

Redaktion: Holger Jost 2. Vorsitzender des TSV Auetal 2.vorsitzende@tsvauetal.de

Auetal News - die Zweite

Nach einiger Aufregung, leichter Verzögerung und dem einen oder anderen Missverständnis ging der erste Newsletter auf die Reise. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv und so hoffen wir, dass sich diese neue Infoplattform auch weiter durchsetzen wird.

Wie bei allen Erstaussgaben gab es auch bei uns ein paar kleinere Pannen, die für diese Ausgabe hoffentlich ausgeräumt sind. Z.B. haben diejenigen, die sich erst später für den Newsletter

angemeldet hatten, diesen nicht automatisch bekommen. Dies ist künftig anders. Bei der Anmeldung auf unserer Homepage bekommt ihr dann auch automatisch die neuste Ausgabe des Newsletters. Ältere Ausgaben könnt ihr dort auch abrufen.

Auch gab es Probleme mit der Bestätigungs-mail, die von uns versendet wurde. Es war einigen nicht klar, dass sie den Link zur Bestätigung der Anmeldung noch anklicken mussten. Nicht wenige

waren der Meinung, dass kein Widerspruch bereits für die Anmeldung genügt.

Na ja, aller Anfang ist schwer. Ich hoffe, dass diese Anfangsschwierigkeiten nun hinter uns liegen und künftig alles problemlos abläuft. Sonst melden!

Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen!

Holger Jost

KEINEN NEWSLETTER MEHR VERPASSEN! HIER GEHT'S ZUR ANMELDUNG!



Spezialartikel

- [Mukoviszidose: Jaro Mencke - Mein etwas anderer Weg](#)
- [Kinderturnen - eine Abteilung stellt sich vor](#)

Artikelübersicht:

[Stammtisch am](#)

[Donnerstag Seite 2](#)

[LaGym Seite 3](#)

[Senioren-Fußballer](#)

[Hallenturnier Seite 4](#)

[STOP! Seite 5](#)

Aktuelles

Liebe Vereinsmitglieder, wie bereits von uns angekündigt, haben wir in diesem Quartal die Beiträge zum ersten Mal über das neue SEPA Verfahren eingezogen. Leider ist uns bei diesem Einzug ein kleiner Fehler unterlaufen.

Es hätte heißen müssen 4. Quartal 2013 und nicht wie von uns angegeben 3. Quartal.

Wir bitten um Entschuldigung!

Am **10.12.2013** findet die nächste **erweiterte Vorstandssitzung** statt. Dort wird u.a. der Entwurf zur **Satzungsänderung** von Peter Brandt, der in einer Arbeitsgruppe weiterentwickelt wurde, vorgelegt. Die neue **Satzung** soll dann bei der nächsten **Jahreshauptversammlung am 28.02.2014** verabschiedet werden.

Ab **Januar 2014** bietet der TSV Auetal zwei neue Kurse an. **LaGym** ist eine neue Trendsportart, welche unsere Mitglieder begeistern wird. Einfach mal vorbeischauen!

Am 20.11.2013 fand in der Auetalsporthalle die jährliche Hallenbeiratssitzung statt. Hier wurde nochmals das Thema „**Konzept Auetal**“ angesprochen. Samtgemeindebürgermeister Krause teilte mit, dass die nächste Beratung hierzu am 02.12.2013 im Samtgemeindeausschuss stattfinden wird. Das Thema sei noch nicht vom Tisch! Auch die Verwaltungsausschüsse der Gemeinden Garstedt, Wulfen und Toppenstedt werden sich noch weiter mit dem Thema beschäftigen.

Termine und Veranstaltungen



LaGYM 

14. Dezember 2013 – *Hallenfußballturnier der Ü48*
 27. Dezember 2013 – *Hallenfußballturnier der 3. Herrenmannschaft*
 28. Dezember 2013 – *Hallenfußballturnier der 2. Herrenmannschaft*
 29. Dezember 2013 – *Hallenfußballturnier der 1. Herrenmannschaft (Budenzauber)*
Ausblick ins Jahr 2014
 11.01.2014 – *Selbstschutzkurse für Kinder und Jugendliche sowie Mädchen und Frauen in der Sporthalle Garstedt*
 06.01.2014 – *Kursbeginn LaGym*
 Feb. 2014 - *Kursbeginn LaGym (vormittags)*
 22.02.2014 - *Tanzshow TAF/TSV Auetal - nachmittags Sporthalle Kreuzweg in Salzhausen*
 28.02.2014 - *Jahreshauptversammlung TSV Auetal - um 19.30 Uhr – im Gasthaus Bleecken in Toppenstedt*
 15.06.2014 - *Auetal-Triathlon - 9.00 Uhr - Treff am Schwimmbad in Salzhausen*
 05.07.2014 - *Sportfest TSV Auetal - um 13.30 Uhr - Sportplatz Auetalhalle*
 03.10.2014 - *Gesund durch Bewegung - ab 10.00 Uhr - Sporthalle Auetal*

Neues aus den Abteilungen

Stammtischtreff des TSV Auetal bei EDEKA Meyer

- Wann?** Jeden letzten Donnerstag im Monat in der Zeit von 10.00 – 12.00 Uhr
Wo? Im Cafe beim EDEKA Markt in Garstedt
Warum? Um zu klönen und sich auszutauschen.
Wer kann mitmachen? Alle, die Zeit und Lust haben.

Im Frühjahr hatte unser Hermann Kruse die Idee, einen Stammtisch für die etwas ältere Generation ins Leben zu rufen. Und wer Hermann kennt, weiß auch, dass es nicht nur bei einer Idee bleibt. Kurz und gut. Am letzten Donnerstag im Juni 2013 trafen sich erstmals ca. 15 Personen. Es ist nicht so, dass immer alle gleichzeitig da sind. Man kann ab 10.00 Uhr kommen und bleiben, solange es die Zeit erlaubt. Meistens ist dann so gegen 13.00 Uhr Ende. Für seinen Verzehr kommt jeder selbst auf.

Wir freuen uns auf Euch!!!!



*Gemütlich klönen und
schlemmen*

*Jeden letzten
Donnerstag im Monat!*

LaGYM[®] - die neue Trendsportart

Neue Kurse: Start: **Montag, den 06.01.2014 um 20h und Dienstag, den 07.01.2014 um 9:30h** in der Schulsporthalle in Garstedt

Abends: **10 Termine** / Mitglieder **10,-€** / Nichtmitglieder **58,-€**

Vormittags: **4 Termine** / Mitglieder **4,-€** / Nichtmitglieder **24,-€**



Der TSV Auetal bietet ab Januar 2014 zwei neue Kurse an. Viele von euch haben schon sehnsüchtig auf den Start der Kurse gewartet. Übungsleiterin Tanja Drews freut sich schon auf zahlreiche Teilnehmer!

Der Vormittagskurs ist aufgrund einer evtl. Änderung der Hallenzeit zunächst auf 4 Termine begrenzt!

Unsere Antwort auf "Zumba" heißt LaGYM[®]

LaGYM[®] ist ein modernes, dynamisches Fitness-Tanz-Programm zum Abtanzen, das Spaß macht und gute Laune bringt. Es ist vor allem durch mitreißende Musik geprägt und einfach zu lernen! Leicht nachvollziehbare Schritte, Schrittfolgen und entsprechende Armvariationen machen das Programm aus, es gibt keine komplizierten Choreographien. LaGYM[®] trainiert den ganzen Körper, es verbessert die Ausdauer, die Koordination, die Beweglichkeit und trainiert das Herz-Kreislauf-System.

Jeder der mal so richtig abtanzen möchte - ist bei mir genau richtig!

.....ich sag nur, lass Dein Becken kreisen - und sei mal richtig FRAU...
natürlich sind auch Männer willkommen und dürfen mal richtig MANN sein ☺

Wir sehen uns - Ich freu mich auf Dich!!!



LaGYM[®] ist ein exklusiv für die DTB- Vereine entwickeltes Programm, das in den kommenden Jahren durch weitere Inhalte ergänzt wird. Die Nutzung dieses geschützten Programms in den DTB- Vereinen ist somit für den Verein eine wichtige Chance und Säule der Vereinsentwicklung. Mit dem Programm selbst und dem entwickelten Gesamtservice verfügt der Verein über ein attraktives, modernes Angebot, was sich im Vergleich mit derzeitigen Programmen wie z.B. ZUMBA®, sehen lassen kann.

Winshape






Mit viel Spaß und
Power geht's bei
LaGYM[®]
dem Winterspeck an
den Kragen!

Fußball - Senioren

Erfolgreiche „Altkicker“

Die Seniorenkicker bestehen aus den Senioren Ü40 und den Senioren Ü48.

Während die überaus erfolgreiche Ü48 den aktiven Spielbetrieb nach Jahren zahlreicher Meisterschaften eingestellt hat, zeigt sich die Ü40 nicht minder erfolgreich. Die Spielgemeinschaft mit dem MTV Hanstedt erreichte 2013 souverän den Meistertitel in der Kreisliga Harburg. Zwei Erfolge bei Kleinfeldturnieren folgten.

Derzeit sind sie wieder Tabellenführer (also Herbstmeister) und befinden sich im Halbfinale des Kreispokals. Alle Weichen sind für 2014 auf Erfolg gestellt.

Trotz mehrerer Dauerverletzter und einem hohen Altersdurchschnitt spielen sie erstaunlich erfolgreichen Fußball.



Wir gehören noch
lange nicht zum
alten Eisen!

Training

Trainiert wird immer gemeinsam mittwochs um 19:00Uhr in Garstedt.

Aktivitäten

Neben dem Fußball gibt es auch andere Aktivitäten wie Fahrradtouren, Skiurlaub im Januar und natürlich das beliebte Boßeln im November.

Tipp: Am 14.12.2013 ab 12.00Uhr spielt die Ü48 ihr Hallenturnier.

Ansprechpartner

Ansprechpartner sind bitte der TSV Homepage zu entnehmen.

Reiner Wilhus



Hallenturnier der Ü 48

Wann? - **14.12.2013 ab 13:30h**

Wo? - Auetal-Sporthalle in Garstedt

Eintritt frei! Es nehmen voraussichtlich 8 Mannschaften teil. Für Verpflegung ist gesorgt! Wir freuen uns auf zahlreiche Zuschauer!

STOP! - SELBSTSCHUTZ



Neue Kurse im neuen Jahr - STOP- Selbstschutz für Kinder und Jugendliche

Liebe Kinder, liebe Eltern, liebe Sportler!

Im neuen Jahr findet wieder ein Anfängerkurs für Kinder statt. Für die rechtzeitige Planung bitte ich um telefonische Anmeldung. Geplant sind 10 Einheiten, immer **samstags von 10.00-11.00Uhr**,

Start Samstag, 11.01.14 von 10.00-11.00Uhr

Für Mitglieder des TSV ist der Kurs ohne Gebühr. Nichtmitglieder sind herzlich willkommen und bezahlen 25,-€ für den Kurs. Maximal 12Teilnehmer.

Mädchen an den Start!

Kursangebot für jugendliche Mädchen und Frauen!

Es wäre doch gelacht, wenn wir keinen Selbstschutzkurs für jugendliche Mädchen organisiert bekämen. Das Interesse ist jedenfalls da. Also, hier der erneute Aufruf für einen Kurs, der Mädchen ab 13 Jahren und auch Frauen anspricht.

Start ist Samstag, 11.01.14 um 11.00Uhr

10 Einheiten – 30,-€ für Nichtmitglieder - Mindestteilnehmerzahl ist 8.

Neben verschiedenen Abwehrverhalten und Abwehrtechniken im praktischen Training werden auch Themen wie Stalking, eigene Bewaffnung usw. behandelt.

Alle Kurse finden in der Schulsporthalle Garstedt statt!

Werbung ist wichtig! Ich bitte alle Spartenleiter, aber auch alle Leser des Newsletters um Weitergabe und Werbung für diesen Kurs. Wer einen Flyer zum Aushang benötigt, der meldet sich bitte.

Weitere Informationen über STOP-Selbstschutz sind auch über meiner Homepage www.stop-selbstschutz.de zu erlangen.

Weihnachtsgeschenk gesucht?



Verschenkt doch einen Selbstschutzkurs! Z.B. für jugendliche Mädchen oder für die Freundin. Auch für Männer gibt es interessante Angebote.

Oder wie wäre es mit einem Einzeltraining?

Das effektivste Training ist das Einzeltraining. Egal ob Kind, Jugendliche oder Er-wachsene. Im Gruppentraining muss der Trainer sich immer um alle kümmern. Im Einzeltraining steht der Trainer als individueller, persönlicher Betreuer zur Verfügung und kann schon nach wenigen Einheiten gute Ergebnisse mit dem Trainierenden erzielen.

Reiner Wilhus
Hauptstraße 14a
21441 Garstedt

0171/8323860 oder 04173/8080
reinerwilhus@t-online.de
Homepage: <http://www.stop-selbstschutz.de>



Eine Abteilung stellt sich vor: Turnen - Kinderturnen

Unsere Turnabteilung bietet ein sehr umfangreiches und unterschiedliches Programm für die Jüngsten bis hin zu den Ältesten. Heute informieren wir euch über die Arbeit mit den jüngsten TSV Auetal Mitgliedern aus der Turnabteilung.



Eltern-Kind-Turnen

Das Eltern-Kind-Turnen ist ein Angebot für die ganze Familie. Hier lernen die Kinder im Beisein ihrer Eltern oder anderen ihnen vertrauten Familienangehörigen, die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Durch die bisher erworbenen Grundtätigkeiten Gehen und Laufen haben Kinder in diesem Alter ihren Bewegungsradius enorm erweitert und an Selbstständigkeit gewonnen.

Das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Materialien und dem Einsatz von Klein- und Großgeräten steht hier im Vordergrund. In Bewegungslandschaften lernen sie sich und die Geräte kennen und ein Finger- und/oder Singspiel darf natürlich auch nicht fehlen. Mit Hilfe der Eltern und uns als Übungsleiterinnen, entdecken und erleben die Kinder durch Nachahmen und eigenständiges Probieren die Welt des Kinderturnens.

Unser Angebot fürs Kinderturnen unterteilt sich in folgende Gruppen:



Eltern-Kind-Gruppe



Kleinkindergruppe



Vorschulkindergruppe



Schulkindergruppe

Mukoviszidose

Jaro Mencke (23) – Mein etwas anderer Weg

Wie ich zu meinem Sport kam ist eigentlich weniger interessant als der Weg, den ich jetzt gehe.

Ich wurde in eine Fußballerfamilie geboren, sodass die Sportart eigentlich von vornherein fest gelegt war.

Meine Eltern haben mich in jeglicher Weise unterstützt, mich zum Training gebracht und mich zu Spielen begleitet. Bis zum Erwachsenenalter machten meine Lunge und mein Körper das alles mit. Schwierig wurde es dann während meiner Ausbildung, die Lungenfunktion ging merklich nach unten und das was mich beim Sport hielt, waren mein Ehrgeiz, meine Familie und meine Freunde.

Der Sport hat zu dem Zeitpunkt einen großen Teil meines Lebens eingenommen. Einmal wegen dem Sport an sich, der körperlichen Fitness die daraus resultierte, zum anderen wegen des sozialen Umfelds. Es gibt heute oft Momente, in denen ich keine Lust habe zum Training zu gehen und eigentlich lieber fernsehe oder einfach mal entspannen möchte. Doch dann meldet sich mein schlechtes Gewissen und ich raffe mich auf um doch zu gehen. In so einem Moment sehe ich meinen Sport nicht als Hobby, sondern als Therapie die unbedingt notwendig ist um meinen Gesundheitsstatus zu halten. Das Schönste daran ist allerdings, das Gefühl, welches man hinterher hat. Aller vorherigen Lustlosigkeit zum Trotz, bin ich hinterher so glücklich darüber, etwas für mich getan zu haben und nebenbei hatte ich auch noch Spaß beim Sport. Das merkt man allerdings immer erst im Nachhinein, aber weil ich weiß, dass ich hinterher stolz auf mich sein werde, kann ich mich jedes Mal erneut aufraffen...

Jaro Mencke



Was ist eigentlich Mukoviszidose?

Mukoviszidose (Zystische Fibrose) ist eine erbliche Erkrankung, deren Ursache – ein Fehler im Erbgut – nicht heilbar ist. Sie besteht von Geburt an, wird aber häufig erst später diagnostiziert. Mukoviszidose führt zu schweren Störungen der Atmung und der Verdauung. Die Absonderung bestimmter Körperflüssigkeiten wie Schweiß und Schleim ist gestört.

Bei Menschen mit Mukoviszidose sind die Sekrete in der Lunge, Bauchspeicheldrüse (Pankreas) und anderen Organen (zum Beispiel Leber, Nieren, Galle) zäher als bei Gesunden. Die feinen Äste der Bronchien, die Gänge der Bauchspeicheldrüse und die Gallengänge verstopfen durch den zähen Schleim. Dadurch können die Organe nicht mehr richtig arbeiten.



Mehr Informationen zu diesem Thema bekommt ihr hier!



Mukoviszidose führt zum Funktionsverlust der Atemwege und des Verdauungstrakts. Die langsame, aber stetige Verschlechterung der Stoffwechselfunktionen ist nicht aufzuhalten, lässt sich aber durch frühzeitige und intensive Behandlungsmaßnahmen entscheidend verzögern. Mukoviszidosekranke haben eine geringere Lebenserwartung.

Mukoviszidose ist von Fall zu Fall unterschiedlich stark ausgeprägt. Auch der Zeitpunkt variiert, an dem erkennbare Symptome auftreten und sich die Krankheit diagnostizieren lässt.

Häufigkeit

Mukoviszidose ist eine der häufigsten angeborenen Stoffwechselerkrankungen der weißhäutigen Bevölkerung in Europa und Nordamerika. In Deutschland leben etwa 8.000 Menschen mit Mukoviszidose. Zirka vier Prozent der Bevölkerung sind gesunde Merkmalsträger. Sie können die Krankheit weitervererben, meist ohne es zu wissen. Etwa einer von 2.500 Säuglingen kommt mit Mukoviszidose zur Welt.



Frauengymnastik am Dienstag unter der Leitung von Alexandra Scheel

Die Frauengymnastikgruppe findet immer **dienstags abends von 18.00h bis 19.30h** statt. Wir trainieren unter anderem Bauch-Beine-Po. Die Koordination und Krafttraining kommen auch nicht zu kurz. Zur großen Freude aller Teilnehmer mache ich zwischendurch auch mal ein Circletraining. Nach Lehrgängen, die ich regelmäßig besuche werden immer mal wieder neue Sachen ausprobiert. Neben unseren Sportstunden findet auch im Sommer nach Möglichkeit eine Radtour vor den Sommerferien statt. Auch zu Weihnachten organisieren wir immer eine Weihnachtsfeier auf der wir bisher immer sehr viel Spaß hatten.

Wir sind auch vom Alter her eine gemischte Gruppe (ca. 50 - 75 Jahre). Ich würde mich freuen ein paar neue Gesichter in meiner Gruppe zu sehen.



Tipps - Anregungen - Infos

Tipp für Übungsleiter



Sportjugend Bildungsstätte Clausthal-Zellerfeld

Spannung und Entspannung auf 600 Höhenmetern erleben

Die Bildungsstätte der Sportjugend Niedersachsen bietet sowohl im Sommer als auch im Winter ideale Rahmenbedingungen für Seminare, Trainingsmaßnahmen und Klassenfahrten. Dabei sorgen moderne Zimmer, Tagungsräume mit Medientechnik sowie Sportstätten im Innen- und Außenbereich für den Wohlfühlfaktor vor Ort während der Harz mit Naturerlebnissen und Freizeitaktivitäten lockt.

Zu den freien Terminen: <http://www.sportjugend-bildung.sport-id.de/Preise-Freie-Termine>

- - - News zur go sports infotagung 2013: Ab sofort sind viele Skripte der Workshops bereits online verfügbar. - - -



- Beachanlage
- Fitnessraum
- Klettern und Bouldern
- ErlebnisBocksberg
- Kleinspielfelder
- Sporthalle
- Geocaching
- Hundeschlitten-Rennen
- Tartananlage...
- Saunabereich...
- Floßbau...
- Brockenbahn...

Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren für die nette Unterstützung



Autohaus Toppenstedt GmbH

- Wartung und Reparatur
- Originalteile und Zubehör
- Reifen und Räder
- Glas- und Karosseriereparatur

- Kompetente Fachberatung
- Qualität zu fairen Preisen



Hauptstraße 13 • 21442 Toppenstedt • Tel. (04173) 51 44-0
eMail: info@speckin.de • Internet: www.speckin.de

WERBUNG DIE ANKOMMT! – HIER KÖNNTE IHR INSERAT STEHEN

Dieser Newsletter wird in zweimonatigen Abständen erscheinen und einen Großteil unserer über 1200 Mitglieder erreichen. Damit bewerben Sie die umliegenden Bewohner und tragen durch Ihren Geldbeitrag direkt zum Erhalt der großen Angebotspalette des TSV Auetal für die hier wohnenden Bürger bei. **Ihr Spendenbeitrag kommt der Kinder- und Jugendarbeit des TSV Auetal zu Gute!** Wir freuen uns auf Sie!

Melden Sie sich um Näheres zu besprechen: Holger Jost 2.vorsitzende@tsvauetal.de

Hier ist der Platz für eure Ideen!



Wir haben auch eine Website!

Besucht uns unter:
www.tsvauetal.de

Leserbriefe

Leider liegen uns nach dem ersten Newsletter noch keine Leserbriefe vor. Traut euch! Wir setzen auf euch um beim nächsten Mal diese Rubrik füllen zu können.

Ideenbörse**Viele Köpfe – viele Ideen**

Wir würden uns freuen, wenn hier ein Austausch unter allen Mitgliedern stattfinden könnte. Jede/r kann seine Ideen einbringen und zur Diskussion stellen – auch die Kinder!

Themen könnten u.a. sein:

Welche Angebote könnten wir beim TSV neu aufnehmen?

Wie können wir das Platzproblem des TSV lösen?

Wie machen wir den TSV attraktiver? und und und

Hier ist der Platz für eure Ideen!

TSV Auetal

Vertretungsberechtigter Vorstand:

Carmen Petersen, Holger Jost, Birgit Wind, Andrew Gödeke

Registergericht: Amtsgericht Lüneburg

Registernummer: VR 110233

Geschäftsstelle

Gerda Radünz

Rüschweg 7

21445 Wulfsen

Telefon: (04173) 511116

Email: geschaefsstelle@tsvauetal.de

Hinweis:

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Dieses Internetangebot wird mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Trotzdem kann für Fehlerfreiheit und Genauigkeit der enthaltenen Informationen nicht garantiert werden. Jegliche Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Benutzung dieses Internetangebots entstehen, ist ausgeschlossen.