



Abteilungsberichte zur JHV 2023

Cremlingen, März 2023

Fussball - Herren

1. Herren

Die Mannschaft spielt weiterhin in der Nordharzliga, Staffel 2 und darf sich nach Corona wieder über eine größere Staffel mit 14 Mannschaften freuen.

Fabian Oeft und Stefan Schulz, die beide weiterhin gemeinsam diese Mannschaft trainieren, konnten mit Tyron Neumann und Erik und Ole Hackauf neue Spieler dazu gewinnen, die der Mannschaft wegen ihrer Qualitäten sicherlich langfristig weiterhelfen werden.

Viele verletzte Spieler und Studenten innerhalb der Mannschaft fallen leider immer mal wieder aus oder sind längerfristig wegen ihres Auslandsstudiums verhindert.

Das macht es für die Trainer nicht leichter, und Sonntag für Sonntag spielt quasi immer wieder eine andere Elf.

Nach dem Abschluss der Saison 21/22 belegte die Mannschaft einen ordentlichen 4. Tabellenplatz und hatte mit dem Abstieg nichts zu tun.

Auch in der neuen Spielzeit mit wieder mehr Gegnern läuft es in Anbetracht der Ausfälle durch Verletzungen oder Studium eigentlich wieder ganz gut.

Zum Beginn der Rückrunde liegt die Mannschaft auf einem ordentlichen 5. Tabellenplatz, der auch zum Saisonende in dieser 14er- Gruppe angestrebt werden sollte.

Endlich durfte nach mehreren Corona- Jahren auch mal wieder der Mura- Cup mit 7 Teilnehmern gespielt werden. Die Halle war sehr gut gefüllt, der TuS belegte am Ende einen hervorragenden 2. Platz und konzentriert sich jetzt mit Training und Vorbereitungsspielen auf die Rückrunde in der Kreisliga.

Wir hoffen natürlich sehr, dass es unseren Trainern Fabian und Stefan gelingt, eine stabile und schlagkräftige Truppe auf den Platz zu bringen um eine gute Rückrunde hinzulegen!

2.Herren

Moritz Krüger und Tobias Hädelt, die beide gemeinsam die Mannschaft im 2. Jahr in der 1. Nordharzklasse trainieren, verpassten leider zum Saisonende 21/22 den 1. Tabellenplatz und damit die Meisterschaft.

Am Saisonende landete die Truppe aber auf einem sehr guten 3. Platz.

Durch längere Ausfälle wegen Verletzungen einiger Leistungsträger wurde die Mannschaft schwer getroffen, und konnte zum Ende der Spielzeit nicht mehr mithalten um die nötigen Punkte holen.

Für die neue Spielzeit, in einer jetzt wieder größeren Staffel, nahm man sich viel vor und erweiterte den Kader mit neuen Spielern aus der eigenen A- Jugend und Spielern aus anderen Vereinen mit dem Ziel, wieder oben mitzuspielen.

Leider waren die Verletzungen einiger Leistungsträger aber noch nicht auskuriert und es lief nicht den Erwartungen entsprechend.

Zum Beginn der Rückrunde liegt die Mannschaft auf dem 7. Platz und hat noch Luft nach oben.

Die Vorbereitung läuft gut, einige Spieler sind wieder frei von Verletzungen, und damit steht einem guten Start in die Rückrunde nichts mehr entgegen.

Alte Herren

Unsere Ü32 kann sich seit Saisonbeginn über zwei neue Trainer freuen.

Uwe Bendorf und Thomas Sölig übernahmen im Sommer unsere Ü32 und setzen alles daran, die Erfolgsstory fortzusetzen.

Die Mannschaft belegte in der Saison 21/22 den 1.Platz, wurde Staffelman und qualifizierte sich damit für die Kreismeisterschaft gegen den SV Salder auf neutralem Platz. In einem packenden Spiel stand es zum Ende der Spielzeit 0:0, ein Elfmeterschießen folgte und es wurde gewonnen. Der Jubel war groß und der TuS Cremlingen wurde KREISMEISTER der Ü32. Was für ein Erfolg!!!

Auch die neue Spielzeit läuft sehr gut, die Mannschaft belegt den 1. Platz nach der Hinrunde und im laufenden Pokalwettbewerb wurde das Halbfinale bereits erreicht.

An der Hallenkreismeisterschaft der Ü32 hat die Mannschaft wegen der Cremlinger Fastnacht nicht teilnehmen wollen, schade!

Dafür organisierten sie ein eigenes Hallenturnier mit 7 Teilnehmern um den HF- Bau- Cup im Februar 2023 und gewannen dieses souverän. Glückwunsch!

Die Rückrunde mit neuen Herausforderungen kann beginnen und wir wünschen Uwe und Thomas viel Erfolg bei der Umsetzung.

Altsenioren

Unsere Ü40 unter der Leitung von Robert Krause spielte eine außerordentliche Saison 21/22, wurde Staffelleister und stieg damit in die höchste Klasse für die Ü40 auf, eine Topleistung!!! Gratulation.

Auch in der Kreisliga hält die Mannschaft hervorragend mit und belegt vor Beginn der Rückrunde einen tollen 2. Tabellenplatz.

Möge es so gut weiter gehen!

Die Ü40 nahmen an der Hallenkreismeisterschaft teil, konnten aber leider keinen der ersten Plätze belegen.

Neue Spieler oder Aufrücker sind in der Mannschaft herzlich willkommen und können sich immer mittwochs ab 19:00 Uhr gerne am Training beteiligen .

Allen Förderern und Sponsoren danken wir für die erneute Unterstützung im letzten Jahr und Bernd und Peter für das Abkreiden!

Wolfgang Oeft

Fussball – Jugend (JSG Cremlingen/Destedt)

Auch diese Saison konnten wir alle Altersklassen mit Mannschaften besetzen. In der C-Jugend sind wir eine Kooperation mit dem TSV Sickte eingegangen. Die Planungen für die neue Saison laufen bereits. Auch nächste Saison werden wir wieder alle Altersklassen besetzen können. Wir suchen noch Trainer/Betreuer im Bereich E-Junioren und F-Junioren.

Mannschaftsliste JSG Destedt/Cremlingen:

A-Jugend: Trainer Ulf Bremer, 19 Spieler.

Ulf wird seine Tätigkeit zum Ende der Saison beenden. Das bedauern wir sehr, da wir mit ihm einen engagierten, erfahrenen und auch sehr beliebten Trainer verlieren. Sein Sohn muss jedoch in den Herrenbereich, was für Ulf das Momentum für das Ende seiner Laufbahn beim TuS darstellt. Vielen Dank, Ulf!!!!!!!!!!!!!!!

B-Jugend: Trainer Nico Zerbe, Kevin Klante und Niklas Schwesig, 27 Spieler

Die drei Herrenfußballer der TSV Destedt trainieren die Mannschaft mit viel Herzblut und werden Ihr Engagement nächstes Jahr in der A-Jugend fortsetzen.

Die Mannschaft ist mit 27 Spielern sehr üppig besetzt, was in dieser Altersklasse ein Vorteil ist.

C-Jugend: Trainer Andreas Hagedorn und Lukas Klockenthör, 24 Spieler

Die Mannschaft war mit 10 Spielern zu Beginn der Saison zu knapp an Spielern, so daß wir eine JSG mit dem TSV Sickte eingegangen sind. Von dort kommen weitere 10 Spieler hinzu. Mittlerweile ist der Kader auf 14 Spieler angewachsen.

Unsere beiden Trainer werden die Mannschaft in die B-Jugend begleiten. Mit Lukas ist ein Neu-Trainer gewonnen worden, der mit viel Engagement die Mannschaft betreut, mit Andreas steht ein erfahrener lizenzierter Trainer zur Verfügung. Insgesamt eine hervorragende Mischung.

D1 + D2:

In der D-Jugend ist ein 9#er und ein 7#er Team am Start, beide Mannschaften werden von Mirko Suhr und Marco Lippelt betreut. Beide Trainer werden die Mannschaft in die C-Jugend begleiten und dort eine Mannschaft bilden.

E1 – E3:

Die Mannschaften um haben einen eigenen Bericht verfasst:

Saison 21/22 Rückrunde

Das 2te Halbjahr der Saison 21/22 haben wir als F1 mit 24 Punkte und 71:21 Toren auf einem starken 2ten Tabellenplatz abgeschlossen. Unsere neugegründete F2 hat in der Staffel 3 ebenfalls den 2 Tabellenplatz mit hervorragenden 15 Punkten und 42:26 Toren erreicht.

Training im Freibad

In einem Gespräch mit dem Badleiter Stefan Bartsch und Thies Walter wurde festgestellt, dass im Freibad geeignete Fußballtore fehlen um bei gutem Wetter Training und baden miteinander verbinden zu können. Nach einem Gespräch mit Mirko Suhr und Dieter Kalus konnten wir in Zusammenarbeit mit dem TSV Destedt, dem Freibad 2 ausgemusterte Jugendtore kostenfrei zur Verfügung stellen. Anja Hantelmann aus Hemkenrode übernahm den Transport, Rolf Hantelmann aus Hemkenrode hat auf eigene Kosten eines der beiden Tore geschweißt.

So konnten wir dort in dem heißen Sommer 2022 nicht nur unser Abschlussfest mit allen Eltern und Geschwistern feiern, sondern auch die eine oder andere Trainingseinheit mit anschließendem bad im kühlen Nass absolvieren.

Saison 22/23 Qualifikationsrunde

Als E2 und E3 (beide Jahrgang 2013) mit insgesamt 29 Spielern in die Saison gestartet, haben beide Mannschaften die Qualifikation für die Kreisliga erreicht.

Ziel war es in der Staffel unter die ersten beiden Plätze zu kommen um die Qualifikation zu erreichen.

E2 Platz 2 mit 15 Punkten und 44:6 Toren

E3 Platz 2 mit 13 Punkten und 21:10 Toren

Der Startplatz der E3 in der Kreisliga wird an die E1 (Jahrgang 2012) weitergegeben.

Sponsoring

Wir konnten für unsere beiden Mannschaften 4 verschiedene Sponsoren gewinnen.

Tobi Köhler Heizung/Sanitär/Solar aus Destedt : 2 neue Trikotsätze und 7 Winterjacken für die Ersatzspieler

Giardino Baumpflege : Trainingspullover

Kleintierpraxis Cremlingen : Trainingsshirts und kurze Hosen

Dachdeckerei Langhammer : Trainingsanzüge und Rucksäcke

Die Trainingsutensilien von Nike und Erima sind mit den Initialen der Spieler personalisiert.

Ausblick

- 26.2 eigenes Hallenturnier in Cremlingen 10-17Uhr (Essen und Trinken vorhanden, Gäste herzlich willkommen)
- Wochenende 16.-18.6 kleiner BeachSoccerCup im Freibad



F-Jugend und Bambini:

Der Bereich Bambini und F-Junioren geht neue Wege im Kinderfussball. Es wird als Spielform Funino eingeführt. Dies ist manchem vielleicht bereits im TV aufgefallen. Hierbei wird nicht mehr auf zwei 5-Meter-Tore gespielt, sondern auf 4 kleine 1,20-m Tore, ohne Torwart, in Turnierform.

Unser besonderer Dank an die Firma M+S, die uns 16 weitere Funino-Tore gesponsort hat und den Jugendfussballförderkreis, der die anderen 10 Tore übernommen hat. Damit sind wir in der Lage, in der JSG die Spieltage auszurichten, ohne mühsam aus dem gesamten Nordharz die Tore zusammenleihen zu müssen.

Auch hier liegt ein eigener Bericht vor:
Zahlen, Daten, Fakten:

F1: 27 Spieler*innen

- davon 3 Mädchen

- Jahrgänge:

o 9x 2014

o 18x 2015

2 Trainer (Alexander Wagner; Matthias Gertler)

G1: 16 Spieler

- keine Mädchen

- Jahrgänge:

o 16x 2016

2 Trainer (Rafael Ruge & Kai Krämer)

Trainingszeiten gemeinsam (F1 & G1)

- Dienstags 17:30 – 18:30 Uhr in Cremlingen

- Freitags 16:30 – 18:00 Uhr in Cremlingen

Highlights 2022/23:

G-Jugend Teilnahme Braunschweiger Funiño Turniere ab 07/22

F-Jugend Umstellung auf Großfeld (Fairplay Liga) ab 07/22

Beschaffung 16 Stk. Funiño Tore über Sponsor (Fa. M & ;S) 10/22

F-/G-Jugend Teilnahme an div. Hallenturnieren 01/23 – 03/23

DFB-Mobil Besuch beim Training 02/23

Ausblick 2023:

F-Jugend Hallen Kreisturnier in Cremlingen 03/23

G-Jugend Hallen Kreisturnier in Goslar 03/23

F-Jugend Fortführung Großfeld (Fairplay Liga) ab 03/23

G-Jugend Fortführung Braunschweiger Funiño Turniere ab 03/23

Teilnahme an div. Sommerturnieren 06/23





Wir suchen DICH !

Fußball • Teamgeist • Sport • Ehrgeiz

Für unsere Damenfußballmannschaft beim TUS Cremlingen suchen wir weiterhin Spielerinnen. Wenn du 16 Jahre oder älter bist und Lust auf Fußball sowie ein tolles Team hast, bist du bei uns genau richtig!

Wir haben dein Interesse geweckt?!
Dann melde dich unter +49 173 7391379
bei unserem Trainer Frank Simon!



Schiedsrichter

Derzeit pfeifen sieben Schiedsrichter für den TuS Cremlingen. Sie werden in Spielklassen von der DFB Junioren Bundesliga über den Niedersächsischen NFV bis hin zu Spielen auf Kreisebene eingesetzt.

Insgesamt haben die Schiedsrichter des TuS (Stand 13.03) in der Saison 22/23 bisher bei 81 Spielen in der Funktion Schiedsrichter/ Schiedsrichter-Assistent auf dem Platz gestanden. Zusätzlich ist Christoph Hamer im Schiedsrichter-Ausschuss des NFV Kreis Nordharz tätig.

Leider müssen wir am Ende der Saison zwei Abgänge verzeichnen, Marcel Brümmer zieht berufsbedingt in eine neue Stadt und sein Sohn wird ihn begleiten. Vielen Dank an Marcel, welcher als Vielpfeifer nahezu jedes Wochenende auf den Plätzen unterwegs war. Auch an Fynn ein herzliches Dankeschön!

Die Thematik der Gewalt gegen Schiedsrichter ist leider zunehmend, im Januar kam es auch im Kreis Nordharz zu einem gewalttätigen Angriff auf einen unserer Schiedsrichter-Kollegen bei einem Hallenturnier. Gewalttätige Übergriffe und Beleidigungen nehmen rasant zu! So ist es kaum noch möglich, junge Leute für die Schiedsrichterei zu gewinnen und auch immer mehr „alte Hasen“ kehren der Schiedsrichterei den Rücken zu.

Daher auch an dieser Stelle eine Bitte unsererseits an alle Sportlerinnen und Sportler, an alle Funktionäre und auch vor allem an die Zuschauer. Bitte bleibt auf und neben dem Platz stets fair und respektvoll! Schiedsrichter sind auch nur Menschen.

Christoph Hamer

Jumping Fitness (Trampolin Fitness)



Bereits seit Sommer 2017 bieten wir als Verein regelmäßig Jumping Fitness Kurse bei uns in der Turnhalle an. Insgesamt 20 Teilnehmende haben pro Übungseinheit die Möglichkeit sich mit viel Spaß auszupowern und fit zu werden bzw. sich fit zu halten.

Jumping Fitness zählt zu den effektivsten Trainingsmethoden neben dem klassischen Joggen. Beim Training mit dem eigenen Körpergewicht, in Verbindung mit dem Trampolin, werden insgesamt über 400 Muskeln beansprucht. Diese Tatsache macht das Workout so effektiv. Neben der Ausdauer und Koordination werden vor allem gezielt die Muskelgruppe von Bauch, Beinen und Po angesteuert. Hinzu kommt die positive Wirkung auf den gesamten Rücken. Auch Stress lässt sich durch das mitreißende Training in der Gruppe und bei guter Musik abbauen.

Jumping Fitness ist auf Grund seiner gelenkschonenden Eigenschaft für Jung und Alt geeignet, ebenso können Männer und Frauen gleichermaßen intensiv, durch die Nutzung des eigenen Körpergewichts, trainieren.

Ergänzend zu dem eh schon effektiven Training nehmen wir bei Gelegenheit noch die im letzten Jahr angeschafften ShadowBox Gürtel hinzu. Diese binden auch die Arme sowie den Schulter- und Nackenbereich in das Training auf dem Trampolin mit ein. Die Gürtel runden das Trainingskonzept ab und machen Jumping Fitness zu einem effektiven Ganzkörpertraining.

Der Kurs findet grundsätzlich in 10er Kursen statt (von Ferien zu Ferien), sodass neue Interessenten jederzeit die Möglichkeit haben mit einzusteigen. Das Angebot steht auch Nichtmitgliedern zur Verfügung, diese zahlen jeweils die Kurseinheit vorab.

Aktuell findet der Kurs montags von 18:00 bis 19:00 Uhr statt.

Kursleiterin ist Astrid Birke



TuS Cremlingen

KINDERTANZEN

Seit November 2021 hat Astrid Birke gemeinsam mit Zoe Hausdorf als Unterstützung die beiden Kindertanzgruppe des TuS Cremlingen übernommen.

Jede Woche kommen in zwei Altersgruppen, von 3-6 Jahren und ab 6 Jahren, über 15 Kinder je Gruppe zusammen um sich zur Musik zu bewegen, Tanzschritte, Bewegungsabläufe und Choreografien zu lernen. Diese werden auch gern bei kleinen Auftritten vor der Familie, Freunden und Verwandten aber auch bei Veranstaltungen im Dorf vorgeführt.

Kindertanzen fördert die Koordination und geistigen Entwicklung bereits bei den Kleinsten. Durch die regelmäßigen Auftritte vor Publikum wird das Selbstvertrauen gestärkt. Das Training in der Gruppe fördert die soziale Kompetenz.

Das Kindertanzen findet jeden Donnerstag statt. Die erste Gruppe im Alter zwischen 3 und 6 Jahren kommt von 15:15 bis 15:45 Uhr zusammen. Die zweite Gruppe im Alter ab 6 Jahren trifft sich von 16:00 bis 16:45 Uhr.

Beide Gruppen suchen jederzeit Verstärkung und heißen neue Teilnehmende herzlich willkommen.

Zoe und Astrid

Eltern Kind Turnen

Zurzeit sind beim Eltern Kind Turnen 30 -45 Kinder im Alter von 1-4 Jahren .

Sie können sich jeden Mittwoch ab 15 Uhr und 16

Uhr mit ihren Eltern oder Großeltern an den verschiedenen Bewegungsbaustellen 45 min. lang austoben . An den Geräten können sie klettern , springen , krabbeln,rutschen usw. .

Vor den Sommerferien haben wir einen schönen Nachmittag mit Grillen, Hüpfburg ... verbracht.

Marina



Kinderturnen

Das Kinderturnen findet jeden Donnerstag in drei Gruppen statt:

15:00- 15:55 Uhr und 16:00- 16:55 Uhr für 3-6/7 jährige Kinder

17:00-17:55 Uhr für 6/7- 10 jährige Kinder

Voraussetzung ist - nach 2-3 maligen Eingewöhnen mit einem Elternteil das ‚alleine bleiben‘ ohne Eltern.

Jede Woche nach dem Begrüßungskreis, können sich die Kinder bei verschiedenen Bewegungsstationen austoben.

Beim Klettern, Hangeln, Springen und Toben können die Kinder sich selber herausfordern.

Zur Hilfestellung stehen immer Susanne und ihre Helferinnen Juliane, Marlena, Lilli und Emilia tatkräftig zur Seite.

Durch Neuanschaffungen (vielen Dank an den Vorstand) von 3 Ezyroller, 1 Pedalo und einer Viereckschaukel, sind die Kinder außer Rand und Band.

Die Turnstunde endet immer mit einem kleinen Spiel und Musik.

Auch der Abschlusskreis zur Verabschiedung darf nicht fehlen.

Die Kooperation mit dem Kindergarten Abendteuerland wurde seit Januar wieder aufgenommen.

Die Erzieher/in bringen uns 15 Kinder zur ersten Turnstunde, diese werden zum größten Teil von den Eltern wieder abgeholt.

Susanne



Rücken-Fit

Seit Oktober 2022 hat Sandra Speidel ihre Montagsgruppe nach ihrer Babypause wieder übernommen und Susanne abgelöst. Dieser Kurs findet immer montags von 19:00- 20:00 Uhr statt.

Diese Gruppe hat sehr großen Zuspruch, da natürlich der Rücken im Vordergrund steht und immer mehr Menschen mit Rückenbeschwerden und Verspannungen zu tun haben, egal welchen Alters.

Mittlerweile kommen auch Männer in diese sehr Frauenbesuchte Gruppe, darüber freuen wir uns sehr. Dieser Kurs eignet sich für Jedermann. Für den einen als entspannten Ausgleich vom Arbeitstag, für eine gezielte Stärkung der Rückenmuskulatur oder um Beweglich bleiben im Alter.

Dieser Kurs bietet die Stärkung der Rückenmuskulatur, die Beweglichkeit und das Stretching. Jede Woche kommen mittlerweile an die 40 Teilnehmer um am Rückenfit teilzunehmen.

Durch Neuanschaffungen (vielen Dank an den Vorstand) von Yoga und Pilatisrollen kann die Stunde noch intensiver gestaltet werden.

Diese und viele andere Materialien z.B. Togobälle, Therabänder, Tubes und Brasils werden regelmäßig eingesetzt.

Interessierte können jederzeit dazu stoßen.

Step-Aerobic

Immer dienstags von 19:00 – 20:00 Uhr treffen sich 12 feste Teilnehmerinnen zur Step-Aerobic-Stunde.

In dieser Step-Stunde werden Choreographien bei Musik erarbeitet, dabei werden viele Kalorien verbraucht. Das Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung gebracht und auch die Koordination und die Ausdauer geschult und verbessert.

Durch das Auf- und Ab gehen vom Steppbrett, werden die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert und gestärkt, auch die Arme, Schultern, Rücken und Bauchmuskulatur sind aktiv. Gelegentlich werden auch Hanteln und/oder Brasils eingesetzt.

Wir würden uns über neue, neugierige Teilnehmer-und Teilnehmerinnen jeder Zeit freuen.
Susanne

Zumba



Jeden Mittwoch von 19:00-20:00 Uhr findet in der Turnhalle Cremlingen eine Zumba Stunde statt. Seit längeren konnten wir Zumba Trainerin Nadine Fernandes als feste Trainerin gewinnen. Das Zumba wird sehr gut mit teilweise an die 40 Teilnehmer angenommen. Wenn Nadine mal ausfällt, sorgt sie immer für Vertretung, so braucht die Zumba Stunde nicht ausfallen.

Dann kommt immer sehr zuverlässig, Trainer Tommy (DanceX mit Tommy), der auch schon beim TuS Kurse gegeben hat.

Zumba ist ein Tanzworkout mit überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Zu Musikstilen wie Samba, Tango, Cha-Cha-Cha, Salsa und vieles mehr.

Zumba ist in erster Linie auf Spaß mit dem eigenen Körper sich kreativ zu bewegen. Auch die Koordination und Ausdauer wird trainiert und dabei purzeln auch die Kalorien.

Der Zumba Kurs wird immer von Ferien zu Ferien (meistens) im 10 stündigen Kurs angeboten und kann auch von Nichtmitgliedern des TuS gegen eine Kursgebühr teilnehmen.

Susanne

Yoga mit Angela Zock- Friese

Am Dienstag gibt es zwei Yogagruppen, die sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse und an Wiedereinsteiger richtet. Die Kurse finden im Vereinsheim des TuS Cremlingen von 17:30 – 18:45 Uhr und von 19:00 – 20:15 Uhr statt. Mit dabei sind warme Socken und eine warme Decke.

Die Hatha-Yogastunde beinhaltet: Körperlichen Übungen (Asanas), halten die Wirbelsäule und die Gelenke beweglich, stärken die Muskulatur und die Gelenke.

Atemtechnik (Pranayamas) versorgen den Körper mit Energie, Meditation und Entspannungstechniken lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen.

Du wirst beweglicher, gelassener und trägst ein Stück dieser inneren Ruhe mit in den Alltag. Yoga für Menschen mit Einschränkung. Auch diese Gruppe trifft sich dienstags von 16:15 – 17:15 Uhr im Vereinsheim. Auch hier sollten Socken und eine warme Decke nicht fehlen. Diese Yogastunde richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse und an Menschen

Mit körperlichen Einschränkungen. Ganz individuell nutzen wir Stühle, Matten und andere Hilfsmittel.

Mit sanften Übungen werden Muskeln gestärkt, gedehnt und Gelenke beweglicher. Durch das bewusste Beobachten und Lenken der Atmung wird der Körper belebt. In den Entspannungsübungen können Körper und Geist zur Ruhe kommen

Sabrina's Jungs - Männersport

Immer donnerstags von 20:00 – 21:00 Uhr treffen sich in der Turnhalle unter der Leitung von Sabrina Heinze zurzeit 16 Herren zum gemeinsamen Sport.

Bewegung ist in jeder Altersstufe wichtig. Mit viel Spaß trainieren wir Herz und Kreislauf - machen unseren ‚Body‘ fit. Natürlich achtet Sabrina darauf, uns ausgewogen mit Kondition, Ausdauer und Kräftigung sowie spannenden Sportgeräten in Form zu halten. Die altermäßig bunt gemischte Runde hat immer gute Laune und freut sich auf viele weitere neue Sportfreunde.

Liebe Sabrina, vielen Dank!!

Sabrina's Jungs

Koronarsportgruppe (Rehabilitationssport)

Die Übungsstunden finden mittwochs von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr in der Halle bzw. auf dem Sportgelände des TUS Cremlingen statt. Die Koronarsportgruppe besteht aus 14 Teilnehmern. Diese Gruppe wird geleitet von Tamara Hofmann; die ärztliche Betreuung liegt in den Händen von Burkhard Distel.

In dieser Koronarsportgruppe werden nur Teilnehmer aufgenommen, die eine Verordnung ihrer Krankenkasse vorweisen können.

Body Fit

Body Fit findet jeden Donnerstag von 19:00 – 20:00 Uhr in der Turnhalle unter der Leitung von Sabrina Heinze statt.

Bei Body Fit trainierst du ausschließlich mit deinem eigenen Körpergewicht, im Fokus auf den gesamten Bauch- Beine- Po Bereich. Mit verschiedenen und abwechslungsreichen Übungen bringst du deine Figur in einen gemeinsamen, sowie kurzweiligen Workout wieder sportlich in Form. Es werden auch verschiedene Equipment wie Stepper, Hanteln Pezzi/ Redondobälle, Tubes, Slider und Kettlebells eingesetzt.

Damengymnastik 50 plus

Seit 2020 wird die Gruppe von Ariane Görder geleitet. Die Gruppe trifft sich donnerstags von 18:00 – 19:00 Uhr in der Turnhalle.

Neben der Bewegungsarbeit nach Musik mit und ohne Handgeräte, beinhaltet die Stunde eine Mischung aus Ausdauer-, Kraft- und Mobilisationsübungen. Die Bewegung findet im Stehen, Sitzen oder Liegen statt. Die Haltungs- und Bewegungsübungen stärken die Muskulatur, unterstützt das Herz-Kreislauf- und Stoffwechselsystem. Die ganzheitliche Bewegungsarbeit erhöht die Beweglichkeit des Körpers und verbessert die Haltung und Wahrnehmung (Sturzprophylaxe). Das Training belebt den Körper und den Geist.

Susanne

Tischtennis

Abteilungsbericht 2022, TUS Cremlingen, Tischtennis

- In 2022, 16 aktive Spieler in zwei Mannschaften
- Zwei 4'er Teams
- Die 1. In der 4. Kreisklasse
- Die 2' in der 4. Kreisklasse
- Die 1' Staffelsieger Verlustpunktfrei
- Die 2' Dritter mit 6 Minuspunkten
- Wenig Spiele... Coronabedingt haben einige Vereine nicht gemeldet

Seit September 2022 läuft die neue Saison, hier die 1' in der 4.Kreisklasse Hinrundensieger mit 18:0 Punkten und 63:7 Spielen.

Die 2' in der 5.Kreisklasse, nach der Hinrunde 4'er mit 10:6 Punkten und 43:26 Spielen.

Es wurde in 2022 keine Weinfahrt und auch keine Weihnachtsfeier durchgeführt. Diese sind aber für 2023 wieder geplant.

Peter Rosemeyer
 05306/1010
 E-Mail dp.rosemeyer@gmx.de

Turn u.Sportverein
 Cremlingen
 1946 e.V

Rad-u.Wanderprogramm 2023

1	26.03.23	Elmwanderung zum Einlaufen ca..5-6 km Einkehr Treffpunkt : Tetzstein 10.30 Uhr	D.Naujoks 05305/9017655
2	23.04.23	Das „Wunder von Lengede“ Wanderung zur Gedenkstätte „Grubenunglück“ ca. 8 km Einkehr: Gaststätte Athen Anmeldung erforderlich Treffpunkt : Sportheim Cremlingen 9.30 Uhr	W.Reimann 05306/2415
3	07.05.23	Radwandertour Vom Allerseer See aus in den Osten von WOB ü.Oebisfelde,Velpker Schweiz über Neuhaus zurück n.WOB ca. 38-40 km m. Einkehr unterwegs Treffpunkt : Sportheim Cremlingen 9.00 Uhr	B.Simon 05306/1042
4	25.06.23	Harzwanderung von Göttingerode zur Kästeklippe u Einkehr in die Kästehaus-Baude u.zurück über Stiefmutterklippen z.Ausgangspunkt Wirtshaus Goldberg (evtl.Kaffeetrinken) ca. 11,6 km Treffpunkt :Sportheim Cremlingen 9.00Uhr	P.Rosemeyer 05306/1010
5	29.07.23	Grill u.Sommerfest in sommerlicher u.gemütlicher Atmosphäre Anmeldung erforderlich ! Beginn: 17.00 Uhr Sportheim	P.Rosemeyer u. Freiwillige
6	20.08.23	Radwandertour v.Cremlingen ü.Schäfersruh, Volkmarode,Dibbesdorf, Richtung Lehre, Flechtortf u.über Schandelah zurück n.Cremlingen ca.40 km Einkehr unterwegs Treffpunkt: Sportheim 9.30 Uhr	B.Simon 053061042
7	17.09.23	Harzwanderung : v.Stieglitz zur „Hanskühnenburg“ u.über Auerhahn- platz u.Reitstieg zurück z.Parkplatz ca.12-13 km Einkehr : Hanskühnenburg-Baude Treffpunkt : Sportheim : 9.00 Uhr	P.Rosemeyer 05306/1010
8	01.10.23	Boßeln im „Sickter Wald“ nach Veltheim und Mittagessen im „Lindenhof“ ,danach Rückkehr n.Cremlingen Treffpunkt: Parkplatz Volksbank Cremlingen 9.30 Uhr	W.Reimann 05306/2515
9	28.10.23	Wanderung im Elm : von„Diana Ruh“ zum Funkturm u. zurück über Drachenberg u.Bornumer Kopf ca.. 9 km Einkehr n.Absprache: Rucksackverpflegung o. Gasthof in Bornum Treffpunkt: Parkplatz Diana Ruh / Bornum	P.Rosemeyer 05306/1010
10	26.11.23	Jahresabschluss : n.Vorschlägen (z.B.Weihnachtmarkt ,Wanderung ect.) Bitte um Beteiligung	