



**TSV Bederkesa von 1896 e.V.**

**JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG**

**2023**

**BERICHTSHEFT**

Der Vorstand

10. Februar 2023

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einladung</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Protokoll JHV 2021</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Kassenbericht</b>	<b>11</b>
3.1	Kassenbericht . . . . .	11
<b>4</b>	<b>Spartenberichte</b>	<b>12</b>
4.1	Badminton . . . . .	12
4.2	Bodyfit . . . . .	12
4.3	Eltern-Kind-Turnen . . . . .	13
4.4	Faustball . . . . .	13
4.5	Fußball . . . . .	14
4.6	Gymnastik für Frauen . . . . .	16
4.7	Handball . . . . .	16
4.8	Karate . . . . .	18
4.9	Koronarsport . . . . .	37
4.10	Nordic Walking . . . . .	37
4.11	Reha-Sport/Orthopädie . . . . .	37
4.12	Schwimmen . . . . .	38
4.13	Seniorenaktivität . . . . .	39
4.14	Tennis . . . . .	39
4.15	Tischtennis . . . . .	40
4.16	Trendsport . . . . .	43
4.17	Triathlon . . . . .	43

*Inhaltsverzeichnis*

---

4.18	Volkslauf – Rund um den Beerster See . . . . .	43
<b>5</b>	<b>Termine</b>	<b>45</b>

Kapitel **1**

Einladung

# JHV 2023

# Einladung



TSV Bederkesa von 1896 e.V.

Der Vorstand des TSV Bederkesa von 1896 e.V.  
lädt zur Jahreshauptversammlung ein.

Datum: 24. Februar 2023

Ort: Romantikhof Bösehof

Beginn: 19.00 Uhr

## vorläufige Tagesordnung:

1. Begrüßung durch den Vorstand
2. Genehmigung des Protokolls der JHV vom 3. Juni 2022
3. Totenehrungen
4. Mitgliederehrungen
5. Sportlerehrungen
6. Bericht des Vorstandes und Aussprache über den Bericht
7. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Kassenwartes
8. Entlastung des Vorstandes
9. Wahlen
  - a. 2. Vorsitzende(r)
  - b. 2. Kassenwart(in)
  - c. Sportwart(in)
  - d. Sozialwart(in)
  - e. Gerätewart(in)
  - f. 1 Kassenprüfer(in)

g. 1 Mitglied des Ehrenausschusses

10. Anträge an die Jahreshauptversammlung  
(bitte schriftlich bis zum 17.02.2023 beim Vorstand einreichen)
11. Terminankündigungen
12. Verschiedenes

Stimmberechtigt sind alle Mitglieder ab 16 Jahren.

Wir verzichten auf die Übersendung des Berichtsheftes. Die Berichte können von unserer Homepage [www.tsv-bederkesa.de/JHV23](http://www.tsv-bederkesa.de/JHV23) ab dem 10.02.2023 heruntergeladen, bei der Geschäftsstelle angefordert oder empfangen werden. Diese Maßnahme verringert unseren Papierverbrauch immens und spart zusätzlich das höhere Porto ein.

Wir freuen uns, Sie auf der JHV begrüßen zu können.

**Kurzfristige Änderungen sind coronabedingt immer möglich!**

Mit sportlichen Grüßen

gez. Hubert König

1. Vorsitzender

Kapitel **2**

Protokoll JHV 2021

## **Protokoll der Jahreshauptversammlung 2022**

**Seehotel Geestland 03.06.2022**

**Beginn der Sitzung: 19:07 Uhr**

**Anwesend sind: (s. Anlage 1)**

### **1. Begrüßung**

Der 1. Vorsitzende, Hubert König begrüßt um 19.07 Uhr die anwesenden Mitglieder, den Vertreter des KSB Herrn Rüdiger Sauer, den 1. Vorsitzenden des FC Geestland Herrn Jörg Schröder, der gleichzeitig auch der Vertreter der Stadt Geestland ist und Herrn Steffen vom TV „Gut Heil“ Ankelohe. Der Ehrenvorsitzende Herr Detlef Holtze kann leider nicht teilnehmen.

Der 1. Vorsitzende teilt mit, dass die Einladung satzungs- und fristgerecht bekannt gegeben wurde durch die Homepage, die Zeitung, den Schaukasten und dass die Jahreshauptversammlung mit 28 Wahlberechtigten beschlussfähig ist.

Es wurden keine Anträge an die Jahreshauptversammlung gestellt.

### **2. Genehmigung des Protokolls der Sitzung vom 15.10.2021**

Die Versammlung genehmigt das Protokoll mit 28 Ja-Stimmen.

### **3. Totenehrungen**

Die Totenehrung entfällt glücklicherweise in diesem Jahr.

### **4. Mitgliederehrungen**

Als neue Ehrenmitglieder werden durch den Herrn Hubert König ernannt:

Frau Heide Thomsen-Wetzel  
Herr Wilfried Habenicht

Mit der goldenen Ehrennadel werden

Frau Astrid Gerdes  
Herr Andreas Barthels

durch Stefan Schwarz ausgezeichnet.

Die Ehrungen mit der silbernen Ehrennadel werden ebenfalls von Hubert König vorgenommen.  
Geehrt werden:

Herr Dr. Jörn Baecker  
Frau Mary-Ann Baecker  
Frau Renate Jargow  
Herr Manfred Kern  
Frau Birgit Klink  
Herr Ulrich Meyer  
Herr Frank Biehl  
Frau Beate Zimdars  
Frau Barbara Junkes-Biehl  
Herr Christian Ehlers

Zudem wird für außerordentliches Engagement

Herr Heiko Schröder

durch den 1. Vorsitzenden Hubert König ausgezeichnet. Heiko Schröder konnte leider nicht an der Versammlung teilnehmen.

## **5. Sportlerehrungen**

### **Deutsches Sportabzeichen**

Es sind folgende Ehrungen zu verzeichnen:

Herr Wilfried Habenicht  
Frau Christiane Mayer  
Frau Gabriele Stelling  
Frau Brigitte Duetsch  
Herr Winfried Wächter

## **6. Bericht des Vorstandes und Aussprache über den Bericht**

Hubert König gibt folgenden Bericht ab:

Auch diese Jahreshauptversammlung musste Corona bedingt verschoben werden und betrachtet verspätet das Jahr 2021.

Die in der letzten Jahreshauptversammlung kommissarisch eingesetzten und turnusgemäß gewählten Vorstandsmitglieder haben die Arbeit aufgenommen. In den regelmäßigen stattfindenden Sitzungen werden die tagesaktuellen Aufgaben verteilt und erledigt. Da ist insbesondere die ständige Anpassung der Corona-Regelungen gemäß den Vorgaben des Gesundheitsamtes, der Landesregierung und der Kommune zu nennen. Des Weiteren haben wir die mittel- und langfristigen Aufgaben entsprechend den Ämtern verteilt.

Uwe Stürmer und Fabian Köntopp haben in den vergangenen Monaten die Vereinsverwaltungssoftware umgestellt.

Uwe Jekat hat sich intensiv mit den Liegenschaften beschäftigt. Das beinhaltet u.a. viele Ortstermine, zum Beispiel Baubesprechungen bzgl. des Sportplatzes Seminarstraße, aber auch Termine mit Handwerkern. Die Renovierung des Sportplatzes in der Seminarstraße ist fast abgeschlossen. Wenn der Zeitplan eingehalten werden kann, könnte es zu einer Übergabe im September kommen. Hier spielt der Faktor Wetter noch eine große Rolle. Die Laufbahn kann nach er Übergabe dann evtl. schon genutzt werden. Geplant ist dann ein kleines Fest (Motto 127,5 und vieles neu) an Stelle der 125 Jahr-Feier zu veranstalten. Möglicherweise mit Einlagenspielen der Faust und/oder Fußballer. Der Terrassenumbau beginnt voraussichtlich in der 26 oder 27 KW (Ende Juni / Anfang Juli).

Geplant ist eine Klausurtagung am 25. Juni 2022 mit dem Ziel, die langfristige Ausrichtung des TSV Bederkesa in die Wege zu leiten. Ein wichtiger Punkt ist dabei, die Akquise von Trainern, Übungsleitern und Betreuern, sowie die Gewinnung von neuen Mitgliedern. Ein weiteres Anliegen des Vorstandes ist es, dass Vereinsheim auch wieder als Begegnungsstätte zu etablieren. An dieser Stelle sind Sie alle herzlich eingeladen mitzuarbeiten.

Die Tennisabteilung hat ihren Saisonstart gefeiert. Im Vorfeld wurden rund um die Plätze die Bäume und Büsche zurückgeschnitten. Anschließend wurden zwei von drei Plätzen wieder spielfähig gemacht. Vielen Dank an die Mitglieder, die fleißig mitgeholfen haben.

Die Schwimmabteilung hat den Trainingsbetrieb komplett wiederaufgenommen. Zunächst wurde mit reduzierter Anzahl und umschichtig trainiert. Mittlerweile läuft alles wieder normal.

Die Handballabteilungen des TV Langen und des TSV Bederkesa sind seit dem 01. Juni 2022 eine Handballspielgemeinschaft (HSG). Damit wurde nun der letzte Schritt der Kooperation vollzogen. Nicht nur die Jugendspieler beider Vereine spielen nun zusammen, sondern auch die Senioren. Dieser Schritt ist für den TSV Bederkesa besonders wichtig, da die Jugendspieler nun Mitglieder im TSV Bederkesa bleiben können und nicht mehr zum TV Langen wechseln müssen.

Der Trainingsbetrieb ist allen Abteilungen wieder uneingeschränkt möglich.

Der Vorstand möchte sich bei den Übungsleitern für die geleistete Arbeit bedanken und rüstet sie einmalig mit einem Hoodie und einem Polohemd aus. Ebenso sind die Vorstandsmitglieder mit Vereinskleidung ausgerüstet worden, um bei offiziellen Anlässen den Verein auch entsprechend repräsentieren zu können.

Mein ausdrücklicher Dank geht zum Schluss meines Berichts an die Trainer, Übungsleiter oder Betreuer und Vorstandsmitglieder, die für den TSV Bederkesa gute Arbeit leisten und den Mitgliedern ein umfangreiches und qualitativ gutes Trainingsangebot anbieten.

Leider können wir, trotz intensiver Bemühungen immer noch nicht alle Posten im Vorstand besetzen. Ihr /Sie sind jeder herzlich eingeladen, im Verein, im Vorstand oder als Trainer, Übungsleiter oder Betreuer mitzumachen.

## **7. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Kassenwartes**

Die Kassenprüferin Dunja McAllister erklärt, dass alle Belege und Unterlagen bei der Kassenprüfung am 06.05.2022 vollzählig waren und die stichprobenhafte Überprüfung keine Beanstandung ergab. Sie lobte die hervorragende Kassenführung, digital wie auch analog. Die Kassenwarte Uwe Stürmer und Fabian Köntopp wurden einstimmig entlastet.

## **8. Entlastung des Vorstandes**

Stefan Schwartz beantragt die Entlastung des Vorstandes. Der Vorstand wird einstimmig entlastet.

## **9. Wahlen**

Die Versammlung verzichtet auf geheime Wahlen.

Der bisherige Jugendwart, Marcel Saß, teilt mit, dass er nicht mehr für die Position des Jugendwarts zur Verfügung steht.

- a) 1. Vorsitzende/r – Vorschlag Hubert König – gewählt Hubert König (27 Ja/1 Nein.)
- b) 2. Vorsitzende/r – keine Vorschläge
- c) 1. Kassenwart/in – Vorschlag Uwe Stürmer – gewählt Uwe Stürmer (einstimmig)
- d) Schriftwart/in – keine Vorschläge
- e) Pressewart/in – Vorschlag: Karin Werner – gewählt Karin Werner (einstimmig)
- f) Jugendwart/in – Vorschlag Daniel Steffen – gewählt Daniel Steffen (einstimmig)
- g) Sozialwart/in – Vorschlag Anna Steffen – gewählt Anna Steffen (einstimmig)
- h) Kassenprüfer: Norbert Minnemann, Hauke Imken und Claudia Stollenwerk–
- i) Mitglied des Ehrenausschusses: Stefan Schwarz macht weiter.

Alle Gewählten nehmen die Wahl an.

### **13. Anträge an die Jahreshauptversammlung**

1. Änderung Ehrenordnung Ziff. 10.4. Ehrenmitglieder. Wer unentschuldigt bei der Ehrung fehlt, dem kommt keine Ehrung zugute.

2. Ausbau Bundsberg. Wenn die Beregnung der Anlage gewährt ist (es fehlt noch die Rückmeldung vom Wasserverband) soll in den Ausbau des Platzes Am Bundsberg wieder investiert werden (Flutlichtanlage, neue Container, Beachvolleyballplatz, Videoüberwachung) und die Summe wird über Euro 10.000 betragen. Es wurde einstimmig beschlossen, dass das Geld investiert werden soll.

3. Budget 2022: Uwe Stürmer erläutert die Summen des Budgets 2022. Das Budget wurde einstimmig beschlossen.

### **14. Terminankündigungen**

Jahreshauptversammlung 2023	24.02.2023
Kinderolympiade	16.07.2022
37. Volkslauf rund um den Beerster See	21.08.2022

### **12. Verschiedenes**

Herr Rüdiger Sauer vom KSB stellt sich vor und erläutert die Entwicklung der Vereine in der Region nach der Corona Pandemie und die Fördergelder für die Sportstätten. Es werden von Helfer für den Tag des Sports am 02.07.2022 gesucht.

Herr Klaas Malte Steffen vom TV „Gut Heil“ Ankelohe berichtet von ihrer Vereinsarbeit und erläutert die Spielgemeinschaft beim Tischtennis, die seit dem 01.06.2022 unter dem Namen „SG Bederkesa/Ankelohe“ besteht.

Herr Jörg Schröder vom FC Geestland und als Vertreter der Stadt Geestland bedankt sich ebenfalls für die gute Zusammenarbeit und freut sich auf den neuen Sportplatz an der Seminarstrasse und begrüßt auch den Umbau „Am Bundsberg“.

**Ende der Sitzung:** 20.30 Uhr

Datum 10.06.2022

*K. Fiebig*

**gez. Kirstin Fiebig**  
Protokollführerin



**gez. Hubert König**

1. Vorsitzender

# Kapitel 3

## Kassenbericht

### 3.1 Kassenbericht

Der Kassenbericht soll nicht für Jedermann zugänglich sein. Er kann bei [info@tsv-bederkes.de](mailto:info@tsv-bederkes.de) angefordert werden.

# Kapitel 4

## Spartenberichte

### 4.1 Badminton

Der Bericht liegt noch nicht vor

### 4.2 Bodyfit

#### **BodyFit für Fortgeschrittene**

Übungsleiterin: Irene Benzel

Teilnehmer: 20

Trainingszeit: Montag von 19.00 bis 20.15

Auch in diesem Jahr wurde BodyFit (F) wieder angeboten. 20 Frauen im Alter von 40 bis 60 Jahren sind bei diesem funktionsgerechten Ausdauer- und Muskelkräftigungstraining mit viel Power und guter Laune dabei.

Nach einem zielorientierten Aufwärmen halten wir uns in jeder Stundeneinheit mit einem Ausdauertraining und Body-Workout fit. Aerobic, kleine Tänze, Tabata- und Intervalltraining bringen uns so manches Mal richtig zum Schwitzen. Dabei arbeiten wir auch mit verschiedenen Kleingeräten. Damit jeder TN zuerst in seiner Leistungsfähigkeit arbeiten kann, gibt es für viele Übungen

immer Differenzierungsangebote. Allerdings verlassen wir auch hin und wieder unsere Komfortzone, denn das, was wir können, brauchen wir ja nicht mehr zu üben! Aber mit Musik geht alles leichter! Auch halten wir unsere Faszien fit, damit wir beweglich, dehnfähig, elastisch und kräftig bleiben.

### **BodyFit für Anfänger mit Faszientraining**

Übungsleiterin: Irene Benzel

Teilnehmer: 12

Trainingszeit: Donnerstag von 19.00 bis 20.15

BodyFit (A) ist ein Fortsetzungskurs, der aus dem Einsteigerkurs Cardio-Aktiv entstanden ist. In diesem Trainingsprogramm geht es um den Erhalt, die Verbesserung oder die Wiederherstellung der eigenen Leistungsfähigkeit, indem wir unsere Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit trainieren. Jede Unterrichtseinheit beinhaltet (unterschiedlich gewichtet) all diese motorischen Hauptbeanspruchungsformen. Die Teilnehmer lernen z.B. Aerobic, kleine Tänze, Tabata- und Intervalltraining kennen und haben immer die Möglichkeit differenziert zu trainieren. Auch kommen kleine Handgeräte zum Einsatz. Ein kurzes Faszientraining rundet jede Stunde wohltuend ab.

Also auch hier ein „Rundumpaket“ für unsere Gesundheit!!!

### **4.3 Eltern–Kind–Turnen**

Der Bericht liegt noch nicht vor

### **4.4 Faustball**

Der Bericht liegt noch nicht vor

## 4.5 Fußball

Spartenleiter	
Übungsleiter	
Mitglieder Sparte	253
davon unter 18	144



Liebe Sportfreunde,

der **11. PNE-JUGEND-CUP** des FC Geestland war sicher das Highlight in diesem Jahr. Im Mai traf sich die Fußballjugend aus Stadt und Land auf der großartigen Sportanlage in Köhlen. 68 Teams mit rund 1.000 Kindern und Jugendlichen aus der ganzen Region erfreuten sich bei durchwachsenem Fußballwetter an diesem Turnier und spielten auf 5 Plätzen um die Platzierungen.

Neu war allerdings, dass wir die gesamte Veranstaltung soweit möglich auf Nachhaltigkeit und Klimaschutz ausgerichtet hatten. Für alle Teilnehmenden, Helfer und Dienstleister wurden Nachhaltigkeits-Aktionen geplant und Informationen erstellt. Außerdem erhielten wir für diese Idee und die Durchführung den "**Klima(s)check für Sportvereine**". Der Ideenwettbewerb war Bestandteil der Kampagne „Klima(s)check für Sportvereine“, die von 2017 bis 2020 vom LSB und KEAN durchgeführt und vom Niedersächsischen Ministerium für Umwelt, Energie, Bauen und Klimaschutz finanziert wurde.

Gerne möchten wir diesen Weg konsequent weiter gehen. Deshalb haben wir uns auch entschieden, nach der Verabschiedung unserer FÖJ-Ierin Vanessa Thomas im letzten Sommer, eine neue Stelle zur Verfügung zu stellen. Wir sind sehr froh, mit Anna Meyer eine gute Besetzung für das **Freiwillige Ökologische Jahr im Sport** gefunden zu haben.

Ihr erfolgreichstes Jahr in der Geschichte des FC Geestland und seiner Stammvereine legte unser **1. Frauenteam** hin. Die **Vizemeisterschaft in der Frauen Oberliga Niedersachsen West** und das **Erreichen des Finales des AOK NFV Pokals** der Frauen in Barsinghausen war eine ganz bärenstarke Leistung. Als Botschafterinnen unseres Vereins, haben sie dafür viel Lob und Anerkennung aus ganz Niedersachsen bekommen.

Geehrt für ihre Erfolge wurde in diesem Jahr **Martin Kallenberg** für seine langjährige Schiedsrichtertätigkeit, **Dirk Bretschneider** für sehr erfolgreiche Trainertätigkeit im Mädchenfußball, **Jens Drummer** für seine langjährige Arbeit als Trainer im Herrenbereich des Vereins, **die U16 Junioren** für ihren Gewinn des Kreispokals, **die U17 Juniorinnen** für die Meisterschaft der Aufstiegsrunde Bezirksliga Lüneburg und **die 2. Frauenmannschaft** für die Kreisligameisterschaft und dem damit verbunden Aufstieg in die Bezirksliga Lüneburg.

Das Rabauken Camp, der Spendenlauf für die Jugend, die 3. Blau-Rote-Herbstnacht und unsere Weihnachtsfeier rundeten das Vereinsprogramm ab.

Wie immer geht unser Dank an alle Stammvereine, die in ihren Ortschaften in jedem Jahr eine großartige Infrastruktur für unseren Fußballsport zur Verfügung stellen. Danke für die stets engagierte und gute Zusammenarbeit.

Die Fußballerinnen und Fußballer des FC Geestland wünschen Euch und Euren Familien alles Gute für das neue Jahr 2023.

Mit sportlichen Grüßen

Jörg Schröder

1. Vorsitzender

## 4.6 Gymnastik für Frauen

Der Bericht liegt noch nicht vor.

## 4.7 Handball

Spartenleiter	Hubert König
Übungsleiter	Hubert König, Lena König, Henni König, Jan Strasser
Mitglieder Sparte	65
davon unter 18	41

### Jahresbericht der HSG Geestland 2022

Seit dem 01. Juni 2022 ist die Jugendspielgemeinschaft eine Handballspielgemeinschaft. Die Kooperation der beiden Vereine (TV Langen, TSV Bederkesa) wurde im Jahr 2014 mit Gründung der Jugendspielgemeinschaft (JSG) begonnen. Die Jugend- und Schülermannschaften nahmen zunächst als JSG Langen/Bederkesa, später dann als JSG Geestland am Spielbetrieb im Handballverband Niedersachsen teil. Um im mittleren und oberen Leistungsbereich mit den anderen Vereinen mithalten zu können, bündelte man seine Kräfte. Dadurch konnte verhindert werden, dass talentierte Spieler den Verein wechselten und Mannschaften aufgelöst werden mussten. Seitdem konnte man in den Altersklassen C- bis A-Jugend fast immer in der Landesliga spielen und zwar bei Mädchen und Jungen. Außerdem konnte man an beiden Standorten ein Angebot für Schülermannschaften stellen. Das hat auch weiterhin Bestand.

In der laufenden Saison spielen aktuell die männliche B- und C-Jugend in der Landesliga. Beide Mannschaften belegen aktuell einen Mittelfeldplatz. Die männliche A-Jugend war ebenfalls für die Landesliga qualifiziert. Außerdem

spielen im Jugendbereich die weibliche B-Jugend, die weibliche und männliche D-Jugend sowie eine Mix-E-Jugend in den Regionsligen der Handball Region Elbe Weser (HREW).

Im Seniorenbereich stellt die HSG jeweils sehr junge Erste Mannschaften. Die Spielerinnen und Spieler aus den letztjährigen A-Jugendmannschaften bilden jeweils den Kern der Mannschaften. Beide Mannschaften spielen in der Regionsoberliga.

In den vergangenen Jahren ist durch die Corona Pandemie die Zahl der Aktiven stark gesunken. Dies gilt es nun in den kommenden Jahren wieder aufzuholen und durch qualitativ gutes Training wieder Kinder in die Halle zu bekommen und für das Handballspielen zu begeistern. Durch neue Trainingsangebote sowohl in Beers, als auch in Langen sollen wieder viele Kinder den Weg zum Handballsport finden.

Außerhalb des Spielbetriebes wurden auch wieder die Beachhandballturniere in Cuxhaven besucht. Highlight war ebenfalls wieder die Fahrt zum internationalen Turnier nach Fredrikshavn in Dänemark.

Hubert König

Spartenleiter Handball TSV Bederkesa

## 4.8 Karate

Spartenleiter	Daniel Steffen
Übungsleiter	Daniel Steffen, Anna Steffen
Mitglieder Sparte	117
davon unter 18	106
Trainingszeit	<p>Montag:</p> <p>16:00 – 17:00 Uhr Kinder ab 5 Jahre – Anfänger</p> <p>17:00 – 18:00 Uhr Kinder ab 5 Jahre – Fortgeschrittene</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr Jugendliche / Erwachsene</p> <p>Mittwoch:</p> <p>16:00 – 17:00 Uhr Kinder ab 5 Jahre – Anfänger</p> <p>17:00 – 18:00 Uhr Kinder ab 5 Jahre – Fortgeschrittene</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr Jugendliche / Erwachsene</p> <p>Donnerstag:</p> <p>16:00 – 17:00 Uhr Selbstverteidigung Kinder ab 5 Jahre</p> <p>17:00 – 18:00 Uhr Selbstverteidigung Kinder ab 16 Jahre</p> <p>Freitag:</p> <p>15:00 – 16:00 Uhr Kinder ab 4 Jahre – Anfänger</p> <p>16:00 – 17:00 Uhr Kinder ab 5 Jahre – Anfänger</p> <p>17:00 – 18:00 Uhr Kinder ab 5 Jahre – Fortgeschrittene</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr Jugendliche / Erwachsene</p>
Teilnehmer	10 – 20
Teilnahme an Wettkämpfen	Pokalturniere, Landesmeisterschaften, Deutsche Meisterschaften

# BERICHT

# KARATE



Bericht des Spartenleiters Karate für das Sportjahr 2022

## Inhaltsangabe

Online Karate Training für Erwachsene .....	3
Leistungstraining Kumite .....	3
Schwarzgurt Training .....	3
Wado-Ryu Oster-Event mit Daniel Steffen für Kinder und Jugendliche ein voller Erfolg.....	4
Karate Prüfung vom neuer Anfängergruppe erfolgreich durchgeführt .....	4
Jugendgruppe der TSV-Karate Sparte erreichen neue Gürtelfarbe .....	5
1. Karate Malwettbewerb für die Karate Kids vom TSV-Bederkesa .....	6
Große Karate-Prüfung im TSV-Bederkesa .....	7
Karateka gehen ins Watt.....	7
Karateka in Gnarrenburg .....	8
Groß und Klein bestehen Karate-Prüfung .....	9
Daniel Steffen schließt 6 Module für A-Trainerausbildung Breitensport ab .....	9
Karateka nutzen Sommerpause für nächsten Karate-Gürtel .....	10
TSV Karateka beim BKV Karate-Tag aktiv .....	11
Karateka meistern Herausforderung .....	12
TSV Karateka bestehen Herausforderung.....	13
Karateka des TSV Bederkesa nutzen Aktiv in Geestland.....	14
Karate-Prüfung im TSV Dojo bestanden .....	15
Karate-Prüfung im TSV Dojo bestanden .....	16
Karateka öffnen erstes Advendstürchen .....	17

Karate-Kids schließen das Jahr mit Wado Abschluss Lehrgang ab .....	17
TSV Karateka besuchen Karate Neujahrslehrgang.....	18

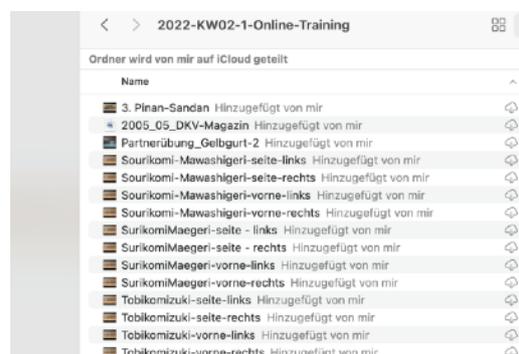
## Dezember 2021

---

### Online Karate Training für Erwachsene

Da während der Pandemie kaum Karate Training in der Präsenz für die Erwachsenen stattfinden konnte, führte die Sparte das Training online weiter. Bei dem Training wurden Video Sequenzen erstellt, die mit den Teilnehmern online trainiert wurden.

Der große Vorteil für die Teilnehmer hier ist, dass alle die Videos mehrmals anschauen können um alle Details etc. zu erkennen. Die Teilnehmer äußern positives Feedback. Das Online Training soll auch nach der Pandemie in reduzierter Form weiter Anklang finden. Einige Clips wurden ebenfalls auf der TSV-Homepage hochgeladen.



## Januar 2022

---

### Leistungstraining Kumite

2022 wurde eine neue Leistungsgruppe für den Bereich Kumite implementiert. Das zusätzliche Angebot stellt eine Plattform für interessierte Kumitesportler\*innen im TSV Bederkesa dar. Dieses soll bereits eine frühzeitige Talentsichtung und Förderung ermöglichen.

### Schwarzgurt Training

Da einige Schwarzgurte (Dan-Träger) dem TSV Bederkesa beigetreten sind, wird einmal die Woche ein spezielles Dan Training angeboten. Dieses wird genutzt, um sich auf weitere Prüfungen etc. vorzubereiten.

## April 2022

---

### Wado-Ryu Oster-Event mit Daniel Steffen für Kinder und Jugendliche ein voller Erfolg

Am 11.04.2022 veranstaltete der TSV Bederkesa im Hauseigenen Dojo ein Oster-Event für Kinder und Jugendliche. Über 30 Kinder aus allen Altersklassen vom Anfänger bis hin zum Fortgeschrittenen nahmen an diesem Event teil.

Lehrgangsleiter war Daniel Steffen der seit 20 Jahren für sein spielerisches und einfühlsames Karate-Training für Kinder und Jugendliche bekannt ist.

Neben Grundschultechniken (Kihon – Faust- und Fußtechniken), Kihon Kumite (eine Trainingsform, die zu zweit als Kampf mit vorgeschriebenen Angriffs- und Abwehrtechniken erfolgt) wurde auch Kata (Kampf gegen imaginäre Gegner) trainiert. Bei der Kata vermittelte Daniel Steffen Sichtweisen die er als aktiver Wettkämpfer auf Nationalen und Internationalen Meisterschaften / Turnieren sammeln konnte. Alle Katas wurden in einzelne Sequenzen zerlegt und spielerisch unterwiesen.

Als ehemaliger Schulsportreferent des Bremer Karate Verbandes hatte Daniel Steffen natürlich auch viele „Karate Spiele“ für groß und klein im Gepäck. Bei allen Spielen wurde darauf geachtet, dass diese auch für die nach folgenden Karate-Techniken geeignet waren. So wurde neben Ausdauer auch Kraft, Koordinationen und Schnelligkeit trainiert.

Nach dem Schweißtreibenden Lehrgang wurde mit den Teilnehmern noch ein „Karate-Osterhase“ gebastelt. Diesen konnten alle Kinder/Jugendliche anschließend mitnehmen und für das Oster Körbchen bereit legen.

Zum Ende des Lehrgangs gab es für alle Teilnehmer ein kleines Ostergeschenk vom TSV Bederkesa.

Alle Kinder hatten sehr viel Spaß bei dieser Veranstaltung und freuen sich auf die Veranstaltung im nächsten Jahr.



### Karate Prüfung vom neuer Anfängergruppe erfolgreich durchgeführt

Nach mehreren Monaten Prüfungsvorbereitung fand im April im Dojo des TSV-Bederkesa eine Karate Prüfung für die neue Kindergruppe statt. Geprüft wurden die Gürtelfarben Gelb und Orange. Alle Kinder konnten die Herausforderung zum nächsten Karate-Gürtel mit Erfolg meistern. Die Prüfung zum Gelbgurt und Orangegurt umfasste Kumite-Übungen, bestehend aus Angriff und Abwehrtechniken am Partner, Basistechniken (Fuß-

und Fausttechniken) sowie Katas (Formübungen ohne Partner). Die Karate-Sparte des TSV Bederkesa freut sich sehr über das Ergebnis der Prüfung. Gerne können Interessenten am kostenlosen Probetraining ab 5 Jahre teilnehmen. Für weitere Informationen steht Daniel Steffen gerne zur Verfügung. Meldet euch gerne unter [karate.daniel.steffen@gmail.com](mailto:karate.daniel.steffen@gmail.com)



### Jugendgruppe der TSV-Karate Sparte erreichen neue Gürtelfarbe

Nach mehreren Monaten Vorbereitungszeit fand am 01.04.2022 im Dojo des TSV-Bederkesa eine Karate Prüfung für die Jugendlichen statt. Geprüft wurden die Gürtelfarben Gelb und Orange / Grün.

Alle Prüflinge konnten die Herausforderung zum nächsten Schülergrad meistern. Die Prüfung umfasste Partnerübungen bestehend aus Angriffs und Abwehrtechniken, Karate Basistechniken sowie Katas (Formübungen ohne Partner)

Die Karate-Sparte des TSV freut sich sehr über das Ergebnis der Prüfung.

Gerne können Interessenten am kostenlosen Probetraining teilnehmen. Die Jugendlichen von 10 bis 16 Jahre trainieren immer Montags, Mittwochs und Freitags von 17-18 Uhr. Für weitere Informationen steht Daniel Steffen gerne zur Verfügung. Meldet euch gerne unter [karate.daniel.steffen@gmail.com](mailto:karate.daniel.steffen@gmail.com)



Mai 2022

---

## 1. Karate Malwettbewerb für die Karate Kids vom TSV-Bederkesa

Im Mai 2022 durften die Karatekas vom TSV Bederkesa ein Bild zum Thema „Karate“ für die Gestaltung des Dojo`s in der Seminarstraße malen. Wir haben es geschafft, das alle eingereichten Bilder einen Platz an der Wand gefunden haben.

Alle Bilder verschönern nun unser Karate-Dojo. Wir freuen uns sehr über die ideenreiche und kreativen Bilder und gratulieren allen Kindern zu Ihren gelungenen Kunstwerken.



### Große Karate-Prüfung im TSV-Bederkesa

Nach einer sehr intensiven Vorbereitungszeit waren nun auch die Fortgeschrittenen Karateka mit ihrer nächste höheren Gürtelprüfung an der Reihe. Neben den Bereich Grundschule und Kata würde bei den Fortgeschrittenen der Bereich Kumite (Kampf gegen den Gegner) sowie Selbstverteidigung abgeprüft. Bei der Selbstverteidigung wurde Ernstkampfsituationen dargestellt.

Alle Teilnehmer ob Anfänger oder Fortgeschrittene konnten Ihre Prüfung mit Bravour bestehen. Nun bereiten sich die Athleten auf kommende Lehrgänge/ Meisterschaft vor. Wir freuen uns schon mit weitere Erfolge zu feiern.



### Karateka gehen ins Watt

Am Freitag, den 25.06.2022 veranstaltete die Sparte Karate des TSV Bederkesa eine Wattwanderung durch das Dorumer Wattenmeer für Kinder und Eltern. 30 Teilnehmer nahmen an der Wattwanderung teil.

Trotz des anfänglichen Gewitters konnte die Wanderung nach Entwarnung stattfinden. In der Zwischenzeit durften wir die Ausstellung im Besucherzentrum mit vielen interessanten Dingen entdecken.

Gegen 15:30 Uhr ging es mit unseren Wattführer Dieter Oetting ins Watt. Neben vielen Krebsen wurden auch Watt-Würmer, unterschiedliche Muschelarten und Meeresalgen erklärt und inspiziert.

Zum Abschluss durfte jedes Kind mit einem Kescher im Wasser nach den kleinen Meeresbewohner suchen. Das Ende der Veranstaltung wurde mit einem leckeren Eis versüßt.

Für das kommende Jahr ist eine weitere Führung durch das Watt geplant.



Juli 2022

---

## Karateka in Gnarrenburg

Am 02.07.2022 richtete der TSV Gnarrenburg einen Karate-Lehrgang aus, um ihr 40-jähriges Jubiläum zu feiern. Der Karate-Lehrgang wurde von Werner Buddrus, Sascha Ryll, Rainhard Jacob, Yvonne Betke geleitet.

Der TSV Bederkesa war mit einer Mannschaft von 12 Teilnehmern vertreten. Es war ein sehr großes Highlight für unsere kleinsten, da es für viele der erste Karate-Lehrgang war.

Bei diesem Karate-Lehrgang wurden mehrere Bereiche angeboten, wo u.a. die Teilnehmer selber entscheiden durften an welcher Trainingseinheit sie teilnahmen. Neben der Grundschule (Grundtechniken bestehend aus Fuß- und Fausttechniken) wurden ebenfalls Wettkampfübungen, Selbstverteidigung sowie Kihon Kumite und Kata unterrichtet. Der gesamte Lehrgang war sehr interessant aufgebaut und alle Teilnehmer hatten sehr viel Spaß daran. Nun können die Teilnehmer ihr neu erworbenes Wissen im Training vertiefen.



## Groß und Klein bestehen Karate-Prüfung

Am Donnerstag den 07.07.2022 fand eine kleine Karate-Prüfung bestehend aus jungen und erfahreneren Teilnehmern statt. Bei der Prüfung konnten die Prüflinge ihr erlerntes Wissen den Prüfer mit Erfolg vorführen. Neben Selbstverteidigungsübungen wurden u.a. Kombinationen und Kata (Kampf gegen imaginäre Gegner) abgefragt die mit Bravour vorgetragen wurden. Wir sind sehr stolz auf die gezeigten Leistungen und freuen uns auf weitere Trainingsstunden mit euch.



## Daniel Steffen schließt 6 Module für A-Trainerausbildung Breitensport ab

Am 29.05.2022 schloss Daniel Steffen mit Erfolg das Sechste Modul für die Karate A-Trainerausbildung im Breitensport ab. Die A-Trainerausbildung umfasst verschiedene Bereiche mit unterschiedlichen Themengebieten. Die Voraussetzungen für die Ausbildung ist eine gültige B-Trainerlizenz sowie entsprechende Erfahrung im Karate. 1998 begann Daniel Steffen mit dem Karate und erhielt 2010 seine Karate B-Lizenz. Somit erfüllt er alle Voraussetzungen für die Teilnahme an dem A-Lizenz Lehrgang. Insgesamt werden 14 Module benötigt um die A-Lizenz für den Bereich Breitensport zu erlangen. Die Module finden Bundesweit an mehreren Wochenenden statt. Das letzte Modul hatte den Schwerpunkt auf den Bereich Pädagogik gerichtet, hier wurde u.a. unterrichtet wie man Wissen spielerisch an Kinder und Jugendliche vermitteln kann. Dieses wird schon jetzt in den Unterrichtsstunden im TSV Bederkesa umgesetzt. Module wie Umgang mit Ernstkampfsituationen, Mentaltraining, Moderne Aspekte im Karatetraining, Ki-Karate und Trainingswissenschaften für Kinder und Jugendliche konnte Daniel Steffen bereits absolvieren. Die nächsten spannenden Module werden im Sportstützpunkt in Frankfurt abgehalten. Wir



freuen uns schon darauf, dass gelernte Wissen an alle Teilnehmer weiterzugeben.

Wenn auch du am Karate-Training teilnehmen möchtest, komm gerne vorbei. Unsere neue Anfängergruppe für Kinder ab 5 Jahre findet immer Mittwochs von 16-17 Uhr im TSV Vereinsheim statt.

## August 2022

---

### Karateka nutzen Sommerpause für nächsten Karate-Gürtel

In den Sommerferien nutzen die Kinder des TSV-Bederkesa die Gelegenheit sich ihrer neuen Gürtelprüfung zu stellen.

Alle Prüflinge konnten den Prüfer Daniel Steffen die erlernten Techniken sowie die erforderlichen Partnerübungen, Katas (Kampf gegen imaginären Gegner) und Kombinationen (mehrere Techniken aneinandergereiht) mit Erfolg vortragen.

Alle Teilnehmer hatten sehr viel Spaß und bestanden ihre Prüfung zum nächsthöheren Gürtel mit sehr guten Leistungen. Nun dürfen sie einen neuen Gürtel in den Farben Gelb, Orange, und Grün tragen! Der TSV freut sich schon auf die nächste Karate Prüfung mit euch.

Das waren sehr gute Leistungen! Herzlichen Glückwunsch!



## September 2022

---

### TSV Karateka beim BKV Karate-Tag aktiv

Am 17.09.2022 fand in Bremen der Karate Tag mit vielen hochrangigen Karate-Trainern statt. Das Trainingsprogramm wurde sehr abwechslungsreich gestaltet, so war für jeden die passende Einheit dabei.

Diese Chance ließen sich die Kinder und Jugendlichen des TSV Bederkesa nicht entgehen. Zu dem Karate-Lehrgang reisten ca. 130 Teilnehmer aus den unterschiedlichen Landesverbänden an. Bei dem Lehrgang konnten die Teilnehmer zwischen unterschiedliche Themenschwerpunkten auswählen. Hier wurden u. a. Kata, Selbstverteidigung, Kumite oder Soundkarate angeboten.

Die TSV Karateka besuchten zu Beginn des Lehrgangs die Kumite-Trainingseinheit um Ihr bisheriges Wissen unter dem Landestrainer Sergej Hanert zu vertiefen. Hier wurden verschiedene Angriffs- und Abwehrbewegungen gelehrt. Anschließend folgte ein etwas anderes Training unter der Leitung von Daniel Steffen - hier wurde Soundkarate angeboten. Die Aufgabe hierbei war es, die Techniken auf den richtigen Takt der Musik zu setzen.

Nach zwei schweißtreibenden Trainingsstunden nahmen die Karateka noch an weiteren interessanten Trainingseinheiten teil.

Alle hatten sehr viel Spaß an dem Lehrgang und konnten eine Menge neue Erfahrungen mitnehmen. Schon jetzt freuen sich alle auf den nächsten Karate-Lehrgang.



Oktober 2022

---

## Karateka meistern Herausforderung

Am Donnerstag, den 06.10.2022 wurde beim TSV Bederkesa eine Karateprüfung für groß und klein angeboten. An dieser Prüfung nahmen 17 Prüflinge teil.

Alle Prüflinge zeigten, dass sie die erlernten Kenntnisse die Sie im Laufe des Trainings erlangt haben sicher in der Prüfung umsetzen konnten.

Die Teilnehmer waren hochmotiviert und haben ihr bestes gegeben. Bei der Karate-Prüfung wurden die Bereiche Grundschule (Basistechniken im Karate), Kata (Kampf gegen imaginäre Gegner), Kombinationen (mehrere Techniken die hintereinander durchgeführt werden) sowie Selbstverteidigungsübungen am Partner geprüft.

Nach 2 Stunden schweiß vergießen, konnten die Kinder die Karate Prüfung mit sehr guten Leistungen zum nächsthöheren Gurt bestehen. Nun dürfen sie einen neuen Gürtel

in den Farben Gelb, Orange, Grün und Blau tragen!

Der TSV freut sich schon auf die nächste Karate Prüfung mit euch.

Ihr habt alle sehr gute Leistungen erbracht!  
Herzlichen Glückwunsch!



## November 2022

---

### TSV Karateka bestehen Herausforderung

Am 12.11.2022 fand in Ganrenburg ein Anwenderlehrgang für Karate statt. Neben dem klassischen Karatetraining wurden ebenfalls Techniken mit Sai und Kama unterrichtet. Als Trainer fungierten hochrangige Dan-Träger die jahrelange Erfahrung im Karate vorweisen können. Das Trainingsprogramm wurde sehr abwechslungsreich gestaltet, so war für jeden die passende Einheit dabei. Für alle Kinder gab es u.a. ein spezielles Kindertraining.

Die TSV Karate Abteilung lies sich diese Chance nicht entgehen und nahm mit voller Stärke daran teil.

Zu dem Karate-Lehrgang reisten ca. 90 Teilnehmer aus den unterschiedlichen Landesverbänden an. Bei dem Lehrgang konnten die Teilnehmer zwischen unterschiedlichen Themenschwerpunkten auswählen. Hier wurden u. a. Messerabwehr, Selbstverteidigung, Kumite oder den Umgang mit Sai und Kama angeboten.



Die TSV Karateka besuchten zu Beginn des Lehrgangs die Messerabwehr-Trainingseinheit um Ihr bisheriges Wissen unter dem Karatetrainer Werner Buddrus zu vertiefen.

Hier wurden verschiedene Abwehrbewegungen am Partner gelehrt. Anschließend folgte Training an der Pratze, hier wurden Erstkampfsituationen dargestellt und die entsprechenden Abwehrmethoden gelehrt. Nach zwei schweißtreibenden Trainingsstunden nahmen die Karateka noch an weiteren interessanten Trainingseinheiten teil. Alle hatten sehr viel Spaß an dem Lehrgang und konnten eine Menge neue Erfahrungen mitnehmen. Schon jetzt freuen sich alle auf den nächsten Karate-Lehrgang.

Wenn Ihr auch Lust auf Kampfsport habt, dann kommt gerne zu unseren neuen Anfängergruppen am Mo, Mi oder Freitag von 16-17 Uhr vorbei. Weitere infos bekommt Ihr unter [Karate.Daniel.Steffen@gmail.com](mailto:Karate.Daniel.Steffen@gmail.com)

Wir freuen uns auf euch.

## Karateka des TSV Bederkesa nutzen Aktiv in Geestland

Am Montag den 14.10.2022 und Mittwoch den 16.10.2022 nutzen die Karateka des TSV Bederkesa die Chance an der Aktion Aktiv in Geestland teilzunehmen. Im Karate-Training wurden u.a. Grundtechniken sowie Unterschiede Partnerübungen spielerisch unterrichtet. Bei dem Partnerübungen ist das Ziel Angriffstechniken gezielt abzuwehren. Ein weiterer Themenschwerpunkt war der Part Selbstverteidigung, hier wurde realitätsnah dargestellt, was für Möglichkeiten bestehen aus Ernstkampfsituation zu entfliehen sowie den Gegner unter Kontrolle zu halten. Neben vielen Grundlagen wurden auch spezifische Themen wie Kumite (Kampf gegen den Gegner) trainiert. Den Abschluss rundete ein Fitness Training der besonderen Art ab. Hierbei wurden u.a. Kraft, Ausdauer sowie Dehnübungen durchgeführt.

Solltet ihr auch Interesse haben, besucht uns gerne in unserem Dojo, TSV Vereinsheim. Für weiter Informationen meldet euch gerne bei uns unter [Karate.Daniel.Steffen@gmail.com](mailto:Karate.Daniel.Steffen@gmail.com) ab 4 Jahre könnt ihr gerne an unserem Training teilnehmen.



## Karate-Prüfung im TSV Dojo bestanden

Im November und Dezember führte der TSV Bederkesa zwei Karate Prüfungen durch. Unter anderem wurde eine Oberstufen-Prüfung abgenommen, diese Prüfung war eine sehr anspruchsvolle und alle Prüflinge zeigten über mehrere Stunden, dass sie hierauf sehr gut vorbereitet waren. Als Karate-Prüfer fungierte Daniel Steffen 3. Dan im Karate. Alle Prüflinge waren hochmotiviert und konzentriert und haben ihr bestes gegeben. Bei der Karate-Prüfung wurden sämtliche Bereiche bestehend aus Grundschule (Basistechniken), Kata (Kampf gegen imaginäre Gegner), Kombinationen (mehrere Techniken die hintereinander durchgeführt werden) sowie Freikampf-Techniken geprüft. Die Karatekas jede freie Minute um sich optimal auf die Karate-Prüfung vorzubereiten.



Alle Teilnehmer hatten sehr viel Spaß und bestanden ihre Prüfung zum nächsthöheren Gurt mit sehr guten Leistungen. Nun dürfen sie Ihren neuen Gürtel tragen! Der TSV freut sich schon auf die nächste Karate Prüfung mit euch.

Das waren sehr gute Leistungen! Herzlichen Glückwunsch!

## Dezember 2022

---

### Karate-Prüfung im TSV Dojo bestanden

Im November und Dezember führte der TSV Bederkesa zwei Karate Prüfungen durch. Unter anderem wurde eine Oberstufen-Prüfung abgenommen, diese Prüfung war eine sehr anspruchsvolle und alle Prüflinge zeigten über mehrere Stunden, dass sie hierauf sehr gut vorbereitet waren. Als Karate-Prüfer fungierte Daniel Steffen 3. Dan im Karate. Alle Prüflinge waren hochmotiviert und konzentriert und haben ihr bestes gegeben. Bei der Karate-Prüfung wurden sämtliche Bereiche bestehend aus Grundschule (Basistechniken), Kata (Kampf gegen imaginäre Gegner), Kombinationen (mehrere Techniken die hintereinander durchgeführt werden) sowie Freikampf-Techniken geprüft. Die Karatekas jede freie Minute um sich optimal auf die Karate-Prüfung vorzubereiten.

Alle Teilnehmer hatten sehr viel Spaß und bestanden ihre Prüfung zum nächsthöheren Gurt mit sehr guten Leistungen. Nun dürfen sie Ihren neuen Gürtel tragen! Der TSV freut sich schon auf die nächste Karate Prüfung mit euch.

Das waren sehr gute Leistungen! Herzlichen Glückwunsch!



## Karateka öffnen erstes Adventstürchen

Für dieses Jahr habe sich die Übungsleiter Anna und Daniel Steffen etwas ganz besonders für die Karate Sparte im TSV einfallen lassen. Um das Training noch abwechslungsreicher zu gestalten, kam den beiden die Idee einen Karate Adventskalender zu basteln. Dieser wurde tatsächlich aus einem Karate-Anzug gebastelt und im KARATE-DOJO aufgehängt. In jeder Karate-Stunde dürfen die Kinder den passenden Tag mit vielen Überraschungen öffnen. Schon jetzt freuen sich die Kinder auf die nächsten Tage und sind aufgeregt was dahinter steckt.



## Karate-Kids schließen das Jahr mit Wado Abschluss Lehrgang ab

Karate-Kids schließen das Jahr mit Wado Weihnachts-Lehrgang ab

Am 21.12.2022 fand das letzte Karate-Training in 2022 des TSV Bederkesa mit einem Weihnachtslehrgang für Kinder statt.

Neben dem Lehrgangsprogramm bestehend aus Kihon, Kata sowie Partnerübungen wurden jede menge Teamspiele gespielt. Dieses sollte die Teamarbeit unter den Teilnehmern fördern und somit die Zugehörigkeit stärken. Bei allen Teamspielen wurde darauf geachtet, dass diese auch für die nach folgenden Karate-Techniken des Lehrgangs geeignet waren. So wurde neben Ausdauer auch Kraft, Koordinationen und Schnelligkeit trainiert.

Als besonderes Highlight durfte neben dem Training jedes Kind ein eigene Weihnachtskugel basteln. Hierbei wurde sowohl die Fingerfertigkeit als auch die Kreativität jedes einzelnen gefördert.

Wir haben uns sehr über die große Teilnahme gefreut.



Januar 2023

---

## TSV Karateka besuchen Karate Neujahrslehrgang

Am 06.01. und 07.01.2023 besuchten die TSV Karateka den jährlichen Winterlehrgang in Bremen. Zu dem Karate-Lehrgang reisten ca. 130 Teilnehmer aus den unterschiedlichen Landesverbänden an. Neben dem klassischen Karate-Training wurden unterschiedliche



Wettkampfübungen, Selbstverteidigungsübungen sowie unterschiedliche Anwendungen von hochrangigen Karate-Trainern angeboten. Alle Karate-Trainer haben jahrzehnte lange Erfahrung im Karate und konnten somit viele Hilfen und wichtige Tipps an unsere Karateschüler vermitteln.

Die TSV Karateka besuchten zu Beginn des Lehrgangs die Kata in Anwendung um ihr bisheriges Wissen unter dem Karate-Trainer Werner Buddrus zu vertiefen. In der nächsten Einheit vermittelte Elke von Oehsen Kihon, diese sind die Grundtechniken im Karate aus der anschließend diverse Übungen gebildet werden.

Einige Teilnehmer nahmen an den Übungen zur Selbstverteidigung teil, um für Ernstkampfsituation zu trainieren. Trotz der vielen schweißtreibenden Trainingsstunden hatten alle sehr viel Spaß an dem Lehrgang und konnten eine Menge neue Erfahrungen mitnehmen. Schon jetzt freuen sich alle auf den nächsten Karate-Lehrgang. Die TSV Karate Abteilung versucht jede Chance zu nutzen um sich auf den kommenden Wettkampf im April optimal vorzubereiten. Somit nahmen einige Teilnehmer sogar zwei volle Tage an dem Lehrgang teil.

Daniel Steffen  
TSV Bederkesa, Spartenleiter Karate

Geestland, 13.01.2023

## 4.9 Koronarsport

Der Bericht liegt noch nicht vor

## 4.10 Nordic Walking

Spartenleiter	
Übungsleiter	Anke Griffel
Mitglieder Sparte	14
davon unter 18	–
Trainingszeit	Montags und Freitags 08:00 –09:30 Mittwochs 15:30 – 17:00 Uhr
Teilnehmer	4 – 8
Teilnahme an Wettkämpfen	–

Wir, Frauen im Alter zwischen 50 bis etwas über 80 Jahren walken oder nordic-walken (mit eigenen Nodic – Walking Stöcken) regelmäßig um den Beerster See. Wir treffen uns am Pavillon an der Burg, um dann im individuellen Tempo um den See zu walken.

Die Stunde wird mit Dehnübungen abgeschlossen.

## 4.11 Reha-Sport/Orthopädie

Der Bericht liegt noch nicht vor.

## 4.12 Schwimmen

Spartenleiter	Dieter Hilgen
Übungsleiter	Dieter Hilgen Petra Steiling Beeke Hilgen
Mitglieder Sparte	169
davon unter 18	139
Trainingszeit	Montag: 16:00 – 17:00 Uhr Mittwoch: 15:00 – 16:00 Uhr Donnerstag: 20:00 – 21:00 Uhr
Teilnehmer	70 – 90
Teilnahme an Wettkämpfen	2

Nachdem wir wieder das Hallenbad nutzen durften, konnten wir das Sportbecken nur eingeschränkt benutzen. Wir hatten, Montags und Mittwochs, nur zwei Bahnen und mit 1,5 Stunden 2 Trainingseinheiten. Das hat sich inzwischen geändert. Wir haben jetzt wieder alle 3 Bahnen und eine volle Zeitstunde, wie es früher war. Der Mittwoch ist stärker besucht als der Montag.

Wir haben viele Neuzugänge und bauen das Training zunächst vorwiegend breitensportlich auf. Darum waren wir auch "nur auf zwei Wettkämpfen. Zum einen waren wir auf der Kreismeisterschaft in Cuxhaven und zum anderen beim Kreisschwimmfest in der Wingst. Beim Kreisschwimmfest steht die Gemeinsamkeit im Vordergrund. Wenn die Wettkämpfe beendet sind, treffen wir uns zum gemeinsamen Grillen. Jeder Verein trägt zur Salatbar bei und für kleines Geld gibt es Bratwurst und Grillfleisch.

### 4.13 Seniorenaktivität

Das Angebot Seniorenaktivität ruht zurzeit.

### 4.14 Tennis

Spartenleiter	Günter Griffel
Übungsleiter	Torge Plenge, Sandra Renz
Mitglieder Sparte	66
davon unter 18	20
Trainingszeit	Montags für Jedermann ab 18:00 Uhr Mittwochs Damen ab 18:00 Uhr Donnerstag Herren ab 16:30 Uhr Freitags Kinder/Jugendliche ab 15:00 Uhr
Teilnehmer	4 – 12
Teilnahme an Wettkämpfen	ja im Herrenbereich

Die Tennissaison begann mit dem Herrichten der Tennisplätze. Am 1. Mai erfolgte dann der sportliche Teil der Saisonöffnung. Die Trainingszeiten waren insgesamt gut besucht.

Am Punktspielbetrieb haben folgende Mannschaften mit Spielern aus Ringstedt, Elmlohe und Bederkesa teilgenommen:

Herren

Herren 40

Herren 50

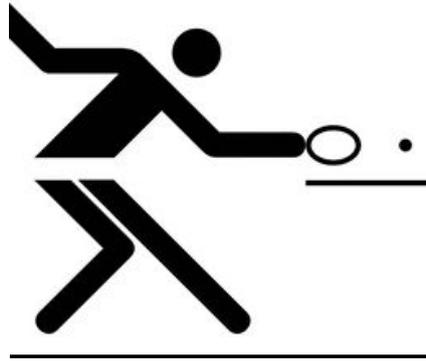
Herren 65.

Im August fand das Jedermann – Tennisturnier der Tennisvereine unter der Leitung von Jürgen Klingenberg statt.

Die Jugendabteilung der Tennissparte umfasst ca. 18 aktive Jugendliche. Im Sommer gibt es vier Gruppen, die von Torge Plenge trainiert werden. Ein Saisonabschlussturnier fand mit engagierter Beteiligung der Jugendlichen Ende August statt. Ein Bericht darüber ist in der Oktoberausgabe der Geestland Rundschau zu finden. Das Wintertraining findet in der Tennishalle in Spaden statt und wird von Sandra Renz in drei verschiedenen Gruppen geleitet. Insgesamt haben wir im Winter 12 aktive Spielerinnen und Spieler.

Zum Saisonende gab es einen Wechsel in der Spartenleitung. Klaus Klink hat das Amt des Spartenleiters an Günter Griffel übergeben.

#### **4.15 Tischtennis**



**Sportart: ---Tischtennisabteilung--- Jahresbericht 2022**

Leiter: Detlef Köhler

Übungsleiter: Detlef Köhler

Mitglieder: 14 Erwachsene und 14 Erwachsene SG Ankelohe

Ab September 2022 Gründung einer Spielgemeinschaft mit Ankelohe

**Das zurückliegende Jahr 2022:**

Die Saison 2020/2021: Abbruch der Saison durch Corona

1. Herren: Bezirksklasse Cux.-Süd
2. Herren: 2. Kreisklasse - Süd

Die Saison 2021/2022: Abbruch der Saison durch Corona

1. Herren: Bezirksklasse – Süd
2. Herren: 6. Kreisklasse Mitte

**Vereinsmeisterschaften am 31.07.2022 (6 Teilnehmer)**

- Herren: **1. Christoph Birkholz**

2. Martin Klein
3. Robert Müller
4. Krank Karnikowski

- Doppel: **1. Christoph Birkholz und Jürgen Müller-Buck**

2. Frank Karnikowski und Martin Klein
3. Robert Müller und Detlef Köhler

-Samtgemeindeturnier in Bad Bederkesa am 24.09.2022:

Leistungsklasse 1 Einzel: 2. Andreas Lührs

3. Florian Schröder

Leistungsklasse 1 Doppel: 2. Andreas Lührs und Florian Schröder

Leistungsklasse 2 Einzel: 2. Frank Karnikowski

Leistungsklasse 2 Doppel: 1. Robert Müller und Oliver Schröder

Leistungsklasse 3 Einzel: 2. Heinrich Schmedes

Leistungsklasse 3 Doppel: 1. Heinrich Schmedes und Miguel Maronde  
3. Hinrich Steffens und Reiner Seebeck

### **Mannschaftswertung 1. SG Bederkesa-Ankelohe**

Die neue Saison 2022/2023 spielen wir mit Drei Mannschaften:

1. Mannschaft: Bezirksklasse Cux.-Süd
2. Mannschaft: Kreisliga Cux.-Süd
3. Mannschaft: 2. Kreisklasse Cux.-Süd

### **Seniorenkeisterschaften am 03.10.2022 in Hollen:**

Doppel Klasse B: 3. Robert Müller und Oliver Schröder

Doppel Klasse C: 1. Detlef Köhler und Stefan Kugel (Steinau)

Wir können zurzeit keine Jugend anbieten.

GZ. Detlef Köhler

#### 4.16 Trendsport

Der Bericht liegt noch nicht vor.

#### 4.17 Triathlon

Der Bericht liegt noch nicht vor.

#### 4.18 Volkslauf – Rund um den Beerster See

Organisation	Anke u. Günter Griffel, Jürgen Heinemeyer, Beate u. Uwe Huljus, Ute Altenburg
Übungsleiter	–
Mitglieder Sparte	–
davon unter 18	–
Trainingszeit	–
Teilnehmer	–
Teilnahme an Wettkämpfen	–

Nach zweijähriger Coronapause haben wir am 21. August den 37. Volkslauf „Rund um den Beerster See“ veranstaltet. Im Vorfeld konnten die vielen Helfer wieder aktiviert werden. Das Organisationsteam (Jürgen Heinemeyer, Anke u. Günter Griffel, Beate u. Uwe Huljus, Ute Altenburg) war von der Hilfsbereitschaft positiv überrascht.

Wir konnten die Helfer in diesem Jahr mit einem einheitlichen TSV-Poloshirt ausstatten, was zu einem guten Gesamteindruck beigetragen hat.

Kurz vor der Veranstaltung konnten wir und die Sportler sich über die Zusage zur Nutzung der Duschkmöglichkeiten in der Moortherme freuen.

140 Sportler nahmen an der Veranstaltung teil.

Die Kinder erhielten für ihre Teilnahme eine Medaille und eine Urkunde.

Nach dem Lauf nutzten viele Sportler und Gäste die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen über die vergangenen veranstaltungsbarmen Coronajahre auszutauschen.

Das Organisationsteam möchte sich bei allen Helfern und Unterstützern des Volkslaufes recht herzlich bedanken.

Der 38. Volkslauf findet am 20. August 2023 statt.

Günter Griffel

# Kapitel 5

## Termine

Datum	Veranstaltung
04.03.2023	TSV Fototermin für 127,5 Jahrfeier
16.06.2023	Wattwanderung
20.08.2023	38. Volkslauf „Rund um den Beerster See“
11.-17.09.2023	127,5 Jahrfeier
23.02.2024	Jahreshauptversammlung