



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

**JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG**

**2024**

**BERICHTSHEFT**

Der Vorstand

09. Februar 2024

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einladung</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Protokoll JHV 2023</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Kassenbericht</b>	<b>10</b>
3.1	Kassenbericht . . . . .	10
<b>4</b>	<b>Spartenberichte</b>	<b>11</b>
4.1	Badminton . . . . .	11
4.2	Bodyfit . . . . .	11
4.3	Eltern-Kind-Turnen . . . . .	12
4.4	Faustball . . . . .	13
4.5	Fußball . . . . .	13
4.6	Gymnastik für Frauen . . . . .	15
4.7	Handball . . . . .	15
4.8	Karate . . . . .	17
4.9	Koronarsport . . . . .	43
4.10	Nordic Walking . . . . .	43
4.11	Reha-Sport/Orthopädie . . . . .	44
4.12	Schwimmen . . . . .	44
4.13	Seniorenaktivität . . . . .	45
4.14	Tennis . . . . .	45
4.15	Tischtennis . . . . .	47
4.16	Trendsport . . . . .	50
4.17	Triathlon . . . . .	50

*Inhaltsverzeichnis*

---

4.18	Volkslauf – Rund um den Beerster See . . . . .	50
<b>5</b>	<b>Termine</b>	<b>52</b>

Kapitel **1**

Einladung



TSV Bederkesa von 1896 e.V.

# JHV 2024 Einladung

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

Datum: 23. Februar 2024

Ort: Romantikhof Bösehof

Beginn: 19.00 Uhr

## vorläufige Tagesordnung:

1. Begrüßung durch den Vorstand
2. Genehmigung des Protokolls der JHV vom 24.02.2023
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. 1. Vorsitzende(r)
  - b. 1. Kassenwart(in)

- c. Schriftwart(in)
- d. Pressewart(in)
- e. Jugendwart(in)
- f. 1 Kassenprüfer(in)
- g. 1 Mitglied des Ehrenausschusses

10. Anträge an die Jahreshauptversammlung  
(bitte schriftlich bis zum 16.02.2024 beim Vorstand einreichen)  
Erhöhung der Mitgliedsbeiträge ab 1.4.2024

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/JHV24](http://www.tsv-bederkesa.de/JHV24) ab dem 09.02.2024 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.

Mit sportlichen Grüßen

gez. Hubert König

1. Vorsitzender

Kapitel **2**

Protokoll JHV 2023

## **Protokoll der Jahreshauptversammlung 2023**

**Romantik Hotel Bösehof 24.02.2023**

**Beginn der Sitzung: 19:08 Uhr**

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

### **1. Begrüßung**

Der 1. Vorsitzende, Hubert König begrüßt um 19.08 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 Gerd Beckmann, ebenfalls Vertreter der Stadt Geestland.

Der 1. Vorsitzende teilt mit, dass die Einladung satzungs- und fristgerecht bekannt gegeben wurde durch die Homepage, die Zeitung, die Geestland Rundschau, den Schaukasten und dass die Jahreshauptversammlung mit 29 Wahlberechtigten beschlussfähig ist.

Es wurden keine Anträge an die Jahreshauptversammlung gestellt.

### **2. Genehmigung des Protokolls der Sitzung vom 03.06.2022**

Die Versammlung genehmigt das Protokoll mit 29 Ja-Stimmen.

### **3. Totenehrungen**

Die Totenehrungen übernimmt Stefan Schwartz. Die Versammlung gedenkt den verstorbenen Mitgliedern:

Frau Hildtraut Achtermann  
Herr Detlef Holtze  
Herr Günter Manke

### **4. Mitgliederehrungen**

Als neue Ehrenmitglieder werden durch Hubert König ernannt:

Herr Rudi Ristau  
Frau Siglind Minnemann

Mit der silbernen Ehrennadel werden

Frau Daniela Hilgen  
Herr Björn Mehlhase

durch Hubert König ausgezeichnet.

Die Ehrung mit der goldenen Ehrennadel entfällt dieses Jahr.

Die Ehrungen für Hans Georg Stein (Ehrenmitglied), Annemarie Kaiser, Elke Leissau, Franz Josef Sawatzky und Jörg Tegeler (alle silberne Ehrennadel) wurden wegen unentschuldigtem Fernbleiben nicht ausgesprochen.

## **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:

Liebe Mitglieder, liebe Gäste

Diese Jahreshauptversammlung kann erstmalig seit Corona wieder „fristgerecht“, also im ersten Quartal des Jahres stattfinden.

Es gibt zurzeit keine Auflagen seitens des Gesundheitsamtes, der Stadt oder des Landes. Das heißt für uns, dass auch alle Sparten wieder uneingeschränkt den Trainings- und Spielbetrieb durchführen können.

Die Arbeiten im, am und um das Vereinsheim und am Sportplatz sind fast abgeschlossen:

·Die Pflasterarbeiten sind abgeschlossen.

Die Fahnenmasten stehen.

·Die Rasenroboter sind angeschafft und kommen nach Übernahme des Sportplatzes zum Einsatz.

·Das Mobiliar für die Terrasse ist angeschafft.

·Es fehlen noch die zwei Garagen, die aber in der ersten Jahreshälfte geliefert und dann genutzt werden können.

Der Zeitplan bzgl. der Sanierung des Sportplatzes konnte nicht eingehalten werden.

Es stehen immer noch Restarbeiten (Flutlichtanlage) an. Deshalb ist der Sportplatz noch nicht wieder offiziell vom TSV übernommen worden. Ein Termin dafür steht in Kürze an.

Die Liegenschaft Sportplatz Seminarstraße wurde von Thorsten Gerken übernommen, mit dem wir uns in einem guten Austausch befinden. Hier gibt es die Zusage, dass das Gelände neu eingezäunt werden soll.

Die Planungen der 127,5-Jahr-Feier laufen auf Hochtouren. Der Termin steht mittlerweile fest: 16./17.09.2023.

Am 10. Februar 2023 fand ein erstes Treffen mit Vereinen aus der alten Samtgemeinde Bederkesa und dem TV langen statt. Thema war und ist Möglichkeiten der Zusammenarbeit zu finden.

Eckpunkte sind dabei:

- Anerkennung der gegenseitigen Vereinszugehörigkeit im Trainingsbetrieb und im zweiten Schritt auch im Spielbetrieb. (nach dem Vorbild GYMWELT) Praktiziert wird dies ja aktuell schon mit dem TV Ankelohe.
- Gemeinsame Angebote, wie zum Beispiel die Abnahme des Sportabzeichens.
- Schwerpunktbildung bei bestimmten Sparten.
- Wechselnde Trainingsorte
- Akquise von Trainern, Übungsleiter und Betreuer
- sowie die Gewinnung von neuen Mitgliedern.

Eine Ankündigung zum kommenden Kalenderjahr. Es wird eine Erhöhung des Vereinsbeitrages geben. Die Gründe hierfür bedürfen wohl kaum einer Erklärung, denn die Kosten in allen Bereichen des täglichen Lebens gehen auch an den Sportvereinen nicht spurlos vorüber. Erhöhte Abgaben an die Verbände tun ihr übriges. Des Weiteren sind auch die Einführungen von Sonderbeiträgen in bestimmten Sparten möglicherweise notwendig.

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 auch in diesem Jahr bislang, 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**

Der Kassenprüfer Norbert Minnemann erklärt, dass alle Belege und Unterlagen bei der Kassenprüfung am 01.02.2023 vollzählig waren und die stichprobenhafte Überprüfung keine Beanstandung ergab. Er lobte die hervorragende digitale Kassenführung sehr. Die Kassenwarte Uwe Stürmer und Fabian Köntopp wurden einstimmig entlastet.

## **8. Entlastung des Vorstandes**

Norbert Minnemann beantragt die Entlastung des Vorstandes. Der Vorstand wird einstimmig entlastet.

## **9. Wahlen**

Die Versammlung verzichtet auf geheime Wahlen.

- a) 2. Vorsitzende/r – keine Vorschläge
- b) 2. Kassenwart/in – Vorschlag Fabian Köntopp – gewählt Fabian Köntopp (einstimmig)
- c) Schriftwart/in – keine Vorschläge
- d) Sportwart/in – Vorschlag: Henni König – gewählt Henni König (einstimmig)
- e) Sozialwart/in – Vorschlag Anna Steffen – gewählt Anna Steffen (einstimmig)
- f) Kassenprüfer: Vorschlag: Jürgen Klingenberg – gewählt: Jürgen Klingenberg (einstimmig) – Hauke Imken scheidet aus
- g) Mitglied des Ehrenausschusses: Vorschlag: Hauke Imken – gewählt: Hauke Imken (einstimmig) – Günter Pankonin scheidet aus

Alle Gewählten nehmen die Wahl an.

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

- 1. Beitragsanpassung/Sonderbeiträge ab 2024 – Ankündigung zur nächsten JHV
- 2. Budget 2023: Uwe Stürmer erläutert die Zahlen des Budgets 2023. Das Budget wurde einstimmig beschlossen.

## **14. Terminankündigungen**

Fototermin	04.03.2023
Geehrtenkaffee	15.03.2023
Wattwanderung	16.06.2023
Kinderolympiade	08.07.2023
38. Volkslauf rund um den Beerster See	20.08.2023
127,5 Jahr-Woche	11.-17.09.2023
Jahreshauptversammlung 2024	23.02.2024

## 12. Verschiedenes

Herr Jörg Schröder vom FC Geestland und als Vertreter der Stadt Geestland bedankt sich für die gute Zusammenarbeit, lobt sehr die Arbeit des Vorstandes und freut sich auf den neuen Sportplatz an der Seminarstrasse.

Herr Rüdiger Sauer vom KSB erläutert die Entwicklung der Vereine in der Region und die Fördergelder für die Sportstätten.

**Ende der Sitzung:** 20.30 Uhr

Datum 28.02.2023



**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

Spartenleiter	Irene Benzel
Mitglieder Sparte	40
davon unter 18	0
Trainingzeit	Montag 19:00 – 20:15 Uhr Donnerstag 19:00 – 20:15 Uhr

Auch in diesem Jahr wurde BodyFit wieder angeboten. Frauen im Alter von 40 bis 70 Jahren sind bei diesem funktionsgerechten Ausdauer- und Muskelkräftigungstraining mit viel Power und guter Laune dabei. Alle Teilnehmer (TN) sind dem TSV beigetreten und genießen es, zwei Trainingsangebote zu nutzen. Beide Kurse sind ähnlich aufgebaut und unterscheiden sich nur leicht im Leistungsniveau.

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. Functional Training mit FLEXI-BAR ist besonders beliebt. Danke nochmals für die Anschaffung. Damit jeder TN zuerst in seiner Leistungsfähigkeit arbeiten kann, gibt es für viele Übungen immer drei 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.

Also ein „Rundumpaket“ für die Gesundheit!!!

Irene Benzel

### 4.3 Eltern-Kind-Turnen

Spartenleiter	Line Buck
Übungsleiter	Line Buck, Angela Querfeld-Köstering
Mitglieder Sparte	104
davon unter 18	101
Trainingzeit	Dienstag 15:30 – 17:00 Uhr

Einmal pro Woche trafen sich die 1 – 3 jährigen Kinder, einmal pro Monat die 4 – 6 jährigen Kinder.

Ab dem 9. Januar 2024 ändern sich die Trainingszeiten:

Dienstags von 15:00 – 16:00 Uhr: Kinder 1 – 4 Jahre

Dienstags von 16:00 – 17:00 Uhr: Kinder 4 – 6 Jahre

Eltern-Kind-Turnen wird sich in *Kinder-Eltern-Sport* umbenennen.

## 4.4 Faustball

Der Bericht liegt noch nicht vor

## 4.5 Fußball

Spartenleiter	
Übungsleiter	
Mitglieder Sparte	276
davon unter 18	161

Bericht FC Geestland

Ein ereignisreiches und erfolgreiches Jahr 2023 liegt nun hinter uns.

Der PNE Jugend Cup 23 in Elmlohe war sehr erfolgreich und die Teilnehmeranzahl so hoch wie niemals zuvor. Es haben 70 Teams mit über 1.000 Kindern und Jugendlichen teilgenommen. Auch das St. Pauli Rabauken Camp in Köhlen war wieder ein voller Erfolg mit Teilnahmerecord. Aus sportlicher Sicht gab es einige bemerkenswerte Meisterschaften und Pokalsiege auf dem Platz und in der Halle zu verzeichnen. Ein Highlight der Saison war sicher auch das Freundschaftsspiel unseres Frauenteam gegen die Bundesligamannschaft des SV Werder Bremen, welches rund 450 Zuschauer besuchten.

Im Vorstand gab es in diesem Jahr einige Veränderungen. So mussten wir Matthias Schuster und Wolfgang Slowik verabschieden. Neu in den Vorstand wurden dafür Daniel Schlieckriede und Norbert Lenga gewählt. Mit der Überreichung des DFB-Ehrenamtspreises an Günter Pankonin und mit dem KSB-Preis „EHRENAMT ÜBERRASCHT“ für Inga Vogt gab es zwei schöne und verdiente Auszeichnungen. Die 4. Blau-Rote-Herbstnacht rundete unser Vereinsprogramm ab.

Wir erinnern an Claus Hildebrandt und Johnny Gärtner, zwei unserem Fußballsport eng verbundene und in diesem Jahr verstorbene Weggefährten. Sie werden uns sehr fehlen.

Wir haben für Euch wieder alles im Heft des FCG sorgsam zusammengestellt und hoffen, ihr habt viel Freude am Lesen.

Ich bedanke mich nochmals bei allen ehrenamtlichen Helfern für ihre unermüdliche Mitarbeit und den Platzwarten, die die Sportplätze und die zugehörigen Anlagen stets in einem sehr guten Zustand halten, sowie bei allen Sponsoren, die uns immer wieder hilfreich zur Seite stehen.

Wie immer geht unser Dank auch 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.

Mit sportlichen Grüßen

Jörg Schröder

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	87
davon unter 18	52

### Jahresbericht Handball 2023

Ganz langsam scheint die Talsohle nach der Corona-Pandemie durchschritten zu sein. Die Mitgliederzahlen steigen ganz langsam wieder an. Dies zeigt sich gerade bei den Jüngsten dort konnten sowohl in Langen, als auch in Bad Berkesa wieder E-Jugendmannschaften ins Leben gerufen werden. Nach den Sommerferien spielten sie das erste Mal beim Sportfest des TV Langen im Sand gegeneinander. Auf dem Kleinfeld bei der 127,5 Jahrfeier spielten sie erneut gegeneinander. Das kontinuierliche Training an beiden Standorten führte dazu, dass man zur Halbserie jeweils eine männliche und eine weibliche E-Jugend nachmelden konnte, so dass wir auch allen Kindern wieder eine Spielmöglichkeit

bieten können.

In der laufenden Saison nehmen aktuell sieben Jugend-Mannschaften am Spielbetrieb teil. Davon spielen die weibliche B-Jugend sowie die männliche A- und B-Jugend in der Landesliga. Alle anderen Mannschaften spielen auf Regionsebene. Außerdem gibt es noch zwei Mini-Mannschaften, die aber leider nicht an einem geregelten Spielbetrieb teilnehmen.

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.

Außerhalb des Spielbetriebes wurden auch wieder die Beachhandballturniere in Cuxhaven besucht. Highlight war ebenfalls wieder die Fahrt zum internationalen Turnier nach Fredrikshavn in Dänemark. Zum Jahresabschluss gab es dann wieder jeweils eine Weihnachtsfeier für die Kinder und die Senioren. Zur Zeit der Handball EM wurde in der Sporthalle auch gemeinsam Handball geschaut. Ein Blick in die Zukunft verrät Veränderungen im Handballverband Niedersachsen Bremen, kurz HVNB. Es wird Mitte des Jahres mit Beginn der neuen Saison eine Strukturreform geben. Die alten Regionen werden aufgelöst und die Vereine werden in fünf großen Regionen neu organisiert. Die HSG Geestland wird, wie die Stammvereine TSV Bederkesa und der TV Langen der Handballregion Bremen Nordsee (HRBN) zugeordnet. Das bedeutet für die Vereine aus Bremerhaven und dem Landkreis Cuxhaven, dass die Fahrten zu den Auswärtsspielen weiter werden und sich eher Richtung Bremen und in den Westen orientieren.

Hubert König

Spartenleiter Handball TSV Bederkesa

## 4.8 Karate

Spartenleiter	Daniel Steffen
Übungsleiter	Daniel Steffen, Anna Steffen
Mitglieder Sparte	194
davon unter 18	177
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	<p>Pokalturniere,</p> <p>Landesmeisterschaften,</p> <p>Deutsche Meisterschaften</p>

# BERICHT

# KARATE

Bericht des Spartenleiters Karate für das  
Sportjahr 2023



Spartenleiter	Daniel Steffen
Übungsleiter	Daniel Steffen, Anna Steffen
Mitglieder der Sparte	
Trainingszeit	<p>Montag: 16:00 - 17:00 Uhr Kinder ab 5 Jahre - Anfänger 17:00 - 18:00 Uhr Kinder ab 5 Jahre - Fortgeschrittene 18:00 - 20:00 Uhr Jugendliche / Erwachsene</p> <p>Mittwoch: 16:00 - 17:00 Uhr Kinder ab 5 Jahre - Anfänger 17:00 - 18:00 Uhr Kinder ab 5 Jahre - Fortgeschrittene 18:00 - 20:00 Uhr Jugendliche / Erwachsene</p> <p>Donnerstag: 16:00 - 17:00 Uhr Selbstverteidigung Kinder ab 5 Jahre 17:00 - 18:00 Uhr Karate Leistungsgruppe ab Braungurt</p> <p>Freitag: 16:00 - 17:00 Uhr Kinder ab 5 Jahre - Anfänger 17:00 - 18:00 Uhr Kinder ab 5 Jahre - Fortgeschrittene 18:00 - 20:00 Uhr Jugendliche / Erwachsene</p>
Teilnahme an Wettkämpfen	Pokalturniere, Landesmeisterschaften, Deutsche Meisterschaften

# Inhaltsangabe

Karate erstmalig ab 4 Jahre in Bederkesa .....	3
Erste Gelbgurt Prüfung erfolgreich bestanden .....	3
Vorbereitung auf den Internationalen Deutschen Wado Cup .....	4
TSV Karateka nutze jede Jahreszeit zum trainieren .....	5
Karate Kyu für TSV Prüflinge war ein voller Erfolg .....	6
Zweite Karate Prüfung im März bestanden .....	7
TSV Karate-Training in den Osterferien .....	8
Lina Brüns und Liselotte von Soosten besteht Trainerassistentin Ausbildung .....	8
Teilnahme am A-Trainer Breitensport Modul .....	9
Daniel Steffen holt Gold für den TSV Bederkesa .....	9
Karate-Prüfung erfolgreich bestanden .....	10
Karate Camp ein voller Erfolg .....	11
TSV Karateka holen zwei mal Bronze im Kumite .....	12
A-Trainer Leistungssport Modul in Frankfurt abgeschlossen .....	13
TSV Bederkesa geht ins Watt .....	13
Mit Karate durch die Sommerferien .....	15
Karate Kids bestehen Karate-Prüfung .....	15
Karatekas der TSV Karate Schule im Sommer aktiv .....	16
Karateka besuchen Karate-Lehrgang in Bremen .....	16
Karateka bestehen Deutsches Sportabzeichen .....	17
TSV-Jubiläumsfeier mit erfolgreichen Karate-Prüfung .....	17
TSV Karateka aktiv beim Karate-Tag .....	19
Kids des TSV Bederkesa bestehen erfolgreich Karate-Prüfung .....	20
TSV Karateka auf Kickbox-Anwenderlehrgang .....	21
Karate-Kinder öffnen im Karate-Training das Nikolaus-Türchen .....	22
Wettkampfvorbereitung und Prüfungsvorbereitung für das Jahr 2024 .....	23
Karate TSV-Bederkesa begeistert Kinder auf Weihnachtsfeier .....	24

## Januar 2023

---

### Karate erstmalig ab 4 Jahre in Bederkesa

Der TSV Bederkesa hat ab Freitag den 20.01.2023 eine neue Anfängergruppe für Kinder ab 4 Jahre implantiert. Das Training findet immer Freitags von 15-16Uhr im Vereinsheim TSV Bederkesa (ehemaliger Kindergarten) statt. Es kann jederzeit beim Training mitgemacht werden. Gerne können auch die Eltern mit am Training teilnehmen. Für das Training reicht vorerst einfache Sportbekleidung.



### Erste Gelbgurt Prüfung erfolgreich bestanden

Nach mehreren Monaten Vorbereitungs- und Training auf den Gelbgurt fand im Januar im Dojo des TSV-Bederkesa eine Karate Prüfung für die neue Kindergruppe statt.

Alle Prüflinge konnten die Herausforderung zum gelben Gürtel meistern. Die Prüfung zum Gelbgurt umfasste Selbstverteidigungsübungen, 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.

## Februar 2023

---

### Vorbereitung auf den Internationalen Deutschen Wado Cup

Seit Januar 2023 bereiten sich die Karateka des TSV Bederkesa für den Internationalen Deutschen Wado Cup in Berlin vor.

Hier nutzen die Karateka die Möglichkeit auch neben den angebotenen Trainingszeiten Schwerpunktmäßig für den Internationalen Deutschen Wado Cup zu trainieren.

Während des Wettkampftraining werden unter anderem einzelne Kumite Bewegungen gefestigt sowie Kata Sequenzen unter verschiedenen Bedingungen trainiert. Abgerundet wird die Vorbereitung durch speziell ausgewählte Fitnessübungen zu Stärkung der Ausdauer sowie der Muskulatur. Geleitet wird das Training von Daniel Steffen, der Jahrelang selbst im Kader aktiv war.

Am 29.04.2023 geht es für unsere Mitglieder an den Start. Unter den jetzigen Vorbereitungen blicken wir positiv in die Zukunft.



## März 2023

---

### TSV Karateka nutze jede Jahreszeit zum trainieren

Im das Karate-Training noch vielseitiger zu gestalten, entschieden sich die Trainer dazu, eine "kurze" Trainingsminute im Schnee durchzuführen. Hier wurden verschiedene Trainingstechniken unter extrem Bedingungen ausgeführt.

Alle Kinder einschließlich die Trainer hatten sehr viel Spaß und konnten eine einzigartige Erfahrung sammeln.

Um ein wenig Abwechslung neben dem Training zu bekommen und den Schnee an dem Tag voll auszunutzen, entschieden sich die Trainer dazu eine gemeinschaftliche Schneeball-Schlacht zu starten. Im Mai findet unser erstes Karate-Camp statt wo ebenfalls viele spannende Attraktionen für die Teilnehmer geplant sind. Wir alle sind schon sehr gespannt darauf.

Solltet ihr auch Lust haben einmal beim kostenlosen Probetraining für Kinder ab 5 Jahre mitzumachen, könnt ihr gerne ab den 27.04.2023 immer Montags, Mittwochs oder Freitags von 16-17Uhr zu unser neuen Trainingsgruppe dazu stoßen, wir freuen uns auf euch. Das Training findet immer im TSV Vereinsheim statt.

Weiter Infos bekommt ihr unter [Karate.Daniel.Steffen@gmail.com](mailto:Karate.Daniel.Steffen@gmail.com)



## Karate Kyu für TSV Prüflinge war ein voller Erfolg

Die Trainer des TSV Bederkesa konnten stolz auf die Karateschüler sein. Alle angemeldeten Prüflinge der TSV Bederkesa Sparte konnten den Prüfern Daniel Steffen die erforderlichen Bestandteile des Prüfungsprogramms am Donnerstag den 17.03.2023 erfolgreich vortragen.

Zu dem Karate Prüfungsprogramm gehörten Grundschultechniken (einzelne Kampftechniken), Kombinationen bestehend aus mehreren Techniken aneinander gereiht sowie unterschiedliche Katas (Kampftechniken).

Einen weiteren umfangreichen Teil nahmen die Partnerübungen in Anspruch, wobei die Techniken mit dem Partner vorgeführt und mit vorgeschriebenen Techniken abgewehrt und gekontert wurden. Den Abschluss der Partnerübungen bildete der Freikampf. Hierbei sollte jeder die erlernten Faust und Fußtechniken ohne Absprache am Partner frei unter Berücksichtigung der Grundprinzipien ausführen.

Die Trainingswochen zuvor wurde Schwerpunktmäßig auf das Prüfungsprogramm hin trainiert. Alles wurde für den angestrebten Kyu-Grad dementsprechend trainiert. Es war schnell von den Prüfern zu sehen, dass jeder sein bestes gab.

Folgende Karateka bestanden die Prüfung zum nächst höheren Gürtel:

Anna-Sophia Zang / 4.Kyu (Violettgurt)

Anastasija Meng / 5.Kyu (Blaugurt)

Mattis Morcinek / 5.Kyu (Blaugurt)

Emma Zinke / 5.Kyu (Blaugurt)

Raik Baßner / 5.Kyu (Blaugurt)

Milian Max Martens / 6.Kyu (Grüngurt)

Johann Heinrich Schubert / 6.Kyu (Grüngurt)

Lias Hildebrandt / 6.Kyu (Grüngurt)

Matti Beranek / 7.Kyu (Orangegurt)

Oscar Adebahr / 7.Kyu (Orangegurt)

Lennard Asarow / 8.Kyu (Gelbgurt)

Sascha Albers / 8.Kyu (Gelbgurt)

Louisa Lawrenz / 8.Kyu (Gelbgurt)

Farez Al Ali / 8.Kyu (Gelbgurt)

Anfissa Zaharcenko / 8.Kyu (Gelbgurt)

Arthur Hegenscheidt / 8.Kyu (Gelbgurt)

Lidia Zintel / 8.Kyu (Gelbgurt)

Emily Grefenstein / 8.Kyu (Gelbgurt)

Liam Riemenschneider / 8.Kyu (Gelbgurt)

Finn von Soosten / 8.Kyu (Gelbgurt)

Nele von Soosten / 8.Kyu (Gelbgurt)

Lasse Bechers / 8.Kyu (Gelbgurt)

Joleen Schmidt / 8.Kyu (Gelbgurt)

Der TSV Bederkesa bietet ab 24.04.2023 von 16-17 Uhr eine neue Karate-Anfängergruppe an. Vermittelt werden im Training neben vielen Spielen einfache Techniken, Übungen am Partner sowie allgemeine Fitnessübungen. Für das Training reicht vorerst einfache Sportbekleidung. Solltet ihr Interesse haben, kommt gerne zu uns ins Dojo (TSV Vereinsheim ehemaliger Kindergarten). Für weiter Informationen schreibt uns gerne an [Karate.Daniel.Steffen@gmail.com](mailto:Karate.Daniel.Steffen@gmail.com)

## Zweite Karate Prüfung im März bestanden

Am 24.03.2023 fand für einige Prüflinge des TSV Bederkesa die Karate-Prüfung auf Gelb- und Grüngurt statt. Alle Teilnehmer konnten die Prüfung mit sehr guten Leistungen vortragen.



## TSV Karate-Training in den Osterferien

Wenn ihr in den Osterferien lust habt einmal beim Karate-Training mitzumachen, dann könnt ihr die Chance jetzt nutzen und an unserem Training Montags und Mittwochs von 16-17Uhr oder Freitags 15-16Uhr teilzunehmen. Wir trainieren immer im TSV Vereinsheim. Für das Training reicht vorerst einfache Sportbekleidung.

Beim Training üben die Kinder zunächst Grundschultechniken sowie einfach Selbstverteidigungsübungen. Später kommen Kumite (Freikampfübungen) dazu.

Die Techniken sowie Partnerübungen werden einfach und spielerisch erklärt, sodass jeder die Möglichkeit hat, auch ohne Vorwissen die Grundlage einfach zu erlernen.

Wir freuen uns auf euch. Kommt vorbei.

Wenn ihr fragen habt, meldet euch gerne unter [Karate.Daniel.Steffen@gmail.com](mailto:Karate.Daniel.Steffen@gmail.com)

## Lina Brüns und Liselotte von Soosten besteht Trainerassistentin Ausbildung

Im Februar und März nahm Lina Brüns und Liselotte von Soosten für den TSV Bederkesa an der Karate Trainerassistentin Ausbildung in Bremen teil. Bei der Trainerassistentin Ausbildung wurden verschiedene Trainingstipps für das vorbereiteten einer Karate Stunde sowie der Umgang mit Kindern vermittelt. Die Trainerassistentin Ausbildung gliederte sich in folgende Bereiche: Organisation, Sportpädagogik, Allgemeine Trainingslehre, Sportbiologie, Spezifika des Karate-Do sowie Breiten- und Wettkampfsport im Karate. Der Ausrichter für diese Ausbildung war der Bremer Karate Verband. Lina Brüns und Lieselotte von Soosten konnten für den TSV Bederkesa die Prüfung mit Bravour ablegen. Bei dieser Ausbildung konnten beide viele neue Kenntnisse erlangen, die Sie in Zukunft im Training unter der Anleitung von Daniel Steffen anwenden werden. Wir freuen uns darauf, eure neuen erlangten Kenntnisse im Training mit einfließen zu lassen.

## Teilnahme am A-Trainer Breitensport Modul

Im März 2023 nahm Daniel Steffen im Rahmen der A-Trainer Breitensport Ausbildung an dem Modul Einführung in das Mentaltraining teil. An diesem Modul des Deutschen Karate Verband wurden viele Interessante Themengebiete durch den Ausbildungsreferent Rainer Harz vorgetragen. Neben den Praktischen Übungen wurden auch diverse Theoretische Prinzipien vermittelt.

Das Mentale Training soll Spitzensportlern und Breitensportler helfen die optimale Leistung zu einem definierten Zeitpunkt abzurufen. Zudem hilft es den Breitensportlern die gesundheitsförderlichen Aspekte des Sportes neben der körperlichen als auch der psychischen Ebene zu vertiefen.

Das Mentale Training beinhaltet Techniken zur Förderung von Entspannung, Konzentration, Motivation, und des Selbstbewusstseins.

Die gewonnenen Erkenntnisse werden nun im Karate-Training des TSV Bederkesa mit eingebunden.

## Mai 2023

---

### Daniel Steffen holt Gold für den TSV Bederkesa

Am 29.04.2023 fand in Berlin der International German Wado Cup (Deutsche Meisterschaft im Wado-Ryu Karate) statt.

Für dieses Turnier bereitete sich Daniel Steffen mehrere Monate intensiv mit Fitness- und Kraftübungen vor und besuchte fürs Techniktraining mehrere speziell angebotene Karate Lehrgänge auf Landes und Bundesebene.

Daniel Steffen startete in der Disziplin Kata. Dieses ist ein Kampf gegen imaginäre Gegner in der unterschiedliche Techniken nach einer bestimmten Reihenfolge vorgetragen werden. Mehrere Runden konnte Daniel Steffen



für den TSV Bederkesa erfolgreich für sich entscheiden. In den einzelnen Runden tritt er u.a. gegen andere Landeskaderathleten aus diversen Landesverbänden an.

Insgesamt starteten ca. 340 Athleten aus diversen Landesverbänden.

Im Halbfinale stand Daniel Steffen den Kontrahenten des Nationalkaders vom Deutschen Karate Verband gegenüber.

Den National-Kaderathlet Marc-Rene Windiger konnte Daniel Steffen mit 23,0 Punkten besiegen. Im Finale standen Daniel Steffen den National-Kaderathlet Jerome Obersteller gegenüber und entschied das Finale mit 22,9 Punkten.

Im Juni wird Daniel Steffen mit einigen Karateka aus dem TSV Bederkesa an einem Nachwuchsturnier in Hannover teilnehmen und seine Erfahrungen an die startenden Athleten weitergeben.

Möchtet auch Ihr am Karatetraining teilnehmen, dann kommt einfach vorbei. Wir trainieren immer Mo, Mi und Freitag von 16-17Uhr für Anfänger (ab 5 Jahre) im TSV Vereinsheim Bederkesa

## Karate-Prüfung erfolgreich bestanden

Am Donnerstag den 25.05.2023 fand im TSV Karate Dojo eine Gürtel-Prüfung statt. Geprüft wurden die Gürtelfarben von Gelb- bis Braungurt. Über mehrere Monate bereiteten sich die Teilnehmer auf ihre Karate Prüfung vor. Alle Prüflinge konnten Ihr erlerntes Wissen den Prüfer mit Erfolg vorführen. Neben



Selbstverteidigungsübungen wurden u.a. Kombinationen und Kata (Kampf gegen imaginäre Gegner) abgefragt die mit Bravur vorgetragen wurden. Für die Prüflinge auf Braungurt wurden zusätzlich noch das Ohyo/Kihon Kumite abgefragt.

Wir sind sehr stolz auf die gezeigten Leistungen und freuen uns auf weitere Trainingsstunden mit euch.

## Karate Camp ein voller Erfolg

Nach langer Planung der Übungsleiter Anna und Daniel Steffen startete die TSV Karate-Sparte vom 27.05.-28.05.2023 das erste Karate-Camp in der Wingst.

An dieser Veranstaltung nahmen über 35 Kinder und Erwachsene teil. Am Samstag den 27.05.2023 reisten alle Teilnehmer gegen 11 Uhr an. Nachdem beziehen der Betten und erkunden der Gegebenheiten des Schullandheims in der Wingst, startete das Camp mit dem Basteln eines Karatestirnbands das anschließend beim Karate-Lehrgang von den Kindern getragen werden konnten. Dieser Programmpunkt förderte die Kreativität jeder einzelnen Teilnehmer, sodass außergewöhnliche Kunstwerke entstanden sind. Neben dem Basteln eines Stirnbandes konnte u.a. auch ein Schlüsselanhänger individuell durch die Teilnehmer gestaltet werden. Hier konnten man den Teilnehmern sehr viel Freude anerkennen.

Nach dem Basteln und einen ausgiebigen Mittagessen stand neben vielen Spielen ein Karatelehrgang unter der Leitung von Daniel Steffen auf dem Program. Bei dem Lehrgang wurden die Schwerpunkte auf die Festigung der Grundlagen im Karate sowie ein gezieltes Hypertrophietraining für jung und alt gesetzt. Neben dem Technik- und Fitnesstraining wurden unter anderem auch Partnerübungen (das Ohyo und Kihon Kumite) sowie Kata-Bunkai gelehrt.

Nach dem anstrengenden Training haben sich die beiden Übungsleiter noch ein Wasserbombenschlacht als kleines Abschluss Highlight einfallen lassen. Bei der Wasserbombenschlacht konnte sich jeder Teilnehmer noch einmal voll auspowern.

Nachdem alle geduscht waren, trafen sich die Teilnehmer zum gemeinsamen Grillen um sich für die Nachtwanderung zu stärken. Nachdem alle Kinder ihre Taschenlampe dabei hatten, wurde die Wanderung durch den Wingster Wald gestartet.

Am Sonntag nach dem Frühstück fanden noch eine letzte Trainingseinheiten mit den Kindern statt. Die Kinder wurden nach Ihrem Kenntnis Stand in entsprechende Gruppen eingeteilt. So konnte der Trainer individuell auf jeden einzelnen Schüler eingehen. Zum feststellen des Leistungsgrades wurde ein allgemein Sportlicher Wettkampf mit eingebracht. Abschließend wurden das Trainingslager mit einer Tombular und einer gemeinschaftlichen Spielstunde für groß und klein beendet. Als kleines Abschiedsgeschenk bekam jeder Teilnehmer noch einen Karate Turnbeutel der nun immer mit zum Karate-Training genommen werden kann.

Da die Veranstaltung ein sehr großer Erfolg war und alle Teilnehmer so viel Spaß hatten, haben wir uns entschieden für nächstes Jahr vom 18.05.-19.05.2024 einen weiteren Termin zu buchen.



## Juni 2023

---

### TSV Karateka holen zwei mal Bronze im Kumite

Am 04.06.2023 nahmen 9 Starter der TSV Karate - Sparte am Karate Verband Niedersachsen Starter Cup Süd in Hannover teil. Daniel und Anna Steffen standen den Startern Lina Brüns, Liselotte von Soosten, Anjoulie und Gabriel Schmidt, Philipp Brandt, Marieke von der Misten, Anna-Sophie Zang, Stefan Dallmann und Tjes Hanschen tatkräftig als Betreuer zur Seite.

Seit längerer Zeit bereiteten sich die Karateka unter der Leitung von Daniel Steffen auf den Wettkampf in Hannover vor. Der KVN Starter Cup war das erste große Turnier an dem der TSV Bederkesa mit der Kindergruppe starten konnten.



Im Kumite (freier Kampf) müssen die gelernten Techniken gezielt am Partner in freier Bewegung ausgeführt und abgewehrt werden.

Alle Athleten des TSV Bederkesa konnten sich mehrere Runden durchsetzen und viele Punkte für den TSV Bederkesa erreichen. Insgesamt sammelten alle Starter über 40 Punkte in der Kategorie Kumite.

Anna-Sophie Zang und Anjoulie Schmidt konnten sich u.a. gegen erfahrenen Kumite Gegner aus anderen Verein durchsetzen und erreichten in Ihren Kategorien den 3. Platz im Kumite.

Die Trainer Anna und Daniel Steffen sind sehr stolz auf alle gezeigten Leistungen. Nun möchten wir an die Erfolge anknüpfen und auf weiteren Turnieren in der Umgebung dominieren.

## A-Trainer Leistungssport Modul in Frankfurt abgeschlossen

Im Juni 2023 nahm Daniel Steffen im Rahmen der A-Trainer Leistungssport Ausbildung an dem Modul Biomechanik und Systemdynamik teil. An diesem Modul des Deutschen Karate Verband wurden viele Interessante Themengebiete durch den Ausbildungsreferent Prof. Dr. W. Schöllhorn vorgetragen.

Unter anderem wurden die Biomechanischen Elemente in den Karate-Techniken analysiert um diese im Nachhinein zu verbessern.

Ziel ist es, u.a. auf den Meisterschaften oder in Prüfungen optimale Leistungen durch den Sportler aufzurufen. Neben Karate-Techniken wurden auch Lauftechniken besprochen und gezielt verbessert.

Die Biomechanik, Systemdynamik hilft zudem den Leistungssportlern die gesundheitsförderlichen Aspekte neben der körperlichen als auch der psychischen Ebene zu fördern. Somit können Gelenkschäden vorgebaut werden.

Die gewonnenen Erkenntnis werden nun in der Karate-Leistungsgruppe des TSV Bederkesa eingebunden.

## TSV Bederkesa geht ins Watt

Am Freitag, den 16.06.2023 veranstaltete der TSV Bederkesa eine Wattwanderung durch das Dorumer Wattenmeer. Die Wattwanderung war so gut besucht, das es eine Kinder- und eine Erwachsenen Wattgruppe gab.

Vor der Wanderung durften wir uns die Ausstellung im Besucherzentrum mit vielen interessanten Dingen und Lebensbewohnern anschauen.

Gegen 16:30 Uhr ging es mit unseren Wattführern ins Watt. Neben vielen Krebsen wurden u.a. Watt-Würmer, unterschiedliche Muschelarten und Meeresalgen inspiziert.

Zum Abschluss der Wattwanderung durfte jedes Kind neben einer kleinen Wattschlacht mit einem Kescher im Wasser nach den Meeresbewohner suchen.

Am Ende der Veranstaltung haben alle Kinder ein Watt T-Shirt bekommen. Wir möchten uns noch einmal ganz herzlich bei dem Rotary Club für die tolle Veranstaltung bedanken. Wir haben uns alle sehr über den schönen Tag im Watt gefreut.

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



## Mit Karate durch die Sommerferien

In den Sommerferien startet die TSV Karate Sparte für alle interessierten einen Schnupperkurs ab Freitag den 07.07.2023.

Im Karate-Training werden Fuß- und Fauststöße sowie Partnerabwendungen wie Selbstverteidigung trainiert. Hierbei wird u.a.

Selbstdisziplin,

Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Partner und natürlich eine gute

Körperbeherrschung, die im

Kihon (Grundschule) systematisch aufgebaut wird trainiert. Aufgrund der vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ideal als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags: Der Karateka trainiert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit.



## Juli 2023

---

### Karate Kids bestehen Karate-Prüfung

Nach einer intensiven Vorbereitungszeit im Karate Dojo des TSV-Bederkesa stellten sich 17 Kinder die Herausforderungen zum nächsten Karate-Gürtel. Ein großer Schwerpunkt der Prüfung waren Selbstverteidigungsübungen am Partner. Hierbei wurden dem Prüfer unterschiedliche Abwehrübungen gegen Griffe am Handgelenk etc.

vorgeführt. Alle Kinder

konnten die

Ernstkampfsituation mit

Erfolg meistern. Neben der

Selbstverteidigung wurden

auch Basistechniken sowie

Kombinationen und

unterschiedliche Katas

vorgetragen. Alle Kinder

konnten Ihre Prüfung mit

Bravour bestehen.

Herzlichen Glückwunsch an allen Teilnehmer.



## August 2023

---

### Karatekas der TSV Karate Schule im Sommer aktiv

Die neue Karate-Anfängergruppe ist seit mehreren Monaten gestartet und alle Kinder sind fleißig am trainieren. Selbst das gute Wetter in den letzten Tagen konnte den Karatekas nichts anhaben. Jede Trainingseinheit wurde von den Kids ausgenutzt, um sich auf die Karate Prüfung in der kommenden Woche vorzubereiten. Am Samstag den 15.9.2023 findet im Rahmen der TSV 127,5 Jahr-Feier eine Karate-Lehrgang unter der Leitung von Daniel Steffen sowie eine Karateprüfung für unsere kleinen Karate-Kids statt. Geprüft werden neben Grundtechniken Übungen am Partner, einfache Selbstverteidigungsübungen sowie Kombination. Wir freuen uns alle sehr auf die 127,5 Jahr Feier des TSV Bederkesa.

## September 2023

---

### Karateka besuchen Karate-Lehrgang in Bremen

Im September besuchten einige Karateka der TSV Karate Sparte einen Karate-Lehrgang in Bremen. Geleitet wurde der Karate-Lehrgang von Elke von Oehsen 8. Dan im Karate. In dem Karate-Lehrgang wurden Schwerpunkte wie Kumite Übungen (Abwehrtechniken von unterschiedlichen Angriffen durch einen Partner), Grundschultechniken sowie verschiedene Fitnessübungen, bestehend aus Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit sowie Koordination trainiert. Insgesamt über 40 Teilnehmer besuchen den Karate-Lehrgang, um neue Erkenntnisse des Karates zu erlangen.

Wir möchten die gewonnen Erkenntnisse in einem neuen Karate Anfängerkurs umsetzen. Seid dabei, wir starten den neuen Karate Anfängerkurs für alle Altersgruppen ab 5 Jahre ab Montag den 16.10.2023. Das Training findet von 16 bis 17:00 Uhr im TSV Vereinsheim statt. Kommt einfach vorbei. Wir freuen uns auf euch.



## Karateka bestehen Deutsches Sportabzeichen

Im Bunten Programm der TSV - Jubiläumsfeier traten einige Karateka der TSV Karate-Schule zum Sportabzeichen am Donnerstag den 14.09.2023 an. Die Disziplinen wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit sowie Koordination konnten alle angetretenen Kids mit Erfolg absolvieren. Seit Wochen bereiten sich die Kinder bereits beim Fitness - Pacour in der Karate-Stunde auf dieses Event vor. Folgende Teilnehmer erreichten das Deutsche Sportabzeichen.



Sportabzeichen Gold  
Daniel Steffen  
Philipp Krüger  
Sophia Weigand

Sportabzeichen Silber  
Eliane Krüger

Wir sind sehr stolz auf euch und freuen uns euch beim nächsten mal wieder antreten zu können. Einige Teilnehmer sind noch in der Durchführung des Sportabzeichen und schließen dieses demnächst ab.

## TSV-Jubiläumsfeier mit erfolgreichen Karate-Prüfung

Während der Jubiläumsfeier stellten sich einige Karateka Ihrer nächsten Gürtelprüfung im TSV Karate Dojo. Die ca. 1,5 Stündige Prüfung nahm Daniel Steffen nach dem erfolgreichen Jubiläumslehrgang ab.

Geprüft wurden die Gürtelfarben von Gelb- bis Violettgurt. Über mehrere Monate bereiteten sich die Teilnehmer auf ihre Karate Prüfung während des Trainings sowie auf Meisterschaften und unterschiedlichen Lehrgängen vor. Alle Prüflinge konnten Ihr erlerntes Wissen dem Prüfer mit Erfolg vorführen. Neben Partnerübungen wurden u.a. Wettkampfübungen am Schlagpolster

sowie unterschiedliche Katas (Kampf gegen imaginäre Gegner) vom Prüfer abgefragt. Alle Schwerpunkte konnten mit Bravur vorgetragen wurden. Für die Prüflinge auf Violettgurt wurde zusätzlich noch das Kihon Kumite abgefragt. Hierbei muss der Verteidiger unterschiedliche Angriffe mit vorgeschriebenen Abwehren vorführen.

Wir sind sehr stolz auf die gezeigten Leistungen und freuen uns auf weitere Trainingsstunden mit euch.

In den Herbstferien ab den 16.10.2023 starten wir immer Montags, Mittwoch und Freitags mit einer neuen Anfängergruppe ab 5 Jahre. Für alle die Lust haben schaut gerne im TSV Vereinsheim von 16-17 Uhr vorbei. Für das Training reicht vorerst einfache Sportbekleidung. Wir freuen uns auf euch.



## November 2023

---

### TSV Karateka aktiv beim Karate-Tag

Am 04.11.2023 fand in Bremen ein Karate Tag mit vielen hochrangigen Karate-Trainern statt. Das Trainingsprogramm wurde mit unterschiedlichen Übungseinheiten abwechslungsreich gestaltet. Ob groß oder klein für jeden Teilnehmer waren die passenden Einheit dabei.

Diese Chance ließen sich die Kinder und Jugendlichen des TSV Bederkesa nicht entgehen. Zu dem Karate-Lehrgang reisten ca. 180 Teilnehmer aus den unterschiedlichen Landesverbänden an. Bei dem Lehrgang konnten die Teilnehmer zwischen unterschiedliche Themenschwerpunkten auswählen. Neben einem umfangreichen Angebot wurden u. a. Würfe im Karate, Selbstverteidigung in Ernstkampfsituationen, Kumite und Soundkarate angeboten.

Die TSV Karateka besuchten zu Beginn des Lehrgangs die Kumite-Trainingseinheit um Ihr bisheriges Wissen für die bevorstehenden Turnieren unter der Leitung von dem Landestrainer Sergej Hanert zu vertiefen. Hier wurden verschiedene Angriffs- und Abwehrbewegungen gelehrt.

In der parallelen Einheit besuchten einige Teilnehmer die Trainingseinheit 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 Sportler hatten sehr viel Spaß an dem Lehrgang und konnten eine Menge neue Erfahrungen mitnehmen. Schon jetzt freuen sich alle auf den nächsten Karate-Lehrgang.



## Kids des TSV Bederkesa bestehen erfolgreich Karate-Prüfung

Am 30.11.2023 fand die letzte Karate-Prüfung im Jahr 2023 statt. Die Karateka stellten sich ihrer nächst höheren Gürtelprüfung im TSV Karate Dojo.

Alle Kinder hielten die ca. 2 Stündige Prüfung tapfer durch. Geprüft wurden die Gürtelfarben von Gelb-, Orange, Grün und Violettgurt. Über mehrere Monate bereiteten sich die Teilnehmer auf ihre Karate Prüfung im Karate-Training von Daniel und Anna Steffen sowie auf Meisterschaften und unterschiedlichen Lehrgängen vor.

Alle Prüflinge konnten Ihr erlerntes Wissen dem Prüfer mit Erfolg vorführen. Neben Partnerübungen wurden u.a. Kampfübungen am Schlagpolster sowie unterschiedliche Katas (Kampf gegen imaginäre Gegner) sowie Partnerübungen vom Prüfer abgefragt. Alle Schwerpunkte konnten mit Bravur vorgetragen werden. Für die Prüflinge auf Violettgurt wurde zusätzlich noch das Kihon Kumite sowie einige Selbstverteidigungsübungen abgefragt. Hierbei muss der Verteidiger unterschiedliche Angriffe mit vorgeschrieben Abwehren vorführen.

Wir sind sehr stolz auf die gezeigten Leistungen und freuen uns auf weitere Trainingsstunden mit euch.

Folgende Karateka bestanden Ihre Karate-Prüfung

Gelbgurt (8.Kyu): Zangar Hussein, Musa Mustafa Abdo, Moritz Jürgens, Aladhan Almutassim, Aladhan Abdulnaim, Sophie Riggers, Claudia Roemert, Maksim Kalashnikov, Luiz Wenzel, Mia-Sophie Lojewski, Kimbaly Saphira Mahn, Maxim Samarin

Orangegurt (7.Kyu): Liam Riemenschneider, Svea Moneke, Helena Moneke, Lola Mustafa Abdo, Sarah Marie Küttner, Lidia Zinkel, Arthur Hegenscheidt, Ylva Buck

Orange,Grün (7.Kyu): Tina Satovka, Sophia Weigand

Gürngurt (6.Kyu): Amy Blochwitz, Lasse Borchers, Anton Rech

Violettgurt (4.Kyu): Matthias Morcinek, Phillipp Brandt

Ab den 08.01.2024 starten wir immer Montags und Freitags mit einer neuen Anfängergruppe für Kinder ab 5 Jahre. Für alle die Lust haben schaut gerne im TSV Vereinsheim von 16-17 Uhr vorbei. Für das Training reicht vorerst einfache Sportbekleidung. Weitere Informationen bekommt Ihr unter [karate.daniel.steffen@gmail.com](mailto:karate.daniel.steffen@gmail.com)



## TSV Karateka auf Kickbox-Anwenderlehrgang

Am 25.11.2023 fand in Osterholz-Scharmbeck ein Anwenderlehrgang den Bodo Sport statt. Neben dem klassischen Karate-Training wurden ebenfalls Techniken mit im Bereich Kickboxen, Frauen Selbstverteidigung sowie Kubotan unterrichtet. Als Trainer wurden hochrangige Schwarzgurt-Träger eingeladen die Jahrelange Erfahrung im Kampfsport 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 um ihr wissen zu erweitern und nahm mit voller Stärke daran teil.

Zu dem Karate-Lehrgang reisten diverse Verein aus den unterschiedlichen Landesverbänden an. Bei dem Lehrgang konnten die Teilnehmer zwischen unterschiedlichen Themenschwerpunkten auswählen. Hier wurden u. a. Messerabwehr in der Selbstverteidigung, Kumite am Partner oder Kickboxen.

Die TSV Karateka besuchten zu Beginn des Lehrgangs die Partnerübungen in Ernstkampf-Situationen an um neue Anregungen für das Karate-Training mitzunehmen.

Hier wurden verschiedene Abwehrbewegungen am Partner gelehrt. Anschließend folgte Training an der Pratte, sowie ein gezieltes Kickbox-Training.

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.



## Dezember 2023

---

### Karate-Kinder öffnen im Karate-Training das Nikolaus-Türchen

Bederkesa - In der Vorweihnachtszeit gibt es im TSV Bederkesa Karate eine ganz besondere Tradition: Jedes Jahr im Dezember wird beim Training ein Weihnachtskalender geöffnet. Doch hier gibt nicht nur Schokolade oder Süßigkeiten, sondern auch Überraschungen für die kleinen Karatekas.

Am vergangenen Mittwoch war es wieder soweit. Die Kinder der Karate-Schule versammelten sich gespannt in dem Dojo, um das Nikolaus-Türchen zu öffnen. Jedes Kind durfte nacheinander ein Türchen öffnen und sich über eine kleine Überraschung freuen. Die strahlenden Gesichter der Kinder zeigten, wie sehr sie sich über die kleinen Geschenke freuten.

Der Weihnachtskalender ist eine schöne Tradition bei uns im Verein. Es bringt nicht nur Spaß, sondern stärkt auch den Zusammenhalt und die Vorfreude auf Weihnachten. Außerdem ist es eine tolle Möglichkeit, den Kindern zu zeigen, dass es nicht immer nur ums Kämpfen geht, sondern auch um Gemeinschaft und Freude.

Die Karate-Kids sind mit viel Eifer und Begeisterung bei der Sache. Wöchentlich trainieren sie fleißig und lernen dabei nicht nur die Techniken des Karate, sondern auch wichtige Werte wie Disziplin, Respekt und Teamgeist. Der Weihnachtskalender ist eine kleine Belohnung für ihren Einsatz und ihre Fortschritte. Der TSV Bederkesa Karate freut sich, dass die Tradition des Weihnachtskalenders jedes Jahr aufs Neue die Kinder begeistert.



## Wettkampfvorbereitung und Prüfungsvorbereitung für das Jahr 2024

Während die Prüfungsvorbereitung auf den Braungurt bereits in vollem Gange ist, schaut der TSV Bad Bederkesa schon weiter voraus und bereitet sich auf die Wettkampfsaison 2024 vor.

Das Training für den Wettkampf unterscheidet sich von der regulären Trainingsroutine. Es wird mehr Wert auf Kondition, Schnelligkeit und taktisches Verständnis gelegt. Technik und Präzision sind nach wie vor von großer Bedeutung. Die Sportlerinnen und Sportler üben intensiv verschiedene Wettkampfdrills, um ihre Reflexe zu schärfen und ihre Strategien zu verfeinern.

Der TSV Bad Bederkesa plant auch, an Wettkämpfen auf regionaler Ebene teilzunehmen, um sich mit anderen talentierten Karatekas zu messen. Dies ermöglicht es ihnen, wertvolle Erfahrungen zu sammeln und sich weiterzuentwickeln.

Die Karatesektion des TSV Bad Bederkesa hat große Hoffnungen für das Jahr 2024. Durch harte Arbeit, hartnäckiges Training und eine positive Einstellung streben die Mitglieder des Vereins danach, ihre Ziele zu erreichen und ihr Bestes zu geben. Der Verein ist stolz auf seine engagierten Karatekas und unterstützt sie auf ihrem Weg zu persönlichem Wachstum und sportlicher Exzellenz.

Ob es um die Prüfungsvorbereitung für den Braungurt oder die Wettkampfvorbereitung für das Jahr 2024 geht, der TSV Bad Bederkesa ermutigt seine Mitglieder, ihre Leidenschaft für Karate zu entfachen. Mit dem richtigen Training, harter Arbeit und einer positiven Einstellung ist alles möglich. Der Verein glaubt fest daran, dass seine Karatekas in der Zukunft erfolgreich sein und den Namen des TSV Bad Bederkesa mit Stolz vertreten werden.

## Karate TSV-Bederkesa begeistert Kinder auf Weihnachtsfeier

Bederkesa - Am 20. Dezember 2023 fand im TSV Vereinsheim eine außergewöhnliche Weihnachtsfeier statt, die Kindern und Jugendlichen unvergessliche Momente bescherte. Unter der Leitung von Daniel und Anna Steffen wurden zahlreiche Aktivitäten angeboten, bei denen die kleinen Gäste in vorweihnachtlicher Atmosphäre ihrer Kreativität freien Lauf lassen konnten.

Mit viel Begeisterung bastelten die Kinder Karate-Weihnachtsmänner, die anschließend mit bunten Farben angemalt wurden. Ein stolzer Anblick waren die vielen kleinen Kunstwerke, die von den Kindern liebevoll gestaltet wurden. Aber damit nicht genug: Die jungen Bastler durften zusätzlich ihre eigenen Einkaufstaschen designen und mit nach Hause nehmen. Damit konnten sie nicht nur ihre Geschenke im nächsten Jahr stilvoll transportieren, sondern auch ihre individuelle Kreativität zur Schau stellen.

Über 60 Kinder nahmen an der Weihnachtsfeier teil und wurden von den Karate-Trainern und Helfern des TSV-Bederkesa betreut. Neben dem Basteln wurden verschiedene Spiele angeboten, bei denen die Kinder ihre Geschicklichkeit und Schnelligkeit unter Beweis stellen konnten. Spaß und Freude standen dabei im Vordergrund, und die lachenden Gesichter der Kinder zeugten von einer gelungenen Veranstaltung.

Ein großer Dank geht an alle mitwirkenden Eltern, die die Karate TSV-Bederkesa Weihnachtsfeier tatkräftig unterstützt haben. Ohne deren Engagement und Hilfe wäre eine solche Veranstaltung nicht möglich gewesen. Zudem möchten wir uns beim Jugendring Geestland bedanken, der uns ebenfalls bei der Durchführung tatkräftig unterstützt hat.

Die Weihnachtsfeier der Karate TSV-Bederkesa wird sicherlich in den Erinnerungen der Kinder noch lange nachklingen. Es war eine besondere Gelegenheit für die jungen Karate-Sportler, ihre Kreativität zu entfalten, neue Freundschaften zu knüpfen und einfach eine schöne gemeinsame Zeit zu verbringen. Wir sind stolz darauf, dass wir den Kindern ein unvergessliches Erlebnis bieten konnten und freuen uns schon auf die kommenden Veranstaltungen, bei denen wir weitere spannende und aufregende Aktivitäten für unsere jungen Karateka organisieren werden.

Wir wünschen allen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Jahr 2024.





**Daniel Steffen**

TSV Bederkesa, Spartenleiter Karate

Geestland, 13.12.2023

## 4.9 Koronarsport

Der Bericht liegt noch nicht vor

## 4.10 Nordic Walking

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

Auch im 19. Jahr des Nordic Walking/Walking haben wir uns wieder regelmäßig zum Walking/Nordic Walking um den Beerster See getroffen.

Montags und freitags startet die Gruppe jeweils um 8.00 Uhr, am Mittwoch treffen wir uns je nach Winter/Sommerzeit um 15.30 Uhr bzw. um 17.30 Uhr. Zahlreiche Walkerinnen haben uns wieder beim Volkslauf „Rund um den Beerste See“ mit Kuchen und ihrer Mithilfe unterstützt. Einige Walkerinnen haben sogar vorher noch am Volkslauf-Walking/Nordic Walking teilgenommen.

Anlässlich der 127,5 Jahrfeier hat die Walking/Nordic Walking das Training ausfallen lassen und stattdessen an der Fahrradtour teilgenommen. Eine tolle Tour, wir sind Radwege gefahren, die einigen von uns bis dahin noch total unbekannt waren. Danke an die Organisatoren! Anschließend haben wir bei Bratwurst, Bier, Wein und auch alkoholfreien Getränken den Abend im Sportlerheim ausklingen lassen.

Im Jahr 2024 steht nun das 20jährige Bestehen der Gruppe an, mal schauen wie

wir das kleine Jubiläum begehen werden.

Anke Griffel

#### 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	76
davon unter 18	19
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, – 19 Jugendliche
Teilnahme an Wettkämpfen	Herren Herren 40 Herren 50 Herren 65 Junioren B

Die Tennissaison begann im April mit dem Herrichten der Tennisplätze.

Das rote Ziegelmehl wurde in diesem Jahr von den Mitgliedern abgetragen und anschließend wurde neues Material aufgetragen. Am 25. April erfolgte dann der sportliche Teil der Saisonöffnung. Die Trainingszeiten waren auch in diesem Jahr insgesamt gut besucht.

Am Punktspielbetrieb haben folgende Mannschaften mit Spielern aus Ringstedt , Elmlohe und Bederkesa teilgenommen: Herren, Herren 40, Herren 50 und Herren 65.

Ebenfalls hat die Junioren B mit Spielern aus Bederkesa am Punktspielbetrieb teilgenommen.

Zur 127,5 Jahrfeier des TSV hatte die Tennissparte die Türen geöffnet und man konnte das Tennisspiel einmal unter Anleitung ausprobieren.

Zum Abschluss der Sommersaison haben wir im Oktober unter der Leitung von Norbert Minnemann und Jürgen Klingenberg mit 16 Teilnehmern ein Herren-Doppeltturnier durchgeführt.

Günter Griffel

#### Jugendtraining Tennis

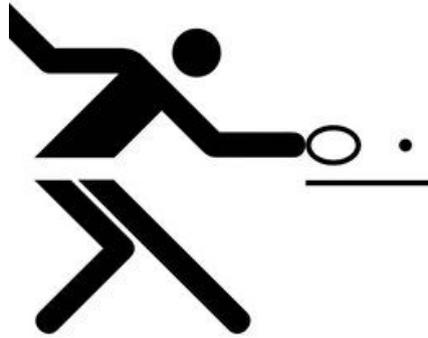
Das Jugendtraining der Tennissparte erfreut sich wachsender Beliebtheit. In der Sommersaison 2023 trainierte Torge Plenge vier, in der Wintersaison drei Gruppen mit insgesamt 19 Jugendlichen. Zum Jahreswechsel 2023/2024 findet ein Trainerwechsel statt, weil uns Torge aus beruflichen Gründen nicht mehr zur Verfügung stehen kann. Aber es wurde adäquater Ersatz gefunden: Ab Januar 2024 wird Sandra Renz das Training übernehmen. Die Jugendlichen können sich also auf ein weiteres sportliches Tennisjahr freuen.



Claudia Krapp, Jugendwartin

#### 4.15 Tischtennis

Spartenleiter	Detlef Köhler
Mitglieder Sparte	33
davon unter 18	0
Trainingzeit	Mittwoch 19:00 – 21:30 Uhr Freitag 19:00 – 21:30 Uhr



Ab September 2022 Gründung einer Spielgemeinschaft mit Ankelohe

### **Das zurückliegende Jahr 2023:**

Die Saison 2022/2023:

1. Herren: Bezirksklasse Cux.-Süd Aufstieg in die Bezirksliga Süd
2. Herren: Kreisliga – Süd
3. Herren: 2. Kreisklasse - Süd

Die Saison 2021/2022: Abbruch der Saison durch Corona

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

### **Vereinsmeisterschaften am 07.04.2023 (12 Teilnehmer)**

- Herren: **1. Dominik Schröder**

2. Florian Schröder
3. Martin Klein
4. Volker Gehrig

- Doppel: **1. Florian Schröder und Andre Raab**

2. Martin Klein und Robert Müller
3. Dominik Schröder und Hinrich Steffens

### **Falsche -Hand-Turnier am 14.06.2023 (12 Teilnehmer)**

1. Dominik Schröder
2. Oliver Schröder
3. Martin Klein

### **Kurt Jonath Pokal am 11.11.2023 (8 Teilnehmer)**

1. Oliver Schröder und Frank Karnikowski
2. Volker Gehrig und Detlef Köhler

3. Robert Müller und Hinrich Steffens
4. Norbert Vinck und Reiner Seebeck

### **-Samtgemeindeturnier in Bad Bederkesa am 23.09.2023:**

Leistungsklasse 1 Einzel: 3. Oliver Schröder

3. Florian Schröder

Leistungsklasse 1 Doppel: 1. Florian Schröder und Christian Roes (Lintig)

2. Volker Gehrig und Oliver Schröder

3. Robert Müller und Norbert Vinck

Leistungsklasse 2 Einzel: 2. Werner Eckert

Leistungsklasse 2 Doppel: 1. Maren Horn und Frank Karnikowski

Leistungsklasse 3 Einzel: 1. Henning Semken

2. Heinrich Schmedes

Leistungsklasse 3 Doppel: 1. Heinrich Schmedes und Henning Semken

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

Die neue Saison 2023/2024 spielen wir mit Drei Mannschaften:

1. Mannschaft: Bezirksliga – Süd: 10 Platz mit 1:17 Punkten
2. Mannschaft: Kreisliga Cux.-Süd: 3 Platz mit 9:7 Punkten
3. Mannschaft: 3. Kreisklasse Cux.-Süd: 5. Platz mit 11:9 Punkten

### **Seniorenkeisterschaften am 03.10.2023 in Hollen:**

Doppel Klasse B: 1. Robert Müller und Oliver Schröder

Doppel Klasse B: 2. 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	–

Wir haben am 20. August den 38. Volkslauf „Rund um den Beerster See“ veranstaltet.

Dank vieler Helfer konnten die Organisatoren (Jürgen Heinemeyer, Anke u. Günter Griffel, Beate Zimdars, Uwe Huljus, Ute Altenburg) auch 2023 den Volkslauf wieder durchführen.

205 Teilnehmer gingen bei sommerlichem Wetter auf die beliebten Laufstrecken „Rund um den Beerster See“. Jeder Teilnehmer der Kinderläufe erhielt eine Urkunde und eine Medaille zur Erinnerung. Nach dem Lauf konnten die Sportler bei Bedarf die Duschkmöglichkeit in der Moortherme nutzen.

Nach den Läufen konnten sich die Teilnehmer an der Amtsscheune bei Kaffee, Kuchen und Brötchen stärken.

Der 39. Volkslauf findet am 11. August 2024 statt.

Günter Griffel

# Kapitel 5

## Termine

Datum	Veranstaltung
11.08.2024	39. Volkslauf „Rund um den Beerster See“
28.02.2025	Jahreshauptversammlung