

VEREINSHEFT 2016

[www.tus-glarum.de](http://www.tus-glarum.de)

# Einladung

## Einladung

zur Jahreshauptversammlung des TuS Glarum e.V.  
am Mittwoch, den 09.03.2016 um 19:00 Uhr,  
in der Accumer Schützenhalle

### Tagesordnung:

1. Begrüßung und Regularien
2. Feststellen der Stimmberechtigten
3. Bericht des Vorstandes und der Kassenprüfer
4. Beschlussfassung über die Entlastung des Vorstandes
5. Wahl von einem Kassenprüfer
6. Haushaltsvoranschlag 2016
7. Beitragsbestimmungen
8. Ehrungen
9. Anträge und Verschiedenes

Anträge zur Jahreshauptversammlung müssen mindestens 10 Tage vorher schriftlich in der Geschäftsstelle, Ammerländer Str. 17, in Grafschaft vorliegen.

### Achtung aufgepasst!

Auch in diesem Jahr wird unter den Anwesenden ein Restaurantgutschein verlost.

Der Vorstand

# 1. Vorsitzender

**Sönke Kloth**

**Tel: 04461/84486**

Liebe Vereinsmitglieder und Freunde des **TuS Glarum**,

im Namen des gesamten Vorstandes möchte ich euch ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2016 wünschen.

Das Jahr 2015 neigt sich nun langsam dem Ende zu und Weihnachten steht kurz bevor. Weihnachten ist eine Gelegenheit, auf das vergangene Jahr zurückzublicken und die Erfolge oder auch Misserfolge zu erkennen. Zugleich ist Weihnachten eine Gelegenheit, sich neue Ziele für das kommende Jahr zu setzen.

Wieder ist ein Jahr mit vielen Herausforderungen für unseren Verein vorbei. Sicherlich werden auch im nächsten Jahr wieder einige Entscheidungen und Veränderungen anliegen. Ich bin mir aber ganz sicher, dass wir auch diese neuen Herausforderungen wieder gemeinsam meistern werden.

Auf das anstehende Jahr 2016 freue ich mich ganz besonders, denn unser Verein, der TuS Glarum, wird 40 Jahre alt. Die Planungen für das Jubiläumsfest laufen auf Hochtouren und ich bin fest davon überzeugt, dass das Organisationsteam ein tolles Fest hinbekommen wird.

Mit sportlichem Gruß

Euer Sönke Kloth

## 2. Vorsitzender

**Clemens Krips**

**Tel: 04461/82114**

Liebe Vereinsmitglieder,  
mit vierzig Jahren sind wir immer noch ein junger Verein. Dennoch haben sich über die Jahre gut funktionierende Strukturen entwickelt und wir sind als einer der größten Vereine der Stadt Schortens, mit unseren ca. 800 Mitgliedern, ein fester Bestandteil des sportlichen und gesellschaftlichen Lebens für die Ortsteile Accum und Graftschaft. Als 1976 in Glarum die Sporthalle gebaut wurde, galt es aus dem Sportverein „TV Accum“ mit seinen wenigen Mitgliedern einen neuen Verein zu entwickeln. Mit Horst Hagedorn und Klaus Stolzenbach hatte ich zwei Partner, die mit Tatkraft, Sachverstand und Verbindung zu anderen Sportvereinen die Entwicklung des Vereins vorantrieben. Die Namensgebung „TuS Glarum“ entstand aus der Absicht, die Graftschafter und Accumer gleichermaßen zum Eintritt in den neuen Sportverein zu bewegen. Das gelang auch in überzeugender Weise, sodass wir die uns zugeteilten Hallenstunden mit sportlichem Leben füllen konnten. Bis zum Neubau der Sporthalle in Sillenstede haben wir uns die Hallenstunden mit dem TuS Sillenstede geteilt. Aber auch nachdem wir über sämtliche freien Hallenstunden verfügen konnten, waren sie zeitweise immer noch nicht ausreichend für alle Sportangebote und vor allen Dingen nicht für Experimente mit neuen Sportarten. Mit viel Geschick haben es die Vorstände verstanden, sich sehr früh über Kooperationen mit dem TuS Sillenstede, der Grundschule Glarum, dem Kindergarten, Turngemeinschaften und der LG Wilhelmshaven zu verbinden und so die Attraktivität zu steigern. Das hat entscheidend zur Zukunftssicherung beigetragen. Aber es sind auch immer wieder Personen, die unseren Verein durch ihren unermüdlichen, jahrelangen Einsatz maßgeblich geprägt haben. Traute und Hartwig Breckwoldt, Dr. Theo Neumann und Ilse Pechthold waren hier über Jahrzehnte für den Verein engagiert. Viele andere Übungs- und Abteilungsleiter sowie deren Helfer prägen das Gesicht des Vereins und sorgen mit ihrem Sportangebot für eine lebendige Auslastung der Sporthalle.

Auch für die Zukunft gilt es, den Verein mit seinen sportlichen und gesellschaftlichen Angeboten zu erhalten und weiter zu entwickeln. Das kann immer nur mit Personen erfolgen, die sich ehrenamtlich für die Belange des Vereins und der Mitglieder einsetzen und so einen nicht bezahlbaren Beitrag für das Zusammenleben in der Gesellschaft leisten.

Mein Dank gilt allen, die sich mit ihrem unermüdlichen Engagement für unseren Verein einsetzen und so für ein gut funktionierendes Miteinander in der Vergangenheit und in der Zukunft sorgen.

Für das nächste Sportjahr wünsche ich allen Gesundheit und Erfolg.

Euer Clemens

[www.tus-glarum.de](http://www.tus-glarum.de)

## Bericht der Frauenwartin

**Bericht & Kontakt:**

**Vera Michling**

**Tel: 04423/7086429**

Das Jahr 2015 begann mit dem gemeinsamen Kohlessen vom TuS Glarum/ Brunnenverein am 17. Januar. Es war ein tolles Fest mit Tombola, Kegeln und ganz viel Tanz. Die Line-Dance-Gruppe des TuS Glarum trug zum guten Gelingen des Abends bei.

Das diesjährige Vereinsfrühstück fand zum ersten Mal in der Vorweihnachtszeit am 3. Advent, statt. Viele Mitglieder trafen sich bei heimeliger Atmosphäre in der Accumer Mühle ein. Richtig weihnachtlich wurde uns zumute, als wir alle zusammen das Lied: "Alle Jahre wieder" gesungen haben, auch ein Hinweis darauf, dass wir im kommenden Jahr die Tradition des Frühstücks fortsetzen werden.

Ein ganz wichtiger und schöner Termin wird der

**27. August 2016**

sein. An diesem Tag werden wir gemeinsam unser 40-jähriges Vereinsjubiläum feiern. Es wird nachmittags ein buntes Programm für die Kinder geben und abends kommen die Erwachsenen auf ihre Kosten.

Gerne nehme ich Anregungen von euch entgegen, denn noch ist die Planung in den Anfängen. – Also, wer eine Idee hat – spricht mich gerne an. Ich freue mich schon jetzt, ganz viele Mitglieder unseres Vereins begrüßen zu können.

Ich wünsche euch ein ganz tolles Jahr 2016.

Eure Vera



# Bericht der Jugendwartin

**Bericht :** Katharina Leitner

## **Die Abzeichenausgabe!**

Wie jedes Jahr gab es eine große Show, doch das besondere war: Es war dieses Jahr nicht im Sommer sondern erst im Dezember. Unter dem Motto "Turn-Tanz-Trubel", welches den TuS auf witzige Weise beschreibt, wurde eine bunte Show präsentiert. Am Ende der Veranstaltung tauchte noch der Weihnachtsmann mit vielen Geschenken auf, passend zum Jahresende.

Wir haben viele neue Sportgeräte bekommen, u. a. auch durch Spenden. Ein Airtrack, welches die Kinder und Jugendlichen nur zu gerne in den Sportstunden nutzen, eine Balkenverbreiterung, worüber die Gerätturnerinnen sehr froh sind, und neue Overbälle für alle.

Dieses Jahr hatten wir auch eine Putzaktion, bei der die Geräteräume danach blitzblank, neu sortiert und aufgeräumt waren. Es hat allen Spaß gemacht. Die Aktion fand ihren Ausklang im großen Jugendraum mit Kaffee, Kaltgetränken und Grillwürstchen als Dankeschön.



Trotz der verlängerten Unterrichtszeiten haben wir noch viele Kinder und Jugendliche, die nachmittags zum Sport kommen. Und das ist super!

Jeder Mensch, egal ob jung oder alt, männlich oder weiblich sollte Sport betreiben. Eine Studie sagt, dass ca. 55 % der Jungen und 45 % der Mädchen Sport für "wichtig" oder für eines der "wichtigsten Dinge" im Leben halten. Darüber hinaus nimmt man ohne Sport immer mehr zu, bis es zu Übergewicht kommt. Zu wenig Bewegung bringt gravierende Folgen mit sich. Durch Bewegungsmangel leidet schon fast jeder fünfte Grundschüler an Übergewicht und 1/3 aller Kinder beklagen sich über Rückenschmerzen. Da haben wir ja noch mal Glück gehabt, dass wir Sport treiben, oder?!

Dieses Jahr haben wir viele neue Helfer, Sportassistenten, Übungsleiter und Trainer bekommen, u. a. durch Aus- und Weiterbildungen. Herzlichen Glückwunsch an alle neuen Sportassistenten, allen neuen Übungsleiter und an alle neuen Trainer.

Auf ein sportliches, neues Jahr, Jubiläumsjahr des TuS Glarum.

Eure Katharina

## Tischtennis I. Herren

Auf eine durchaus erfolgreiche Hinrunde kann die erste Herrenmannschaft zurück blicken.

Obwohl wir in dieser Hinrunde leider einige Male nicht in unserer „Stammbesetzung“ spielen konnten, waren wir nach ein paar starken Siegen, wie z. B. gegen den Herbstmeister Cleverns-Sandel II (9:7) oder gegen TUR Sengwarden II (9:4) sogar eine ganze Zeit lang der Tabellenführer in der Kreisliga. Das war ein optimaler Start, wie schon lange nicht mehr.

Die erste Niederlage der Hinrunde kassierten wir erst in unserem sechsten Punktspiel gegen den Wilhelmshavener SSV (5:9). Am Ende der Hinrunde landeten wir punktgleich mit dem Absteiger Roffhausen aus der 2. Bezirksklasse „nur“ auf dem vierten Tabellenplatz der Kreisliga.

Nun sind wir in Erwartung auf eine spannende Rückserie und hoffen auch weiterhin im oberen Tabellenbereich zu verbleiben.

Darüber hinaus gab es bei Andre Sjuts zum zweiten Mal Nachwuchs: Seine Tochter Lieke wurde zum Anfang der Hinserie geboren und er ist nun zweifacher Papa, herzlichen Glückwunsch Andre, dass habt Ihr „gut hinbekommen“!

Erfreulich ist auch, dass wir uns nicht nur nach den Punktspielen immer noch ein wenig zusammensetzten, sondern auch nach dem Training noch das eine oder andere Mal die Pizzeria aufgesucht haben, um den Abend gemütlich ausklingen zu lassen.

Zum Abschluss der Hinrunde gibt es die Weihnachtsfeier der gesamten Tischtennisabteilung, welche dieses Jahr in „Waddewarden“ stattfindet.

Die derzeitige Aufstellung der ersten Herrenmannschaft:  
Norbert Netzelmann,  
Andre Sjuts,  
Robert Wagemann,  
Michael Hielscher,  
Jens Huisken und  
Lothar Brost



## Tischtennis II. Herren

Schon wieder ist ein Jahr vorüber, in dem „Die Zweite“ alle Facetten des sportlichen Lebens durchlaufen hat. Die vergangene Saison schlossen wir als neunter ab. Leider konnte das spielerische Potenzial der Mannschaft in den wichtigen Spielen nicht abgerufen werden, so dass wir damit sportlich abgestiegen waren. Die Option des Klassenerhalts bei Rückziehung einer anderen Mannschaft wurde dieses Jahr nicht gezogen. Wir entschieden uns, es mal in der 2. Kreisklasse zu versuchen und mit Erfolgserlebnissen zu alter Stärke zurück zu finden. Die Rechnung ging auf und wir konnten mit 12:0 Punkten die Herbstmeisterschaft feiern. Nun peilen wir die Meisterschaft an und werden dann beraten, wie es weitergeht. Im Kreispokal konnten wir uns durch Siege über den MTV Jever (5:3) und den TuS Horsten (5:1) für das Halbfinale qualifizieren. Dort wurde dann allerdings der Tabellenführer der 1. Kreisklasse TuS Dangastermoor seiner Favoritenrolle gerecht und zog verdient ins Finale ein.

Wir spielen mit nachfolgender Aufstellung: 1 Mirko Veit, 2 Werner Salomon, 3 Gerd Janßen, 4 Hans-Dieter Renken, 5 Egon Idel, 6 Frerich Goosmann, 7 Janine Salomon, 8 Peter Franke und auf Platz 9 Wiebke Janssen.

Bei „Der Zweiten“ stehen aber nicht nur die sportlichen Aspekte im Vordergrund. Unsere Mannschaftskasse wurde in gemütlicher Runde an netten Abenden mit einem leckeren Essen geplündert. Wie immer ist es in Glarum schon ungeschriebenes Gesetz, dass man nach dem Punktspiel mit dem Gegner noch ein „Bierchen“ zusammen trinkt und damit den Punktspielabend harmonisch ausklingen lässt. Wie jedes Jahr kamen wir mit der Abteilung auch in diesem Jahr wieder zu dem traditionellen Grünkohlessen mit Wichtelspiel und diversen anderen Aktivitäten zusammen und verabschiedeten damit das Sportjahr 2015 feierlich, satt und feucht-fröhlich.

Für das neue Sportjahr wünscht „Die Zweite“ allen Gesundheit und Erfolg sowie Erfüllung aller Wünsche und guten Vorsätze.

Werner Salomon





## Tischtennis I. Damen

Die Hinserie ist besser verlaufen als erwartet.  
Ziel war eigentlich nur, den Klassenerhalt in der Bezirksliga zu erreichen.  
Doch nun ist sogar ein Mittelplatz erkämpft worden.

Neben **Petra Hotopp**, **Sabine Hoffmann**, **Sabine Eggerichs**, **Hildegard Beruda** und **Luise Weinstock** haben auch sehr erfolgreich **Janine Salomon** und **Wiebke Janssen** zum guten Abschneiden beigetragen.

Nicht nur der Tischtennissport verbindet die Damen. Jedes Jahr unternehmen sie einen gemeinsamen Kurzurlaub. In diesem Jahr, im Oktober, ging es nach Berlin. Diese Tage sind immer ein Highlight für alle.

Luxusapartment, Sightseeingtouren durch Potsdam und Berlin, Shoppen, Essen gehen, Theaterbesuche und die gemeinsamen gemütlichen Abende machen die Urlaubstage unvergesslich.

Mit diesem fundamentalen, harmonischen Hintergrund ist es ein Leichtes für die Damen, beim Tischtennissport großen Spaß und auch (meistens) Erfolg zu haben.

Allen Vereinsmitgliedern, insbesondere der TT-Abteilung, wünschen wir ein gesundes, zufriedenes und erfolgreiches Jahr 2016.

Im Auftrag der Damen-Mannschaft  
Sabine Eggerichs



Von links nach rechts:  
Sabine Hoffmann,  
Wiebke Janssen,  
Hildegard Beruda,  
Petra Hotopp,  
Sabine Eggerichs,  
Luise Weinstock,  
Janine Salomon.

# Tischtennis Jugend

**Dienstag 18:00 – 19:30 Uhr**

Die gemeinsame Tischtennis-Jugendabteilung des TuS Glarum und dem TuS Sillenstede, derzeit mit vier gemischten Mannschaften, drei Mannschaften bei den Schülern und eine Mannschaft im Jungenbereich spielen in der Hinrunde in dieser Saison 2015/2016 erfolgreich mit.

Trainiert wird dienstags in der Halle Glarum und freitags in der Halle Sillenstede. Die gemischten Mannschaften mit Mädchen und Jungen aus Accum, Glarum, Grafschaft, Sillenstede und sogar Wilhelmshaven verstehen sich prima. Sie haben viel Spaß beim gemeinsamen Training und spielen ehrgeizig bei den Punktspielen mit den anderen Jugendlichen der Vereine aus Friesland.

Nun kurz vor dem Ende der Hinrunde belegt unsere 1. Jungenmannschaft, die zum ersten Mal in der Jungen-Kreisliga spielt einen unteren Tabellenplatz. Sie müssen jeweils gegen 9 Mannschaften aus der Region Friesland bis Nordenham antreten. In dieser Klasse müssen sie noch einige Erfahrungen sammeln.

Unsere beiden Schülersmannschaften 1 und 2 spielen zusammen in der Schüler-Kreisliga Friesland und belegen sogar z. Z. die oberen Tabellenplätze! Unsere 3. Schülersmannschaft belegt z. Z. in der Schüler-Kreisliga Friesland einen guten mittleren Tabellenplatz.

Wichtig ist uns als betreuende Trainer (Jürgen Grimpe, Norbert Netzelmann und Gerd Janßen), die auch noch für den Transport der Jugendlichen zu den auswärtigen Mannschaften sorgen, dass alle Spaß am Tischtennis-sport, einen gewissen Ehrgeiz bei den Punktspielen haben und sich gut weiterentwickeln – vielleicht bleiben einige dabei und wir können sie bald als Nachwuchs in die Erwachsenen-Mannschaften integrieren.



Gerd Janßen

[www.tus-glarum.de](http://www.tus-glarum.de)

## Handball - SG Moorsum

Liebe Handballfreunde,

seit vielen Jahren ist die SG Moorsum eine feste Größe in unserem Verein.

Weitere Informationen über den 1. Vorsitzenden Joachim Ristau  
04423/991723 oder unter

[www.sg-moorsum.de](http://www.sg-moorsum.de)

### Handball ade!

Mehr als 20 Jahre lang ist Doris Zunken als Handballtrainerin und Betreuerin in der SG Moorsum tätig gewesen. Ende April 2015 hat sie zum letzten Mal die Jugend der SG bei einem Spiel begleitet. Doris hatte in enger Kooperation mit der Grundschule Glarum die Minis aufgebaut und betreut. „Sie war das Herz der Moorsumer Minis“, sagte der Vorsitzende der SG, Joachim Ristau, „Doris hat in der Nachwuchsarbeit unserer Handball-SG sehr viel geleistet.“

Noch einmal ein herzliches **Dankeschön** an **Doris!**



## „Wolliball“

**Mittwoch 20:30 – 22:00 Uhr**

**Übungsleiter & Bericht:**

**Friedrich Lendrich**

**Tel: 04423/6858**

Jeden Mittwoch spielen Frauen und Männer locker und stressfrei in der Sporthalle Glarum

## VOLLEYBALL



Neue Mitspieler/Innen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse, sind herzlich willkommen.

Ab 20:15 Uhr ist die Teilnahme an einer Aufwärmgymnastik möglich.

Wer interessiert ist, kommt zur Halle oder holt weitere Informationen bei Friedrich Lendrich ein.

## Laufen

**Sonntag 10:00 – 11:00 Uhr Treffpunkt Pfälzer Eck**

**Kontakt:**

**Clemens Krips**

**Tel: 04461/82114**

Wer an Volksläufen teilnehmen möchte, setze sich bitte mit Clemens Krips in Verbindung. Er gibt Auskünfte und kümmert sich bei Bedarf um die Anmeldeformalitäten.

Der Verein übernimmt die Startgebühren.



# Fit mit Steps

Mittwoch 19:30 – 20:30 Uhr

Übungsleiter & Bericht:

Rainer Krüger

Tel: 04461/83636

Hier sind alle Frauen und Männer jeden Alters herzlich willkommen.

Dieses Training ist mit dem Gesundheitspunkt ausgezeichnet.

Wir bringen unseren Kreislauf auf Trab und halten ihn über 30 Minuten auf diesem Niveau. Dazu werden einzelne Schritte und Schrittfolgen vor, hinter, neben und über das Stepp gemacht. Eine komplette Choreographie wird nicht erarbeitet.

Unsere Ausdauer wird dadurch immer besser und wir fühlen uns im Alltag wohler. Eine schnelle Überlastung wird dadurch vermieden.

Ich freue mich auf eure Teilnahme. Wir sind eine kleine, aber tolle Gruppe.

Ich wünsche euch ein gesundes und erfolgreiches 2016!

Euer Rainer



# Wirbelsäulengymnastik

**Dienstag 17:00 – 18:00 Uhr**

**Mittwoch 18:30 – 19:30 Uhr**

**Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr**

**Übungsleiter & Bericht:**

**Rainer Krüger**

**Tel: 04461/83636**

Hier haben Frauen und Männer jeden Alters die Chance, nicht nur ihren Körper fit zu halten, sondern auch die Möglichkeit, sich mit anderen Sportkameraden auszutauschen.

Bevor wir in das Rückentraining einsteigen, wird eine Muskelerwärmung durchgeführt, so dass der Körper sich an die neue Situation anpasst.

Jeder macht so viel wie er sich zutraut (oder wie er kann). Der Erfolg stellt sich nach kurzer Zeit automatisch ein. Durch meine Beobachtung und Korrektur gewöhnt sich jeder automatisch an die richtige und effektive Ausführung.

Der Spaß kommt auch nicht zu kurz, so dass sich jeder in dieser Gruppe wohlfühlen kann. Wir sind eine tolle Truppe und ich freue mich auf eine rege Teilnahme im neuen Jahr.

In diesem Sinne wünsche ich ein frohes 2016!

Euer Rainer



# Gedächtnistraining

**Mittwoch 16:00 – 17:00 Uhr Gruppe 1**

**Mittwoch 17:00 – 18:00 Uhr Gruppe 2**

**Übungsleiterin & Bericht:**

**Konnie Bültena**

**Tel: 04423/7651**

## „Denken – Konzentrieren – Erinnern“

Wenn wir unsere Gedächtnistraining-Übungen durchführen, trainieren wir dabei unsere Kopfrechenkünste, logische Kombinationsgaben und Merkfähigkeiten. Das ist gut so: Denn wer sein Gehirn neu herausfordert, sorgt damit dafür, dass sich neue Verknüpfungen und Verbindungen zwischen den Nervenzellen bilden.

Wie lange jemand geistig fit bleibt, lässt sich zum Teil beeinflussen. Neugierig bleiben, Neues ausprobieren, Neuigkeiten mit Freunden austauschen – gut ist alles, was dem Gehirn neue Eindrücke verschafft.



Wie lange jemand geistig fit bleibt, lässt sich zum Teil beeinflussen. Neugierig bleiben, Neues ausprobieren, Neuigkeiten mit Freunden austauschen – gut ist alles, was dem Gehirn neue Eindrücke verschafft.

Am 16. Dezember veranstalteten wir für beide Gruppen gemeinsam eine Weihnachtsfeier – natürlich nicht, ohne dabei vorher Übungen und Aufgaben zu erledigen.

Nach wie vor ist die Gruppe offen für jeden – auch für Männer! Keine Stunde baut auf die vorhergehende auf. Die Aufgaben und Übungen sind vielfältig und wechseln ständig. So ist der Einstieg jederzeit leicht möglich. Wir treffen uns **mittwochs** von **16:00 bis 17:00 Uhr** und von **17:00 bis 18:00 Uhr** im Jugendraum der Turnhalle Glarum.

Ein kleines Gedicht zum Abschluss fasst vieles zusammen, an dem die Gruppen Freude haben:

Ganzheitlich mit allen Sinnen  
dem Alltag neue Freuden bringen.

Körper, Geist und Seele stärken,  
alles wahrnehmen und merken!  
das Ziel nie aus dem Blick verlieren.



Urteilen, konzentrieren, logisch denken,  
dabei unsere Schritte lenken.

Worte finden, formulieren,  
nicht verzagen – Neues wagen.

Mit Struktur und Fantasie  
flexibel bleiben wie noch nie.

Kreativ sein, assoziieren,  
das Ziel nie aus dem Blick verlieren.



[www.tus-glarum.de](http://www.tus-glarum.de)

Autor unbekannt, Denkkzettel/Bvgt 2005

# De Ölleren

**Dienstag 09:00 – 10:00 Uhr**

**Übungsleiter:**

**Bernd Schwarz**

**Tel: 04421/24324**

„Gefühlte Lebensfreude setzt Gesundheit und ein harmonisches Umfeld voraus“. Für „De Ölleren“ ist das nicht nur eine Binsenweisheit, sondern aus den regelmäßigen Aktivitäten abgeleitete Erkenntnis, zu denen man sich gelegentlich auch außerhalb der Halle trifft.

So wurde beispielsweise im Frühjahr am Deich geboßelt. Dabei wurde aber nicht nur die frische Nordseeluft genossen, sondern auch mitgeführte Leckereien, die als „wichtige Nahrungsergänzungsmittel“ der Leistungssteigerung dienen sollten. Die Ergebnisse waren auch super, allerdings eher



humorvoll als rekordverdächtig betrachtet. Eine interessante Abwechslung bot die Besichtigung des Wasserwerks Feldhausen, die uns einen Einblick darüber verschaffte, welche umfangreichen Maßnahmen erforderlich sind, um dem anspruchsvollen Slogan „Wasser ist Leben“ überall und jederzeit gerecht zu werden. Im Sommer war eine Fahrradtour an den Banter See angesagt. Dorthin hatte uns Bernd und seine Frau in deren Garten zur Grillparty eingeladen. Auf der Rückfahrt gab's dann noch einen Absacker im „Antonslust“. Den aber auch nur, um im Sinne o.a. „Binsen“ die zuvor verspeisten Köstlichkeiten kalorienmäßig zu neutralisieren. Das Jahresende stand auch diesmal ganz im Zeichen des traditionellen Grünkohlens mit unseren nicht mehr Aktiven. Getreu dem Motto „Sport verbindet“, ein von allen stets willkommener Anlass, in fröhlicher Runde miteinander zu klönen.

Doch unser wahrer „Gesundbrunnen“ ist der Hallensport, für den wir kaum Alternativen erkennen, weil eben nur dort wetterunabhängig und somit regelmäßig trainiert werden kann. Und der Blick über den Seniorentellerrand lässt uns vermuten, dass unsere Sichtweise von vielen geteilt wird.

Daraus ist abzuleiten: Wir brauchen den TuS Glarum mit einer Sporthalle vor Ort, weil nur in dieser Konstellation das für Jung und Alt so vielschichtige Freizeitangebot in seiner altbewährten Form aufrechtzuerhalten ist und damit uns allen auch weiterhin das uneingeschränkt erhalten bleibt, was der Philosoph Martin Buber in folgendem Aphorismus so nachhaltig auf den Punkt zu bringen vermag: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“.

Peter Germann

[www.tus-glarum.de](http://www.tus-glarum.de)



# Körperwahrnehmung und Entspannung

Montag 19:00 – 20:00 Uhr

Übungsleiterin & Bericht:

Ute Lohmann

Tel: 04423/6806

Nach den Herbstferien 2015 habe ich die Entspannungs-Gruppe am Montag von Konni Hoffmann übernommen.

Ich lege in dieser Stunde die Schwerpunkte auf Körperwahrnehmung und Entspannung. Wir begeben uns in die Welt der Phantasie, aber wir sind auch körperlich aktiv.

*Was ist Körperwahrnehmung?* – Wahrnehmen des eigenen Körpers?

Aus dem Erleben des eigenen Körpers mit allen Sinnen entwickelt sich das Körperbewusstsein, welches großen Einfluss auf Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl hat. Menschen mit gutem Körperbewusstsein sind nicht nur sicher in ihren Handlungen und Bewegungen, ihr positives Selbstbild spiegelt sich meist auch in einer aufrechten Haltung wieder.

*Was ist Entspannung?*

Es ist der Gegenpol von Anspannung. Ein regelmäßiger Wechsel von Entspannung und Anspannung erhält und fördert die Gesundheit.

Heutzutage überwiegt oft die Anspannung.

Dieses kann zu typischen Stressreaktionen führen, z.B. gesteigerte Nervosität, Kopf- oder Rückenschmerzen...



# Plattdeutsch

**Freitag 15:00 Uhr – nach Absprache**

**Leiterin & Bericht:**

**Vera Michling**

**Tel: 04423/7084629**

Haben wir uns doch anfangs immer mal sporadisch alle 2 – 3 Monate getroffen, so wurden die Abstände im vergangenen Jahr zwischen unseren Treffen immer kürzer – es macht einfach unglaublich viel Spaß, diese Sprache zu erlernen. Auch wenn wir längst nicht alle perfekt lesen und sprechen können, so haben wir doch unsere „Profis“, die versuchen, uns immer wieder zu helfen. Die Geselligkeit kommt dabei keinesfalls zu kurz, Kaffee, Tee und Kuchen gehören einfach dazu.

Zum ersten Mal haben wir in diesem Jahr einen gemeinsamen Ausflug unternommen – wir haben das „Oll Reef Hus“ in Wrisse besucht. Jürgen Tjaden hat uns Geschichten rund um sein Museum (natürlich up Platt) erzählt und einige von uns durften den Leierkasten spielen. Anschließend bestaunten wir noch die vielen, vielen Dinge in seiner Scheune und der Eine oder Andere ließ es sich nicht nehmen, beim Schnüestern schöne Dinge zu ergattern.

Mit unserer Weihnachtsfeier hat das Jahr 2015 einen wunderschönen Ausklang gefunden.

Ich freue mich sehr, wenn sich noch mehr „Plattsackers“ und solche, die es werden möchten, zu uns gesellen.

Hol di fuchtig!

Eure Vera



## Aktuelle Beiträge

	<u>Basisbeitrag:</u>	<u>Spartenbeitrag Handball</u>
Kinder und Jugendliche	3,50 €/Monat	5 €/Halbjahr
Erwachsene	6,00 €/Monat	10 €/Halbjahr
Familien	8,00 €/Monat	15 €/Halbjahr

# Jubiläum 2015

Diese Jubilare werden auf der Jahreshauptversammlung geehrt:

## **25 Jahre**

Bültena, Anne  
Carstens-Margner, Annegret  
Rodenbach, Imke  
Rodenbach, Iris  
Sutorius, Annegret  
Sutorius, Thomas  
Tjardes, Michell



## **30 Jahre**

Bobrek, Maria  
Dilling, Susanne  
Fremy, Kerstin  
Garten, Christiane  
Garten, Enno  
Garten, Hartmut Dr.  
Garten, Imke  
Müller, Ruth  
Rehling, Reenste  
Schubert, Helene  
Sutorius, Wilfried  
Zunken, Gerhard



## **35 Jahre**

Babatz, Rüdiger  
Höcker, Herma  
Janssen, Gerd  
Ristau, Klaus  
Schüder, Eckart  
Weber, Axel  
Wiethölter, Angelika



**Sport ist im Verein am schönsten!**

## 40-jähriges Jubiläum 2016

Diese Mitglieder sind im ersten Vereinsjahr dem TuS Glarum beigetreten und werden auf der Jahreshauptversammlung geehrt.

Alexander, Hans-Hermann  
Alexander, Mathilde  
Appel, Hans-Günter Prof. Dr.  
Appel, Ingeborg  
Brost, Lothar  
Claßen, Rita  
Dierks, Karl-Heinz  
Falkenberg, Heidrun  
Fink, Hadwig  
Fokken, Karin  
Förster, Karin  
Gottschling, Hans  
Gottschling, Heidrun  
Gräfin, Thorsten  
Harms, Elsbeth  
Harms, Gertrud  
Hennig, Heiko  
Hielscher, Michael  
Hohlen, Georg  
Hummel-Beck, Katja  
Kirchner, Ilse-Lore  
Kirchner, Wolfgang  
Krips, Anita  
Krips, Clemens  
Lange, Karin

Meiners, Lisa  
Müller, Siegrid  
Nitz, Wilfried  
Osthaus, Etta  
Pechthold, Ilse  
Peters, Irene  
Quester, Elfriede  
Renken, Hermann  
Renken-Tjardes, Herma  
Rieger, Bernhard  
Rieger, Edith  
Rosteck, Waltraud  
Seeger, Dieter  
Seeger, Wilma  
Sicking, Irmgard  
Sinske, Annelene  
Weinstock, Herbert  
Weinstock, Luise  
Weinstock, Peter  
Wuttig, Christa



# Sportprogramm

<b>Montag</b>	09:00 – 10:00	Nordic Walking (Treffpunkt Pfälzer Eck)	Bernd Schwarz
	10:00 – 11:00	Nordic Walking (Treffpunkt Pfälzer Eck)	Bernd Schwarz
	15:00 – 16:30	Gerätturnen Mädchen (6 – 9 Jahre)	R. Milter/K. Oeltermann
	16:30 – 18:00	Gerätturnen Mädchen (ab 10 Jahre)	R. Milter/Lydia Huber
	18:00 – 19:00	Frauengymnastik, Gruppe 1	E. Petrowski/D. Zunken
	19:00 – 20:00	Frauengymnastik, Gruppe 2	D. Zunken/E. Petrowski
	19:00 – 20:00	Körperwahrnehmung und Entspannung (gr. Jugendraum)	Ute Lohmann
	20:00 – 22:00	Badminton – Erwachsene	Enno Dilling
<b>Dienstag</b>			
<b>Dienstag</b>	09:00 – 10:00	„De Ölleren“ (männl. Senioren)	Bernd Schwarz
	10:00 – 11:00	Älter werden – aber aktiv (weibl. Senioren)	Konnie Bültena
	15:00 – 16:00	Allgemeines Kinderturnen (2 – 4 Jahre)	Denise Richter
	16:00 – 17:00	Allgemeines Kinderturnen (5 – 6 Jahre)	Denise Richter
	17:00 – 18:00	Wirbelsäulengymnastik „Rücken-Fit“	Rainer Krüger
	18:00 – 19:30	Tischtennis – Jugend	G. Janssen/N.Netzelmann
	18:15 – 19:15	Wohlfühlgymnastik (gr. Jugendraum)	J. Friedrichs/D. Zunken
	19:30 – 22:00	Tischtennis	H.D. Renken
<b>Mittwoch</b>			
<b>Mittwoch</b>	15:00 – 16:00	Eltern-Kind-Turnen	Mareike Janßen
	16:00 – 17:30	Gerätturnen Mädchen (6 – 10 Jahre)	R. Milter/K. Oeltermann
	16:00 – 17:00	Ganzheitliches Gedächtnistraining (gr. Jugendraum)	Konnie Bültena
	17:00 – 18:00	Ganzheitliches Gedächtnistraining (gr. Jugendraum)	Konnie Bültena
	17:30 – 18:30	Tanz, Bewegung und mehr	Vera Michling
	18:30 – 19:30	Wirbelsäulengymnastik „Rücken-Fit“	Rainer Krüger
	19:30 – 20:30	Er & Sie – Fit mit Stepps	Rainer Krüger
	20:30 – 22:00	„Wolli-Ball“	Fritz Lendrich

## Sportprogramm

<b>Donnerstag</b>	15.00 – 16.00	Tanzmäuse (4+)	Anita Krips
	16.00 – 17.00	Allgemeines Turnen für Jungen ab 6 Jahren	Jan-Ole Elderts
	17.00 – 18.00	Allgemeines Turnen für Mädchen ab 6 Jahren	Linda Steffens
	18.00 – 19.00	Er & Sie - Gymnastik „Rücken-Fit“	Rainer Krüger
	19.00 – 20.00	Bauch-Beine-Po	Ute Lohmann
	20.00 – 21.30	Line-Dance	Vera Michling
<b>Freitag</b>	14.30 – 15.30	Lustige Kinderspielewelt	Doris Zunken
	15.30 – 17.30	Gerätturnen Mädchen	Lydia Huber
	17.30 – 18.30	Badminton – Kinder (bis 10 Jahre)	Enno Dilling
	18.30 – 19.30	Badminton – Jugendliche (bis 16 Jahre)	Enno Dilling
	19.30 – 22.00	Tischtennis – Erwachsene	H.D. Renken
	15.00 – 17.00	Plattdeutsch nach Absprache – siehe Aushang (gr. Jugendraum)	Vera Michling
<b>Samstag</b>	10:00 – 13:00	Abteilungen melden Bedarf rechtzeitig in der Geschäftsstelle oder bei dem Sportwart an.	
	15:30 – 17:30	Abteilungen melden Bedarf rechtzeitig in der Geschäftsstelle oder bei dem Sportwart an.	
<b>Sonntag</b>	10:00 – 11:00	Lauftreff (Treffpunkt Pfälzer Eck)	

## Wichtige Termine 2016

DGA – Deutsches Gymnastikabzeichen:  
 16.01., 12.03., 21.05., 20.08., 22.10.,  
 20.02., 16.04., 18.06., 17.09., 19.11.

Kreisturnwettkampf:

Osterferien:

Sommerferien:

40-jähriges Vereinsjubiläum

Herbstferien:

Nord-West-Crosslauf:

DGA - Abzeichenvergabe:

Weihnachtsferien:

Termin folgt

18.03. – 02.04.

23.06. – 03.08.

27.08.

04.10. – 15.10.

27.11.

10.12.

21.12. – 06.01.17

# Turnprofis (Leistungsgruppe Mädchen)

(altersunabhängig)

**Montag 15:00 – 18:00 Uhr, Mittwoch 16:00 – 17:30 Uhr,  
Freitag 15:30 – 17:30 Uhr**

**Trainer & Bericht:**

**Reinhard Milter**

**Tel: 04423/915136**

Trainerteam:

Reinhard Milter  
Lydia Huber  
Katrín Oeltermann  
Kerstin Wagner  
Nikola Heidemann  
Linda Steffens



Trainerassistentin: Katharina Leitner (demnächst Trainerin)

Wir trainieren in der Wettkampfgruppe zu den oben angegebenen Zeiten das formgebundene Gerätturnen und orientieren uns an vorgegebenen Pflicht- und Kürübungen des Deutschen Turner Bundes, zu denen auch die Kippe, der Handstandüberschlag, der Flick-Flack oder der Salto gehören. Wir möchten ein wenig über das Breitensportliche Niveau hinaus und bestreiten auch das ganze Jahr über die verschiedensten Wettkämpfe, bei denen sich unser Niveau durchaus sehen lassen kann.

Im vergangenen Jahr 2015 hat es erhebliche Veränderungen in unserer Gruppe gegeben. Katrins Gruppe der „Olympia Girls“ hat sich zum Sommer aufgelöst. Dadurch ergab sich die Möglichkeit für uns, ihre Gruppenzeit zu übernehmen. Katrin selbst ist Gott sei Dank der Turnabteilung treu geblieben und trainiert montags und mittwochs die jüngeren Turnerinnen. Das Erweitern



der Hallenzeit für die Leistungsgruppe hat sich auch als richtig und notwendig erwiesen, denn unsere Gruppe hat erhebliche personelle Verstärkung aus der Turnriege des TuS Sillenstede erfahren. Diese hat sich - leider! - aus vereinsinternen Gründen nahezu aufgelöst. Zwei ausgebildete Trainerinnen aus Sillenstede, Kerstin und Nikola haben sich ebenfalls entschieden, unserem Verein und damit unserer Gruppe beizutreten. Zu guter Letzt ist Linda nach bestandener Übungsleiterausbildung festes Mitglied in unserem Trainerteam geworden. Wir sind nun in einer guten Ausgangsposition für weitere kommende Aktivitäten, denn wir haben ein starkes Trainerteam sowie gute und genügend Hallenzeiten für mehr als 30 Turnerinnen.

[www.tus-glarum.de](http://www.tus-glarum.de)

# Turnprofis (Leistungsgruppe Mädchen)

(altersunabhängig)

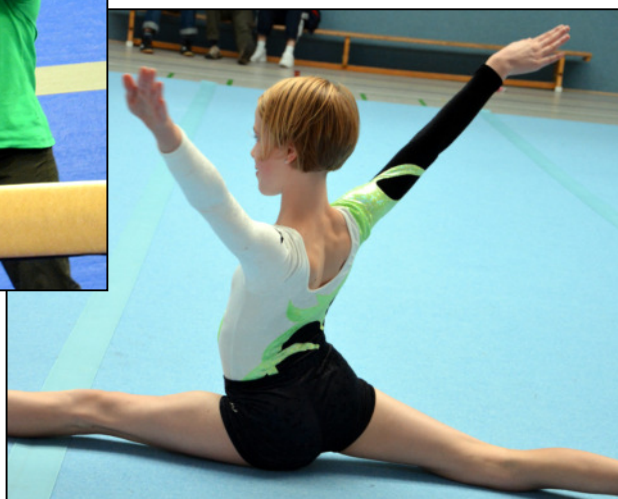
Unsere Turnerinnen waren in 2015 wieder so erfolgreich wie in den Jahren zuvor. Bei den Einzelplatzierungen im Rahmen der Kreiswettkämpfe (Kreisturnwettkampf und Kreismeisterschaft Einzel) belegten die Glarumer Turnerinnen in vielen Jahrgängen wieder die ersten bzw. die oberen Plätze. Auch außerhalb des Kreises haben wir an Wettkämpfen teilgenommen (Delmenhorster Sommercup, Bezirksfinalwettkämpfen) und dabei ansprechende Ergebnisse erzielt.

Anfang des Jahres ist etwas nahezu Unglaubliches passiert. Ein großzügiger Sponsor namens Jo Ristau mit seiner Fa. „Die Arche“ hat dem Verein ein AIRTRACK gesponsert. Es vergeht kaum eine Turnstunde, in der dieses Sportgerät nicht durch uns genutzt wird. *Es ist eine wahre Bereicherung.*

An dieser Stelle möchte ich meinen Trainerkolleginnen Lydia Huber, Katrin Oeltermann, Kerstin Wagner, Nikola Heidemann, Linda Steffens sowie der (noch-) Assistentin Katharina Leitner, die im nächsten Jahr die Trainerausbildung durchlaufen wird, angemeldet ist sie schon, ganz herzlich für ihr tolles Engagement danken.

Solch eine Arbeit kann man nur im Team absolvieren!

In das Jahr 2016 schaue ich wie immer optimistisch und bin mir sicher, dass unsere erfolgreiche Arbeit weitergeht.





## Wettkampfmedaille

„Wettkampfmedaille 2015“ an Amke Harms

Am 4. Dezember 2015 fand in der Turnabteilung (Leistungsgruppe Mädchen) zum 6. Mal die Vergabe der Medaille „jahresbeste Wettkampfturnerin“ statt. Diese Medaille ist eine Wandermedaille und wird am Jahresende an die Turnerin vergeben, die im zurückliegenden Jahr die meisten Wettkampfpunkte erturnt hat.

Die Wettkampfmedaille geht in diesem Jahr an Amke Harms, die bei einer Teilnahme an vier Wettkämpfen insgesamt 180,45 Punkte erreichte.

Herzlichen Glückwunsch!!!



## Hartwig-Breckwoldt-Pokal

Übergabe Hartwig-Breckwoldt-Pokal 2015

Im Rahmen der Turnabzeichenausgabe 2015 wurde diesmal auch der Hartwig-Breckwoldt-Pokal übergeben, übrigens bereits zum 9. Mal. Die diesjährige Gewinnerin heißt:

**Sarah Becker**

die mit 41,10 Punkten beim Kreisturnwettkampf die höchste Punktzahl aller Glarumer Turnmädchen in der A-Klasse erreicht hat.

Wir sagen: Herzlichen Glückwunsch!!!



## Allgemeines Kinderturnen

### Dienstag

15:00 – 16:00 Uhr allg. Kinderturnen 2 – 4 Jahre Denise Richter  
16:00 – 17:00 Uhr allg. Kinderturnen 5 – 6 Jahre Denise Richter

### Donnerstag

16:00 – 17:00 Uhr allg. Turnen Jungen ab 6 Jahre Jan-Ole Elderts  
17:00 – 18:00 Uhr allg. Turnen Mädchen ab 6 Jahre Linda Steffens

**Trainer & Bericht: Jan-Ole Elderts  
Linda Steffens**

**Tel: 04423/525316  
Tel: 04423/7578**

Hallo liebe Kinder, hallo liebe Eltern,

das Jahr 2015 ist wieder so schnell vorüber gezogen und es hat sich viel ereignet.

Wir haben im diesem Jahr wieder erfolgreich am Kreisturnwettkampf teilgenommen. Dafür haben wir die Wochen vor dem Wettkampf im März hart trainiert. So konnten alle Kinder mit einer Urkunde oder auch mit einer Medaille hoch zufrieden nach Hause gehen.



Im Oktober hat sich Ute Lohmann endgültig von unserer Gruppe verabschiedet und uns (Linda Steffens, Zoe Rehder und Jan-Ole Elderts) die Kinder übergeben. An dieser Stelle wollen wir noch einmal DANKE für deine großartige Arbeit sagen. Es sind keinesfalls kleine Fußstapfen, in die wir versucht haben zu treten, jedoch haben wir und die Kinder in den Stunden weiterhin genau so viel Spaß und Freude an der Bewegung.

Ein weiterer Höhepunkt war die gemeinsame Erarbeitung des Abzeichens „Fit wie ein Turnschuh“. Hierfür haben wir jede Woche verschiedenste Stationen aufgebaut, die die Kinder selbstständig durchlaufen mussten. Bei der gemeinsamen Abzeichenvergabe wurden die Kinder mit einer Urkunden ausgezeichnet.



# Turnabzeichen

Gerätturnabzeichen		
Name	Anzahl	Punkte
Janßen, Tamara	1	14
Dongauser, Carolina	1	16
Wessels, Caroline	1	16
Michel, Mirja	1	20
Schulte, Merrit	2	20
Hobbie, Hille	3	21
Rehder, Zoe	2	21
Metzger, Marie-Sophie	2	22
Pietsch, Johanna	3	23
Richter, Vanessa	1	23
Muschalik, Eva	1	23
Dörjes, Sontje	2	24
Wehneit, Alina	4	24
Leitner, Katharina	2	24
Dörjes, Sölve	2	25
Gerhardt, Amy	3	25
Seidler, Celine	3	25
Karpuschewski, Sophia	1	26
Schroeder, Amy	1	26
Leitner, Saskia	2	26
Hupfeld, Celina	1	27
Hupfeld, Elaine	1	27
Niehuß, Pia	2	27
Oeltermann, Joy	4	27
Harms, Amke	2	28
Kaatzke, Jana	2	29
Schmidt, Heidi	2	30
Steffens, Linda	8	31
Zumdick, Brigit	4	32
Heidemann, Nikola	3	32
Conerus, Ylva	1	33
Hanau, Eske	2	33
Huber, Lydia	7	33
Schroeder, Raja	1	33
Otten, Nicola	1	34
Beenken, Julia	3	36
<b>gesamt</b>	<b>36</b>	

**TURNEN!**  
GERÄTTURNEN 

Gastturnerinnen vom TuS Sillenstede		
Ruhland, Nika	1	30
Scheel, Kimberly	1	25
Carstens, Lea	1	23
Pannbacker, Ines	2	33
Eggers, Nikita	1	28
<b>gesamt</b>	<b>5</b>	

# Turnabzeichen

## Fit wie ein Turnschuh

Name	Punkte
Lina Schulz	38
Kim Pfaff	41
Tom von Broken	41
Till Rheder	42
Lenja Martens	42
Jana Lange	43
Tobias Torunski	43
Charlotte Allmers	43
Patrick von Broken	44
Philipp Patschull	44
Nico Kaatzke	46
Tammo Reents	47
Thore Raths	47
Josephine Kaatzke	47
Rouven Folkerts	48
Remmer Wartenberg	48
Luisa Drawe	48
Malte Wiegratz	49
Tamara Janssen	49
Larissa Wiegratz	49
Felix Werdermann	50
Calvin Korn	50
Sophia Borchers	50
Caroline Wessels	51
Till Harms	52
Romke Harms	53
Lennard Wessels	53
Luca Eden	53
Darian Hilbert	54

Simon Galland	Extra
Ake Dörjes	Extra
Julia Ackermann	Extra
Justus Achenbach	Extra
Lennert Veit	Extra
Leonie Borchers	Extra
Natalie Pavliv	Extra
Mattes Harms	Extra
Sölve Dörjes	Extra
<b>gesamt</b>	<b>38</b>



## Kinderturnabzeichen

Name	Punkte
Kilbinger, Larissa	9
Kilbinger, Lea	10
Mouflette, Amélie	10
Homrighausen, Jannes	11
Oeltermann, Caya	11
Scharf, Fynn	12
Nussel, Finnja	13
Nussel, Zoe	13
Bracklo, Kilian	14
Wartenberg, Thore	14
Klähn, Neele	18
Wehnert, Mona	18
Richter, Christopher	24
<b>gesamt</b>	<b>13</b>



# Eltern-Kind-Turnen

Mittwoch 15:00 – 16:00 Uhr

Übungsleiterin & Bericht:

Mareike Janßen

Tel: 04423/708637

Was machen wir?

Wir balancieren, springen und rollen uns über Matten und Bänke, tauchen in Fantasiewelten und bauen uns ein Schwimmbad in die Turnhalle. Ab und zu werden wir alle zu gefährlichen Tigern oder zu kleinen Krabbelkäfern.

Die Kinder entdecken die vielen Sportgeräte und lernen, dass Rücksicht den anderen gegenüber wichtig ist. Rituale sind uns wichtig, daher gibt es in jeder Turnstunde ein Anfangslied und einen Schlusskreis.

Ich freue mich auf ein gemeinsames Jahr 2016.

Eure Mareike



# Lustige Kinderspielewelt

Freitag 14:30 – 15:30 Uhr

Übungsleiterin & Bericht:

Doris Zunken

Tel: 04423/985532

„Dass wievielte Mal bin ich heute da?“ – diese Frage bekommen wir fast immer von den Jungen und Mädchen gestellt, die freitags zu uns in die „**Mit Spaß durch die Kinderspielewelt**“ Stunde kommen, bei jeder zehnten Teilnahme gibt es nämlich zwei heißbegehrte Neonleuchtsticks.

Mitgemacht haben:

Till Rehder	über 80 Mal
Romke Harms, Till Harms & Tammo Reents	über 70 Mal
Nico Kaatzke & Jesko Klapdor	über 60 Mal
Ole Hillerns	über 40 Mal
Simon Galland, Thore Raths & Ben Harms	über 20 Mal
Lennard Veit, Remmer Wartenberg, Ake Dörjes & Merve Dörjes	bis zu 10 Mal

Seit September 2012 gibt es diese Spielstunde für Kinder zwischen fünf und acht Jahren, in der wir viel Spaß und Freude an Ball- und Bewegungsspielen haben.

Aus privaten Gründen hat sich Conny Göbel von uns verabschiedet. Ihre ruhige und besonnene Art hat uns allen immer sehr gut getan.

Seit kurzem unterstützt mich Zoe Rehder und bringt frischen Schwung mit in die Spielstunde. Weitere große Hilfe habe ich durch Sascha und Yannik Janßen. Sie absolvieren bei mir ihr soziales Praktikumsjahr für ihre Schule.

Zusammen bilden wir ein starkes Team und freuen uns im kommenden Jahr auf viele alte und neue Gesichter.



# Tanzmäuse

Donnerstag 15:00 – 16:00 Uhr

Übungsleiterin & Bericht:

Anita Krips

Tel: 04461/82114

Assistentin :

Katharina Remmers

## Alles Tanz!

Schon immer hat der Mensch getanzt. Es liegt in seiner Natur, durch den Tanz Geschichten zu erzählen und Gefühle auszudrücken. So haben unsere Jüngsten viel Spaß am Tanzen und sind zu einer beständigen Gruppe zusammengewachsen. Gerne sind sie bei Feiern des TuS präsent, wie beim Fasching oder beim Auftritt für Eltern und Geschwister vor den Sommerferien. Mit einem neu einstudierten Tanz „Mami, trimm dich fit!“ unter dem Motto „Mitmachen für alle“, hatten die Mäuse Spaß und Erfolg.

Auch zur Turnabzeichenvergabe stellten sich die Tanzmäuse mit drei Tänzen dem Publikum und ernteten für ihre Vorführungen den Applaus der zahlreichen Zuschauer.

Die Tanzmäuse (ab drei Jahre) treffen sich immer am Donnerstag von 15:00 – 16:00 Uhr in der Sporthalle. Neue Tanzmäuse sind immer herzlich willkommen.



# Line Dance

**Donnerstag 20:00 – 21:00 Uhr**

**Übungsleiterin & Bericht:**

**Vera Michling**

**Tel: 04423/7084629**

Das Jahr 2015 begann mit unserem Auftritt beim Kohlessen des TuS Glarum/Brunnenverein. Auch wenn der Platz nicht ganz ausreichte, so konnten wir doch ein paar Tänze den Anwesenden präsentieren.

Wie auch schon in den Vorjahren durften wir wieder beim diesjährigen Brunnenfest auftreten. Den Senioren hat ganz besonders unser Outfit im Stil der 60-iger Jahre gefallen, was einige in die eigene Tanzzeit zurückversetzte.

Auch in diesem Jahr hat unsere Gruppe wieder neue Mitglieder bekommen, andere haben uns leider aus unterschiedlichen Gründen verlassen. Leider fehlt uns immer noch die männliche Unterstützung, die wir ja vielleicht in diesem Jahr bekommen werden. Ich werde sicherlich einmal an einem Samstag eine Probestunden nur für Männer anbieten, mal sehen, wer sich traut.

Unsere Weihnachtsfeier fand auch in diesem Jahr bei mir zu Hause statt. Es war eine wunderschöne Stimmung – bei Glühwein und Leckereien haben wir gelacht, gesungen und Geschichten vorgelesen.

An dieser Stelle möchte ich mich bei meinen Mädels ganz herzlich für die tollen Stunden bedanken, die wir gemeinsam in der Turnhalle verbracht haben. Wir haben schon viele Tänze erarbeitet, ohne dabei zu vergessen, dass bei uns der Spaß im Vordergrund steht.

Ich freue mich auf das Neue Jahr 2016.

*„Get in Line“*

Eure Vera





# Gymnastik mit Handgeräten

Mittwoch 17:30 – 18:30 Uhr

**Übungsleiterin & Bericht:                      Monika Unger                      Tel: 04421/754424**

Was 2014 begann, wurde nun in 2015 konsequent weiter geführt. Die Proben für die kommende Weltgymnaestrada vom 12. – 18. Juli in Helsinki wurden intensiviert.

Was wir im Kleinen in der heimischen Halle übten, wurde dann im Mai in Hanau ins „Große“ umgesetzt, wo sich die teilnehmenden Sportlerinnen und Sportler aus ganz Deutschland zur Generalprobe trafen.

Daneben gab es auch noch eine Menge zu organisieren: Flüge wurden reserviert, eine Unterkunft gebucht, Stadtpläne gesichtet, Sehenswürdigkeiten ausgeguckt usw.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an diejenigen, die dazu beigetragen haben, ganz besonders an Angelika, Mathi und Uschi.

Die Zeit bis Juli verging doch recht schnell, und so starteten wir Richtung Helsinki.

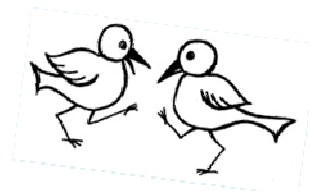
Die Tage vor Ort waren zwar gut gefüllt mit Proben und Auftritten, aber auch Freizeit und Vergnügen kamen nicht zu kurz. Viel zu schnell kam dann der Tag der Rückreise und wir mussten uns leider von Helsinki verabschieden. Aber wir haben jede Menge tolle Erinnerungen an das Turnfest, diese Stadt und seine freundlichen Menschen mit nach Hause genommen.



Nach den Sommerferien stand dann gleich das Erarbeiten und Üben für das Deutsche Gymnastikabzeichen auf dem Programm, und alle waren mit Fleiß, Eifer und natürlich Spaß dabei.

Wie in den vergangenen Jahren wurden dann die erfolgreichen Teilnehmerinnen in einer gemütlichen Feierstunde am 5. Dezember mit einer Urkunde für ihre Bemühungen belohnt.

Auch hier ein großes Dankeschön an Herma, Doris und Iris für die Zusammenarbeit und an alle Helferlein, die den Jugendraum wieder so schön weihnachtlich geschmückt und uns reichlich mit Kaffee, Tee und Gebäck versorgt haben.



## Gymnastik mit Handgeräten



Leider musste ich aus mehreren Gründen meine Tätigkeit als Übungsleiterin aufgeben, was mir sehr schwer gefallen ist.

Aber Vera hat zu den Herbstferien diese Aufgabe übernommen und wird die Stunde weiterführen, wobei ich ihr und

den Hupfdohlen weiterhin viel Spaß wünsche.

Die Stunde nennt sich ab 2016: Tanz, Bewegung und mehr

## Bauch-Beine-Po

**Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr**

**Übungsleiterin & Bericht:**

**Ute Lohmann**

**Tel: 04423/6806**

Bauch, Beine, Po trainieren.

Wir gehen unsere Problemzonen sportlich an!



Jeden Donnerstag treffen wir uns, um uns körperlich zu betätigen. Ob mit dem Swingstick, Hanteln, Overball oder, oder, oder. Der Verein hat eine Vielzahl von Kleingeräten, die wir einsetzen. Es geht aber auch ganz ohne Gerät. Mit schöner Musik starten wir das Training und kräftigen unsere Muskulatur, um am Ende noch ein wenig zu entspannen.

Auf jeden Fall sollen der Spaß und die Freude an der Bewegung mit im Vordergrund stehen.

[www.tus-glarum.de](http://www.tus-glarum.de)

# Frauengymnastik

**Montag 18:00 – 19:00 Uhr Gruppe 1**

**Montag 19:00 – 20:00 Uhr Gruppe 2**

**Übungsleiterinnen & Bericht: Doris Zunken  
Elke Petrowski**

**Tel: 04423/985532  
Tel: 04461/72300**

Eis essen und Sport? Passt das zusammen?

Ja – wenn vorher die Übungsstunde in die freie Natur verlegt und ausgiebig bei einer Radtour in die Pedale getreten wurde!

Wir Frauen von der Frauengymnastik sind nicht nur in der Halle zu finden, sondern lassen uns auch andere Aktivitäten sportlicher und geselliger Art einfallen.

Regelmäßig treffen wir uns montags in zwei aufeinander folgenden Übungsstunden.

Wir: Das sind Frauen verschiedenen Alters, die durch die Gymnastik jung und fit bleiben wollen und den herzlichen Umgang miteinander schätzen.

„Bewegung mit Freude“ ist unser Ziel. Wir möchten gefordert werden, aber im richtigen „Wohlfühlmaß“.



Neben altbewährten Gymnastikübungen zur Ausdauerschulung, Kräftigung und sanften Dehnung und bekannten Handgeräten erkunden wir auch gerne mit und ohne Musik neue Möglichkeiten. Bälle, Stäbe, Keulen und Reifen nutzen wir ebenso wie Swingsticks und Hanteln.

Wir beziehen u. a. kleine Turnkästen, Matten und Turnbänke ein und scheuen auch kein Zirkeltraining. Gleichgewichtsübungen, Elemente aus Yoga und progressivem Muskeltraining und Entspannungstechniken runden unsere Übungsstunden ab, welche im wöchentlichen Wechsel von uns beiden Übungsleiterinnen begleitet werden. So bleibt es immer spannend!

Wer Lust zum Mitmachen hat, ist gerne willkommen!

Herzlichen Dank sagen wir Monika Unger. Sie brachte von September 2014 bis März 2015 viel Freude und Schwung in die Frauengymnastikgruppe.

# Wohlfühlgymnastik

**Dienstag 18:15 – 19:15 Uhr**

**Übungsleiterin & Bericht:**

**Johanne Friedrichs  
Doris Zunken**

**Tel: 04423/7562  
Tel: 04423/985532**

Unsere Gruppe besteht nun schon seit 13 Jahren. Sie wurde von Brigitta Bosse ins Leben gerufen, die aus gesundheitlichen Gründen diese Stunde nach fast 10 Jahre abgegeben hat.

Vier Jahre hatte ich Brigitta bei Urlaub und Krankheit vertreten. So war die Erwartungshaltung sehr groß, dass ich die Gruppe übernehme, was ich eigentlich gar nicht wollte. Ich habe zunächst die Übungsstunden im zweiwöchigen Rhythmus gegeben. Als dann Doris in unsere Gruppe kam, trafen wir uns wieder jede Woche. Doris war für uns alle ein Glücksfall; sie hat neue Ideen mitgebracht und wird von allen Teilnehmerinnen geliebt. Wir ergänzen uns gut und die Zusammenarbeit klappt wunderbar.

Die fleißige Teilnahme an den Sportstunden ist wirklich beeindruckend und bestätigt unser Programm. Allerdings ist der Jugendraum in der Turnhalle als Übungsraum klein und der Platz wird oft sehr eng, wenn alle da sind.

Im Sommer haben wir uns in Accum bei herrlichem Wetter wieder zum Grillen getroffen und hatten viel Spaß.

Am 15. Dezember 2015 fand in unserem Übungsraum, zum Jahresschluss eine besinnliche Weihnachtsfeier statt. Lieder, Geschichten und Gedichte sorgten für Abwechslung und es war viel Zeit für private Gespräche, die während der Übungsstunden immer zu kurz kommen.

Es ist eine tolle Gruppe und es kommt so viel Liebe von „unseren Frauen“ zurück, dass wir doch ein herzliches Dankeschön sagen möchten!

Johanne Friedrichs



# Älter werden – aber aktiv! (weibl. Senioren)

Dienstag 10:00 – 11:00 Uhr

Übungsleiterin & Bericht:

Konnie Bültena

Tel: 04423/7651

Nicht nur das vielfältige sportliche Bewegungsangebot lockt immer mehr Seniorinnen in unseren Sportverein. Für viele ist das gesellige Miteinander genauso wichtig wie die körperliche Betätigung. Das Miteinander in der Gruppe bietet Kontakte zu gleichgesinnten Menschen. Man trifft sich, man bewegt sich und feiert auch gemeinsam. Über die Jahre ist unsere Gruppe so gewachsen, dass es mit der Größe des Raums schwierig werden würde, wenn wirklich alle, die zur Gruppe gehören, jedes Mal da wären.

Alle wissen: Bewegung und Kommunikation sind gerade im Alter besonders wichtig. Neben der sportlichen Herausforderung sind deshalb die geselligen Aktivitäten in der Gruppe von großer Bedeutung. So geht es niemals um allzu große körperliche Anstrengungen, sondern mehr um Vielfalt, Abwechslung, Spaß und Freude.

Auch das Jahr 2015 brachte wieder zahlreiche **Aktivitäten** innerhalb und außerhalb der Turnhalle:



Am 12. Februar brachten wir im Rahmen unserer **Faschingsfeier** den „Becher-Rap“ zur ersten Aufführung. Alle waren begeistert!

Am 12. und 19. Mai veranstaltete Konnie wie schon in den Jahren davor „**Kräutervormittage**“. Wir trafen uns in ihrem Garten in Accum, wo es abschließend eine leckere Verköstigung gab.

Ebenfalls traditionell ist in der ersten Jahreshälfte das **Spargelessen**. Es fand am 28. Mai in Antonslust statt, wo wir wie immer bestens bewirtet wurden. Vorher natürlich standen „Denken & Bewegen“ auf dem Programm. Erst die „Pflicht“ – dann das „Vergnügen“.

Am 9. September folgte ein **Theaterbesuch** in Middoge. Anders als sonst gab es kein Theaterstück, sondern ein solistisches „Griechisches Soloprogramm“, das bei allen Beteiligten gut ankam.

## Älter werden – aber aktiv! Weibl. Senioren

Am 13. Oktober wurde das Sport- und Bewegungsprogramm etwas erweitert: **Konnie „gab einen aus“**. Wenige Tage zuvor nämlich war sie 60 geworden.

Die Seniorinnen gehören immer zu den Aktivposten, wenn im Verein Veranstaltungen durchgeführt werden. Auch beim **Vereinsfrühstück** in der Mühlenscheune, das am 13. Dezember stattfand, beteiligten sie sich in großer Zahl. Für unsere Gruppe ist es eben selbstverständlich, dass wir uns aktiv in das Vereinsleben einbringen.

Am 15. Dezember bildete einmal mehr die **Weihnachtsfeier** der Gruppe im Gemeindesaal der Accumer Kirche den Jahresabschluss. Jede Teilnehmerin steuerte zum gemeinsamen Frühstück etwas bei, so dass das Jahr entspannt und harmonisch ausklingen konnte.

Eine gute Nachricht zum Schluss. Alle waren sehr glücklich, dass die Halle wieder in der „alten Zeit“ zur Verfügung steht. Also treffen wir uns wieder jeden **Dienstag** zwischen **10:00 und 11:00 Uhr**.

Dass Fitness auch in höherem Alter keine Hexerei sein muss, beweist die agile Damentruppe immer wieder auf's Neue. Inzwischen sind einige neue Gesichter hinzugekommen. Vielleicht ist das Ansporn für alle Damen, die noch zögern. Nur Mut – wir nehmen jede Neue mit offenen Armen auf!

... immer wieder auf's Neue: bewegt – entspannt – gesellig ...



# Deutsches Gymnastikabzeichen

**Übungsleiterin & Bericht: Herma Renken-Tjardes Tel: 04423/7385**

29 Urkunden für das Deutsche Gymnastikabzeichen wurden am 05.12.2015 sozusagen als „Nikolausgeschenk“ verliehen. Davon gingen allein 26 an den TuS Glarum. Von allen Turnkreisen in Niedersachsen stehen wir im TK Friesland somit an der Spitze! Danke an Moni, Doris und Iris, die mich bei der Erarbeitung und Abnahme so toll unterstützt haben!

Hier die erfolgreichen Teilnehmer vom TuS Glarum, die das Angebot des TK Friesland (1 x monatlich samstags zu üben) nutzten:

Heye, Inge	1. Bronze	Krüger, Rainer	2. Silber
Huber, Lydia	1. Bronze	Rodenbach, Imke	2. Silber
Hafner, Ingrid	4. Bronze	Arnold, Michaela	3. Silber
Janßen, Anna-Lena	2. Bronze	Breckwoldt, Hartwig	3. Silber
Arnold, Hanna	2. Silber	Krüger, Annegret	4. Silber
Arnold, Inge	2. Silber		

Von den Hupfdohlen des TuS Glarum (Übungsstunde mittwochs) erhielten:

Becker, Sabine	1. Bronze	Ziergiebel, Helga	11. Gold
Michling, Vera	4. Silber	Falkenberg, Heidrun	12. Gold
Rodenbach, Iris	1. Gold	Hennig, Gertrud	12. Gold
Milter, Ursula	4. Gold	Klischan, Peet	12. Gold
Zunken, Doris	4. Gold	Päschel, Mathi	12. Gold
Unger, Monika	7. Gold	Renken-Tjardes, Herma	12. Gold
Kurth, Karin	9. Gold	Wiethölter, Angelika	12. Gold
Bosse, Brigitta	10. Gold		

Allen herzlichen Glückwunsch!

Macht weiter so und motiviert Freunde und Bekannte. Bei uns ist jede(r) willkommen.



Gleich vormerken:  
Die neue Abzeichensaison  
beginnt am 16.01.2016!



# Sportabzeichen 2015

**Obfrau & Bericht:**

**Ilse Pechthold**

**Tel: 04423/7549**

## Jugendliche

Becker, Sarah	5.	Reents, Nele	3.
Gerhardt, Amy	2.	Reents, Wenke	6.
Hupfeld, Celina	1.	Ristau, Julius	6.
Merkel, Hanna	5.	Ullrich, Kea	4.
Mülder, Bianca	2.	Töben, Carina	5.
Neumann, Annika	4.	Weinstock, Marlene	6.
Niehuß, Pia	1.		

## Erwachsene

Arnold, Hanna	2.	Kloth, Nadine	6.
Arnold, Inge	9.	Kloth, Michelle	1.
Arnold, Michaela	1.	Krüger, Rainer	15.
Baumann, Menno	51.	Krüger, Annegret	9.
Breckwoldt, Hartwig	36.	Milter, Reinhard	12.
Broda, Birgit	12.	Remmers, Gerd	31.
Broda, Jürgen	14.	Ristau, Joachim	9.
C.-Remmers, Christiane	12.	Schweinsberg, Hans-J.	11.
Garten, Dr. Hartmut	20.	Schweinsberg, Robert	2.
Hennig, Gertrud	36.	Wahsner, Dr. Monika	12.
Hennig, Heiko	35.		
Hoppe, Julia	6.		

## Familien-sportabzeichen

Arnold, Inge, Hanna, Michaela  
Hennig/Behrens, Heiko, Gertrud, Janna, Kester  
Ristau/Hoppe, Joachim, Julia, Julius  
Schweinsberg/Wahsner, Hans-Joachim, Robert, Monika



Ich gratuliere allen Absolventen und danke meinem Abnehmerteam für die geleistete Arbeit. Wir sehen uns hoffentlich alle im Jahr 2016 gesund wieder.

Ilse Pechthold  
Referentin für das Sportabzeichen  
im TuS Glarum e. V.





## TuS Glarum - Vorstand

### 1. Vorsitzender

Sönke Kloth  
Am Föhrenbusch 5d  
26419 Schortens  
Tel: 04461/84486

### 2. Vorsitzender

Clemens Krips  
Brunnenweg 33  
26419 Schortens  
Tel: 04461/82114

### Geschäftsführerin

Mareike Janßen  
Wilhelmshavener Str. 26  
26419 Schortens  
Tel: 04423/708637

### Sportwart

Rainer Krüger  
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 7  
26419 Schortens  
Tel: 04461/83636  
Fax: 04461/743875

### Jugendwartin

Katharina Leitner  
Hegelstr. 21  
26452 Sande

### Beisitzer

Jan-Ole Elderts  
Jeversche Landstr. 1a  
26419 Schortens  
Tel: 04423/525316

### Schriftführerin

Iris Rodenbach  
Alkostraße 18  
26388 Wilhelmshaven  
Tel: 04423/99013

### Ansprechpartner für Presseangelegenheiten:

Sabine Becker  
Rüstringer Str. 27b  
26419 Schortens  
Tel: 04423/7084771

Dr. Monika Wahsner  
Dahlienweg 7  
26419 Schortens  
Tel: 04423/7840

### Geschäftsstelle:

Ammerländer Str. 17  
26419 Schortens  
Tel/Fax: 04423/914488  
Email: tus-glarum@t-online.de  
tus-glarum@ewetel.net

### Geschäftszeiten:

Dienstag und Freitag 9:00 – 11:00 Uhr  
und nach telefonischer Absprache