

Ausflug ins Feriencenter Schloss Dankern

48 Kinder und Jugendliche machten sich mit 8 Betreuern am 09.05.2025 auf den Weg ins Schloss Dankern Wochenende. Der TV Hambergen hat es auch in diesem Jahr wieder möglich gemacht. Die Organisation wurde von Dörte übernommen und ließ keine Wünsche der Kinder offen.

Am Freitag angekommen wurden nur schnell die Taschen vor den Häusern gelagert (rein konnten wir noch nicht) und dann ging es ins Schwimmbad. Ein paar Freiwillige Jungs haben Jens beim Aufbau unseres Essenszertes geholfen. Somit konnten wir uns dort schon nach dem Schwimmen mit Kuchen stärken. Dieser wurde übrigens von den Betreuern einen Tag vor Abfahrt fleißig gebacken. Dann konnten die Häuser erkundet werden, nach ein paar kleinen Reibereien konnte jeder seinen Schlafplatz für die nächsten zwei Nächte einrichten. Nachdem Kopfkissenbezüge flogen, Kinder in Bettlaken eingedreht waren und Kuschtiere im Bett platziert waren, konnte der Park erkundet werden. Am Abend wurden Burger gegrillt und jeder durfte sich seine eigenen zusammenstellen. Wer hier nicht genug essen konnte, der freute sich umso mehr über eine kleine Ration Süßigkeiten in den Häusern. Um 22 Uhr war dann Schluss, wer nicht schon völlig erschöpft im Bett lag der musste jetzt auch im Haus bleiben und langsam schlafen gehen.

Der nächste Morgen begann in den Häusern mit Brötchen und Kakao. Es wurde unter den Kindern geplant, welche Ecken im Park als erstes erkundet werden und was nicht so wichtig ist.

Auch im Essenszelt haben die Betreuer sich zum Frühstück getroffen und den Tag geplant. Eine Gruppe ging mit einigen Kindern zum Hochseilgarten und die andere in den Indoorspielplatz. Die großen durften auch schon in Gruppen allein losziehen. Zum Mittag trafen sich alle wieder in ihren Häusern und kochten Spaghetti mit Tomatensoße. Nach den Mahlzeiten blieb der Abwasch zum Glück nicht für die Betreuer, alle Kinder haben tatkräftig unterstützt beim Abwaschen, Abtrocknen und Aufräumen. Die einen freiwillig die anderen mit etwas Überzeugung. Auch am Nachmittag wurde wieder der Park voll genutzt diesmal mehr die Spielplätze im Außengelände und davon gibt es viele. Kein Wunder, dass alle zum Abendbrot ordentlich Bratwurst gegessen haben.

Ab 19 Uhr wurde nur für Übernachtungsgäste nochmal der Indoorspielplatz geöffnet, was sich natürlich viele Kinder nicht entgehen lassen wollten. Einige gingen aber auch in die Disco und wollten einmal wie die großen das Tanzbein schwingen. Erschöpft ging auch hier der Tag wieder um 22 Uhr zu Ende. Es wurde still in den Häusern und auch wir Betreuer wussten, was für ein schöner, aber auch anstrengender Tag hinter uns lag.

Sonntag war schon bei Manchen früh Bewegung im Haus, denn es musste wieder gepackt werden. Nach dem Frühstück hatten die Kinder Zeit bis zehn Uhr die Zimmer zu räumen und ihre Koffer vor den Häusern wieder zu lagern. Während die Kinder zur Rally unterwegs waren, haben alle Betreuer den Putzlappen und Wischer

geschwungen, um die Häuser wieder schick zu machen. Das Lager wurde wieder abgebaut und sämtliche Sachen im Anhänger verstaut. Mittag gab es dann unter freiem Himmel bei bestem Wetter, Hot Dogs gehen super auf die Hand.

Noch kurz verschlafen und dann ging es wieder im Bus Richtung Hambergen. Die Rückfahrt war eher ruhig viele hatten scheinbar ein wenig Schlaf nachzuholen.

Es war ein super Wochenende für alle, das Wetter hat super mitgespielt, es gab keine großen Zwischenfälle und keiner ist verloren gegangen.

Eltern-Kind-Turnen

Die im Mai 2024 gegründete zweite Gruppe besteht auch im Jahre 2025 weiterhin und wird immer noch gut besucht. Bis zum Sommer 2025 waren in der Montagsgruppe und in der Freitagsgruppe jeweils um die 35 Kinder. Zum Ende des Jahres durften einige Kinder rüber wechseln zu den Großen, somit sind es jetzt aktuell im November 2025, montags 33 Kinder und freitags 22 Kinder. Aktuell gibt es in beiden Gruppen aber noch einige Kinder, die sich das Turnen noch anschauen und bestimmt bald die Zahlen wieder steigen lassen. Der Bedarf ist scheinbar auch weiterhin da und es bleiben zwei Gruppen. Es hat sich gezeigt das zwei kleinere Gruppen für die Kinder auch angenehmer sind als eine Große.

Da wir dieses Jahr keine große Faschingsfeier hatten gab es eine kleine. In beiden Gruppen hatten die Kinder die Möglichkeit verkleidet zu turnen, was viele sehr gerne gemacht haben.



Zum Start der Sommerferien hieß es wieder Sommerpause. Diesmal haben wir an dem Tag die Feuerwehr wieder besucht mit beiden Gruppen. Die Jugendfeuerwehr hat das ganze betreut und zusammen mit uns ein Paar Stationen aufgebaut. Kegel konnten mit Wasserpistolen umgehauen werden, an einem selbst gebauten Holzhaus konnten die Kübelspritzen das künstliche Feuer löschen. Hierbei mussten die Eltern ordentlich pumpen für die Kleinen. Trocken blieb am Ende fast keiner als die Wasserwand aufgebaut wurde.



Ganz neu in diesem Jahr kam der Erntefestumzug dazu. Dieses Jahr ist auch die Sparte Eltern-Kind-Turnen mitgelaufen. Sie haben es zwar nicht bis zum Ende geschafft, aber trotzdem gut mit gemacht.

In diesem Jahr steht nun die große Weihnachtsfeier mit den Turngruppen der Großen auf dem Plan. Diese wird natürlich wieder mit Kuchen, Waffeln und kleinen Angeboten, wie eine Mal-Ecke und Kinderschminken stattfinden. Auch in diesem Jahr ist der Nikolaus geplant.

KINDERTURNEN

siehe Bericht Schloss Dankern

FRAUENTURNEN

Wir sind eine Gruppe von ca. 25 Frauen in jedem Alter.

Wir treffen uns jeden Mittwoch von 19.30 Uhr bis 20.45 Uhr in der Sporthalle am Schwimmbad.

Sobald unsere Übungsleiterin Viviana Trentin die Musik angestellt hat, geht es auch schon los.

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, Faszienrollen, Stabi, Pezziball 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.

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, 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.

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

MONTAGSTURNER

Montags um 19:00 Uhr treffen sich meistens zwischen 25 und 30 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 jeden Montag und erkundet dabei unsere wunderbare Umgebung. Auch der Karneval wird nicht vergessen. Am Rosenmontag wird traditionell Karneval gefeiert. Im Laufe des Jahres trifft sich die Gruppe zu einer Kohltour. Auch ein Spargelessen darf nicht fehlen. Die Sommertour mit den Frauen ist ein weiterer Höhepunkt des Jahres. Die Frauen sind auch bei einem gemütlichen Kaffeenachmittag im Heimathaus dabei. 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

Auch im Jahr 2025 war in der Volleyballsparte wieder viel los.

Am Pfingstwochenende hatten wir wieder Besuch von unseren Freunden aus unserer Partnergemeinde Villers-Saint-Paul. Wir waren mit unseren französischen Gästen gemeinsam einen Nachmittag in Cuxhaven und es wurde am Strand Beachvolleyball gespielt. Natürlich waren wir auch in Hambergen wieder sportlich aktiv und haben einen schönen Volleyballnachmittag in der Uwe-Brauns-Halle verbracht.

Im August fand nach einigen Jahren Pause endlich wieder unser Beachvolleyball-Turnier statt. Mit einigen Gastmannschaften aus der Umgebung haben wir ein schönes Turnier gespielt und es mit einem Grillabend entspannt ausklingen lassen.

In der Saison 2025/2026 geht die Damenmannschaft erneut in der Bezirksliga an den Start.

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

Ab Sommer 2026 hat sich wieder eine Herrenmannschaft dem TV Hambergen angeschlossen. Diese wird in der Saison 25/26 in der Verbandsliga an den Start gehen.

Auch unsere Jugendmannschaften gehen wieder an den Start. Die weibliche und männliche Jugend geht jeweils in der U20 an den Start. In der Saison 24/25 haben beide Mannschaften viel dazu gelernt und hoffen zur neuen Saison darauf, diese mit vielen Erfolgen begehen zu können.

SPIELMANNSZUG

Wir machen weiter!

Der Spielmannszug Hambergen besteht weiterhin, auch wenn wir im Moment nicht spielfähig sind. Das Treffen unserer Sparte findet regelmäßig in der KGS Hambergen statt. Im Februar geht es nach unserer Winterpause wieder los. Wer zu uns kommen möchte, ist herzlich willkommen.

Spartenleiterin
Rena Behrendt

KANU

Das sportliche Jahr 2025

Unsere kleine Paddelgemeinschaft war auch in diesem Jahr wieder fleißig auf dem Wasser unterwegs und wir können stolz erwähnen, dass weder Wellen noch Wetter uns einschüchtern.

Im Frühjahr waren unerschrockene Paddler zu Gast bei der Aller-Hochwasserrally, die vom Kanuverein WSV Verden jedes Jahr ausgerichtet wird. Wer möchte kann aus 3 Etappen entscheiden, wie viele Kilometer man sich zutraut und ab wo man auf der Aller einsetzt, um ans Ziel Verden zu gelangen.

Dieses Jahr entschieden wir uns die Nacht bei unserem befreundeten Kanuverein zu verbringen, da wir am Tag danach weiter zur Kanumesse bei EKÜ Sport in Eicklingen fahren wollten. Hier gibt es die Gelegenheit sich über Kajakerhersteller, neue Materialien, Kleidung und vieles mehr zu informieren. Natürlich kann man auch Neu-Boote und Gebrauch-Boote erwerben, solange es der Geldbeutel hergibt. Es war für uns eine willkommene Abwechslung außerhalb des normalen Sportprogramms.

Viele Jahre haben wir als Kanusparte die Möglichkeit im Schwimmbad Hambergen mit kleinen Kajaks die Grundtechniken bis hin zur Kenterrolle in warmem, klarem Wasser zu trainieren. Dafür sind wir der Samtgemeinde sehr dankbar und hoffen, dass wir noch viele Jahre dieses so weiter ausführen dürfen.

In den Sommermonaten sind wir nicht im Schwimmbad anzufinden, sondern trainieren an der Hamme in Viehspecken, wo wir uns ein kleines Domizil direkt am Wasser geschaffen haben. Dort wird alle zwei Wochen trainiert, hier findet unser alljährliches Sommerfest Anfang September statt und jedes Mitglied hat die Möglichkeit ohne großen Aufwand sich ein Boot zu nehmen und einfach ein paar Minuten oder Stunden auf dem heimischen Gewässer zu verbringen.

Mittlerweile ist unser Bootshaus an der Hamme in die Jahre gekommen und 2025 gab es doch die ein oder andere Reparatur. Doch mit tatkräftiger Unterstützung der Kanuten wurde alles wieder schön hergerichtet. Auch die laufende Pflege übers Jahr nimmt immer sehr viel Zeit in Anspruch und darf nicht als selbstverständlich angesehen werden. Dafür ein großes Dankeschön an alle Helfer!

In Viehspecken fand 2025 wieder unser alljährliches Ferienprogramm statt, was ein Anziehungsmagnet für die jungen Paddler zwischen 5 und 14 Jahren ist, vorausgesetzt sie haben mindestens das Seepferdchen-Abzeichen. Mit der neuen digitalen Form der Anmeldung über die Jugendarbeit der Samtgemeinde Hambergen, fanden im Jahr 2025 wieder knapp 20 Paddelbegeisterte den Weg zu uns. Für uns als Veranstalter ist es mit 20 Kids auch noch gut zu bewältigen und unser Bootsbestand für die 3 Tage ist ausreichend nutzbar. Wenn möglich soll es noch viele Jahre so weitergehen! Wir organisieren den Termin immer den letzten Donnerstag, Freitag und Samstag in den Sommerferien, somit ist es für viele ein gelungener Abschluss der 6 Wochen, an denen keine Schule stattfindet.

Unser sportliches Programm 2025 umfasst nicht nur die ausgeschriebenen Regatten bei unseren befreundeten Vereinen, die wir natürlich gerne wahrnehmen, sondern es gibt ebenso viele Eigen-Projekte, bei denen sich spontan getroffen wird, um einfach ein paar schöne Stunden auf dem Wasser zu verbringen (egal wo). Für die Kanuten, die es gerne etwas rauer möchten, gibt es natürlich auch Touren die anspruchsvoll mit Wellengang zu befahren sind. Leider ist in diesem Jahr unsere alljährliche Seekajaktour nach Neuwerk ausgefallen, da uns doch zu starker Seegang zu schaffen machte. Aber eine Ausweichroute auf der Weser ist meist gut machbar. Übernachtung im Zelt gehörte 2025 auch oft dazu, so wird bei Lagerfeuer und Klönschnack gerne über Erfahrungen, Neuanschaffungen etc. gefachsimpelt.

Im August waren wir nach einem Jahr Pause wieder beim Hamberger Erntefest dabei. Uns ist es schon wichtig, dass die Bürger der Samtgemeinde wissen, dass es eine kleine Paddelgemeinschaft in der Umgebung gibt.

Und wir können vor Stolz sagen: Unsere Sparte besteht nun schon über 45 Jahre und es gab bestimmt schon eine Erfahrung mit den Kanuten für alle die hier aufgewachsen und zur Schule gegangen sind.

Auch in diesem Jahr gab es wieder Veranstaltungen außerhalb des Wassers, so zum Beispiel einen gemeinsamen Bowling-Abend am Anfang des Jahres. Im Großen und Ganzen sind wir sehr mit den Aktivitäten und dem Anspruch an uns selbst im Jahre 2025 zufrieden und wünschen, dass es auch noch viele Jahre so weitergeht! Allen Lesern wünschen wir ein sportliches Jahr 2026!

Timo Ehlers, Kanusport TV Hambergen

KORBBALL

Unser Jahr in Stichworten...

- Wir haben das ganze Jahr fleißig trainiert
- Im Februar fand der letzte Spieltag für die weibliche Jugend W16/17 statt.
- Im März haben wir in der Bezirksliga Frauen 18+ die Saison mit einem guten 2. Platz abgeschlossen.
- Kurz vor den Sommerferien kamen ein paar neue ganz junge Spielerinnen zu uns und Marie und Marieke haben eine Ballgewöhnung angeboten.
- Nach den Sommerferien wurden daraus die Korbball-Minis, die von Marie, Marieke und (neu im Team) Dorkas an das Fangen und Werfen und Stück für Stück ans Korbballspielen herangeführt werden.
- Wir sind als Fußgruppe beim Hamberger Erntefest mitgelaufen.
- Im Oktober begann die neue Saison – leider ohne Jugendmannschaft von uns, denn es gibt aktuell nicht genügend Spielerinnen in den einzelnen Altersgruppen.
 - Wer also jemanden kennt, der Lust aufs Ballspielen hat... Wir freuen uns immer über neue (aktuell vor allem) Jugendspielerinnen!
- Aber es ist wieder eine Damenmannschaft in der Bezirksliga gemeldet. Der erste Spieltag findet im Januar statt.
- Wir haben nicht nur trainiert.
 - Mit den Frauen sind wir auch Fahrrad gefahren und bei unserer Weihnachtsfeier im Dezember waren wir zum Bowlen
 - Unsere Jugendlichen haben statt Training auch mal einen Wunschspielesachmittag gemacht und auch hier gab es eine Weihnachtsfeier.
- Jetzt freuen wir uns darauf, was das Jahr 2026 für uns bringt und sind gespannt, wie unsere Damenmannschaft sich in der Saison schlägt.
- Kommt vorbei – am 07.02.2026 findet ein Heimspieltag in der Sporthalle am Schwimmbad statt – Infos auf der Internetseite.

JUDO

Liebe Judofreunde, Eltern und passive Mitglieder!

Auch 2025 war auf und neben der Matte wieder einiges los – Prüfungen, Turniere, neue Trainerhelfer und internationale Begegnungen! Also rein in den Gi und los geht's mit unserem Jahresrückblick.

Von Weiß bis Braun – Prüfungsfieber überall

Am 6. Dezember 2024 stand unsere Jugend im Mittelpunkt: 19 junge Judoka traten zur Gürtelprüfung an – und alle bestanden! Ein schöner Jahresabschluss für unsere Nachwuchsgruppe.

Nur drei Tage später, am 9. Dezember 2024, stellte sich Mika Ahlers in Sottrum der Prüfung zum blauen Gürtel – mit Erfolg natürlich!



Das neue Jahr startete sportlich: Am 23. Januar 2025 absolvierten Heimo Ratsch und Maike Höpken ihre dreistündige Prüfung zum braunen Gürtel in Hambergen. Herzlichen Glückwunsch – starke Leistung!

Auch im Sommer wurde geprüft: Am 6. Juni 2025 traten 11 Judoka, vom jüngsten Nachwuchs bis zu den Erwachsenen, in Hambergen zur Prüfung an. Alle zeigten tolle Techniken und bestanden – ein super Tag für unsere Judo-Familie!

Elternpower und Lehrgänge

Nicht nur die Aktiven, auch die Eltern packten mit an: Beim Kampfrichterlehrgang am 6. April nahmen vier Elternteile an der Schulung zur Tischbesetzung teil. So viel Engagement verdient Applaus!

Über Pfingsten ging es dann für Liam Radtke und Hendrik Utke zum Lehrgang – beide absolvierten erfolgreich ihren Trainerhelferschein. Damit wächst unsere Trainercrew weiter!

Französischer Partneraustausch, diesmal in Hambergen – Vive le Judo!

Vom 7. bis 9. Juni fand unser Austausch mit den französischen Freunden statt. Rund 100 Teilnehmer, davon 6 aus unserer Judo-Sparte, verbrachten drei tolle Tage miteinander. Statt Training wurde geboult, gefeiert, ein Abstecher nach Cuxhaven-Duhnen gemacht und die Abende in den Gastfamilien genossen. Am Montag ging es für die Franzosen mit dem Bus zurück – müde, aber glücklich.

Turnierfieber: Von Bronze bis Gold



Beim Kyu-Turnier in Bassen am 15. Juni 2025 zeigten unsere Kämpfer starke Leistungen:

- U15 Sandro Max Habich – Bronze
- U15 Liam Mark Radtke – Gold
- Frauen Maike Höpken – Silber

Ende Juni ging's weiter mit dem Sumo-Turnier in Osterholz-Scharmbeck – ein Spaßturnier für unsere Anfänger.

- U9 Jonas Pelkofer – Gold
 - U11 Adrian Wulff Seliverstov – Bronze
- Ein super Einstieg ins Wettkampfgeschehen!



Kreismeisterschaft und Dan-Erfolge

Bei der Kreiseinzelmeisterschaft in OHZ am 30. August 2025 traten unsere Nachwuchskämpfer wieder auf der Matte an:

- Sandro Max Habich (U13) – Bronze
- Hendrik Christoph Utke (U13) – Silber



Am 6. September 2025 folgte ein echter Meilenstein: Tobias und Mario Ernst bestanden in Suderburg die Prüfung zum 2. DAN (Bezirk Lüneburg/Stade). Herzlichen Glückwunsch – das war Spitzenklasse!

Sportabzeichen, Engagement und Lehrgänge

Am 11. September 2025 erhielten Heimo Ratsch (2. Wiederholung Bronze) und Maike Höpken (3. Wiederholung Bronze) das Judo-Sportabzeichen – ein Zeichen für langjähriges, konsequentes Training.



Im Oktober folgte dann ein Highlight hinter den Kulissen: Maike Höpken unterstützte beim Elefanten-Cup in Norderstedt (05.–06.10.) als Orga-Komplizin im Catering. Über 1.150 Starter aus 10 Nationen waren dabei – ein Riesenevent, bei dem auch Teamgeist gefragt war!

Zum Abschluss des Jahres fand am 2. November 2025 ein Lehrgang zur Grün-/Blau-/Braun-Prüfung in der Halle am Hambad statt, mit sehr guter Beteiligung der Vereine aus Verden, Rotenburg und Osterholz.

Danke und bis zum nächsten Jahr

Ein großes Dankeschön an alle Trainer, Eltern, Helfer, dem Vorstand und natürlich an unsere Judoka! Ohne euch wäre so ein aktives Jahr nicht möglich. Bleibt weiter mit Spaß, Disziplin und Humor auf der Matte – 2026 wartet schon mit neuen Abenteuern!

Jiu Jitsu

Ein Jahr voller Bewegung, Technik und Gemeinschaft

Das vergangene Jahr war für unsere Jiu-Jitsu-Sparte geprägt von intensiven Trainings, spannenden Begegnungen und einem starken Zusammenhalt. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – alle Mitglieder haben mit viel Engagement zur Weiterentwicklung beigetragen.

Trainingsalltag und Fortschritte

Unsere regelmäßigen Trainingseinheiten fanden wie gewohnt in der Sporthalle am Hambad statt. Unter der Leitung von Heiko Friebel und Rainer Lekzig wurden Techniken verfeinert, neue Bewegungsabläufe erlernt und die körperliche Fitness gestärkt. Besonders erfreulich war die hohe Beteiligung

Dabei zeichnet sich unsere Sparte durch eine offene und herzliche Gemeinschaft aus, in der sich neue Mitglieder schnell willkommen fühlen. Im Laufe des Jahres haben erfreulicherweise mehrere neue Interessierte den Weg zu uns gefunden und bereichern seitdem das Training mit frischer Energie und Neugier.

Ein Highlight zum Jahresabschluss ist das Seminar der Extra-Klasse mit Soke Keido Yamaue in Stendal am 1. November 2025.

Jahresauftakttraining als Highlight

Ein besonderes Highlight war unser Jahresauftakttraining, das als Lehrgang mit Teilnehmern aus Bremen und Niedersachsen stattfand. Das Seminar bot eine Vielzahl spannender Techniken und forderte die Teilnehmenden sowohl körperlich als auch geistig. Die Intensität war so hoch, dass einige mit einem ordentlichen Muskelkater nach Hause gingen – ein Zeichen für ein effektives und motivierendes Training!

Prüfungen und Erfolge

Im Laufe des Jahres haben mehrere Mitglieder erfolgreich ihre Gürtelprüfungen abgelegt. Die Vorbereitung war intensiv, und die Leistungen bei den Prüfungen spiegelten das hohe Trainingsniveau wider. Herzlichen Glückwunsch an alle, die ihre nächste Graduierung erreicht haben!

Nun folgt ein besonderes Highlight und eine große Ehre für die Jiu- Jitsu Sparte des TV Hambergen:

Unser Trainer Heiko Friebel hat aufgrund seines langjährigen Engagements für das Jiu- Jitsu den 8.Dan verliehen bekommen. Dies erfolgte beim Stilartenlehrgang in

Magdeburg durch den Präsidenten unseres Jiu- Verbands, der DJJA. Wir sind sehr stolz, einen so hoch dekorierten Trainer im TV Hambergen zu haben.

Gemeinschaft und Zusammenhalt

Neben dem sportlichen Aspekt kam auch das Miteinander nicht zu kurz. Unser gemeinsames Abendessen und unser Treffen im Kaleu nach dem Training haben den Teamgeist gestärkt und gezeigt, dass Jiu-Jitsu mehr ist als nur Kampfsport – es ist eine Gemeinschaft.

Ausblick

Für das kommende Jahr planen wir neue Trainingskonzepte, die Teilnahme an weiteren Turnieren auch auswärts bei unserem Partner- und Jiu- Jitsu Verband. Wir freuen uns auf viele neue Gesichter und ein weiteres Jahr voller Energie und Bewegung.

SCHWIMMEN

Zunächst ein Dank an alle, die uns bei der Arbeit in der Schwimmsparte unterstützen. Sei es als Kampfrichter, Betreuer, Trainer oder „nur“ als Fahrer zu den Wettkampforten. Denn ohne diese vielfältige Unterstützung würde vieles nicht möglich sein.

Kurzer Rückblick auf November / Dezember 2024: In Cuxhaven waren wir mal wieder zu Gast. Einige bestritten ihren ersten Wettkampf (Emily und Nele) während andere bereits durch ihre Leistungen überzeugen konnten. Emma Szczepanski (2015), Lukas Rohmeder (2015) und Theo Speck (2014) belohnten sich mit nur ersten und zweiten Plätzen. Nur ein Wochenende später trafen sich die Aktiven in Hemmoor um sich über die „Lange Strecke“ (400m Freistil, 800m Freistil, 1.500m Freistil und 400m Lagen) zu messen. Amelie Szczepanski (2012) war eine von nur zwei Aktiven, die sich drei der vier anstrengenden Strecken – erstmals – gestellt hatte. Das bemerkenswerte dabei ist, dass Amelie wenig Zeit hatte, sich dazwischen zu erholen (innerhalb von 4,5 Stunden). Erneut nur eine Woche später war Amelie bei den Landesjahrgangsmesterschaften Kurzbahn in Goslar im Einsatz. Dabei hatte sie die Pflichtzeit über 200m Brust noch nicht erreicht. Das Risiko zahlte sich aus. Mit zwei neuen Bestzeiten über 50m Brust und 200m Brust wurde die Heimreise angetreten. Sehr erfolgreich waren die zwei Wettkämpfe in Syke und Buxtehude. In Syke bekamen alle Aktiven echte Medaillen bei der Siegerehrung um den Hals gehängt. In Buxtehude wurden über die Hälfte aller Starts (46) mit persönlicher Bestzeit (PB) abgeschlossen. Die anschließende Wettkampfpause hatten sich die Aktiven redlich verdient, aber auch nötig. Während der Trainingszeiten wurde – so nebenbei – noch der 800m Vereinspokal ausgeschwommen. Josie Marucha (2013) erschwamm mit einer Zeit von 14:05,22 Minuten den Pokalgewinn (für ein Jahr).

2025 wurde beim Wettkampf in Bremerhaven auf der 50m-Bahn begonnen (auch als Vorbereitung für die Bezirksmeisterschaften - vier Wochen später – in Uelzen). In Bremerhaven erzielten Fynn Müller (2017) und Nele Helmke (2011) die besten Platzierungen mit ersten und zweiten Plätzen. Julius Amend (2010) und Lina Kock (2010) schwammen knapp am Treppchen vorbei (4te Plätze). Cuxhaven war dann der Zielort des nächsten Wettkampfes. Leider „überrollte“ uns da eine Krankheitswelle. 6 von 14 Aktiven meldeten sich kurzfristig krank. Doch es war die letzte Möglichkeit sich für die Bezirksmeisterschaften zu qualifizieren.

Einige nutzten diese Chance auch. Die Bezirksmeisterschaften wurden sehr erfolgreich abgeschlossen. Emma Szczepanski (2015) mit Platz 3 über die 200 m Lagen, Amelie Szczepanski (2012) jeweils Platz 3 über 50m Brust und 100m Schmetterling sowie Josie Marucha (2013) mit drei Vizetiteln über 200m Lagen, 100m Schmetterling und Rücken. Das Highlight waren dann die Bezirksjahrgangstitel für Josie über 50m Freistil und Amelie über 200m Brust. Die Wettkämpfe in Drochtersen und Ottersberg folgten an den nächsten Wochenenden im März. Über

die Erfolge – viele Treppchenplätze und PBs – wurde in der Presse berichtet. Dabei durften sich die Aktiven auch auf ihren Nebenstrecken beweisen, was vielen auch gelang. Emma Szczepanski (2015), Josie Marucha (2013) und Lukas Rohmeder (2015) hatten sich für die Landesjahrgangsmesterschaften qualifiziert. Wie stark die Konkurrenz ist, musste – leider – Josie erfahren. Trotz fünf neuer PBs – davon zweimal Top 10 – reichte es nicht fürs Treppchen. Allein über 50m Freistil gingen 50 Teilnehmerinnen an den Start. Lukas und Emma erreichten ebenfalls neue PBs. Unser eigener Wettkampf litt unter dem unglücklichen Zeitpunkt (langes Wochenende) am 03.05.2025. Einige Aktive und Eltern waren „unterwegs“ und standen im Orga-Team nicht zur Verfügung. Doch mit Hilfe befreundeter Karis, wurde der Wettkampf durchgeführt. Von unseren 40 Starts wurden 23 mit PBs abgeschlossen. Ebenfalls erreichten unsere Aktiven – zufällig – 23mal Platz 1. Zum Abschluss fuhren wir zum Wettkampf in die Wingst. Einige wollten (konnten) dort auch übernachten. Doch wegen des Wetters verzichteten sie darauf. 27-mal Platz 1, 11-mal Platz 2 und 8-mal Platz 3 war die Ausbeute der Medaillen. Jeder nahm eine der Medaillen mit nach Hause. Zudem wurden Amelie Szczepanski (2012) - über 100m Brust 2te und 100m Schmetterling 3te – sowie Josie Marucha (2013) - 200m Lagen 3te – jeweils in der offenen Wertung ausgezeichnet. Julius Amend (2010) und Anna Raitzsch (2012) schwammen knapp vorbei. Das Grillfest am Ende des Wettkampfes wurden von vielen Teilnehmern dankend angenommen. Das war ein schöner Abschluss des ersten Halbjahres. Da das Hallenbad in Achim zurzeit saniert wird, wick die SGS Verden/Dörverden nach Nienburg aus. Mit sechs Aktiven – inklusive Trainer Nils Steltner – nahmen wir an den Wettkampf teil. Trotz der neuen Konkurrenz aus dem Nienburger Raum wurden 18 von 30 Starts mit Platz 1 abgeschlossen, dazu kamen 15 neue PBs. Nils erschwamm sich die Ehre auf den 50m Pokal männlich - unter 30 Sekunden – verewigt zu werden, mit 0:29,54 Minuten als bisher ältester Aktiver. Neun Vereine hatten wir als Gäste zum 32. Sprintertag begrüßen können. Einige nutzen den Wettkampf als Auftakt für die zweite Hälfte des Jahres. Josie Marucha (2013) erreichte bei 5 Starts jeweils Platz 1. Viele weitere erste Plätze sowie Treppchenplätze wurden erschwommen. Herausragend war der neue Veranstaltungsrekord von Jonas Adrian Gambalat (SG TSG HB10 Bremen) in 0:28,48 Minuten. Weitere neue Veranstaltungsrekorde warten noch auf ihre Steigerungen. Der zurzeit älteste Veranstaltungsrekord stammt aus dem Jahr 1999 über die 50m Rücken weiblich!! Das Orga-Team hatte alles im Griff: sowohl vor, während und nach dem Wettkampf. Mit einigen Aktiven waren wir beim Jubiläumswettkampf (50 Jahre) des TSV Otterndorf zu Gast. Trotz der guten Konkurrenz erschwammen sich unsere Aktiven etliche Treppchenplätze und PBs, dazu noch einige Pflichtzeiten für die Bezirkskurzbahnmeisterschaften Ende September in Uelzen. Wie schon die Bezirksmeisterschaften auf der Langbahn, so wurden die Bezirksmeisterschaften auf der Kurzbahn in Uelzen, mit fast den gleichen Protagonisten geschwommen. Denn statt Lina Kock (2010) startete nun Julius Amend (2010). Er überraschte uns mit vier neuen PBs bei seinen ersten Starts auf Bezirksmeisterschaften-Ebene. Amelie Szczepanski (2012) – über 100m

Schmetterling – und Josie Marucha (2013) – über 50m Rücken – erschwammen sich jeweils die Bezirksjahrgangstitel. Hinzu kamen die zweiten Plätze von Emma Szczepanski (2015) (100m Schmetterling), Lukas Rohmeder (2015) (200m Rücken und 400m Freistil) sowie Josie (50m Freistil). Weitere Medaillen: Emma über 50m Brust (Platz 3) und Josie über 100m und 200 m Lagen sowie 100m Schmetterling (dritte Plätze). Fünf 4te Plätze folgten, zum Teil knapp am Treppchen vorbei. Im Oktober hätten unsere Aktiven fast mit dem Fahrrad zum Wettkampf nach Bremen-Nord fahren können – nur 25 km Wegstrecke. Doch das Wetter (sehr regnerisch) ließ es nicht zu. Beim Internationalen Schwimmfest des BTV waren wir zu Gast. Die Konkurrenz war sehr gut. Lukas Rohmeder (2015) durfte sich über zwei Medaillen (aus Glas) für Platz zwei (400m Freistil) und drei (200m Freistil) freuen. Emma Szczepanski (2015) schrammte mit Platz vier knapp vorbei (200m Freistil). Mehrere neue PBs waren zudem zu verzeichnen. Bis zum Jahresende werden die Aktive noch bei zwei Veranstaltungen (in Cuxhaven und Varel) ihre schwimmerischen Fähigkeiten zeigen können. Zum Wettkampf nach Wilhelmshaven konnten wir nicht fahren. Wegen erreichen der maximalen Teilnehmerzahl – vom Badbetreiber vorgegeben – wurden unsere Meldungen nicht mehr angenommen.

Mein großer Dank gilt den Trainern – Andrea, Nils und Mirko – die mit mir jede Woche am Beckenrand stehen, um die Kinder zu trainieren, so dass die Schwimmsparte weiterhin erfolgreich den TV Hambergen im Schwimmsport vertritt. Dabei ist Schwimmen eine erlernbare Fähigkeit, die für die motorische und körperliche Entwicklung viele Vorteile hat, zum Beispiel geringes Verletzungsrisiko, koordinative Bewegungen erlernen, sicher schwimmen können und einiges mehr.

Nils besondere „Ehrung“

Beim Trainingsauftakt (15.08.2025) hatten sich einige Eltern etwas Besonderes für Nils einfallen lassen. Denn Nils wurde kurz zuvor 30 Jahre alt. Da er noch unverheiratet ist, ist es hier gute alte Tradition, dass Nils – als kleine Strafe – fegen darf. Heimlich wurde alles organisiert – ohne WhatsApp. Viele Eltern und Aktive sowie Freundin Pia erwarteten Nils vor der Schwimmhalle. Dazu lagen ca. 40 Liter Kronkorken bereit. Nils hatte nun die Aufgabe, diese zusammenzufügen, so lange bis ihn ein junges Mädchen freiküsst (auf die Wange). Wir hatten diverse Hilfsmittel bereitgestellt. Den Anfang machte eine Zahnbürste. Bei der Größe von Nils war das sehr mühsam. Zudem hatten die jüngeren Aktiven etwas dagegen, dass Nils schnell fertig wird. Der Haufen flog mehrmals wieder auseinander. Weitere Hilfsmittel, zum Beispiel kleiner Radlader, kleiner Besen, wurden Nils gegeben. Erst nachdem er den größeren Besen gefunden hatte, konnte Nils zügiger zum Ziel kommen. Sofern die Aktiven nichts dagegen hatten. Die Suche nach einem freiküssenden Mädchen war schwierig – selbst aus seiner Trainingsgruppe – traute sich keine. Erst Rebecca und Sofia (Nachwuchsaktive) erlösten Nils von seiner „Strafe“. Zügig wurde alles aufgeräumt und ein kühles Getränk verteilt. Dabei wurde bekannt, dass nicht nur der Schreiber dieser Zeilen diese Ehre einst hatte.

Jens Klusmann
Spartenleiter



TANZEN / PAARTANZ

Die Tänzer der Paartanzgruppe treffen sich immer donnerstags um 20:00 Uhr in der Mensa der KGS für 1,5 Stunden. Es werden Standard- und Lateintänze getanzt. Dabei wird Erlerntes und Vergessenes aufgefrischt und neues hinzugefügt. Ab und zu tanzen wir auch Discofox. In der kleinen Trinkpause lernt man sich kennen und schnackt über dies und jenes.

Aktuell sind wir 9 Paare, also noch Platz für Neueinsteiger. Grundkenntnisse sind dabei von Vorteil.

Wer Lust auf Tanzen hat, kann einfach vorbeischaun, sollte sich aber telefonisch anmelden, bei:

Astrid Schröder 04793/8141

NORDIC-WALKING

Der gesunde Laufsport für Menschen jeden Alters mit mäßigem Tempo oder powerdynamisch sportlich.

Nordic Walking eignet sich hervorragend für alle, die sich mehr bewegen wollen oder schon lange keinen Sport mehr betrieben haben.

Sollte Euer Interesse geweckt sein, kommt einfach vorbei oder ruft mich an.

Margrit Büttelmann

Tel.: 04793-469707

Die Gruppe trifft sich jeden Montag und Donnerstag am Ende der Heilsdorfer Straße.

Vom 01.04. bis 30.09. um 18 Uhr.

Vom 01.10. bis 31.03. um 15 Uhr.

WANDERSPARTE

Es liegt kein Bericht vor.

AIKIDO

Es liegt kein Bericht vor.