafft hast. Für Abwechslung sorgen viele verschiedene Übungen und das Benutzen von Kleingeräten, wie zum Beispiel Stepper, Hanteln, Gewichtsmanschetten oder Medizinball. Auch hier gilt: Alles kann, nichts muss, der Spaß steht im Vordergrund.



## Ü50: 6 Monate kostenlose Mitgliedschaft

Du bist älter als 50 Jahre und hast schon immer mal überlegt, etwas mehr Sport zu treiben? Der TSV Hammenstedt bietet Dir an, **die ersten 6 Monate Deiner Mitgliedschaft keinen Beitrag zu zahlen**. Unser Programm ist vielfältig: montags Rückenfit, Wirbelsäulengymnastik und Darts, dienstags und freitags Tischtennis. Vielleicht hast Du früher schon einmal gespielt und willst dich jetzt einfach wieder etwas bewegen, ganz ohne Druck. Mittwochs ist es zunächst mit Tabata etwas sportlicher, während es im Anschluss mit „Turnen für Ältere“ weitergeht. Donnerstags stehen Line Dance und Volleyball der Männerturner auf dem Programm. Während der Sommersaison kannst Du unsere Tennisanlage nutzen.

Bei Interesse melde Dich bei Silke oder Marcus Türk, Tel. 05551 65668. Du kannst auch einfach die Übungsleiter ansprechen.

Die Aktion läuft bis zum 15. Oktober 2022. Sie wird durch den Landessportbund Niedersachsen unterstützt. Kursbeiträge können nicht reduziert werden.

## Unsere Mitgliedsbeiträge im Überblick:

<b>Erwachsene</b> <b>42,-- EUR</b> pro Jahr	<b>Kinder</b> <b>24,-- EUR</b> pro Jahr	<b>Familie</b> <b>90,-- EUR</b> pro Jahr
---	---	--

## Zusatzbeiträge Tennisabteilung:

<b>Erwachsene</b> <b>26,-- EUR</b> pro Jahr	<b>Kinder</b> <b>15,-- EUR</b> pro Jahr	<b>Familie</b> <b>46,-- EUR</b> pro Jahr
---	---	--