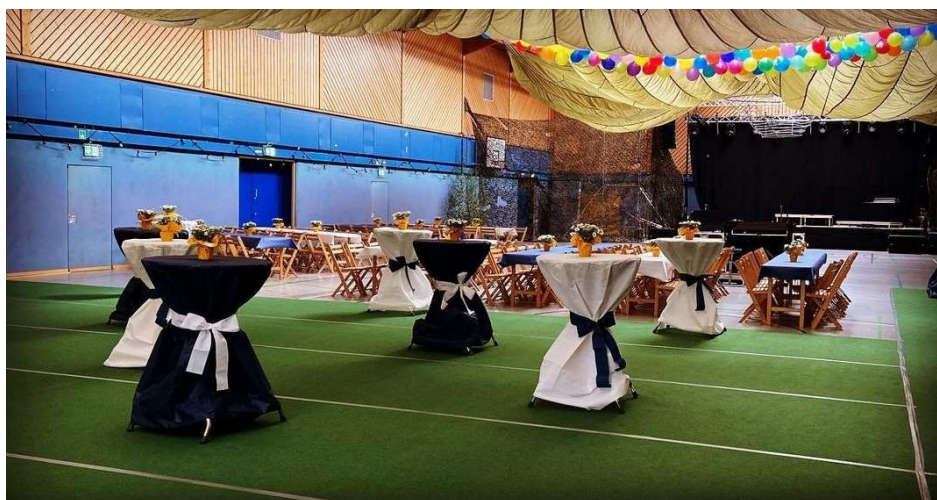


FESTAUSSCHUSS

Am 30.04.2023 haben wir nach zwei Jahren Corona- Pause, wieder die Türen zu unserer Party „Hambergen bei Nacht“ geöffnet. Wir haben uns dieses Jahr für den Stimmungsmacher DJ Welle aus Osterholz-Scharmbeck entschieden. Er spielte bis spät in die Nacht tolle Musik, sodass die Tanzfläche immer voll war. Als Highlight konnten wir noch die Band „Do it like the King“ gewinnen können. Die 7-köpfige Band hatte mit zwei Live-Showeinlagen für ordentlich Stimmung gesorgt. Es gab Rockmusik mit der Stimme von Elvis.



Vor der Veranstaltung gab vieles zu planen und organisieren. Ein paar Tage vorher kamen viele Helfer, um die Halle zu schmücken. Die Fallschirme wurden aufgehängt und die großen Kronleuchter mussten montiert und unter die Decke befestigt werden.



Die Halle wurde mit Teppichen ausgelegt. Danach kamen Tische und Stühle und die Theken.

Die Bühne haben wir doppelt so groß wie früher aufgebaut. Nicht zu vergessen, die aufwendige Licht- und Tontechnik. Vor der Halle hatten wir wieder einen Bier-Pavillon und einen Verkaufswagen vom hiesigen Hamberger Schlachter Thamm.

Alles in Allem waren wir sehr zufrieden mit der diesjährigen Veranstaltung. An dieser Stelle möchten wir auch auf die vielen helfenden Hände und Teams hinweisen, ohne die solch eine Party nicht möglich wäre.

Wir danken deshalb allen Helfern, die vor und nach der Feier ehrenamtlich und unentgeltlich bereitstehen, um die Halle zunächst in einen Festsaal zu verwandeln und direkt danach wieder zurück in eine Sporthalle.

Wir wünschen Euch allen frohe und gemütliche Weihnachtstage und für das Jahr 2024 alles Gute!

Ausflug nach Schloss Dankern für die Kinder und Jugendlichen des Vereins

Die Nachfrage war groß. Wir haben uns mit knapp 60 Kindern und Jugendlichen, sowie 9 Betreuern auf die Reise begeben. Vom Kinderturnen, über Judo, Korbball und Schwimmen, bis hin zum Volleyball, waren einige Sparten vertreten. Gestartet waren wir morgens um 8:30 Uhr. Nach einer knapp dreistündigen Fahrt erreichten wir das Feriencenter Schloss Dankern. Bevor wir unsere Häuser beziehen konnten, ging es für die Kinder und Jugendlichen erstmal ins Schwimmbad. Neben unzähligen Rutschen, einer Splash-Zone und vielem mehr, konnte hier sehr ausgiebig im Wasser getobt werden.



Abends gab es für alle Hamburger. Danach machten wir eine Nachtwanderung zum See. Anschließend wurde zwischen und in den Häusern noch etwas gespielt, bis schließlich alle kaputt ins Bett fielen.



Am nächsten Morgen ging es nach dem Frühstück in den Park. Die Kids konnten sich in kleinen Gruppen frei bewegen. Wir Betreuer sorgten an einigen Stellen im Park mit einer Verpflegungsstation dafür, den kleinen Hunger oder Durst zu stillen.

Eine Gruppe, überwiegend die weibliche Volleyballjungend, erprobte ganz mutig den Hochseilgarten. Das Fazit einiger Damen: „Nie wieder, ich dachte ich muss sterben!“ Für uns Betreuer war dieses Spektakel sehr lustig mitanzusehen.

Die Kids hingegen, die den Kinderhochseilgarten testeten, waren durchweg glücklich und zufrieden.

Nach der Mittagspause wurde dann der große Spielplatz mit den unzähligen Spielgeräten und Attraktionen erobert. Bei bestem Wetter konnte diesmal auch das Freibad genutzt werden.

Für alle die noch nicht genug hatten, lockte abends die Kinderdisco. Eine kleine Gruppe junger Damen und Herren (5-10 Jahre alt) wollte diese unbedingt aufsuchen. Hier wurde ca. 1 Stunde lang nach den aktuellen und alten Charts, bei Wasser und Limo, getanzt.

Am Sonntag wurde nach alter Tradition, eine Rallye durch den Park gemacht. Die Gruppen wurden „bunt“ gemischt. Es ging nicht nur darum, die Fragen richtig zu beantworten, sondern auch möglichst schnell die Rallye zu schaffen.

Nach der Siegerehrung wurden die Koffer gepackt, Hotdogs verspeist und auf den Bus gewartet.



Fazit: Ein rundum gelungener Ausflug bei bestem Wetter, ohne große Zwischenfälle!

Wir freuen uns alle schon auf Schloss Dankern 2025!!
Britta Speck



Eltern-Kind-Turnen

Die Gruppe wird sehr gut angenommen.

Derzeit nehmen fast 50 Kinder teil. Man ist daher mehr oder weniger froh, dass nicht immer alle kommen, da auch nur ein kleiner Teil der Halle zur Verfügung steht.

Im Durchschnitt sind 25 Kinder montags da. Vier Personen sind auf der Warteliste und warten darauf, dass zum Jahreswechsel die 4-jährigen Kinder in die andere Gruppe wechseln, um dann dazu zu kommen.

KINDERTURNEN

Und wieder geht ein sportliches Jahr zu Ende. Wir hatten dieses Jahr leider nicht so viel Programm wie in den anderen Jahren zuvor, da am Anfang des Jahres nicht sehr viele Kinder in den jeweiligen Gruppen waren.

Die Kinder hatten im Laufe des Jahres viel für das Sportabzeichen geübt und es hat sich gelohnt. 20 Kinder haben ihr Abzeichen geschafft.

Am 8. September erreichten wir aber dann den ersten Höhepunkt des Jahres.

Pünktlich um 8:30 Uhr trafen sich 58 Kinder und Jugendliche im Alter von 5-19 Jahren am Festplatz in Hambergen, um in das Ferienzentrum Schloss Dankern in Haren (Ems) zu fahren.

Wir freuen uns natürlich über jeden Interessenten! :)

Das Kinderturnen findet immer montags statt,

von 16.00 Uhr bis 17.10 Uhr für die 4- bis 6-jährigen,

von 17.15 Uhr bis 18.20 Uhr für 6- bis 15-Jährigen,

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Jugendturnen

Seit den Sommerferien 2023 konnte leider kein Training mehr stattfinden, da keine Jugendlichen mehr Interesse zeigen.

FRAUENTURNEN

Wir sind eine Gruppe von ca. 20 Frauen in jedem Alter. Bei uns kann jeder mitmachen. Geleitet wird das Training von Viviana Trentin.



Der Schwerpunkt unseres Trainings liegt auf der Verbesserung und Aufrechterhaltung von Koordination und Kondition, Muskelkräftigung und Dehnung. All dies erreichen wir durch verschiedene Arten von Übungen, die sich auf Aerobic, Tanz, Yoga, Pilates, Bauch-Beine-Po und Zirkeltraining beziehen. Wir verwenden auch Kleingeräte wie Steps, Therabänder, Reifen oder anderes. Unseren Trainingsabend beenden wir mit einer Entspannungsübung.

Gerne gehen wir natürlich auch auf eure persönlichen Wünsche ein.

Wir freuen uns, wenn wir euer Interesse geweckt haben. Kommt einfach vorbei und probiert es aus.

Unsere Trainingszeit ist am Mittwoch von 19.30 Uhr bis 20.45 Uhr in der Sporthalle am Schwimmbad.

Wir freuen uns auf euch.

Silke Degenhardt

FITNESSGRUPPE / DIENSTAGSFRAUEN

Unter der Leitung unserer "Vorturnerin" Dörte Zimmer treffen wir uns jeden Dienstag um 20.00 Uhr in der Turnhalle beim Schwimmbad, um etwas für unsere Fitness zu tun.

Wir, das ist eine Gruppe junger und junggebliebener Frauen von... bis...

Wir halten uns fit mit Aerobic, Step-Aerobic, Gymnastikbällen, Thera-Bändern, Swing-Sticks oder Gewichten. Manchmal "quält" Dörte uns auch mit Zirkeltraining oder einem Konditionsspiel. Bei uns gibt es übrigens keinen Leistungsdruck, jeder macht so lange oder so schnell er kann.

Wir sind eine nette Truppe und deshalb kommt das Gesellige auch nicht zu kurz. Mindestens zwei Mal im Jahr treffen wir uns außerhalb der Turnhalle. Im Sommer zur Sommertour und zu unserer Weihnachtsfeier. Es gab schon eine Spargel-Fahrradtour, Kanufahren, Besuch im Haus der Sinne, etc. Auch unsere Weihnachtsfeiern sind immer sehr schön. Wir waren schon bowlen, zum Schwarzlicht-Golfen, und vieles mehr. Anschließend wird immer irgendwo nett gegessen und dann lassen wir das (Sport-)Jahr gemeinsam ausklingen. Wenn es sich einrichten lässt, gehört auch ein Freimarkt-Besuch dazu.

In den Sommerferien ist normalerweise Sportpause. Allerdings hat sich inzwischen eingebürgert, dass wir uns dann zum Fahrradfahren treffen. Jeder denkt sich mal eine Tour aus und dann gehts los. Männer/Freunde und Kinder sind dann auch willkommen.

Wir würden uns übrigens über weitere "Dienstagsfrauen" freuen. Wer also dem Sofa den Kampf ansagen will und mal wieder etwas für seine Fitness tun möchte, ist herzlich willkommen.

"Die Dienstagsfrauen"

MONTAGSTURNER

Montags um 19:00 Uhr treffen sich meistens zwischen 20 und 25 Männer zur Gymnastik in der Turnhalle am Schwimmbad. Unter der Leitung von Spartenleiter Bernd Wellbrock findet über 1 Stunde eine altersgerechte Gymnastik mit dem Schwerpunkt Rückengymnastik und allgemeiner Beweglichkeit statt.



Die Männergruppe liegt altersmäßig zwischen 50 und 85 Jahren. Nach der einstündigen Gymnastik finden Ballspiele statt. Nach der sportlichen Betätigung trifft man sich noch zum gemütlichen Abschluss im „KaLeu“. Doch im Laufe des Jahres bleibt es nicht nur bei diesen Gymnastikabenden.

Während der Sommerferien radelt die Männergruppe der Montagsturner und erkundet dabei unsere wunderbare Umgebung. Auch der Karneval wird nicht vergessen. Am Rosenmontag wird traditionell Karneval gefeiert. Die Sommertour mit den Frauen ist ein weiterer Höhepunkt des Jahres. Auch die Teilnahme an den Ernteumzügen gehört zum festen Programm. Im Oktober wird der Freimarkt besucht. Im Dezember findet regelmäßig die Spartenversammlung mit anschließender Weihnachtsfeier statt. Dabei findet ein Überblick über die Aktivitäten des Jahres statt und besonders aktive Turner werden geehrt. Mit einem schmackhaften Weihnachtmenü in gemütlicher Runde im Stammlokal „KaLeu“ klingt der Abend aus.



Ein besonderes Highlight ist der „Männerchor“ für besondere Anlässe. Zu runden Geburtstagen trifft sich die Turnerriege zum Essen oder zum Frühstück und der Chor tritt in Aktion. Aber auch zu jedem Geburtstag der Turner im laufenden Jahr gibt es nach dem Gymnastikabend am Montag im „KaLeu“ ein spezielles Ständchen.

Diese Männerriege ist eine sehr aktive Gruppe. Nach der Gymnastik werden oft viele aktuelle Themen diskutiert, aber auch individuelle Probleme finden in der Runde Lösungen. Haben wir das Interesse geweckt? Kommt gerne vorbei und macht mit!

Liebe Grüße

Bernd Wellbrock

VOLLEYBALL

Nachdem der Spielbetrieb einige Jahre wegen Corona nur sehr eingeschränkt stattfand, war es endlich zur Saison 2022/2023 so weit, dass es wieder einen „normalen“ Spielbetrieb gab. In die Saison starteten die zwei Damenmannschaften der Sparte mit voller Energie. Die 1. Damen ging in der Bezirksliga und die 2. Damen in der Bezirksklasse an den Start. Beide Damenmannschaften schlossen die Saison im oberen Tabellenbereich erfolgreich ab. Die zweite Damen bekam nach der Saison das Angebot in die Bezirksliga aufzusteigen und nahm dieses letztendlich an. In der Saison 2023/2024 nehmen nun beide Damenmannschaften am Spielbetrieb der Bezirksliga 2 Bremen/Lüneburg teil.

Natürlich kommt auch in beiden Damenmannschaften das Gesellige nie zu kurz, Kohlfahrten, Saisonabschlussfeiern, gemeinsame Besuche vom Freimarkt, Weihnachtsfeiern usw. finden immer mit viel Beteiligung statt.

Im Sommer 2022 haben wir im Rahmen des Ferienprogramms mit einigen Jugendlichen auf unserer Anlage Beachvolleyball gespielt. Wir konnten viele Jugendliche für unseren Sport begeistern und haben nun endlich wieder seit August 2022 Jugendliche in unserer Sparte, die begeistert unseren Sport betreiben. Im Frühjahr 2023 ergab sich dann, dass Uwe Brandhorst die Mädchen und Ann-Karin Gerken die Jungen trainiert.

Zur Saison 2023/2024 konnten wir eine weibliche und eine männliche U18 Mannschaft für den Spielbetrieb melden. Die Mädchen und Jungen haben mit sehr viel Elan an den ersten Punktspielen teilgenommen. Im Herbst 2023 konnten wir noch einen dritten Trainer für die Jugendarbeit begeistern, so dass Thomas Ramin das Training am Donnerstag vervollständigt und wir auch für jüngere Kinder eine Gruppe anbieten können.

Auch in der Jugend soll das gesellige Zusammensein nicht zu kurz kommen. Viele aus der Volleyballjugend nahmen im September an der Vereinsfahrt nach Schloss Dankern teil. Wir hatten dort ein schönes gemeinsames Wochenende mit vielen Sportlern aus anderen Sparten.





In diesem Jahr hatten wir erneut, im Rahmen des jährlich stattfindenden Pfingsttreffens, Besuch aus unserer Partnergemeinde Viller-Saint-Paul (Frankreich). Unsere Freunde verbrachten das ganze Pfingstwochenende in Hambergen und wohnten in Gastfamilien. Am Pfingstsonntag betätigten wir uns sportlich. Wir verbrachten gemeinsam einige Stunden in der Halle am Schwimmbad und spielten dort gegeneinander und auch miteinander in gemischten Teams Volleyball. Auch unsere Jugendlichen konnten das erste Mal zeigen, was sie schon alles gelernt haben. Wir hatten wieder einmal ein schönes Wochenende und freuen uns auf den Gegenbesuch in Frankreich im nächsten Jahr.



SPIELMANNSZUG

Unser Spielmannszug ...

Wir sind ein „kleiner Haufen“ und haben keine Ausmärsche mehr, aber wir treffen uns ,wie immer, montags ab 20.00 Uhr in der KGS Hambergen.

In diesem Jahr sind wir in den Sommerferien, an unseren Übungsabenden, Fahrrad gefahren, um anschließend den Abend bei einem kühlen Getränk ausklingen zu lassen.

Im September haben wir einen Grillabend organisiert. Bei schönem Wetter trafen wir uns hierzu an der KGS, um von dort aus eine Fahrradtour zu starten. Nach einem kühlen Getränk in Bornreihe hatten wir unser Ziel schon vor Augen. In Heißenbüttel erwartete uns schon leckeres Essen und kühle Getränke, so konnten wir uns nach der Anstrengung tüchtig stärken.

Eine kleine Weihnachtsfeier wird es auch wieder geben..., wir freuen uns schon darauf.

Eure Spartenleiterin

Rena Behrendt

KANU

Die Kanusparte des TV Hambergen besteht nun schon mittlerweile seit 46 Jahren und blickt auf viele sportliche und gesellige Augenblicke zurück.

Dass wir die Möglichkeit haben, Übungen rund um den Kanusport, im Schwimmbad Hambergen zu machen, ist für uns ein großes Geschenk! Denn um die ersten Anfänge im Kajak im sicheren Becken zu begehen, ist nicht die Regel.

Nur wenige Vereine können von so einem Angebot profitieren!

Jeden zweiten Freitag ab 19 Uhr treffen sich unsere Kanuten zum gemeinsamen Training im Schwimmbad, um den sicheren Umgang mit dem Kajak zu erlernen. Das Alter spielt hierbei keine Rolle. Ob Jung oder Alt....alle Altersstufen sind gerne gesehen.

Geübt wird aus Platzgründen in kleinen Booten.



Wenn die Grundkenntnisse erlernt sind, ist es für die Kanuten kein Problem, diese auch in freier Natur und in längeren Kajaks umzusetzen. In den kalten Monaten trainieren wir im Schwimmbad Hambergen und in den Sommer-Monaten findet man uns ebenso jeden zweiten Freitag auf der „Hamme“.

Vereinsmitgliedern ist hier die Möglichkeit gegeben, sich auch privat nach Absprache aus unserem Bootsbestand zu bedienen, um ein paar schöne Momente im Kanu zu erleben.





Natürlich steht am Anfang des Jahres immer ein Programm für das kommende Jahr zur Verfügung, und es ist bestimmt für Jeden etwas dabei! So gibt es gesellige Veranstaltungen, diverse Kanu-Regatten als Gast bei anderen Vereinen, Seekajak-Touren auf größeren Gewässern oder bei Bedarf auch Wildwasser-Erfahrungen für die jungen oder

junggebliebenen Wilden!

Gerne gehen wir auch auf Wünsche unserer Kanuten ein! So kommt es immer wieder zu schönen Kanutouren auf heimischen Gewässern.



Wenn Ihr kein eigenes Kajak besitzt.....Keine Panik!

Als Mitglied in unserer Sparte steht Euch nach Absprache ein abwechslungsreicher Bootsbestand zu Verfügung. Ob Polo-Boot, Kanadier, Touren-Kajak, Wildwasser-Kajak, Renn-Zweier oder die beliebten Seekajaks, es ist sicher für jeden Wassersportler etwas dabei.

Bei Interesse und Fragen freuen wir uns, wenn Du oder Ihr Euch bei den jeweiligen Kontakten meldet!

Ebenso findet Ihr Infos im Schaukasten Eingangsbereich des Schwimmbades Hambergen oder auf der Homepage des TV Hambergen!

Hallensport der Kanusparte

Durch das Schwimmbad-Training der Kanuten jede zweite Woche, ergab sich 2022 die Idee und die Gelegenheit, kleine und abwechslungsreiche Turn-Einheiten in der neuen Turnhalle am „Hambad“ zu organisieren.

Ob Ballsport, Turnsport, Geschicklichkeit oder Turnen auf dem Trampolin, es sind im Rahmen der Möglichkeiten viele verschiedene Übungen dabei. Auch hierbei spielt das Alter keine Rolle! Anregungen und Wünsche werden auch hier gerne angenommen.

So kombiniert die Kanusparte des TV Hambergen immer im Wechsel von Woche zu Woche den Wassersport mit dem Turnsport.

Beginn ist jeden zweiten Freitag um 19 Uhr in der kleinen Turnhalle am Schwimmbad. Unser Übungsleiter steht Euch gerne bei Interesse und

Fragen unter den untenstehenden Kontaktdaten zur Verfügung! Wenn auch Du Lust hast, egal ob Wassersport oder Turnsport, dich unserer gemischten Gruppe anzuschließen, dann würden wir uns sehr freuen, wenn auch Du den Weg zu uns findest!

Spartenleiter:	Timo Ehlers	04793956208
Übungsleiter Schwimmbad:	Jonas Springfeld	04793955062
Übungsleiter Schwimmbad/Turnen	Matthias Ernst	047938021

KORBALL

Seit dem letzten Bericht ist einige Zeit vergangen...

Anfang 2020 kam Corona und unsere Saison wurde kurz vor dem Ende abgebrochen. Besonders traurig war das für unsere Jugend W14/15, denn diese Mannschaft hatte sich für die Landesmeisterschaft qualifiziert, welche dann aber leider ausfallen musste. Als wir Ende 2021 wieder annähernd in eine Saison starten konnten, schaffte dieselbe Mannschaft aber wieder die Qualifikation und fuhr im Frühjahr 2022 zur Landesmeisterschaft nach Hannover Süd. Dort belegte unser Team einen respektablen 5. Platz.



Ende 2022 startete dann wieder eine reguläre Saison. Viele Spielerinnen sind uns dafür erhalten geblieben, aber einige haben sich in dieser Zeit auch anders orientiert. Für die Saison 2022/2023 haben wir trotzdem noch 4 Mannschaften zum Spielbetrieb anmelden können, je eine weibliche Jugend W12/13, W14/15 und W16/17, sowie eine Frauenmannschaft, die in der Bezirksklasse 18+ gestartet ist. Leider konnten wir durch Corona keine neuen jüngeren Mädchen hinzugewinnen, sodass wir keine W8-11 mehr melden konnten.

Die anderen Vereine im Bezirk hatten jedoch ähnliche Sorgen, denn die Meldungen in den Jugendklassen fielen gering aus. Die W14/15 hatte nur einen

Gegner, die W12/13 und W16/17 jeweils zwei. Alle Mädchen haben Vollgas gegeben und hatten nach der langen Corona-Pause viel Spaß bei den Spieltagen.

Besonders gut lief es in der vergangenen Saison für unsere W16/17. Die Mädchen qualifizierten sich für die Landesmeisterschaft im April in Harpstedt und wuchsen dort über sich hinaus. Nachdem die Mannschaft den Einzug in das Spiel um Platz 3 nur knapp verpasste, machten sich zwar leider die schwindenden Kräfte bemerkbar und es wurde am Ende der 6. Platz, aber die Mannschaft hat eine tolle Erfahrung machen können. Es waren zwei nervenaufreibende, anstrengende, aber auch aufregende und lehrreiche Tage. Auch die Stimmung in der Halle war für die meisten Mädchen etwas Neues. So viele Zuschauer und eine solche Lautstärke ist man bei den normalen Spieltagen nicht gewohnt. Die Trainerinnen hatten Mühe, bei den Spielerinnen während der Spiele Gehör zu finden. Heiserkeit war da vorprogrammiert.



In der gerade gestarteten Saison 2023/2024 haben wir nun noch 2 Jugendmannschaften (W12/13 und W16/17) sowie eine Frauen-Mannschaft 18+ gemeldet.

In der Frauen-Mannschaft haben wir eine sehr gemischte Truppe, die jüngsten Spielerinnen sind 17 Jahre, die ältesten 55 Jahre jung. In der durch Corona beendeten Saison hatten wir gerade 3 Jugendspielerinnen in die Mannschaft integriert. Nun sind drei weitere Jugendliche dazugestoßen. Darüber freuen wir uns



sehr. Außerdem haben sich uns zwei Spielerinnen aus Hemmoor/Oberndorf angeschlossen. Dort ist keine spielfähige Mannschaft mehr zusammengekommen. Die beiden nehmen jede Woche eine Anfahrt von einer $\frac{3}{4}$ Stunde auf sich. Leider sind allerdings auch einige Spielerinnen in den passiven Bereich gewechselt, nehmen aber noch an den geselligen Treffen wie Weihnachtsfeier oder Radtouren teil.

Um gerade bei den Jüngsten neue Spielerinnen auf uns aufmerksam zu machen, haben wir sowohl 2022 als auch 2023 ein Ferienprogramm für Mädchen im Grundschulalter angeboten. Leider hatten wir nicht genügend Anmeldungen und mussten die Angebote daher absagen.

Sehr erfreulich ist dagegen unsere Übungsleiterinnen-Situation.

Während der Corona-Pandemie haben Marie Haarde und Marieke Lütjen beim NTB ihre Trainer C-Ausbildung absolviert und bestanden diese im Jahr 2022. Aktuell befindet sich Tjara Käckenmester in den letzten Modulen der C-Trainer-Ausbildung bei der Sportregion Rotenburg-Osterholz-Verden.

Wir freuen uns sehr, dass wir mit den drei jungen Frauen engagierte Unterstützung bekommen haben. Alle Drei sind noch in der schulischen bzw. beruflichen Ausbildung und daher hauptsächlich gemeinsam für das Training der jüngsten Korbballerinnen bis 12 Jahren verantwortlich.



Natürlich haben auch Spielerinnen und Übungsleiterinnen von uns an der Fahrt nach Schloss Dankern teilgenommen und hatten viel Spaß 😊

JUDO

Nach zweijähriger Vorbereitung haben Marie Bürst und Uke Mika Ahlers ihre Blaugurtprüfung in Hambergen mit Bravour bestanden. Die Prüfer Anna-Lena Hoops und Manfred Schwarzer stellten Marie viele Fragen, die sie souverän beantworten konnte. Zudem zeigte und erklärte sie die praktischen Prüfungsteile auf hohem Niveau. Im August wurde die jüngste Trainerin im Weser Kurier mit einem beeindruckenden Sportlerporträt gewürdigt.



Auch bei „Hambergen bei Nacht“ wurde wieder von Seiten der Judosparte tatkräftig beim Auf- und Abbauen mitgeholfen



Ende August nahmen wir mit zwölf Judokas erfolgreich am Ernte Derby teil, und zwar unter dem Mannschaftsnamen "Mattenalaaarm". Nach sechs verschiedenen Wettbewerben stand fest, dass wir den ersten Platz hart erkämpft hatten. Somit konnten wir unsere Platzierung vom Vorjahr wiederholen.



Zum Jahresende und Anfang des Jahres 2023 bestanden 18 Kinder und Jugendliche ihre Prüfungen für den nächsten Gürtel. Dabei mussten sie nicht nur theoretisches Wissen unter Beweis stellen, sondern auch praktische Fertigkeiten demonstrieren. Herzlichen Glückwunsch an alle erfolgreichen Prüflinge!

Im Sommer wurden in verschiedenen Vereinen Rundenwettkämpfe in der Wettkampfmannschaft ausgetragen, bestehend aus 20 Judokas aus verschiedenen Vereinen. Die jungen Judokas konnten ihre Wettkampferfahrungen bei Anfängerturnieren und den Kreiseinzelmeisterschaften in Blender und Bassen sammeln, und sie erzielten dabei beeindruckende Platzierungen.

Auch dieses Jahr ist es wieder mal an der Zeit, sich bei allen Trainern, Helfern und Judoka sowie deren Eltern für die Unterstützung zu bedanken. Ein besonderer Dank geht ebenso an den Vorstand für seine hervorragende Arbeit, ohne die ein Vereinsleben nicht möglich wäre.

Jiu Jitsu

Wenn wir auf die letzten 2 bis 3 Jahre zurückblicken, dann können wir sagen, dass es ganz schön aufregend war.

Die Pandemie hatte uns voll im Griff und gab uns für lange Zeit keine Chance zu trainieren.

Doch in diesem Jahr konnten wir dann wieder voll durchstarten.

Wir sind seit einiger Zeit wieder in der Halle am Schwimmbad und haben unsere gewohnten Trainingszeiten wieder aufgenommen.

Das Jahr 2023 starteten wir mit einem Lehrgang, den wir vereinsübergreifend ausschrieben.

Für diesen Lehrgang hatten wir unsere eigenen Trainer Rainer Lekzig und Heiko Friebe ausgewählt.

Wir konnten neben unseren eigenen Jiu Jitsúkas viele Sportler aus anderen Vereinen begrüßen, so dass die Halle ziemlich voll wurde. Es war ein Erfolg nach der langen Durststrecke.

Die Abteilung Jiu Jitsu gehört dem Verband der DJJA (Deutsche Jiu Jitsu Akademie) an, deren Hauptsitz mit ihrem Vorstand in Stendal ist.

Der Anspruch der DJJA bezüglich der Qualität von Techniken und der Darbietung ist hoch.

Diesem Anspruch haben sich drei Sportler:innen gestellt und mit Bravour Prüfungen bestanden.

Joline Humrich konnte ihren 3.Dan (Meistertitel) absolvieren und Enno Friedrichs, sowie Lukas Russ den 1. Kyu (Braungurt).

Wir sind froh, dass wir der DJJA angehören und deren Anspruch erfüllen können.

Über die DJJA werden nicht nur Lehrgänge angeboten, sondern auch Meisterschaften.

Diese fand in diesem Jahr im August statt. Tobias Ernst hatte teilgenommen und in der Kategorie Freikampf den 2. Platz belegt.

Neben den internen Trainingseinheiten nehmen unsere Sportler:innen regelmäßig an Lehrgängen teil, die in anderen Vereinen stattfinden.

Der TV Hambergen hat unsere Kampfsportabteilungen sehr gut ausgerüstet. Wir können auf viele Matten zurückgreifen, was uns erlaubt Lehrgänge auszuschreiben und mit vielen Sportlern gleichzeitig zu trainieren.

Zum Schluss möchten wir noch darauf hinweisen, dass für den 7.1.2024 wieder ein Schnupperkurs angeboten wird.

Wer Lust und Zeit hat ist herzlich eingeladen. Wir starten um 14 Uhr und planen 3 Stunden ein.

Mit sportlichem Gruß

Rainer Lekzig und Heiko Friebe

SCHWIMMEN

Nach den Corona-Jahren geht's weiter

Auch die Schwimmsparte hatte unter den Coronamaßnahmen und -regeln „zu leiden“, vor allem im Nachwuchsbereich. Doch im Laufe des Jahres 2023 stiegen unsere Teilnehmerzahlen bei den Trainingsstunden. Weiterhin erfreulich ist es auch, dass sich unsere Trainersituation deutlich verbessert hat mit Nils Steltner, Mirko Marucha, Noah Hanuschek, Andrea Szczepanski und Jens Klusmann stehen nun 5 Übungsleiter am Beckenrand.



Die Kampfrichtersituation hat sich für den Moment (Jahr 2023) leider verschlechtert, da einige Aktive (6) den Verein verlassen haben bzw. ihre aktive Schwimmkarriere beendet haben. Wir wünschen allen trotzdem weiterhin sportlichen Erfolg und alles Gute für die Zukunft. Hat mir mit allen sehr viel Spaß gemacht.

Das Jahr 2022 endete damit, dass einige Aktive und Eltern für die Hamberger Weihnachtstombola Lose verkauft haben. Der gesamte Verein war daran beteiligt. Der vom Vorstand an uns gegebenen Erlös wurde für die Anschaffung von High-Speed-Flossen verwendet. Diese werden häufig bei den Trainingsmaßnahmen eingesetzt. Vor allem bei den Übungen zu Freistil (F), Rücken (R) und Schmetterling (S) unterstützen die Flossen das Erlernen der Techniken.

Im November 2022 standen für Noah und Mika Hanuschek noch die Landeskurzbahnmeisterschaften auf dem Programm. Zusätzlich hatte uns der Kreis Cuxhaven zu einem Wettkampf „Lange Strecke“ und „Kindgerechter Wettkampf“ nach Hemmoor eingeladen. Auch hier erschwammen sich die Aktiven erste Erfolge auf für Sie ungewohnten Strecken, z.B. 400, 800 und 1500 F. Im Jahr 2023 waren wir erneut als Gastverein bei den Kreismeisterschaften in Cuxhaven zu Gast (März '23). Zuvor war ein „Probeschwimmen“ in Bremerhaven (50m Bahn) angesagt. In Vorbereitung auf die im März dort stattfindenden Bezirksmeisterschaften des Bezirks Lüneburg. Dort erschwammen sich Mika Lasse Hanuschek, Marcel Wolny und Josie Marucha insgesamt 9 Medaillen. Noah

Hanuschek, Anna Raitzsch und Nele Helmke konnten sich über persönliche Bestzeiten freuen. Josie, Mika und Noah qualifizierten sich für die anstehenden Landesmeisterschaften auf der Langbahn.

Unsere beiden eigenen Wettkämpfe (Vergleichs- und Sprintertag) litten unter einer geringeren Teilnehmerzahl von Vereinen. Auch weil einige Vereine die Coronazeit nicht „überlebt“ und den Betrieb eingestellt haben. Doch die die vor Ort waren, waren zufrieden mit dem zügigen 16 Lauf der Veranstaltung. Auch hat sich ein Neues Team für die Kaffee- und Kuchentheke zusammengefunden. Denn nach über 3 Jahren Umbauzeit stand uns -endlich- die Sporthalle wieder zur Verfügung. Die brauchen wir auch für die Ausrichtung von Wettkämpfen, dort können sich Aktive und Eltern aufhalten, wenn sie Pause haben. In vielen Schwimmhallen ist so etwas kaum möglich. Auch ist es entspannter dort Siegerehrungen durchzuführen. Einige Aktive und Eltern nutzten den Wettkampf in der Wingst um nach dem Wettkampf –der gut für unsere Aktiven gelaufen ist trotz des warmen Wetters- auf dem Freibadgelände zu übernachten.

Die Wettkämpfe nach den Sommerferien standen als Vorbereitung auf die Bezirkskurzbahnmeisterschaften (BM-Kuba) auf dem Programm. Sowohl in Hambergen als auch Otterndorf zeigten die jüngeren Aktiven, dass sie auch in der Sommerzeit nicht „Auf der faulen Haut“ gelegen haben. Viele Gute Zeiten und Platzierungen zeigten dieses deutlich. Einige Aktive durften da (BM-Kuba) noch nicht einmal starten, doch lassen ihre Zeiten jetzt bereits aufhorchen. Zudem haben sich Marcel Wolny, Nele Helmke, Anna Raitzsch und Josie Marucha für die im November anstehenden Landeskurzbahnmeisterschaften qualifiziert. Darüber kann erst im nächsten Bericht geschrieben werden.

Ich möchte mich bei allen die die Schwimmsparte bisher und weiterhin unterstützen für ihre Mitarbeit bedanken. Denn ohne diese Mitarbeit würde es in Hambergen keine Schwimmsparte mehr geben (siehe Vereine, die in der Coronazeit ihren Betrieb eingestellt haben).



Trainingslager vom 22.-27.10.2023 in Übach/Palenberg/NRW

Das Wetter war „ideal“ für ein Trainingslager. Denn wir fuhren im Regen los und kamen im Regen nach Hause. Mit zeitweiser Trockenheit hatten wir so unsere Mühe. Die Hinfahrt war nach 4 ½ Std geschafft. Für die 4 TeilnehmerInnen Constantin Busch, Phillip Schierenbeck-Brüning, Anna Raitzsch und Josie Marucha waren das neue Eindrücke und Trainingsumfänge, die Sie zu bewältigen hatten. Die TeilnehmerInnen des Holtorfer SV waren kurz zuvor -der Bahn- angereist, brauchen aber auch deutlich länger dafür. Nachdem auch die Lehrgangsleitung angereist war - bis 16 Uhr- wurden die Zimmer bezogen. Anschließend standen eine Begrüßungsrunde und das Abendessen auf dem Programm. Von 19:30 - 21 Uhr dann das erste Training mit Eingangstest über 400m Freistil (F) in den folgenden Tagen standen dann zwei Schwimm- oder eine Schwimm und Landeinheit auf dem Programm. Da die vier Trainingsumfänge von 4 - 5,5 km pro Einheit nicht gewohnt sind, haben Sie eigene Einheiten vom Trainer Marcel Schenk (Holtorf) bekommen. Für Anna und Josie waren diese z.T. zu leicht, Constantin und Phillip hatten z.T. Muskelkater danach. Aber alle vier haben es sehr gut gemacht und am Ende den Abschlusstest -erneut über 400m F- ihre Zeiten deutlich steigern können. Auch für die Abende hatte sich Marcel etwas einfallen lassen. Mal gab es ein Wissensquiz, ein Film oder auch eine Traumreise. Dabei sind auch einige eingeschlafen. Zum Abschluss am Freitag -nach den 400m- stand noch ein Spiel und Spaß auf dem Programm. Die Rückfahrt dauerte leider fast 7 Std. Wir hatten viele Staus und einige Baustellen auf der Strecke. Alle Aktiven würden in 2024 wieder mitfahren wollen. Termin steht schon fest: Vom 02.10.-06.10.2024. Ein Tag kürzer -doch da die Plätze in den Herbstferien bereits vergeben waren (NRW-Vereine haben Vorrang), haben das Orga-Team diesen Termin buchen können. Auch der Schreiber dieser Zeilen war im Wasser -nach einem Jahr ohne Training. Er ist mit seinen Trainingsleistungen zufrieden, da er ja jetzt schon die 6te Null erreicht hatte.

Vereinsrekorde 2021 – 2023

Nachdem es ein - zwei Jahre ruhig war an der Vereinsrekord (VR)- front, wurden die im Jahr 2021 kräftig verbessert. Lukas Dahn (2006) war dafür verantwortlich. Lukas Dahn verbesserte jeweils zweimal die VRs über 50m Schmetterling (S), 50m, 100m und 200m Freistil (F). Dazu dann auch die 100m S. Die 50m F von 0:26,37 über 0:25,66 auf 0:25,18 min, die 50m S von 0:28,98 über 0:27,64 auf 0:27,06 min, die 100m F von 0:58,25 über 0:57,69 auf 0:55,47 min, die 200m F von 2:11,06 über 2:09,00 auf 2:04,45 min, die 100m S von 1:07,45 auf 1:02,20 min.

Im Jahr 2022 war neben Lukas auch Margrit Reyer von Namendorff -überraschend- für Neue VRs verantwortlich. Lukas steigerte die Zeiten über 100m F auf 0:54,07, die 100m S auf 1:00,99 und die 100m Rücken (R) von 1:08,57 auf 1:05,07 min. Lukas wird wohl für unseren Verein keine weiteren Vereinsrekorde mehr erschwimmen, denn er hat seinen Fokus, ab Mitte 2022, ganz dem Wettkampfschwimmen der DLRG gegeben. Sowohl bei Bezirks- (offene Wertung) als auch Landesebene (Jahrgang) war er mit diesen Zeiten immer unter die Top 5 geschwommen. Zwei

Zeiten hätten sogar für die Qualifikation für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften bedeutet (Top50 in der deutschen Jahrgangsbestenliste).

Überraschender waren da schon die Vereinsrekorde von Margrit in 2022 und 2023. Zunächst als erste Hambergerin über 50m F in 0:29,74 min unter 30 Sek. geblieben. Die 100m F von 1:05,91 auf 1:05,70 gesteigert. Zweimal die 100m Lagen (L) verbessert von 1:16,84 über 1:16,25 auf 1:15,69 min in 2023. Auch Margrit wird sich nun nach ihrer Ausbildung vermehrt auf ihr Studium konzentrieren und somit weniger Zeit haben ihre Vereinsrekorde zu steigern, evtl. wird Sie dann bei den Masters wieder „auftauchen“.

WANDERSPARTE

Wanderwochenende

In diesem Jahr fand vom 06.-08.Okt.2023 unser 3-tägiges Wanderwochenende in Stade mit 14 Pers. und bei Regen statt.

Unsere Zimmer waren im Hotel am Stadthafen Stade vorbestellt.



Außerhalb des Hotels fand unser Sektempfang, der zu einem festen Bestand unserer Wandergruppe geworden ist, statt.

Danach wurde in die Altstadt Stade gewandert, wo in einem Eiscafé Plätze reserviert waren. Hier ließen wir es uns bei Kaffee, Eis und leckerem Kuchen gut gehen. Die Zeit bis zum Abendbrot überbrückten wir mit einem kleinen

Rundgang über die Museumsinsel. Im Ratskeller Stade haben wir um 18:00 an einer vorbestellten großen Tafel unser Abendbrot natürlich auch mit geistigen Getränken eingenommen und sind dann gegen 23:00 Uhr gemeinsam zum Hotel zurück.

Am 2.Tag nach einem reichhaltigen Frühstück wurden 8 km bei Regen zum Schwarzen Berg, geführt durch Wolfram, gewandert. Nach einer kleinen Ruhepause lud uns Hermann zu einem Umtrunk mit Sekt auf seinem Zimmer ein. Grund war sein 80er Geburtstag. Hermann bleib´ wie du bist und alles Gute.

Abendessen war wieder um 18:00 im Ratskeller Stade an der großen Tafel

vorbestellt. Danach gemeinsam Zurück zum Hotel.

Nach dem Frühstück am letzten Tag genossen wir bei wolkenlosem Himmel eine Fleet Kahnfahrt auf dem alten Stader Befestigungsgraben von 10:00-11.00 Uhr. Der Bootsführer kannte das Fleet und seine Geschichte und brachte sie uns nahe.

Nach dieser Fahrt endete unser Wochenende. Danach Heimfahrt



TANZEN / PAARTANZ

Unsere Paartanzgruppe richtet sich an alle, die Lust auf Tanzen, Spaß an Geselligkeit haben und etwas für die grauen Zellen tun möchten, ganz ohne Leistungsdruck.

Wir tanzen Standard- und Lateintänze, die Jan-Felix uns mit viel Geduld beibringt. Er ist seit gut einem Jahr unser Lehrer und immer gut vorbereitet.

Wir tanzen immer donnerstags um 20Uhr in der Mensa der KGS. Dieser Raum ist perfekt, weil er einen idealen Boden zum Tanzen hat. Spezielle Tanzschuhe sind nicht erforderlich. Vielen Dank an Schule und Gemeinde für die Nutzungsoption.

Bei Interesse einfach vorbeikommen und es ausprobieren.

Voranmeldung erbeten unter:

Astrid Schröder

04793-8141

0172-7726307





NORDIC-WALKING

Der gesunde Laufsport für Menschen jeden Alters mit mäßigem Tempo oder Power – dynamisch – sportiv.

Nordic Walking eignet sich hervorragend für alle die sich mehr bewegen wollen, oder schon lange keinen Sport mehr betrieben haben. Die Gruppe trifft sich jeden Montag und Donnerstag am Ende der Heilsdorfer Straße, in der Zeit

- ... vom 01. April bis 30. September um 18:00 Uhr
- ... vom 01. Oktober bis 31. März um 15:00 Uhr

Probestöcke sind vorhanden!

Solltet Ihr Interesse haben, kommt einfach zu einer Probestunde in unserer Gruppe vorbei oder ruft mich an. Wir freuen uns auf jedes neue Gesicht.

Sollten wir uns vorher nicht sehen wünsche ich Euch schon mal eine schöne Adventszeit, ein besinnliches Weihnachtsfest und alles Gute für das kommende Jahr 2024. Bleibt alle gesund, wir sehen uns bei der nächsten Runde...

Eure Margrit Büttelmann

Tel.: 04793-469707

Verstorbene

Wir mussten uns 2023 verabschieden von:

Werner Huse

Ilse Petersen

Magda Buttler

Friedhelm Flathmann

Gisela Meißner

SENIONENTURNEN / 60plus

Es liegt kein Bericht vor.

AIKIDO

Es liegt kein Bericht vor.