

M ein Verein

Vereinsheft 2024

www.tus-glarum.de

Jahreshauptversammlung

Einladung

Zeit
Beginn
19:00 Uhr

Ort
Accum
Mühlenscheune

Termin
Mittwoch
13.03.2024

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellen der ordnungsgemäßen Ladung, Beschlussfähigkeit und Genehmigung der Tagesordnung
3. Gedenkminute
4. Ehrungen
5. Bericht des Vorstandes
6. Bericht der Kassenprüfenden
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl einer Schriftführerin / eines Schriftführers
9. Wahl einer Kassenprüferin / eines Kassenprüfers
10. Haushaltsvoranschlag 2024
11. Verschiedenes

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

Der Vorstand

Achtung aufgepasst!

In diesem Jahr wird unter den Anwesenden wieder ein Restaurantgutschein verlost.
(ausgenommen sind Vorstandsmitglieder)

Grußwort

1. Vorsitzender

Liebe TuS-Familie,
liebe Mitglieder, Sportfreunde und Unterstützer,

im Namen des gesamten Vorstands heiße ich euch herzlich im neuen Jahr willkommen! Ein neues Jahr, das uns mit Optimismus und Herausforderungen gleichermaßen begrüßt. Schon die vergangenen Jahre haben uns vor besondere Aufgaben gestellt, und dennoch bin ich überzeugt, dass wir als Sportverein gestärkt aus der für uns alle anstrengenden Zeit hervorgehen werden.

Trotz der anhaltenden Beeinträchtigungen durch die regionalen und globalen Umstände haben wir bewiesen, dass der Sport eine Quelle der Gemeinschaft und innerer Kraft ist. **Unsere Entschlossenheit und unser Zusammenhalt haben uns bisher durch schwierige Zeiten getragen.** Lasst uns gemeinsam auch weiterhin optimistisch in die Zukunft blicken und mit vereinten Kräften die Werte des Sports hochhalten.

Als 1. Vorsitzender des TuS Glarum freue ich mich darauf, gemeinsam mit euch ein weiteres Jahr voller sportlicher Höhepunkte und Erfolge zu erleben. Möge der Teamgeist, der uns im Sport vereint, uns auch in diesen herausfordernden Zeiten leiten. Möge uns die Leidenschaft für den Sport auch in den kommenden Monaten verbinden und stärken.

Auf ein gutes 2024, auf eine Saison voller Zusammenhalt, Glücksmomente und vor allem Gesundheit!

Sportliche Grüße

Euer Reinhard Milter



DANKE!

SPORT BRAUCHT DEIN EHRENAMT.

Grußwort

2. Vorsitzender

Liebe Vereinsmitglieder,

als 2. Vorsitzender kann ich in diesem Jahr eigentlich nur aus der zweiten Reihe berichten. Aufgrund einer langwierigen beruflichen Ausbildung bin ich zurzeit in Aachen.

Dennoch habe ich an zwei größeren Aktivitäten des Vereines teilgenommen. Ich konnte das diesjährige Brunnenfest miterleben, bei dem die Line Dancer, die Tanzmäuse sowie unsere Turnerinnen ihr Können zeigten und maßgeblich zum Erfolg des Festes beitrugen.

Im November 2023 konnte ich zudem am „TuS Glarum bewegt Spezial“-Tag teilnehmen und dort für meinen Sport, dem Volleyball, werben. Leider hatte es nicht die erhoffte Wirkung, sodass es die Volleyball-Gruppe seit Januar 2024 nicht mehr gibt. Auch wenn die Beteiligung am Tag durch Besucher von außen sehr gering war, hat die Veranstaltung wieder einmal bewiesen, wie gut der Zusammenhalt unter uns ist. Viele fleißige Hände haben zum Gelingen des Tages beigetragen, der mit einem sehr motivierenden Vortrag von Dr. Ennen zu Ende ging.

Die Frage, die nach so einer Veranstaltung im Raum steht ist:

Wo waren die Leute, die wir durch unsere Flyer fast persönlich angesprochen haben? Was macht es so schwierig, die älteren Kinder, die Jugendlichen und die jungen Eltern zu begeistern?

Sind es unsere Angebote, die starren Zeiten, die festen Gruppen oder die gesellschaftliche Veränderung?

Letzteres wird eine große Bedeutung haben, wenn man einmal genau schaut, was Kinder und Familien heute alles leisten müssen.

Beide Elternteile müssen heute arbeiten gehen, damit sie sich noch etwas leisten können. Viele Kinder werden lange fremdbetreut und haben oftmals einen längeren „Arbeitsalltag“ als manch Erwachsener. Jugendliche verbringen viel Zeit in und für die Schule, da bleibt für anderes oft nicht mehr viel Freiraum übrig.

Außerdem zeigen sich immer mehr die negativen Folgen aus der Corona-Lockdownzeit. Vielen Kindern und Jugendlichen ist der soziale Aspekt verloren gegangen, weil sie gar keine Möglichkeiten hatten, ihre sozialen Kompetenzen zu entwickeln. Sie waren an zu Hause gebunden und hatten, wenn überhaupt, Kontakte nur über die digitale Welt.

Unsere Welt, unsere Gesellschaft hat sich so sehr verändert, dass es uns als Verein nicht leicht gemacht wird, neue und jüngere Mitglieder zu gewinnen. Was früher noch ganz natürlich und für jeden klar war, nämlich in einem Verein zu sein und sich dort zu engagieren, ist für viele heute nicht mehr so.

Schnellebig wie die Zeit heute ist, wird alles kurz ausprobiert und überlegt, will ich mich mit einer Mitgliedschaft binden oder gibt es noch andere Dinge, die besser sind? Kann ich mir nicht einfach alles aus meiner virtuellen Welt holen und Sport mit einer App machen, wenn ich gerade der Meinung bin und ich Zeit und Lust dazu habe?

Das sind die Herausforderungen, die uns als Vorstand ins Haus stehen. Gemeinsam müssen wir überlegen, wie wir damit umgehen und uns beste Lösungswege im Sinne des Vereins erarbeiten.

Das kann gerne mit eurer Unterstützung als Vereinsmitglieder sein. Ihr habt vielleicht Antworten auf die Fragen oder Anregungen, die wir als Vorstand noch nicht gefunden oder gesehen haben.

Ihr seid herzlich eingeladen, euch mit uns auf den Weg in die veränderte Gesellschaft zu machen.

Mit sportlichen Grüßen

Bernhard Boelsen

#SPORT
VEREINT
UNS

Wir nehmen Abschied

Nachruf

Wir trauern um unseren Ehrenvorsitzenden

Dieter Kutz.

Wir verlieren einen Sportler, der sich um unseren Verein über Jahrzehnte mit seinem Engagement verdient gemacht hat.

Wir verlieren einen wertvollen Menschen, der mit seiner besonnenen und ruhigen Art stets auch ein guter Ratgeber war.

Im November verstarb unser Ehrenvorsitzender Dieter Kutz im Alter von 83 Jahren.

Als die Familie Kutz 1979 von Norden nach Grafschaft zog, wurden sie auch schnell Mitglied in unserem damals noch jungen Sportverein. Die Verbindung zum Handballsport brachten die Kutz bereits mit und so war es selbstverständlich, sich auch bei uns dafür zu engagieren. 1981 übernahm Dieter die Aufgabe des Sportwartes und trug für diese Tätigkeit zehn Jahre die Verantwortung. Maßgeblich setzte er sich in dieser Zeit für die Fusion der Handballer des TuS Sillenstede und des TuS Glarum zur SG Moorsum ein. Eine wegweisende Entscheidung, die bis heute besteht und eine der ersten Kooperationen dieser Art überhaupt darstellte.

Seit Beginn der 90er Jahre unterstützte Dieter den Vorstand des Vereins zunächst für ein Jahr als zweiter Vorsitzender und im Anschluss für 13 Jahre als 1. Vorsitzender. Diese verantwortungsvolle Tätigkeit hatte er bis 2005 inne. Dieter verstand es gut, seine Führungsverantwortung mit den Vorstandsmitgliedern zu teilen und so mit einem harmonischen Miteinander den Verein zu führen. Das verlässliche „Dreiergestirn“ bestehend aus ihm, Ilse Pechthold und Hartwig Breckwoldt.

Auch der Anbau an die alte Sporthalle, der in Eigenarbeit durch die Gruppe „De Ölleren“ durchgeführt wurde, ist maßgeblich von Dieter vorangetrieben und erfolgreich umgesetzt worden. Dieter war auch der Ideengeber des jährlichen Forellenessens an der Barkeler Kuhle und schaffte somit auch ein Erlebnis des geselligen Miteinanders in unserem Verein.

Durch Dieters Engagement wurde unser Verein über einen langen Zeitraum geprägt. Wir haben ihm viel zu verdanken. Auch seiner Familie gilt der Dank für die Unterstützung der ehrenamtlichen Tätigkeit, die Dieter für uns geleistet hat. Mich persönlich hat Dieter sehr mit seiner Offenheit und lebensfrohen, nachdenklichen Art begeistert.

Wir alle werden ihn in guter Erinnerung behalten!

Clemens Krips



Ausgezeichnet

TuS erhält GEMO-Siegel

Verein erweitert Schlüsselkompetenz mit zusätzlichen Angeboten

Der Niedersächsische Turnerbund (NTB) und die AOK Niedersachsen haben im Sommer 2020 das Kooperationsprojekt „**Gesund und mobil älter werden (GEMO)**“ gestartet, das interessierte Sportvereine auf ihrem Weg zu einem altersgerechten Sportverein mit vielfältigen (Bewegungs-) Angeboten unterstützen möchte. Dabei werden besonders motivierte und kreative Vereine am Ende des Prozesses mit dem GEMO-Gütesiegel ausgezeichnet.



Einen würdigen Rahmen bot das herbstlich festliche Vereinsfrühstück für die Verleihung des NTB-Gütesiegels an den TuS Glarum.

Claudia Regel, eine der Projektleiterin „GEMO“ an der NTB-Landesturnschule Melle, bescheinigte bei der Übergabe dem TuS Glarum, die Herausforderung zum Erhalt des Gütesiegels mit Bravour gemeistert zu haben. Sie betonte: „Mit dem Gütesiegel werden Vereine ausgezeichnet, die sich auf den Weg gemacht haben, neben Bewegungsangeboten

für ältere Menschen auch Angebote zur Förderung sozialer Kontakte anzubieten. Der TuS Glarum hat diese Auszeichnung verdient“.

Weiter sagt sie: „**Euer Verein ist sympathisch, man spürt den Fleiß und die Gründlichkeit der Verantwortlichen. Eure eigenen Stärken und Schwächen könnt ihr sehr gut einschätzen. Ihr macht euch nicht künstlich stark, man fühlt eher Bescheidenheit und Demut. Mit euren nichtsportlichen Angeboten setzt ihr auch ein Zeichen von Heimatverbundenheit**“.

Reinhard Milter, Vorsitzender des TuS Glarum, zeigte sich hocherfreut und zugleich stolz, das Gütesiegel als erster Verein im Nordwesten Niedersachsens erhalten zu haben. Im Verein wird künftig Ute Lohmann, Abteilungsleiterin Gesundheitssport, Ansprechperson für den Bereich GeMo sein.

Weitere Informationen zum Gütesiegel „Altersgerechter Sportverein mit vielfältigen (Bewegungs-)Angeboten und zum Projekt „Gesund und mobil älter werden“ gibt es online hier: gemo.NTBwelt.de

TuS Glarum bewegt

Versprechen eingelöst



„Versprochen ist versprochen“, so der Vorsitzende Reinhard Milter. Die Pflanzaktion war eine Nachholaktion der großen Veranstaltungswoche „TuS Glarum bewegt – nachhaltig“ aus dem Jahr 2022.

Zur Erinnerung: Für jedes während der Aktionswoche neu in den Verein eingetretene Mitglied wollte der Verein im Rahmen der Nachhaltigkeit und des Klimaschutzes einen Baum pflanzen.

Erfreulicherweise waren 6 Neuzugänge in der Aktionswoche zu verzeichnen, so dass nun auch 6 Obstbäume (3 Apfel- und 3 Birnbäume) mit tatkräftiger Unterstützung der „Spender“ (also der neuen Vereinsmitglieder) sowie des Bürgermeisters Gerhard Böhling zur nachhaltigen Verbesserung des Klimas und des Ortsbildes gepflanzt werden konnten.

Und das im strömenden Regen!



Das Vereinsprojekt des TuS Glarum "Blühwiese unter Bäumen" wird gefördert von der BINGO Umweltstiftung Niedersachsen



TuS Glarum bewegt

Spezial

TuS Glarum
bewegt
Spezial



kostenlos
probieren
für ALLE

lass dich begeistern
lass dich motivieren

04.11.2023

Spaß, Bewegung, Gesundheit
... das war das Motto des Herbst-
Aktionstages im TuS Glarum.

Am Samstag den 04.11.2023 startete
das Programm mit dem „Fitnesscenter
Turnhalle“. Das Training im Fitnesscenter
ist nicht nur ein Trend für junge
Leute. Krafttraining beugt unter anderem

dem Knochenabbau (Osteoporose) vor. Ein gesundheitliches Problem, welches häufig im Alter auftritt. Dagegen kann aber aktiv etwas unternommen werden. Denn um mit Sport oder Krafttraining zu beginnen, ist man (Mann oder Frau)

nie zu alt!



Gleichzeitig öffnete nebenan die Kinder-Bewegungswelt. Im Rahmen des Tages des Kinderturnens konnten die Kleinen sich in einer Abenteuer-Bewegungslandschaft nach Herzenslust austoben und sogar ein Zirkusabzeichen erlangen.



Etwas ruhiger ging es
in der
Bastel- und
Entspannungsecke zu.



TuS Glarum bewegt

Spezial



Schon am Vormittag boten die Übungsleitenden des TuS Glarum kleine Workshops an. Während dieser 30minütigen Kurz Kurse bestand die Möglichkeit, besondere Themenbereiche von Sportstunden kennenzulernen. Ganz speziell wurde beispielsweise auf die Stabilität und Körperhaltung oder Mobilität durch Dehnen eingegangen.

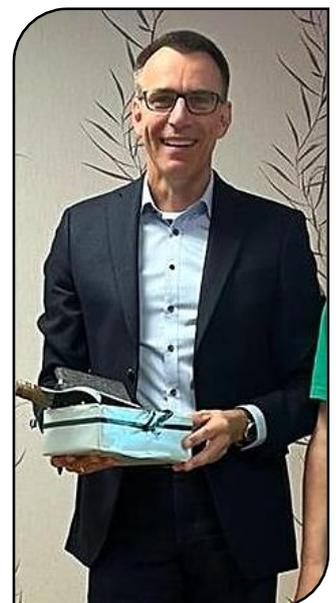
Um zu erfahren, wie fit man überhaupt ist, konnte am Nachmittag von Personen ab 60 Jahren der Alltags-Fitness-Test absolviert werden.

Darüber hinaus gab es einen bunten Mix aus dem aktuellen Sportprogramm des Vereins. Angebote wie Volleyball, Nordic Walking, Kreistanz und Trendsport vom J-Team oder Powersportangeboten wie „stark und fit“ und „GymX“ konnten nach Belieben

und Luft während der 25minütigen Quick-Mix-Kurse ausprobiert werden.



Infos über gesunde Ernährung mit Mixen von schmackhaften Smoothies durch Antje Lüken, entspannendes Yoga zum Abend sowie ein medizinischer Fachvortrag von Dr. med. Markus Ennen zum Thema „Motivation“ rundeten das Aktiv-Programm ab.



Naturputz

2023



Bei schönstem Sonnenschein trafen sich am Samstagvormittag, den 18.03.23, freiwillige Sammler vom Brunnenverein sowie vom TuS Glarum auf dem Kinderspielplatz Dettmar-Coldewey-Straße.

Nachdem alle mit grellen Warnwesten, Handschuhen, Greifern und vor allem ausreichend Müllsäcken versorgt waren, konnte die Jagd nach dem größten (oder spektakulärsten) Stück Müll beginnen.

Dabei handelte es sich wohl um ein großes Spannband bzw. stabilen Spanngurt, der von einem LKW in den Graben gerutscht sein muss.

Zum Abschluss gab es endlich wieder die leckere Erbsensuppe bei der Sillensteder Feuerwehr.

Geschäftsstelle TuS Glarum

Post: Ammerländer Straße 17 - 26419 Graftschaff
Telefon: 04423 / 91 44 88 Fax: 04423 / 708 44 11
Email: tus-glarum@ewe.net Internet: www.tus-glarum.de
Geschäftszeiten: Donnerstag 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Integrationslauf '23

Glarum läuft mit



Integration, Toleranz, Fremdenfeindlichkeit ... große Worte - auch weil sich die Stimmung im Land durch aktuelle Geschehnisse stetig verschlechtert.

*Dennoch müssen wir nicht untätig den Dingen ihren Lauf lassen. Jeder einzelne kann zur Verbesserung der Situation beitragen. **Wir können ganz persönlich dafür sorgen, dass die Menschlichkeit nicht verloren geht.***

Ein aufmunterndes Lächeln kostet kein Geld. Die innere Haltung etwas positiver gegenüber Fremden auszurichten erfordert lediglich persönlichen Mut und Willensstärke.

Gerade diese, vergleichsweise kleinen, Dinge bewirken oft große Veränderungen zum Positiven hin.

Mut und Willensstärke können auch gut in der Gemeinschaft im Sportverein gesammelt werden. So verfolgt der TuS Glarum schon lange das Ziel, ein Ort zu sein, an dem sich unterschiedliche Menschen treffen und sich kennenlernen können. Nur so können Vorurteile abgebaut und Missverständnisse ausgeräumt werden.

G gesund
L lebendig
A aktiv
R richtig
U unschlagbar
M miteinander

Vereinshelden & Ehrungen



Auch das Jahr 2023 bot verschiedene Gelegenheiten mit großem Dank viele engagierte ehrenamtliche Mitarbeitende, Unterstützer und stille Helfende im Hintergrund zu ehren.

Mit Rückblick auf das Jahr 2022 wurden während der Jahreshauptversammlung am 08.03.2023 gleich 4 Engagierte und stille Helfer zu Vereinsheld*innen gekürt.

Der besondere Dank ging an **Angelika Wiethölder** und **Mathi Päschel** für ihren Einsatz bei „Tus Glarum bewegt – nachhaltig“, an die geschätzte **ÜL Iwona Weyers** sowie an **Guido Richter**, dem unermüdlichen Helfer im Hintergrund.



Angelika und Mathi



Iwona und Guido



Eine ganz besondere Überraschung erlebten nicht nur die Zuschauer während der Verleihung der Turnabzeichen am 12. April 2023. Für die Trainerin **Lydia Huber** gab es nach der sportlichen Präsentation statt der erhofften Trinkpause eine besondere Ehrung.

Am Dienstag, den 25. April 2023, fand im Schortenser Bürgerhaus der Kreisturntag 2023 des Turnkreises Friesland/Wilhelmshaven statt.

Die Vorsitzende Doris Beyer sprach unter anderem Ehrungen für besonders herausragendes ehrenamtliches Engagement aus.

Unter den Geehrten waren auch Übungsleiterinnen des TuS Glarum. **Ute Lohmann** und **Lydia Huber** erhielten die DTB Ehrennadel in Bronze, **Heike Eichstaedt** erhielt die NTB Kreisehrennadel.



v.l.: Fabienne Schulze, Heike Eichstaedt, Lydia Huber, Ute Lohmann, Stefani Hanke, Ilka Lawrenz, Turnkreisvorsitzende Doris Beyer

Vereinshelden & Ehrungen



Ehrenamtsgala der Stadt Schortens – „Schortens sagt Danke“ am 05.07.2023

Für das Gemeinwohl und ein gelungenes gesellschaftliches Miteinander ist das Ehrenamt unverzichtbar. Um die wertvolle Arbeit besonders wertzuschätzen, zeichnete die Stadt Schortens **Lydia Huber** als Übungsleiterin des Jahres aus.

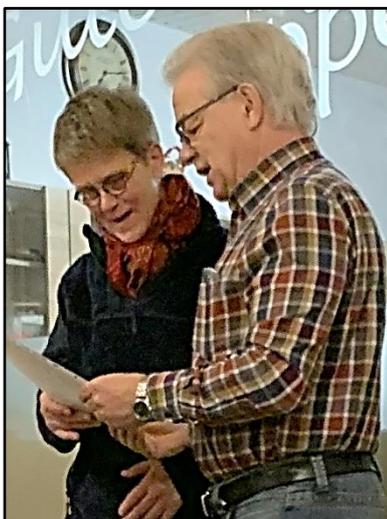
Raja Schroeder wurde für ihre sportlichen Erfolge geehrt – ausdrucksstarkes Vorbild gerade auch für junge Menschen.



Verein in eigener Sache – unsere Vereinsheldinnen und Helden



Unser fabelhaftes Vereinsfrühstück bietet immer wieder einen ansprechenden Rahmen, um besonders engagierte Vereinsmitglieder zu ehren. Am 29.11.2023 wurden die stillen aber immer ansprechbaren Helferinnen im Hintergrund **Gertrud Henning** und **Heidrun Falkenberg** zu Vereinsheldinnen ernannt. Hier standen die beiden Damen verdient im Vordergrund.



Leider konnten **Jeanette Netzelmann** sowie **Stefan Huber** an der JHV im Frühjahr `23 nicht teilnehmen. So wurde ihre Ehrung als Vereinsheldin bzw. Held beim jährlichen Dankeschön-Grünkohl-Essen am 25.11.2023 nachgeholt.



Erlebnisturnfest

Oldenburg

Wie der TuS das Turnfest erlebte

Die Vorfreude und die Spannung auf die Teilnahme beim seit drei Jahren verschobene Highlight des Turnens vom 17. bis 21. Mai 2023 war riesengroß - auch im TuS Glarum. Eine angenehme Pflichtaufgabe, auf die regelrecht hingefiebert wurde. Ein solch buntes, sportliches, kulturelles und gesellschaftliches Erlebnis mit vielen Aktionen, Wettkämpfen und Abenteuern, welches auch nur alle 4 Jahre immer in einer anderen Stadt stattfindet, lassen wir uns nicht entgehen.



Das fünftägige Programm beginnt immer mit einem großen Fest- und Fahnenumzug der teilnehmenden niedersächsischen Turnvereine. Die Vereinsfahne des TuS Glarum wurde, wie bei vergangenen Veranstaltungen auch, vom Vereinsvorsitzenden selbst getragen. Der Festumzug endete vor dem Oldenburger Schloss, wo die Fahnen dem Eröffnungszeremoniell beiwohnten und anschließend zur Ausstellung in die Weser-Ems-Halle verbracht wurden.

DGA-Workshop in Weser-Ems-Halle

Am 19.05.2023 unterstützen 3 Prüferinnen vom TuS die Landesbeauftragte beim DGA-Angebot. Morgens hielt sich das Interesse der Kandidat*innen noch etwas in Grenzen, aber ab Mittag fanden sich diverse Teilnehmer*innen mit Abnahmewille ein. Dazu gehörte eine Dame aus Schleswig-Holstein, die über das Jahr hinweg die Übungen per Video und Anleitung geübt hat.

Ihr konnten dann auch einige Geräte an dem Tag abgenommen werden. Sehr bemerkenswert ist die Teilnahme eines 82-jährigen Herrn, der seit Jahrzehnten jedes Turnfest das Gymnastikabzeichen ablegt und auch dieses Mal gute Leistungen zeigte. Später lockten gerade das Band und der Reifen viele junge Turnerinnen an.

Die Hupfdohlen beim großen Finale – der Stadion-Gala

Bereits im Jahr zuvor erging die Anfrage an die Hupfdohlen, ob sie wieder beim anstehenden Landesturnfest an einer Großraumaufführung teilnehmen möchten.



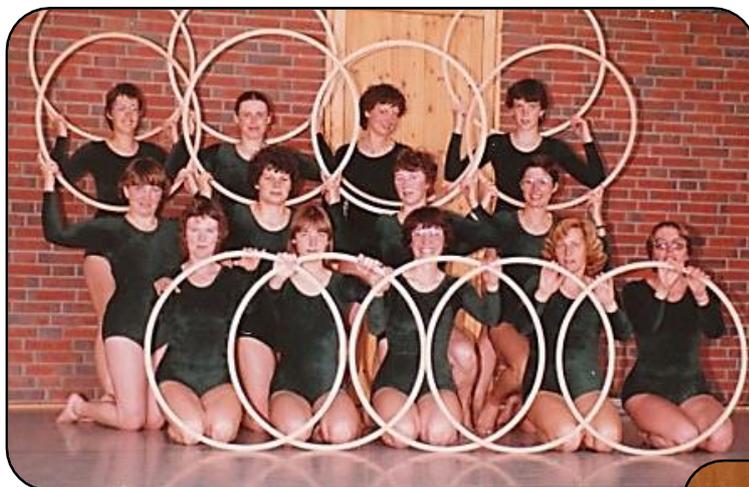
Schnell stand für die erprobte Gruppe fest: Bei der Stadiongala in Oldenburg sind wir dabei. Nach einer intensiven, wöchentlich stattfindenden Vorbereitung stand das Übungsbild: eine Choreo mit Walkingstöcken eingebettet in das Gesamthema „Fitness“, zu dem noch eine andere Gruppe mit Yogamatten beitrug.



40 Jahre Hupfdohlen

Das Jubiläum

Dass es so etwas überhaupt noch gibt!



Das linke Foto von 1983 zeigt die Gruppe bei ihrem ersten Wettbewerb (Frauengruppenwettbewerb für Gymnastik und Tanz, 5. Juni 1983 in Sande). **Einige von damals sind heute noch dabei.**

Das Foto unten zeigt die Hupfdohlen 2017 in der alten Glarumer Turnhalle. Die Gruppe studierte eine Choreographie für die wilhelmshavener Benefizgala „Miteinander - Füreinander“ ein.

Hier passiert genau das, was Sport im Verein neben der Erhaltung von Gesundheit kann: hier entstehen Freundschaften für's Leben!

Wer ‚Freude am Miteinander‘, ‚Beständigkeit, oder ‚stets ambitioniert fleißig strebsam‘ sucht, der ist bei den Hupfdohlen genau richtig.



1983 als Gymnastikgruppe gegründet, entwickelte sich schnell der Schwerpunkt zu kreativen Gestaltungen. So wurden für Großveranstaltungen auf nationaler und internationaler Ebene, vorgegebene Choreographien einstudiert.

Trotz des sportlichen Trainings werden der Spaß und die geselligen Momente nie aus den Augen verloren. In dieser Runde herrscht eine besondere harmonische Atmosphäre und es weht ein besonderer Geist von Zusammengehörigkeit.

Die Teilnehmerinnen waren und sind seitdem immer wieder bei Bezirks-, Landes- und deutschen Turnfesten (aktuell beim Erlebnisturnfest Oldenburg) und sogar bei Weltgymnastraden (!) vertreten. Darüber hinaus werden natürlich auch lokale Veranstaltungen wie „Schausport“ in Wilhelmshaven oder vereinseigene Feste nicht außen vorgelassen.

Und trotz der Routine, die sich die Damen inzwischen angeeignet haben, ist nach wie vor die Aufregung vor Auftritten groß. Da aber keine der Hupfdohlen auf diesen Nervenkitzel verzichten möchte, setzen sich die Damen stetig neue Ziele. So soll es auch **nach 40 gemeinsamen Jahren** weitergehen – mit einem Auftritt beim **Internationalen Landesturnfest 2025 in Leipzig**.

Paten gesucht

Glarum pflegt GRÜN

Die Farbe GRÜN ist nicht nur die Vereinsfarbe vom TuS – GRÜN ist dem Verein auch sonst sehr wichtig. GRÜN bedeutet LEBEN. Grüne Bäume, Pflanzen und artenreiche Fauna und Flora bilden unsere Lebensgrundlage.



In diesem Jahr wurde von den Tanzmäusen eine herrliche **Blühwiese** um unsere Vereinseiche angelegt. Das Vorbereiten des Bodens, das Einsäen und Pflanzen hat allen viel Spaß gemacht. Im Frühjahr und Sommer haben sich die Kinder auch um die Pflege der Blühpflanzen gekümmert. Es wurde ordentlich gegossen und darauf geachtet, dass das Unkraut nicht überhand nahm.

Auch an Tiere wurde gedacht. Es wurde ein kleines **Insektenhotel** aufgestellt.



Die TT-Abteilung hat sich für 2023 bereit erklärt, die Pflege der **Vereinseiche** zu übernehmen. Wegen des durchwachsenen Sommerwetters hielt sich aber das Gießen im Rahmen. Der wieder installierte Bewässerungssack funktioniert hervorragend und lässt den jungen Baum prächtig gedeihen.



Auch am Vereinsbereich um den neu gestaltetet Außenbereich mit Terrasse und überdachtem Sitzbereich erblühte im Sommer 2023 eine sehr beeindruckende Blühwiese in den schönsten Farben und Formen.

Auch 2024 werden wieder engagierte Beet- und Baumpaten gesucht. Bei Interesse bitte gerne beim Vorstand melden!

Neuanschaffungen

Förderer und Sponsoren

Am 27.11.2023 fand in einem kleinen feierlichen Rahmen die Spendenübergabe der LzO - Regionalstiftung Friesland an den Turn- und Sportverein Glarum (TuS Glarum) statt. Der Vertreter der LzO, Herr Klaus Blum, die Trainer Reinhard Milter und Lydia Huber sowie Turnerinnen des TuS Glarum trafen sich in der Turnhalle Glarum, um den symbolischen Scheck in Empfang zu nehmen.



Die großzügige Spende wurde speziell für den Erwerb eines Mattensystems für die Vereinsaktivitäten verwendet.

Das Mattensystem wird einen bedeutenden Beitrag zur Verbesserung der Trainingsbedingungen für die Turnerinnen und Turner des Vereins leisten.

Es ermöglicht nicht nur sichere Übungseinheiten, sondern fördert auch die Weiterentwicklung von sportlichem Talent innerhalb der Gemeinschaft.

Die LzO – Regionalstiftung Friesland unterstreicht mit dieser finanziellen Unterstützung ihr Engagement für lokale Sportvereine und deren Engagement im Breitensport.



Rekordspende am 05.12.2023
zum Tag des Ehrenamtes

Am Tag des Ehrenamtes erreichte die Ausschüttung der Zweckerträge des VR-GewinnSparens eine neue Rekord-Höhe. Insgesamt konnten 104.992,12 Euro an 100 Vereine und gemeinnützige Organisationen für soziale Zwecke ausgeschüttet werden.

Auch der TuS Glarum zählt zu den glücklichen Empfängern.

Die Spende wird für die Beschaffung langlebiger Sportgeräte und hochwertiger Ausstattung verwendet.

Auch der Volksbank liegt das Ehrenamt besonders am Herzen, denn es spiegelt Werte wie Gemeinschaft, Verantwortung und lokalem Engagement wider. Durch die Unterstützung ehrenamtlicher Projekte werden soziale Bindungen gestärkt und es wird aktiv zur positiven Entwicklung unserer Region beigetragen.

Sauber aus`m Sommer

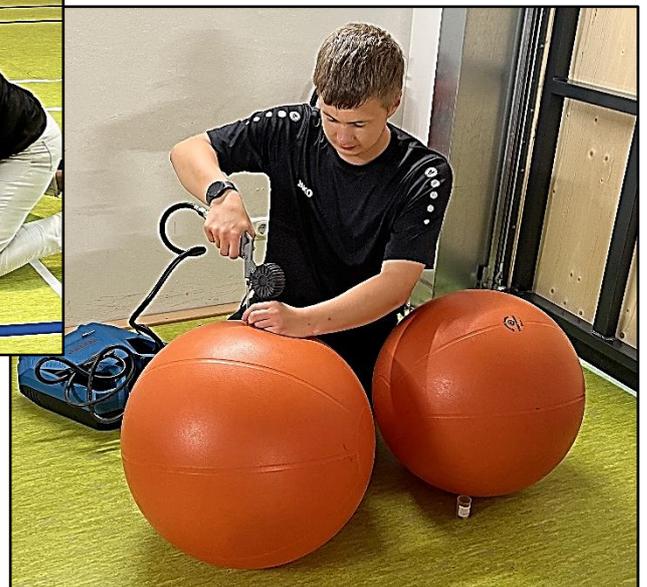
Putz- und Zählaktion

Saubere Sache(n) bei TuS Glarum

Mit Ende der Sommerferien war es mal wieder Zeit für Ausgleichssport der besonderen Art. Am Samstag, den 12.08.2023, stand nämlich „Putzen“ auf dem TuS-Programm.



Neben den Umkleiden und Sanitärbereichen der Turnhalle Glarum stand besonders auch das Reinigen und Säubern der vereinseigenen Geräteräume an.



Zudem sollten nun endlich wieder einmal alle vereinseigenen Gerätschaften durchgezählt, sortiert und aufgefrischt werden. So hieß es dann: alles muss raus und dann wieder alles rein!

Erfreulicherweise sind in diesem Jahr **über 20 Helfer** dem Aufruf zur Putzaktion gefolgt.



Deutsches Sportabzeichen

2023

Wer
Jürgen Broda
& Team

Wann
Sportplatz Beethovenstraße
mittwochs (Sommer)
18:00 – 19:30

Kontakt
privat
04423 / 6495

Ohne pandemiebedingte Einschränkungen, aber etwas früher und anders als üblich, starteten wir diesmal in die Saison 2023 auf dem Sportplatz an der Beethovenstraße in Heidmühle.

Wir haben uns darüber gefreut, als die Anfrage des Kreissportbundes Friesland e. V. kam, ob wir, der TuS Glarum, die Eröffnungsveranstaltung für die Sportabzeichensaison 2023 durchführen möchten. Die Chance, den Verein zu präsentieren und gleichzeitig Werbung für den Erwerb des Sportabzeichens zu machen, wollten wir nutzen. Bei sonnigem Frühlingwetter konnten wir am Samstag, den 22. April 2023, unseren stellvertretenden Bürgermeister Axel Homfeldt, Vertreterinnen und Vertreter des Kreissportbundes, Ehrenmitglieder, etliche Referentinnen und Referenten aus Bockhorn, Büppel, Heidmühle, Hooksiel, Jever und Varel sowie die Presse begrüßen. Den HFC haben wir natürlich "mit ins Boot" geholt - schließlich besteht das Sportabzeichenteam Schortens ja sowohl aus Vertreterinnen und Vertretern des TuS Glarum als auch des HFC.



Sabine, Vertreterin des TuS-Vorstandes, hatte dann noch eine Überraschung parat: Das TuS Glarum Team "die Mannschaft" freut sich nunmehr über individuelle – mit Namen versehene – Shirts. *Vielen Dank dafür.*

Bereits am Eröffnungstag wurden von uns die ersten sportlichen Leistungen für das Sportabzeichen 2023 abgenommen.

Am 10. Mai 2023 ging es dann wieder richtig los mit dem Training und den Sportabzeichenabnahmen - wie gewohnt immer mittwochs – von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr auf dem Sportplatz Beethovenstraße.

Das TuS Glarum Team "die Mannschaft" ging wie folgt an den Start: Birgit Broda, Christiane Cassebarth-Remmers, Dr. Hartmut Garten, Jens Lohmann, Reinhard Milter, Lukas Töben und Jürgen Broda. ***Vielen Dank für euren Einsatz.***

Deutsches Sportabzeichen

2023

Die im letzten Jahr erlangten Sportabzeichen konnten in dieser Saison erstmals seit längerem wieder gesteigert werden. "Die Mannschaft" hofft auf eine rege Teilnahme in 2024. Wir freuen uns darauf wieder viele bekannte und auch möglichst viele neue Gesichter zu sehen.

Eine Neuerung wird es geben. Die erfolgreichste Sportgruppe des Vereins wird einen von Dr. Harmut Garten gestifteten Wanderpokal erhalten 🏆 Genaueres dazu folgt 🙌

Sport macht Spaß, hält gesund und verbindet.

Mit sportlichem Gruß
Schortens, im Dezember 2023



Jürgen Broda
Sportabzeichenobmann
TuS Glarum e.V.

Folgende Sportlerinnen und Sportler des Vereins erfüllten 2023 die Anforderungen für das Sportabzeichen:

Zahl in Klammern = Gesamtanzahl der Sportabzeichen

Broda, Birgit	(20.)
Broda, Jürgen	(21.)
Cassebarth-Remmers, Christiane	(20.)
Garten, Dr. Hartmut	(27.)
Harms, Christina	(??.)
Hennig, Gertrud	(44.)
Hennig, Heiko	(43.)
Kloth, Helga	(13.)
Milner, Reinhard	(18.)
Päschel, Mathi	(11.)
Reents, Gesa	(04.)
Reents, Lisa	(??.)
Richter, Fabio	männliche Jugend
Schmidt, Axel	(08.)
Schmidt, Heidi	(08.)
Schmidt, Johnny	männliche Jugend
Schmidt, Lucy	weibliche Jugend
Schweinsberg, Joachim	(19.)



Axel, Heidi, Johnny und Lucy Schmidt
erhalten das Familiensportabzeichen

Herzlichen Glückwunsch

Deutsches Gymnastikabzeichen

Kurs 2023

Wer
Iris Rodenbach
& Team

Wann
jeden 3. Samstag
10:00 – 12:00

Kontakt
privat
04423 / 99013

Obwohl wir es schon viele Male geübt haben (einige von uns sind seit 1981/1982 dabei!), ist es doch immer wieder „irgendwie neu“!

*„Wie war das noch
mit dem Ball??“*

*„Die Übung mit dem Reifen habe
ich auch nicht mehr so parat!“*

So oder so ähnlich klingt es dann in der Turnhalle, wenn wir uns nach der Winterpause einmal im Monat wieder treffen, um für die Abnahme des Gymnastikabzeichens zu üben.

Selbstverständlich hat sich in den vielen Jahren auch einiges geändert oder wurde ganz neugestaltet. Es gibt keine Übung mehr auf dem Boden, die Übung ohne Handgerät fiel lange Zeit weg. Jetzt gibt es wieder eine Neue. Manche Übung wurde „modernisiert“.

Und so freuen wir uns jedes Mal, wenn es wieder losgeht und wir uns alle vier Wochen am 3. Samstagvormittag in der Halle treffen, um gemeinsam zu üben. Besonders schön war es, dass wir auch im Jahr 2023 wieder Teilnehmerinnen aus anderen Vereinen dazu begrüßen durften.

Unsere bestens geschulten Übungsleiterinnen haben viel Geduld mit uns und werden nicht müde, uns die eine oder andere Übung immer wieder aufs Neue nahezubringen. Gemeinsam haben wir viel Spaß und sind dann auch stolz, anlässlich der liebevoll vorbereiteten Weihnachtsfeier die Urkunde in Empfang zu nehmen.



*An dieser Stelle ein
herzliches Dankeschön
an unsere Übungs-
leiterinnen*

Kommt doch mal vorbei
und übt mit uns gemeinsam!
☝ Übrigens, auch Männer
dürfen das Gymnastikab-
zeichen ablegen!

Eure DGA-Damen

Deutsches Gymnastikabzeichen

Kurs 2023

DGA-Medaillenspiegel

Name	Anzahl	Farbe	Name	Anzahl	Farbe
Arnold, Inge	14	Gold	Milter, Ursula	18	Gold
Elfert, Stephanie	8	Gold	Müller, Barbara	36	Gold
Falkenberg, Heidrun	23	Gold	Päschel, Mathi	20	Gold
Hafner, Ingrid	12	Gold	Renken-Tjardes, Herma	22	Gold
Hennig, Gertrud	23	Gold	Rodenbach, Imke	14	Gold
Höfer, Hannelore	9	Gold	Rodenbach, Iris	14	Gold
Huber, Lydia	9	Gold	Shamaleki, Michaela	14	Gold
Keller, Gundi	1	Silber	Wiethölter, Angelika	22	Gold
Klischan, Peet	24	Gold	Ziergiebel, Helga	21	Gold
Kurth, Karin	17	Gold	Zunken, Doris	20	Gold
Lohmann, Ute	7	Gold			

Herzlichen Glückwunsch zu Eurem tollen Erfolg!

Wer Lust hat und neugierig geworden ist, schaue gerne vorbei. Wir freuen uns auf „alte“ und **neue** Teilnehmer*innen.

Ein Highlight 2023 war das Landesturnfest in Oldenburg vom 18. bis 21.05.2023. Dort war das DGA ein offenes Angebot. Drei von uns (Herma, Iris, Steffi) unterstützten die Landesbeauftragte Bettina Ernst bei der Durchführung von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr.



Nachdem der Vormittag eher verhalten verlief, füllte sich die Fläche in der Weser-Ems-Halle nachmittags umso mehr: Jüngere Gruppen, Ältere, Kinder - alle hatten ihren Spaß, unterschiedliche Übungen mit den Handgeräten auszuprobieren.

Eine Teilnehmerin war eigens aus Schleswig-Holstein angereist, um sich das Gymnastikabzeichen von uns abnehmen zu lassen.

Wir sehen uns!

Euer DGA-Team

Doris, Herma, Imke, Iris, Lydia und Steffie

Termine für 2024 - 10:00 bis 12.00 Uhr:

20.01.2024	17.02.2024	16.03.2024	20.04.2024
25.05.2024	15.06.2024	17.08.2024	28.09.2024
26.10.2024	16.11.2024	Ausgabe:	30.11.2024

Ferien(S)pass 2023

FERIENPASS JEVER SCHORTENS



3 erfolgreich durchgeführte Ferienpassaktionen im TuS Glarum So machen die Ferien Spaß!

Auch in diesem Sommer konnte der TuS Glarum sich von seiner besten Seite präsentieren und den heimischen Schulkindern gleich drei Ferienangebote unterbreiten. Der Vorsitzende Reinhard Milter: „Insgesamt haben sich bei allen drei Aktionen vierzehn Übungsleitende und elf Helfende engagiert, um den daheimgebliebenen Kindern ein paar Stunden Freude, Spiel und Kurzweil zu bieten. Ich bin stolz auf das Engagement. Dafür gebührt ihnen mein Dank!“

Fit wie ein Turnschuh – sportlicher Ferien-Spaß

21 Stationen in 2 Stunden –
Kids sind „Fit wie ein Turnschuh“

Quirliges Treiben in voll ausgebuchter Hütte – die Ferienpassaktion „Fit wie ein Turnschuh“ war ein voller Erfolg. Das zeichnete sich schon im Vorfeld ab. Die 25 Plätze für Kinder zwischen 6 und



12 Jahren waren in kürzester Zeit vergeben. Dass es sich bei der Aktion um eine

Prämie im TuS handelte, war dabei aber kaum zu merken. Normalerweise wird das Turnabzeichen des Niedersächsischen Turnerbundes über mehrere Wochen in den Kinderturnstunden absolviert. Aus 8 unterschiedlichen Kategorien wie beispielsweise Ausdauer, Arm-, Bein- oder Körperkraft sowie Geschicklichkeit oder Schnelligkeit müssen 2 unterschiedliche Prüfungsübungen absolviert werden. Für die Leistung werden Punkte vergeben. Je höher die Punktzahl, desto höher die Auszeichnung. Das komplette Abzeichen an einem Nachmittag mit Ferienkindern zu absolvieren wurde hingegen noch nie beim TuS angeboten. Und alle Kinder erreichten tatsächlich die Stufe „Fit wie ein Turnschuh“ – nicht selten mit der höchsten Punktzahl von 56 Punkten!



Eine tolle Leistung!

Tischtennis

Auch in 2023 hat die Tischtennisabteilung an der Ferienpassaktion Jever-Schortens teilgenommen. Die Plätze waren schnell vergriffen und zwölf "Nachwuchsspieler" konnten sich an den grünen Tischen austoben und hatten sehr viel Spaß dabeigehabt.



Ob im Einzel, Doppel oder später auch beim Rundlauf konnten sie ihr Können unter Beweis stellen.

Natürlich hat auch der Mini-Tisch nicht gefehlt und wurde fleißig bespielt.

Alle angehenden TT-Cracks, die Interesse am Tischtennis haben, sind herzlich immer dienstags von 18:00 Uhr – 19:30 Uhr in der Glarumer Halle eingeladen.

Spritzige Sommerparty bei super Sommerwetter

Genauso sollte es sein! Strahlender Sonnenschein bei sommerlich warmen Temperaturen und fröhliche Ferienpasskinder, die ausgelassen auf dem großzügigen Schulhof der Grundschule Glarum toben, herumtollen und sich amüsieren. Doch ob es tatsächlich auch so kommt, wie es das J-Team vom TuS Glarum geplant hat, war wegen des ausgesprochen wechselhaften kühlen Regenwetters in den Wochen zuvor eher unsicher und sorgte noch kurz vorher für nervöses Bauchgrummeln.



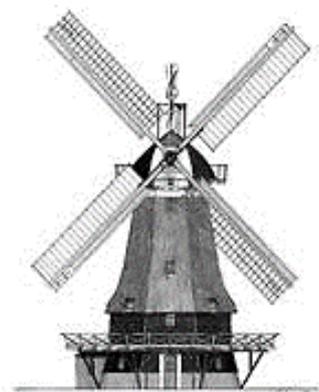
Doch zum Ende der Ferien wollte sich der Sommer wohl noch einmal von seiner schönsten Seite zeigen und so konnte am Montag, den 14.08.23, die Sommersause mit Pool, Wasserrutsche und Wassersprenger steigen. 30 Kinder genossen vergnügt Wasserspiele, Seifenblasen und Kuchenbuffet.

Die Teamer vom J-Team mischten nicht minder vergnügt kräftig bei der Pool-Plansch-Party mit und freuten sich, dass der trockene Plan B (Spielstationen in der Turnhalle) nun doch nicht mehr gebraucht wurde.

Ein famoses Highlight am Ende von recht regengrauen Sommerferien.

„TuS auf Tour“

zu Gast bei Freunden



Zu Gast beim Accumer Mühlenverein

Mächtig viel los beim Mühlenfest zum Deutschen Mühlenfest am Pfingstmontag 2023 an der Accumer Mühle. Und der TuS mal wieder mitten drin. Neben dem Infostand, an dem unter anderem auch der 1. Vorsitzende persönlich fundierte Informationen zum Sportangebot und Turnalltag im Verein gab, unterhielten die Funny Boots und die Tischtennisspieler die zahlreichen Gäste mit Mitmachangeboten und Vorführungen.

Besonderes Augenmerk wurde diesmal auf die kleinen Gäste gelegt, die sich bei diversen Spielstationen austoben konnten.

Betreut wurden die Kinderspielangebote vom J-Team (Jugend-Team).



90 Jahre Landkreis Friesland – Geburtstag im Freibad

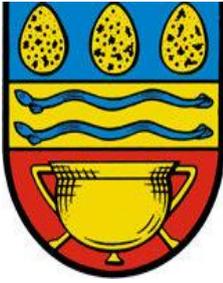
Bei sommerlich heißem Wetter wurden die verschiedenen Sportbereiche wie Seniorensport, gesundheitlich orientierter Sport, Fitness und Entspannung durch die Übungsleiter*innen Doris Zunken, Stephanie Elfert, Lydia Huber, Andre Langenkamp sowie dem Vorsitzenden Reinhard Milter präsentiert und auch (schweißtreibend) praktisch vorgeführt. Sehr aktiv haben auch verschiedene Gruppen vom TuS Glarum an der Gestaltung des Bühnenprogramms teilgenommen. So verzauberte das Tanzpaar Fabio und Lene wieder das Publikum mit ihrem Walzer zur Musik von „Die Schöne und das Biest“. Die Tanzmäuse erfreuten nicht nur Kinder mit dem MitMachTanz zum Fliegerlied. Die Gruppe der Kampfsportler von „Grenzenlos und Stark“ bewiesen bei fast 30 Grad wahrhafte Standhaftigkeit bei ihrer Präsentation von Kampf- und



Verteidigungstechniken in voller Kampfschutzbekleidung.

Besonders die Auftritte der Line Dancer trugen zur freudigen Stimmung bei. Sogar ein Männermannschaft der Lauffußballer wurde vom Tanzfieber infiziert und so standen letztendlich mehr als 40 Mittänzer in den Reihen zwischen unseren „Funny Boots“.





Der TuS beim Dörfest Sillenstede

Natürlich sind alle Sillenstederinnen und Sillensteder auf den Beinen, wenn die rührige Dorfgemeinschaft zum Dorffest ruft. Am Wochenende vom 17.06.23 bis 18.06.23 fand das beliebte Bürgerfest auf dem Arthur-

Eden-Platz statt. In diesem Jahr wurden wir, der TuS Glarum, quasi als Nachbar ebenfalls herzlich zum Mitwirken und Mitfeiern eingeladen.

Gerne haben wir die Einladung angenommen und uns mit der Spielstation „Stelzen laufen“ bei der Kinderolympiade am Samstagnachmittag von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr am bunten Treiben beteiligt.



TuS gibt Brunnenfest „einen Rahmen“

Die Brunnengemeinschaft hatte sich entschlossen, das Brunnenfest 2023 als eintägiges Sommerfest stattfinden zu lassen und die umliegenden Vereine um Mithilfe gebeten. Auch der TuS ließ sich nicht lange bitten, bei der Gestaltung des nachmittäglichen Rahmenprogramms mitzuwirken.

Die Mädels der **Turnabteilung** waren die ersten, die den Festnachmittag mit ihrer Turnshow vor zahlreichem Publikum eröffnen durften.



Nach der Bekanntgabe der neuen Brunnenmajestäten begeisterten wieder die **Tanzmäuse** mit ihren Showtänzen die Zuschauer und tanzten mit Kindern und Erwachsenen bei wolkenlosem Himmel gemeinsam zum Fliegerlied.

Die Mitmachtänze läuteten gleichzeitig auch den Beginn der bunten **Kinderspiele** auf der Rasenfläche neben dem Kinderspielplatz Dettmar-Coldewey-Straße ein.

Um 17:00 Uhr hieß es dann „Showdown“ für die **Funny Boots**. Die Line Dancer sorgten wieder für ausgelassene Stimmung, viel Spaß und Vergnügen bei spontanen Mittänzern bei einigen leichteren Tanzstücken.

3. Osterhasenralley

Gemeinschaftsaktion

Auf die Eier, fertig – Ostern!



Da staunten die verantwortlichen Organisatoren der drei Vereine Bürgerverein Accum, Verein der Grafschafter und TuS Glarum nicht schlecht. Ca. 120 Kinder (in Begleitung ihrer Eltern) hatten sich am Ostermontagmorgen auf dem Spielplatz an der Dettmar-Coldewey-Str. in Grafschaft versammelt und warteten vor dem Absperrband auf das erlösende Kommando: auf die Plätze - fertig – los! Punkt 11:00 Uhr wurde das Flatterband entfernt und ein wahrer Sturm auf die 300 versteckten Ostereier entbrannte.



Der verschmitzt freudige Kommentar von Michael Hinrichs, dem Vorsitzenden des Vereins der Grafschafter: „Wegen Überfüllung geschlossen. Genial!“. In Windeseile hatten die Kinder die Eier entdeckt und durften dann ihre Überraschungstüten in Empfang nehmen.



Darüber hinaus gab es durch das J-Team des TuS organisierte Spielchen wie Eierlaufen, Sackhüpfen, Dosenwerfen, Stelzenlaufen und vieles mehr.

Die Initiatoren der Aktion sorgten auch für den passenden Rahmen mit Bratwürstchen und Kaltgetränken. Herbert Harms, Vorsitzender des BV Accum: „Eine gelungene Aktion, die nach Wiederholung ruft!“





Am 18.11.2023 nahmen unsere Kindershowtanzgruppe „Tanzmäuse“ und die Turnshowgruppe der Turnerinnen mit großer Begeisterung an der Sportveranstaltung "Schausport" in der Wilhelmshavener Nordfrost-Arena teil.



Die Vorbereitungen begannen viele Wochen im Voraus, als die Mitglieder der Turnshowgruppe und der Tanzmäuse intensiv trainierten, um eine mitreißende und professionelle Vorstellung auf die Bühne zu bringen.



Unter der fachkundigen Anleitung unserer Trainerinnen Vanessa Richter und Raja Schroeder wurden Choreografien verfeinert und einzelne Elemente perfektioniert, um das Publikum in der Arena zu begeistern.

Es war ein beeindruckendes Erlebnis für Alle.

Kinder-Show-Tanz

die Tanzmäuse

Wer

Vanessa Richter
Denise Richter

Wann

donnerstags
15:00 – 16:30

Kontakt

privat
04423 / 9998012



Das vergangene Jahr war sehr aufregend für unsere Mäuse. Angefangen mit unserem 5jährigen Jubiläum im Mai, welches mit einer Schlafparty in der Halle gefeiert wurde. Es folgten ein paar Auftritte und ganz viel Training, die Stellprobe und die Generalprobe für unseren großen Auftritt. Am 18. November ging es endlich auf die große Bühne beim Schausport Wilhelmshaven in der Nordfrost-Arena. Nachdem die Kids von unseren

Helfern fertig gemacht wurden (Schminke und Kostüme), durften sie dann das erste Mal ihre neue Choreo zu "Nano vom Planeten X" zeigen und haben dies großartig gemeistert und das Publikum begeistert.

Dies wäre ohne die tolle Hilfe unseres „Mini-Trainers“ Fabio nicht möglich gewesen. Da Vanessa aus schulischen Gründen nur selten beim Training sein konnte, hat Fabio zuhause die Schritte gelernt und sie dann den anderen Mäusen beim Training beigebracht.

Kinderturnen

allgemein



Wer

Denise Richter
und Team

Wann

dienstags
15:00 – 16:00 (1 – 4 Jahre)
16:00 – 17:00 (5 – 6 Jahre)

Kontakt

privat
04423 / 9998012

Springen, rollen, balancieren, rutschen, schaukeln und toben - all das machen wir - einfach weil es uns Spaß macht. Zu jeder Übungsstunde werden verschiedene Aufbauten vorbereitet und ihr könnt sie frei mit euren Kindern erkunden - so wie es ihnen gefällt und sie Spaß haben.

Mit älteren Kindern turnen, hüpfen, klettern, springen und spielen wir, machen den Rollbrett-Führerschein oder absolvieren das Kinderturnabzeichen.

Lustige Kinderspielewelt

ab 6 Jahre

Wer
Doris Zunken
und Team

Wann
freitags
14:30 – 16:00

Kontakt
privat
04423 / 985532

Bist du ein laufbegeistertes Grundschulkind?!

Hast viel Spaß am Spiele spielen?!

Und bist sehr gerne mit anderen
Mädchen und Jungen zusammen?!

Dann bist du bei uns richtig!

Wir haben Mannschaftsspiele und
Ballspiele für dich im Angebot oder
toben einfach so in der Halle rum.

Schau einfach mal vorbei.

Wir freuen uns auf dich.

Dein Spiele-Team

Nele, Thore, Ole

und Doris



Frau Eule hat Geburtstag

Mini-Sport-Abzeichen im KiGa

Spaß an der Bewegung und Freude an gemeinsamer sportlicher Betätigung standen im Vordergrund, als die ganz kleinen Nachwuchssportler und Sportlerinnen der Kindertagesstätte "Glarumer Mäuseland" zum ersten Sportabzeichen ihres Lebens in der Halle Glarum zum „Wettbewerb“ antraten. Ein durch den TuS Glarum altersgerecht ausgelegter Rahmen sorgte aber dafür, dass es bei diesem Wettbewerb nicht um das Kräfte-messen untereinander oder gar bessere und schlechtere Leistungen ging, sondern dass man gemeinsam Hindernisse überwinden und Aufgaben meistern kann.



Für die Kleinen kam dabei besonders wegen der liebevoll erzählten Geschichte und dem tollen Einsatz der Übungsleiterinnen Lydia Huber und Denise Richter, die in diesem Fall auch puppenspielerische Qualitäten beweisen mussten, keine Langeweile auf.



Gerätturnen für Anfängerinnen

die Turnflöhe

Wer

Saskia Leitner
Amke Harms

Wann

donnerstags
16:30 – 18:00

Kontakt

privat
04422 / 5069202

Bei den Turnflöhen turnen wir an diesen vier Geräten:

Balken

Boden

Reck

Sprung

Wir üben spielerisch die ersten Elemente aus dem Turnen, wie zum Beispiel Streck-sprung, Hocksprung, Rollen, Räder und vieles mehr. *Wir haben immer viel Spaß.*

Im letzten Jahr sind viele neue Mädchen dazugekommen und wiederum andere in die Leistungsgruppe gewechselt.

Wir freuen uns auf ein schönes neues Jahr mit euch!

Euer Trainerteam

Saskia Leitner & Amke Harms

Turnen für Jungen

allgemein

Wer

Christopher
Richter

Wann

donnerstags
16:30 – 18:00

Kontakt

privat
04423 / 9998012

Turnen ist was für Mädchen? ***Das sehen wir nicht so!***

Turnen am Reck, Sprung und Boden, das ist es, was uns Spaß macht. Rollen, Handstände und Räder gehören zu unserem Training und zwischendurch spielen wir auch mal gerne, einfach weil es uns Spaß macht.

Du hast auch Lust zu turnen? ***Dann komm vorbei!***

Sportprogramm

Stand 01/2024

Montag	09:00 – 10:30	Nordic Walking	Ute Lohmann
	15:00 – 16:30	Gerätturnen Mädchen (P-Einsteiger)	Reinhard Milter
	16:15 – 17:30	Gerätturnen Mädchen (Fortgeschritten)	Reinhard Milter
	17:15 – 19:00	Gerätturnen (Kür)	Reinhard Milter
	18:00 – 19:00	Fit'n'Run (bis Frühjahr)	Lydia Huber
	19:00 – 20:00	Funktionsgymnastik für Frauen	Ute Lohmann
	20:00 – 22:00	Badminton Erwachsene	Susanne Borrmann
Dienstag	15:00 – 16:00	Allgemeines Kinderturnen (1 – 4 Jahre)	Denise Richter
	16:00 – 17:00	Allgemeines Kinderturnen (5 – 6 Jahre)	Denise Richter
	17:00 – 18:00	Wirbelsäulengymnastik	Heike Eichstaedt
	17:00 – 18:30	Wohlfühlgymnastik - Mehrzweckraum Vereinsbereich Glarum –	Doris Zunken
	17:00 – 18:30	Kreistänze aus aller Welt - Trainingsraum Altes Rathaus Sillenstede –	Monika Werker
	18:00 – 19:30	Tischtennis Jugend	Gerd Janßen
	19:00 – 20:15	American Tribal Style Belly Dance - Trainingsraum Altes Rathaus Sillenstede –	Ingrid Dittmer
	19:00 – 20:00	Handball 2. Herren – Halle Sillenstede –	Jens Hoffrogge
	19:30 – 22:00	Tischtennis Erwachsene	Norbert Netzelmann
	20:00 – 22:00	Handball 1. Damen – Halle Sillenstede –	Jens Hoffrogge
Mittwoch	09:00 – 10:00	De Ölleren (Senioren) - Trainingsraum Altes Rathaus Sillenstede –	Stephanie Elfert
	10:15 – 11:15	Älter werden – aber aktiv (Seniorinnen) - Trainingsraum Altes Rathaus Sillenstede –	Stephanie Elfert
	15:00 – 16:30	Gerätturnen Mädchen (P-Einsteiger)	Reinhard Milter
	16:00 – 17:00 nach Ansage	Ganzheitliches Gedächtnistraining - Kursteilnahme nur nach Anmeldung –	Konnie Bültena
	16:30 – 18:00	Gerätturnen Mädchen (Fortgeschritten)	Reinhard Milter
	18:00 – 19:30	DOSB Sportabzeichen Mai – September - Sportplatz Beethovenstraße –	Jürgen Broda
	18:00 – 20:00	Inklusiver Kampfsport Grenzenlos & stark	Jeanette Netzelmann
	19:00 – 20:00	Hupfdohlen	Stephanie Elfert

Sportprogramm

Stand 01/2024

Donnerstag	15:00 – 16:30	Kinder-Showtanz (5 – 8 Jahre)	Vanessa Richter
	16:30 – 18:00	Gerätturnen für Anfängerinnen	Saskia Leitner
	16:30 – 18:00	Allgemeines Turnen für Jungen	Christopher Richter
	18:00 – 19:00	Wirbelsäulengymnastik	Ute Lohmann
	19:00 – 20:00	Bauch, Beine, Po – Fitness-Gym	Heike Eichstaedt
	19:00 – 20:00	GymX (intensives Workout)	Andre Langenkamp
	20:00 – 21:30	Line Dance „Funny Boots“	Vera Michling
	19:00 – 20:30	Handball 1. Herren – Halle Sillenstede –	Jens Hoffrogge
	20:30 – 22:00	Handball 1 + 2 Herren – Halle Sillenstede –	Jens Hoffrogge
Freitag	14:30 – 16:00	Lustige Kinderspielewelt	Doris Zunken
	15:00 – 17:00 nach Absprache	Plattdeutsch - Mehrzweckraum Vereinsbereich TuS Glarum -	Vera Michling
	16:00 – 18:00	Gerätturnen Mädchen (Kür)	Reinhard Milter
	18:00 – 20:00	Badminton Kinder und Jugendliche	Deik Ebisch
	20:00 – 22:00	Tischtennis Erwachsene	Werner Salomon
Samstag	10:00 – 12:00	DGA Deutsche Gymnastikabzeichen jeden 3. Samstag im Monat (Kurs)	Iris Rodenbach & Team
	11:30 – 12:30	stark & fiit (Training nach HIIT)	Benita Netzelmann
	13:00 – 22:00	wechselnde Aktivitäten und Kurse	wechselnde Übungsleitung
	17:30 – 20:00	Frauen-Selbstverteidigung jeden 3. Samstag im Monat	Jeanette Netzelmann
	18:00 – 22:00	Trendsportarten jeden 2. Samstag im Monat	J – Team
Sonntag	10:00 – 11:00	Lauftreff (Treffpunkt Pfälzer Eck)	ohne Übungsleitung



Das aktuelle Sportprogramm kann jederzeit unter
www.tus-glarum.de
auf der Homepage aufgerufen werden.

Gerättturnen

Leistungsgruppe

Wer
Reinhard Milter
& Team

Wann
siehe
unten

Kontakt
privat
04423 / 915137

Stand: 01.01.2024

montags	15:00 – 16:30 Uhr	P-Stufen Einsteigerinnen
montags	16:15 – 17:30 Uhr	P-Stufen Fortgeschrittene
montags	17:15 – 19:00 Uhr	Kür-Stufe
mittwochs	15:00 – 16:30 Uhr	P-Stufen Einsteigerinnen
mittwochs	16:30 – 18:00 Uhr	P-Stufen Fortgeschrittene
freitags	16:00 – 18:00 Uhr	Kür-Stufe

Trainerteam: Reinhard Milter
Lydia Huber
Kimberly Scheel
Amke Harms
Saskia Leitner



Trainerassistentinnen: Raja Schroeder, Nikita Eggers,
Amy Schroeder, Milli Pflips, Emilie Müller, Neele
Klähn, Sophie Mowschev

Das Jahr 2023 kann man wohl als überwiegend normal einstufen (*und verging gefühlt schon wieder wie im Fluge*).

Im **März** absolvierten Neele, Sophie und Emilie ihre Ausbildung zur Vereins-sportassistentin und stehen uns seitdem (wie ihre Schulsituation es zulässt) als Jung-Trainerinnen hilfreich zur Seite.



Im **April** haben 26 Mädchen ihr **Gerätturnabzeichen** abgelegt und die Urkunden im Rahmen eines Schau-turnens erhalten. Diese schöne Aktion konnten wir mit der Ehrung Lydias zur Vereinsheldin verbinden.

Dank einer tollen Initiative von *Steffi Müller* und *Markus Steinbach* (Eltern von Zoey) konnten zwei Sponsoren aus Wilhelms-haven für **neue Turnanzüge** gefunden werden.



Die „Kleinen“ freuen sich mächtig und sehen in der neuen Wettkampfbekleidung richtig gut aus. Damit war es auch eine Freude, den **ersten Wettkampf** in Huntlosen am **07.05.23** zu bestreiten. Auch wenn es noch nicht für vorderste Plätze reichte, haben die Mädels beachtliche Leistungen gezeigt.

Gerätturnabzeichen 2023		
Name	Anzahl	Punkte
Engelken, Fabienne	1	15
Andruschkewitsch, Emma	1	17
Künken, Finja	1	17
Sukach, Mila	1	17
Abdelmaseh, Thea	1	18
Müller, Amelie	1	18
Wengler, Anna	1	19
Andrzejewski, Mila	1	20
Kaddour, Ayscha	1	21
Thomsen, Nele	1	21
Funk, Rieke	1	22
Hopp, Jemma	6	22
Stemmer, Amy	3	22
Huber, Annika	3	24
Künken, Ida	1	24
Oletti, Teelke	1	24
Schlage, Paula	4	25
Janßen, Lotta	1	27
Müller, Zoey-Marie	2	27
Sukach, Dana	1	27
Riedel, Amy	1	28
Böök, Leeke	1	29
Janßen, Johanna	2	29
Schulze, Kea	1	29
Ueck, Maila	1	31
Filipczyk, Lea	1	32
gesamt	26	



Das wohl größte Highlight in der sportlichen Laufbahn von jungen Aktiven ist wohl das Zusammentreffen mit prominenten Sportler*innen oder deren Trainer*innen. Auf dem **Oldenburger Turnfest (17. bis 21.05.23)** wurde es Wirklichkeit. Die



ehemalige Bundestrainerin im Gerätturnen der Frauen, **Ulla Koch**, vermittelte interessierten Turnerinnen wertvolle Anregungen und Tipps für erfolgreiche Trainingsarbeit. Unsere Turnerin Raja hat sicher nicht nur beeindruckende Einblicke in modernes Profitraining bekommen, sondern bestimmt auch hervorragende Ideen für die Verbesserung ihrer eigenen turnerischen Fähigkeiten mitgenommen.

Am 04 **Juni** 2023 gab es die gelungene Premiere unseres Sommer-Cups, ein Mannschaftswettkampf in der Kürklasse. Die großen Kürturnerinnen hatten nach langer Zeit wieder einen Wettkampf zu bestreiten und schlugen sich tapfer. Sie holten sich den Silberpokal.



Nach der Sommerpause folgten zwei geniale Photoshootings. Zum einen hat unser Pressewart Steffen Schüngel eindrucksvolle Bilder geschossen. Zum anderen hat uns Profifotograf Felix Kuntoro mit seiner Profiausstattung und seinen megacoolen Fotos imponiert.



Kurz darauf stellte Raja ihr „Schau-Sport“ Team zusammen und die Proben fanden ab dann regelmäßig statt. Das Team bestand aus Raja als Trainerin, Neele, Amke, Nikita, Ida und Zoey. Der große Auftritt sollte dann am **18. Nov 2023** stattfinden. Das Team um Raja hat mit der Choreografie zum Pop-Song „Unstoppable“ begeistert.

Im Spätherbst, am **12. November 2023**, folgte ein turnerischer Wettstreit auf Bezirksebene in Friedrichsfehn. Ida, Zoey, Johanna, Lea und Maila turnten in der Mannschaft in der Bezirksklasse Schülerinnen und konnten einen guten Mittelfeldplatz belegen. Ihre Einzelleistungen lagen teilweise im oberen Bereich aller Teilnehmerinnen.



Und wiederum kurz drauf fand die 5. Auflage des Glarumer Mühlen-Cups am **02. Dezember `23** statt. Die Glarumerinnen präsentierten sich in glänzender Verfassung und konnten zahlreiche Pokale und Medaillen abräumen.

Schon am folgenden Wochenende konnten zwei Kürturnerinnen und vier Pflichtturnerinnen unseren Verein in **Emden** würdig vertreten.



Die Trainersituation ist nach wie vor kritisch. Besonders in den frühen Nachmittagstunden fehlen die Trainerassistentinnen, da sie noch in der Schule sind.

Zu Guter Letzt möchte ich an dieser Stelle, wie immer, meinen Trainerkolleginnen Lydia, Saskia, Amke und Kimberly sowie den Sportassistentinnen Raja, Amy, Nikita, Milli, Neele, Sophie und Emilie für ihre tolle Mitarbeit danken.



In das Jahr 2024 schaue ich wie immer optimistisch.

Euer Reinhard

Verabschiedungen



Marlene Weinstock, Hanna Merkel und Pia Niehus verlassen ihren TuS

Alle drei Turnerinnen haben mit ihren jungen Jahren bereits eine lange sportliche Reise hinter sich. Hanna und Marlene kamen schon früh zum TuS, Pia etwas später. Das Turnen im Verein legte den Grundstein für eine lebenslange Begeisterung für diese Sportart und war der Beginn einer engen Verbundenheit mit dem TuS Glarum. Marlene erinnert sich an ihre Kinder- und Jugendzeit: „die Halle hatte für mich eine tiefere Bedeutung. Sie war nicht bloß ein Trainingsort. In meiner Kindheit war die Turnhalle wie ein Zuhause. Ich habe bis zu 4x wöchentlich trainiert.“

Durch ihr Können und ihren Ehrgeiz konnten sie auf diversen Wettkämpfen beachtliche Erfolge und Platzierungen erreichen. So wurden sie schnell Vorbild von vielen unserer jüngeren Turnerinnen. Und auch außerhalb vom Wettkampf war ihr Wirken vorbildlich, da sie ebenso schnell trotz ihres jungen Alters eine feste und verlässliche Unterstützung im Training der Turnerinnen wurden.



Mit Blumen und einem Fotobuch zur Erinnerung an die schöne Jugendzeit im TuS werden Marlene Weinstock und Hanna Merkel von Fachbereichsleiter Gerätturnen Reinhard Milter verabschiedet.

Während der letzten Sportstunde von Pia Niehus wird ihr zur Erinnerung an tolle Leistungen und Erfolge eine einmalige Fotocollage von ihren Mitspielerinnen überreicht und aus ihrer Mitte verabschiedet.



Für alle 3 jungen Damen beginnt aber nun das Berufsleben, welches leider auch einen Umzug zum Arbeitsort mit sich bringt, sodass sich leider Sport und Job nicht mehr vereinbaren lassen.

Der TuS sagt: *Herzlichen Dank!*

Wettkampfmedaillen Pflicht & Kür

2023

*Vergabe der Wettkampfmedaillen an
Zoey-Marie Müller*

und

Romina Prause

Auch 2023 fand in der Turnabteilung (Leistungsgruppe Gerätturnen Mädchen) zum 14. 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 2023 an **Zoey-Marie Müller**, die bei der Teilnahme an vier Wettkämpfen 207,23 Punkte erreichte.

Da es seit der Teilnahme der Glarumer Turnerinnen an Kürwettkämpfen für die Kürturnerinnen nicht mehr möglich ist, die Wettkampfmedaille zu bekommen (auf Grund des unterschiedlichen Punktereglements), gibt es seit 2023 ebenfalls eine



Wandermedaille „Kür“.

Diese erhält **Romina Prause**, die mit drei Wettkämpfen 107,00 Punkte erturnte.

*Der TuS sagt:
Herzlichen Glückwunsch!!*



Tischtennis

Jugendliche

Wer

Gerd Janßen
Norbert Netzelmann

Wann

dienstags
18:00 – 19:30

Kontakt

privat
04423 / 6848

Nun ist wieder fast ein Jahr in der TT-Vereinsarbeit mit unseren Jugendlichen vorbei und das Training und der Punktspielbetrieb geht in die Weihnachtspause, bevor die neue Rückrunde im Februar 2024 beginnt.

Unsere am Punktspielbetrieb in der Kreisliga Friesland (Jungen 19) beteiligte komplett neue TT-Jugendmannschaft besteht aus den Spielerinnen und Spielern: **Sammy Allahverdikhani, Ann Kathrin Grimpe, Nele Potinius, Christopher Richter und Julian Neumann.**



(v.L. Christopher Richter, Nele Potinius, Ann Kathrin Grimpe, Julian Neumann und Sammy Allahverdikhani)

Dazu tummeln sich weitere vorrangig jüngere Jugendliche, die auch vielleicht einmal am Punktspielbetrieb teilnehmen werden. Das wird aber noch einige Zeit dauern, sofern sie eifrig trainieren, um die Kunst mit dem kleinen Ball zu erlernen.

Unsere jetzige Jugendmannschaft hat es nach langer intensiver Trainingsarbeit am Ende der Hinrunde 2023 auf einen **respektablen Mittelfeldplatz** in der Kreisliga geschafft. Immerhin mussten sie immer noch als „Neulinge“ gegen erfahrene Spielerinnen und Spielern aus den anderen Vereinen in Friesland antreten. Das beständige wöchentliche Training trägt nun langsam Früchte, so dass es ihnen immer mehr Spaß macht, sich mit anderen zu messen. Nicht alle Spiele werden dabei gewonnen, umso mehr Freude haben sie, wenn am Ende ein positives Ergebnis auf dem Spielplan steht.

Ein großes Plus für den Spielbetrieb ist nun auch unsere neue Halle und die Ausstattung der Tischtennisabteilung u.a. mit Material von unseren Nachbarvereinen TuS Sillenstede und TuS Oestringen. Sie haben leider ihre Tischtennisabteilungen geschlossen und dadurch sinkt das Angebot an der Tischtennis-Sportausbildung im Landkreis erheblich.

Einen guten Rutsch ins neue Jahr wünscht die TT-Jugend-Abteilung

Gerd Janßen

Tischtennis

Erwachsene

Wer
Werner
Salomon

Wann
dienstags 19:30 – 22:00
freitags 20:00 – 22:00

Kontakt
privat
01522 / 8762674

Mit fünf Mannschaften im Punktspielbetrieb

Wieder ist ein Jahr vorbei und es hat sich einiges in der TT-Abteilung bewegt. So haben wir dieses Jahr auch wieder an der Ferienpassaktion teilgenommen. Die Aktion ist im Landkreis sehr beliebt und die zwölf Teilnehmerplätze waren ruckzuck vergeben. Auch in 2024 werden wir wieder dabei sein und das Kontingent vielleicht auf 16 Plätze erhöhen. Auch beim Mühlenfest in Accum waren wir wieder mit Norbert und seiner Mini-Platte vertreten.

Durch die Reform des TTVN, dass statt mit Sechser- nur noch mit Vierer-Mannschaften gespielt wird und durch unsere steigende Mitgliederzahl können wir dieses Jahr mit vier Mannschaften im Herrenbereich und mit einer Mannschaft im Jugendbereich am Punktspielbetrieb teilnehmen. Die erste Mannschaft spielt in der Kreisliga, die zweite in der 2. Kreisklasse und die dritte und vierte jeweils in der dritten Kreisklasse.

Vier Mannschaften im Punktspielbetrieb bei zwei Hallentagen in der Woche bedeutet natürlich einen großen Koordinationsaufwand.

Dafür, dass bisher alles reibungslos verlaufen ist, möchte ich mich bei den Mannschaftsführern Norbert (Erste), Gerd (Zweite) und besonders bei den „Neuen“ Jan (Dritte) und Peter (Vierte) bedanken.

Auch in diesem Jahr haben wir, im Rahmen der Kooperation mit der VGS Glarum, die Tischtennis-AG fortgeführt. Dadurch erhoffen wir uns auch den einen oder anderen Neuzugang, um den Aufwuchs der Jugendabteilung weiter fortzuführen.

Wie immer standen aber nicht nur die sportlichen Aspekte im Vordergrund. Im Januar 2024 werden wir wieder unser traditionelles Grünkohlessen durchführen. Außerdem ist es beim TuS Glarum ein ungeschriebenes Gesetz, dass man nach dem Punktspiel mit dem Gegner noch ein „Bierchen“ zusammen trinkt und damit den Punktspielabend harmonisch ausklingen lässt.

Für das neue Sportjahr wünschen wir Allen Gesundheit und Erfolg sowie Erfüllung aller Wünsche und guten Vorsätze.



Werner Salomon und Team

Tischtennis

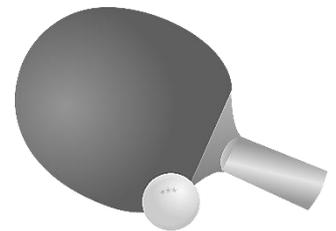
1. Herren

Die vergangene Saison haben wir als Aufsteiger in die Kreisliga mit einem guten 6. Tabellenplatz abgeschlossen und damit die Klasse gehalten.

In der aktuellen Saison stehen wir auf einem Mittelplatz in der Tabelle. Durch die Reform mit Vierermannschaften hat sich das Niveau in der Staffel deutlich erhöht, so dass auch dieses Jahr der Klassenerhalt als Saisonziel angestrebt wird.

Die „Erste“ spielt mit nachfolgender Aufstellung:

- 1 Norbert Netzelmann
- 2 Michael Hielscher
- 3 Werner Salomon
- 4 Mirko Veit



Tischtennis

2. Herren

Die zweite Mannschaft hat mit dem 8. Tabellenplatz in der letzten Saison die Klasse halten können, so dass sie wieder in der 2. Kreisklasse spielen können. Philipp Ehmann kam aus der Jugend dazu und verstärkt das obere Paarkreuz. Leider müssen wir auf Grund beruflicher Veränderung auf Dieter Skora verzichten, der schon während der Hinserie seinen neuen Job in Süddeutschland antreten musste. Für ihn rückt dann Hans-Dieter Renken aus der dritten Mannschaft nach. Zurzeit belegt die Mannschaft einen Tabellenplatz im oberen Drittel der Staffel.

Die „Zweite“ spielt mit nachfolgender Aufstellung:

- 1 Dieter Skora,
- 2 Philipp Ehmann,
- 3 Stephan Jerlitschka,
- 4 Gerd Janßen
(Ersatz 4 Hans-Dieter Renken)



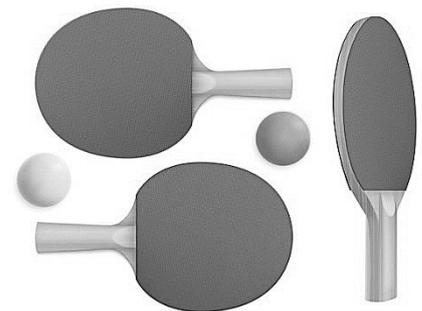
Tischtennis

3. Herren

Die dritte Mannschaft wurde neu gegründet und in der 3. Kreisklasse B gemeldet. Dort finden sie sich in der oberen Tabellenhälfte wieder, was man als großartigen Erfolg bewerten muss.

Die „Dritte“ spielt mit nachfolgender Aufstellung:

- 1 Hans-Dieter Renken
- 2 Martin Heckmann
- 3 Jan Arends
- 4 Lars Wengler



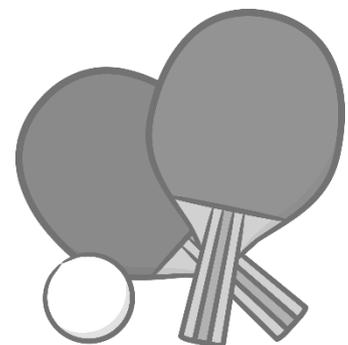
Tischtennis

4. Herren

Auch die vierte Mannschaft wurde neu gegründet und spielt in der 3. Kreisklasse A. Zurzeit befinden sie sich zwar am Tabellenende, halten aber den Anschluss an die höheren Plätze.

Die „Vierte“ spielt mit nachfolgender Aufstellung:

- 1 Timm Barthel
- 2 Axel Wilm
- 3 Arman Allahverdikhani
- 4 Peter Dietz
- 5 Peter Franke
- 6 Benjamin Dieling
- 7 Michael Weber
- 8 Sammy Allahverdikhani
- 9 Nele Potinius



**Spiel, Satz und Sieg
TuS Glarum**

Nordic Walking

outdoor

Wer
Ute Lohmann

Wann
montags
09:00 – 10:30
Treffpunkt Turnhalle

Kontakt
privat
04423 – 7084608

„Laufen die denn hier das ganze Jahr so rum oder wie is’ das?...

Mein Gott, wo laufen sie denn? Wo laufen sie denn?

Aaach, ist das schöön... Ach, ist das schöön“

(Ausschnitte Zitat von Loriot, Auf der Rennbahn)

Ja, wo laufen sie denn?

Wir laufen jeden Montag die Langsamstraße entlang. Wir treffen uns um 9:00 Uhr an der Turnhalle der VGS Glarum. Wir beginnen mit einem Aufwärmprogramm und beenden unsere Übungseinheit mit einem Dehnprogramm.

Der Wettergott meint es auch (*fast*) immer gut mit uns –

es regnet immer erst nach 11:00 Uhr.

Wenn du Lust hast mal mit uns zu walken, bist du herzlich eingeladen.

Wir freuen uns



Wahrer Sportsgeist



*Walkingstock gegen Stock-
schirm eingetauscht – da
soll doch mal einer sagen,
wir wären nicht flexibel!!*

Fit'n'Run

outdoor

Wer
Lydia Huber

Wann
derzeit mittwochs
18:00 – 19:00
Treffpunkt Turnhalle

Kontakt
privat
04423 – 914719

Wir sind **NEU**

Im Frühjahr dies Jahres 2023, am Montag 13.03.2023, ging es für uns zum ersten Mal auf die Strecke – die Langsamstraße rauf und runter. Seitdem genießen wir Unerschrockenen regelmäßig Bewegung draußen in wunderschöner Natur.



Wir sind **FRISCH**

Wir laufen draußen an der frischen Luft. Die Laufstrecke ist nicht viel befahren, liegt wunderschön zwischen Weiden und Wiesen und ist (schmackhaft) eingegrünt. Unsere Motivation wurde oft belohnt – steigende Temperaturen, laue Lüftchen und oft Sonnenschein trotz anderslautender Wettervorhersagen. *So macht Sport wirklich Spaß.*



Wir sind **DYNAMISCH**

Nach einem kurzen Aufwärmprogramm geht es sportlichen Schrittes von Station zu Station. Nur ‚leider‘ heißt es für uns nicht ‚Verweilen‘ sondern kräftigen, Koordination schulen oder den Puls kurz auf Trapp bringen. Unterschiedliche Übungen an unterschiedlichen Sportorten mit Einbeziehung der ‚Gerätschaften‘ der Verweil-stationen auch mal mit Theraband oder Brasils gestalteten die Sportstunden abwechslungsreich und kurzweilig.



Erfreulicherweise konnten wir mit unserer Sportstunde in der Halle überwintern. Das führt glücklicherweise dazu, dass wir keine lange Winterpause wegen Dunkelheit einlegen mussten. Auch die Auswahl der Übungen zwischen unseren 1minütigen Läufen konnten noch vielfältiger und abwechslungsreicher gestaltet werden.

Grenzenlos und stark

Inklusiver Kampfsport

ab 16 Jahren

Wer
Jeanette
Netzelmann

Wann
mittwochs
18:00 – 20:00

Kontakt
privat
04423 / 5159

In diesem Jahr haben wir einiges gemacht. Außer unserem Training haben wir drei Aktionen in diesem Jahr gehabt.

Am 10.06.2023 waren wir bei der Sportschau in Varel (Geburtstag LK FRI) und haben dort unser Savaty-Stick und den Bodenkampf demonstriert. Es war heiß, doch wir haben es gerockt!



Am 28.06.2023 war ein spektakulärer Tag, denn unsere Schüler haben ihre erste Prüfung zum Weiß-Gelb-Gurt absolviert. Es war für alle Prüflinge ein großer Erfolg, da jeder Prüfling mit seinem Partner allein auf der Matte stand und die erlernten Techniken zeigen musste. Auch ein wenig Theorie wurde geprüft. Jeder hat sein Bestes gegeben und kann sehr stolz auf seine erbrachte Leistung sein.



Grenzenlos und stark

Inklusiver Kampfsport

ab 16 Jahren

Am 26.08.2023 haben wir ein schönes Sommerfest mit dem Budo Friesland veranstaltet. Hier wurde der Gaumen verwöhnt und das gegenseitige Kennenlernen der anderen Budokas des Budo Friesland aus dem TuS Oestringen war für unsere Schüler eine großartige Sache.

*Alles in allem sind wir schon ein toller Haufen
und wir würden uns über einen Besuch oder ein „Mitmachen“ freuen.*



TUS GLARUM

American Tribal Style Belly Dance ATS

Al Malaika

Wer
Ingrid Dittmer

Wann
dienstags
19:00 – 20:30
Altes Rathaus Sillenstede

Kontakt
privat
01575 / 7547454

In den letzten Monaten hat die ATS Tanzgruppe "Al Malaika" einige Neuzugänge bekommen, sodass wir zum Jahresende 2023 12 Frauen waren. Der Platz in unserem Trainingsraum im Alten Rathaus ist damit komplett ausgefüllt.

Wir haben im Laufe des Jahres zwei mobile Spiegel (Eigenbau) bekommen – dafür vielen Dank. (Wir könnte allerdings noch eine gebrauchen, damit wir uns auch alle sehen können 🎪).

Wir hatten im Juni 2023 auch wieder einen Auftritt im Café Suutje.

Im Mai sind wir gemeinsam zur Oriental-Tanz-Messe nach Hannover gefahren. Dort haben wir auch etwas für unsere Kostüme eingekauft.



Leider mussten wir 2023 einige Auftritte wegen Krankheit absagen. Aber wir hoffen, dass es 2024 anders wird.

Am 24.11.23 hatten wir schon unser gemeinsames Weihnachtsessen und am 19.12.23 trafen wir uns in 2023 das letzte Mal. Natürlich wurde an dem letzten Übungstag leidenschaftlich getanz – aber auch geschlemmt.



Kreistänze

aus aller Welt

Wer
Monika
Werker

Wann
dienstags
17:00 – 18:30
Altes Rathaus Sillenstede

Kontakt
Geschäftsstelle
04423 / 914488

HALLO ...

Wir sind die Tänzerinnen aus der Gruppe „Kreistanz“.

Wir treffen uns jeden Dienstag-nachmittag um 17:00 Uhr im Alten Rathaus Sillenstede (90 Min. mit Pausen) und lassen uns ein auf die Vielfalt der **Kreis- und Reigen-Tänze aus aller Welt:**

- Folklore aus Griechenland
- Folklore aus Israel
- und vielen anderen Ländern
- klassische Musik
- bekannte Filmmusiken
- flotte Rhythmen
- von entspannt bis fröhlich
- mal rockig – mal mediativ....



Das Foto entstand spontan und zeigt nur einen Teil der Tänzer*innen, die sonst da sind. Herren und Senior*innen sind auch immer herzlich willkommen! Ein Herr hat sich schon gemeldet!

Einfache, sich wiederholende Schrittfolgen – immer wieder neu erklärt - mal paarweise, mal im Kreis, mal in der Reihe, *aber immer mit viel Spaß und Freude!!!!* Frei nach meinem Motto:



„Tanzen ist das Lachen des Körpers und Musik ist Balsam für die Seele!“

Wenn Du Dich angesprochen fühlst bei uns mitzumachen, bist du immer herzlich willkommen! Wir können noch Zuwachs gebrauchen, weil wir fast alle noch „Neu“ sind. Vorkenntnisse sind weder erforderlich noch hinderlich ... Die Gruppe ist noch in der Findungsphase, einen richtigen Namen haben wir auch noch nicht.

Komme einfach dazu und probiere es aus!

Es grüßt Euch herzlich

Eure Monika

Plattdeutsch

Glarumer Plattsacker

Wer
Vera Michling

Wann
freitags ab 15:00
nach Absprache

Kontakt
privat
04423 / 7084629

Auch in 2023 haben wir uns wieder aus den verschiedensten Büchern, von anspruchsvoll bis lustig, Geschichten und Gedichte vorgelesen und mit viel Freude versucht, unser Plattdeutsch zu verbessern.

Das **Komodige** kam dabei natürlich auch nicht zu kurz – Kaffee, Tee und selbstgebackener Kuchen gehörten immer dazu.

Mit Weihnachtsliedern und Erzählungen ließen wir das Jahr 2023 gemütlich ausklingen und freuen uns auf weitere schöne Stunden in 2024.



Hol di fuchtig.
Eure Vera

noch mehr Verein

Kurzvorstellung

Handball

SG Moorsum



Wer
Geschäftsführer
Michael Schwab

Wann
siehe aktuelles
Sportprogramm

Kontakt
privat
04423 / 6775

Badminton

Erwachsene

Wer
Susanne
Borrmann

Wann
montags
20:00 – 22:00

Kontakt
privat
0160 / 3055772

Wenn wieder alles nervt,
hilft nur
Badminton spielen

Badminton

Kinder & Jugendliche

Wer
Deik Ebisch
und Team

Wann
freitags
18:00 – 20:00

Kontakt
privat
0176 / 47363663

Die Jugendgruppe Badminton erfreut sich derzeit gerade bei jüngeren Spielerinnen und Spielern großer Beliebtheit. Um allen Kindern gerecht zu werden und um ein altersgerechtes Training anbieten zu können, während dessen sich alle Altersgruppen wohl fühlen, wurde entschieden, die Trainingszeit aufzuteilen.

Die erste Stunde von **18:00 Uhr bis 19:00 Uhr soll fortan den jüngeren Spielerinnen und Spielern** gewidmet sein. Hier können sie untereinander in kleiner Gruppe erste Grundlagen des Spiels erlernen.

Die **Älteren können sich ungezwungen von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr** auspowern.

Seniorinnen & Senioren

Älter werden – aber aktiv & De Ölleren

Wer
Stephanie
Elfert

Mittwoch
Herren 09:00 – 10:00
Damen 10:15 – 11:15
Altes Rathaus Sillenstede

Kontakt
privat
04423 / 7084643

Bei den Sportgruppen der Älteren gab es in 2023 eine personelle Veränderung. Bernd Schwarz musste nach langjähriger Tätigkeit aus gesundheitlichen Gründen seine Aufgabe als Übungsleiter niederlegen. Wir danken ihm für seine langjährige Tätigkeit und sein jahrelanges Engagement.

Durch die zeitliche Nähe der Übungsstunde zu den Seniorinnen hat Steffie sich bereit erklärt, diese Gruppe zu übernehmen. Somit rücken auch die außersportlichen Aktivitäten mehr und mehr in einen anderen Rahmen.



Nun werden die geselligen Unternehmungen gemeinsam geplant und durchgeführt. Dadurch ergeben sich durchaus Bereicherungen, wie zum Beispiel beim gemeinsamen Grillen vor den Sommerferien im RuZ. Die Herren haben sich bereit erklärt, am Grill zu stehen und die Frauen haben für ein tolles Salatbuffet gesorgt.

Auch das Spargeessen im Frühjahr und das Kürbisstutenessen zum Einläuten des Herbstes waren sehr gesellig. Bei der gemeinsamen Weihnachtsfeier wurde in ebenso fröhlicher Runde erzählt, gesungen und gelacht.

Da Bernd leider nicht zur Jahreshauptversammlung 2023 erscheinen konnte, ließ es sich der 1. Vorsitzende nicht nehmen, Bernd persönlich zu Hause zu besuchen, um ihm einen prall gefüllten Präsentkorb als Anerkennung seiner herausragenden Leistung als hochgeschätzter ÜL im TuS zu überreichen.

Wir wünschen Bernd alles Gute und hoffen, ihm seinen Ruhestand mit den Leckereien etwas versüßt zu haben.



Der TuS sagt: Herzlichen Dank!

GEMO



Doris Zunken, Stephanie Elfert und Ute Lohmann haben sich dem Projekt „GeMo“ angenommen. Neben vielen bereits vorhandenen Gesundheits- und Bewegungsangeboten im Verein werden weitere Aktionen für 60+-Mitglieder und Nichtmitglieder geplant und durchgeführt.

So wurde im Rahmen vom Aktionstag „TuS Glarum bewegt Spezial“ am 04.11.23 ein **Alltags-Fitness-Test** angeboten. Hierbei werden durch verschiedene leichte Übungen die Beweglichkeit, Körperkraft und Geschicklichkeit, die für die Bewältigung des Alltages ausschlaggebend sind, überprüft.



Mit viel Spaß und reger Beteiligung wurden die erreichten Ergebnisse festgehalten und anschließend ausgewertet. Bei genauerer Betrachtung ergaben sich viele Aha-Momente, bei denen festgestellt wurde, dass man seine Leistung durchaus unterschätzt hat.

Den Test wollen wir im Jahr 2024 wiederholen. Dabei kann jeder vergleichen, ob sich seine Leistungen verändert haben.

In Zukunft sind auch weitere Aktionen geplant.

Also lohnt es sich, immer mal wieder die Homepage des TuS Glarum **www.tus-glarum.de**

zu besuchen.

GymX

mehr Power

Wer
Andre
Langenkamp

Wann
donnerstags
19:00 – 20:00

Kontakt
privat
0172/2081496

Was ist GymX?

GymX ist ein im Frühjahr 2023 gestartetes neues Dauersportangebot für nahezu alle Altersgruppen. Der Startschuss für die erste Stunde fiel pünktlich zum Ende der Osterzeit. Es findet jeden Donnerstagabend von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr hier bei uns im TuS statt.

In den Stunden erwartet euch ein abwechslungsreicher Mix aus den unterschiedlichsten Trainingsmethoden. Vom klassischen Funktionalen Training mit dem eigenen Körpergewicht über Mobilisationstraining, Training der Faszien bis zur Progressiven Muskelentspannung - für jeden wird eigentlich immer etwas geboten. Die Übungsstunden sind in der Regel sehr ausgeglichen gestaltet mit High-Intensity-Übungen, die den Puls nach oben treiben und der einen oder anderen Übung, um ihn wieder zu beruhigen.

Wichtig ist einfach, dass jeder am Ende der Stunde von sich behaupten kann nach bestem Wissen und Gewissen alles gegeben zu haben, sodass er zufrieden wieder nach Hause gehen kann.

Seit dem Start ist nun schon die ein oder andere Stunde verstrichen und das Jahr neigt sich dem Ende zu. Und schon kann man sagen, dass sich das doch noch sehr junge Sportangebot in dieser kurzen Zeit sehr gut und stetig weiterentwickelt hat. Von einem anfangs kleinen übersichtlichen Grüppchen zu einer großen dynamischen Gruppe mit vielen Stammtteilnehmern. Aber es sind auch immer wieder mal neuen Gesichter dabei.

Dieses macht mich als Übungsleiter der Gruppe persönlich sehr stolz und ich möchte mich bei jedem einzelnen Teilnehmer dafür ganz herzlich bedanken, dass das Angebot so gut angenommen wurde und wird.

Auch 2024 wird die Stunde weiterhin mit viel Elan, Motivation und Spaß am Sport angeboten. Ich/Wir freuen uns immer auf neue Gesichter die gerne etwas Neues ausprobieren wollen, ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern, einfach mal für eine Stunde nicht alleine Sport machen wollen oder einen anderen Grund haben, sich körperlich zu betätigen.



Es grüßt Andre

www.tus-glarum.de

stark & fiit

Training nach HIIT

Wer
Benita
Netzelmann

Wann
samstags
11:30 – 12:30

Kontakt
privat
0179/3291942

Seit Februar 2023 läuft nun der Kurs **„stark und fiit“**.

Jeden Samstag gehen wir erneut an unsere Grenzen und setzen vielleicht auch mal einen kleinen Schritt darüber hinaus. Da lässt der Muskelkater regelmäßig grüßen☺.

Besonders ist die Altersspanne der Mitglieder - von der jungen Mama bis zur Ruheständlerin ist alles dabei. Grund dafür ist, dass jeder seine Intensität selbst bestimmen und Grenzen selbst ausloten kann.



Kurzkurs während Aktions-Tag am 04. November 2023

Auch den Sommer über waren wir bei fast allen Temperaturen fleißig dabei. Da floss der Schweiß nicht nur in Strömen sondern eher in Bächen☺☺.



Auch wenn der Samstag manchmal Fluch und Segen zugleich ist (man hat ja doch hier und da noch andere Termine), bleiben wir flexibel und so durften wir auch schon ein, zwei Kinder der Mitglieder in der Kursstunde mitbegrüßen. So haben Mama und Kind gleichermaßen Bewegung und die Betreuung ist gesichert.

Auch an unserem Herbstaktionstag „Motivation“ im November waren wir dabei und haben Einigen gezeigt, wie man nur mit dem eigenen Körpergewicht so richtig ins Schwitzen kommt. *Danke hier nochmal an meine Teilnehmer, die unseren Kurs toll präsentiert haben.*

Ich freue mich auf ein weiteres Jahr, in dem wir gemeinsam schwitzen, an unsere Grenzen gehen und uns so richtig auspowern.

Platz ist in der kleinsten Hütte – und flexibel geht auch! Weil die Halle wegen eines Wettkampfs belegt war, wurde im Mehrzweckraum trainiert

Eure Benita

noch mehr Verein

Kurzvorstellung



Gesund und Fit

Gesundheitssport

Wer

Heike
Eichstaedt

Wann

mittwochs
18:00 – 19:00

Kontakt

privat
04421 / 998230



Bauch – Beine – Po

Fitness-Gym

Wer

Heike
Eichstaedt

Wann

donnerstags
19:00 – 20:00

Kontakt

privat
04421 / 998230

Selbstverteidigung für Frauen

ab 16 Jahren

Wer
Jeanette
Netzelmann

Wann
3. Samstag
17:30 – 20:00

Kontakt
privat
04423 / 5159



Wir sind eine Gruppe von Frauen die jeden dritten Samstag im Monat von 17:30 Uhr - 19:30 Uhr mit Spaß an der Freude Selbstverteidigung trainiert.

Ob sich selbst zu behaupten, sich gegen verschiedene Übergriffe gut verteidigen zu können und vieles mehr, wird hier beigebracht. Angefangen haben wir mit einem Kurs und schon nach einigen Trainingsstunden war klar:

„WIR WOLLEN MEHR!“

„So wurde aus diesem Kurs ein weiteres stetiges Angebot im Sportprogramm des TuS Glarum.

Wir haben eine Ausrüstung bekommen, um ein gutes Training zu gestalten.

Wir trainieren zwar nur einmal im Monat, doch wenn "Frau" dranbleibt, können Erfolge verzeichnet werden. Wir nehmen immer gerne Frauen auf, die mit uns trainieren möchten.



Funktionsgymnastik

für Frauen

Wer

Ute Lohmann

Wann

montags
19:00 – 20:00

Kontakt

privat
04423 / 7084608

Diese tolle Frauengruppe habe ich zur Vertretung übernommen und eigentlich sollte ich sie im November 2023 wieder abgeben.

Aber wie das Schicksal es will, ich darf diese tolle Truppe weiterleiten.

Es macht Spaß mit dieser Gruppe zu arbeiten. Sie sind immer offen für Neues. Es werden Spiele gespielt, wir trainieren die Balance und auch die Kräftigung kommt nicht zu kurz. Es wird viel gelacht und gesabbelt.

Es ist eine tolle Truppe.



Wirbelsäulen-Gymnastik

Gesundheitssport

Wer

Ute Lohmann

Wann

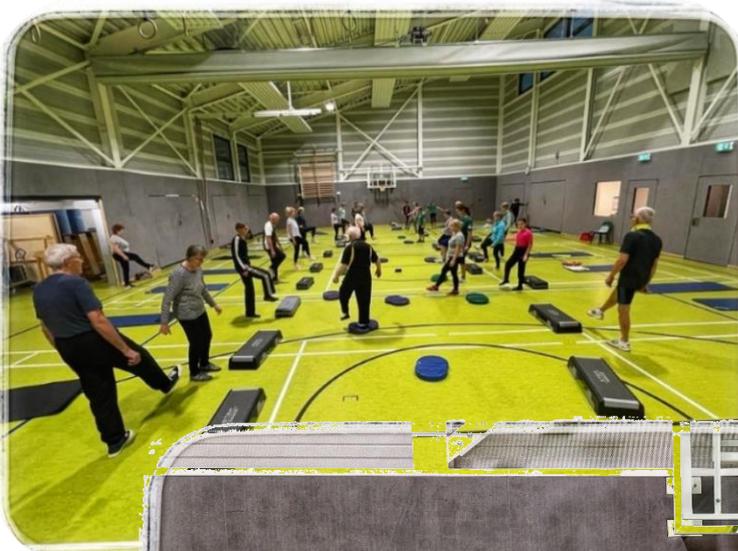
donnerstags
18:00 – 19:00

Kontakt

privat
04423 / 7084608

Beweglichkeit – unser Thema!

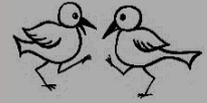
Durch Dehnungsübungen wird die Beweglichkeit gefördert. Zwar nimmt die Gelenkbeweglichkeit mit zunehmendem Alter ab – durch Übung lässt sich jedoch in allen Altersgruppen die Beweglichkeit verbessern. Außerdem können Beweglichkeitsübungen die Stabilität und das Körpergleichgewicht, also die Balance, trainieren, insbesondere in Kombination mit Kräftigungsübungen. Auch Verletzungen der Muskeln, Sehnen und Bänder lassen sich dadurch vorbeugen. Fehlbelastungen, die durch einseitige oder falsche Bewegungsabläufe entstehen, kann man so ebenfalls verhindern.



Die Beweglichkeit ist eine der motorischen Fähigkeiten, die in dieser Übungsstunde gefördert wird. Außerdem werden noch die Kraft und die Koordination angesprochen. Im geringen Maße werden Ausdauer und Schnelligkeit gefördert.



Die Hupfdohlen



Wer

Stephanie Elfert
Herma Renken-Tjardes

Wann

mittwochs
19:00 – 20:00

Kontakt

privat
04423 / 7084643

Immer wieder ein Highlight: unser Baltrum



Im Frühjahr 2023 traf uns die Nachricht, dass unsere Übungsleiterin ihre Tätigkeit kurzfristig niederlegt, wie aus dem nichts. Da allerdings das Landesturnfest in Oldenburg anstand, bei dem wir aktiv mitwirken wollten, wurden die Kräfte gebündelt und die Vorbereitungen liefen weiter. Nach etlichen Proben in Oyten und eigener Halle, wurde unser Auftritt mit Walkingstöcken bei der Abschlussveranstaltung im Marschwegstadion ein voller Erfolg.

Aber wie sollte es weiter gehen? - Es fehlte jemand der sich zutraut, Choreographien zu entwickeln und zu vermitteln.

Diese Person fehlt weiterhin. Doch wollten die Hupfdohlen nicht ihre tolle Gruppendynamik und Freundschaften aufgeben. **Daher wurde beschlossen, dass wir es gemeinsam stemmen.** Herma und Steffie haben sich als Team bereit erklärt ältere Auftritte noch einmal zu proben, um im Thema zu bleiben.

Auch wollten wir unsere Aktivitäten bei Turnfesten und Gymnastraden nicht fallen lassen, solange sie noch stattfinden. 2025 wird es wieder ein deutsches Turnfest geben. Die Teilnahme steht schon fest!

Doch was solange machen, bis die Vorbereitungen losgehen? Zum Glück gibt es Aufzeichnungen und die vergangene Gymnastrada in Amsterdam gibt auch noch Anregungen.

So treffen wir uns weiterhin, haben Spaß, bewegen uns und hoffen, dass die Gruppe noch lange bestehen bleibt.

Herma und Steffie

Line Dance

Funny Boots

Wer

Vera Michling

Wann

donnerstags
20:00 – 21:30

Kontakt

privat
04423 / 7084629

Die „Funny Boots“ waren im Jahr 2023 so gefragt wie nie zuvor. Es begann mit einem Auftritt in Sillenstede, führte uns über Varel nach Barkel und zum Abschluss nach Accum und Grafschaft.

In **Sillenstede** konnten wir viele Zuschauer dazu bringen, mit uns zu tanzen.

Besonders viel Spaß hatten wir in **Varel**, als wir mit den Walking Fußballern aus Büppel gespielt haben und sie sich im Gegenzug im Line Dance mit uns versuchten.



Weiter ging es dann zum **Café Suutje**,

wo wir leider nicht draußen tanzen konnten und deshalb kurzerhand Tische und Stühle im Haus umstellten, um eine kleine Tanzfläche zu haben. Wieder einmal wurden wir mit köstlichem Kuchen belohnt.

Im September waren wir dann beim **Accumer Mühlenfest** dabei. Der einsetzende Regen hielt uns wie immer nicht vom Tanzen ab. Den Abschluss bildete das **Brunnenfest** Grafschaft. Bei glühender Hitze haben wir unser Medley getanzt und anschließend viele Zuschauer zum Mittanzen bewegen können.



Mit unserer Weihnachtsfeier ließen wir das Jahr 2023 gemütlich ausklingen und freuen uns auf viele Line-Dance-Stunden im nächsten Jahr.

*„Get in line“
Eure Vera*

Wohlfühlgymnastik

und Entspannung

Wer

Doris Zunken
Ute Lohmann

Wann

dienstags
17:00 – 18:30

Mehrzweckraum Glarum

Kontakt

privat
04423 / 985532

Ist BUNT GESUND???

Oder GESUND IST BUNT???



Foundever (ehemals Sykes)

Gesundheitstag

Einer der Gesundheitstage 2023 der Firma Sykes, die seit kurzem wegen der Zusammenlegung mit der Firmen Sitel Group übrigens **nun Foundever heißt**, stand unter dem Motto „Bewegung“. Das haben die TuS-Trainer Doris Zunken, Lydia Huber und Reinhard Milter direkt wörtlich genommen und sich am 20.04.2023 zum Ziel gesetzt, möglichst viele Mitarbeitende zu kleinen Bewegungseinheiten und Fitnessübungen zu bewegen.



So sorgte die Frage „*Wollen Sie mal mit mir aufstehen?*“, nur kurz für Verwunderung. Mit einem gespannten Schlaufenband unter den Füßen wurde dem angesprochenen Mitarbeiter schnell klar, dass es sich nicht um ein unmoralisches Angebot handelt, sondern um eine Ganzkörper-Kräftigungsübung.



Auch die Aufforderung zum Kartenspielen am Vormittag stellte keine Verführung zum Glücksspiel dar. Bei dem Kartenspiel handelte es sich nämlich nicht um ein Skatblatt sondern um eine Auswahl von Karten, auf denen Fitnessübungen beschrieben wurden.

Diese wurden dann auch sogleich unter Anleitung der TuS-Trainer gemeinsam mit den Mitarbeitern ausprobiert.

Nach anfänglichem Zögern reagierten die Angesprochenen durchaus positiv und zeigten sich überrascht, **wie einfach Bewegung in ihre eher statische Arbeitshaltung eingebracht werden kann**. Interessiert wurde sich über die vielen Einsatzmöglichkeiten von Brasils und Schlaufenbändern informiert und begeistert bei Entspannungs-, Kräftigungs- oder Mobilisationsübungen mitgemacht.



Schnell konnten die TuS-Trainer bewusst machen, dass jegliche körperliche Aktivität wertvoll ist und auch kurze Bewegungseinheiten sinnvoll sind. Und dass Sport nicht immer gleich Schwitzen, körperliche Höchstleistung und Erschöpfung bedeuten muss.

Das Beste zum Schluss

„TuS international“



12th Acro European Age Group Competitions • 12 - 15 October
VARNNA²³

31st European Championships
Acrobatic Gymnastics • 18 - 22 October

Mikko Ueck & Thorne Spieß gewinnen SILBER für Deutschland!

Seit vielen Jahren betätigt sich der in der Turnabteilung des TuS Glarum „großgewordene“ und in Grafschaft wohnende

Leistungsturner Mikko Ueck in der Sportakrobatik und trainiert zusammen mit seinem Partner Thorne Spieß (TSR Olympia WHV) vier bis fünfmal pro Woche hart und ehrgeizig.

Nach sehr guten Platzierungen bei internationalen Wettkämpfen und Deutschen Meisterschaften in den letzten Monaten und der Berufung in den Bundeskader holten die beiden Ausnahmeathleten vom TSR Olympia Wilhelmshaven nun ihre erste Medaille bei den Europameisterschaften im bulgarischen Varna, die vom 12. bis 15. Oktober 2023 stattfand,

... und sie glänzt in silber!



Mit ihrer stärksten artistischen und technischen Übung „ever“ sicherten sich die beiden die Silbermedaille und die Auszeichnung, das zweitbeste Herrenpaar in Europa zu sein.

„**Es war der Tag unseres Lebens.** Wir haben immer wieder davon geträumt, eine Medaille bei der EM zu gewinnen,“ sagten Mikko Ueck und Thorne Spieß noch am Tag der Erfolgsübung. „Wir haben mit unserer Trainerin Silke Spieß und dem Bundestrainer Igor Blintsov Stück für Stück an uns gearbeitet. Wenn Dritte und auch man selbst an sich glaubt, ist alles möglich! Es war eine fantastische Übung und unsere Bestleistung. Wir können es nicht fassen, dass wir es geschafft haben. Es ist total unglaublich und irgendwie unwirklich. Unsere Trainer haben uns punktgenau vorbereitet und auf dieses Ereignis eingestellt. **Wir danken allen Menschen von ganzem Herzen, die uns auf unserem Weg begleitet haben!**“, so Mikko Ueck und Thorne Spieß.

Hier einfügen
Logo Sponsor
Ullrich Baugeschäft



Hogenellweg 16 26419 Graftschaft 04423 / 7909

Hier einfügen
Logo Sponsor
Freizeitmobile
von der Kammer



Huntestraße 1, 26452 Sande, 04422 / 50687-0

Hier einfügen Logo Sponsor Makler DFM



Die beste Immobilienvermarktung
Made in Friesland



Wollen Sie Ihre Immobilie
auch erfolgreich
verkaufen oder **vermieten**?

Ich berate Sie kompetent und diskret.

Daniel Christoffers
Immobilienfachmann aus Aacm



www.friesland-makler.de • Tel. 04423 / 91 52 690

Der Vorstand

1. Vorsitzender:

Reinhard Milter
Dettmar-Coldewey-Str. 4
26419 Graftschaft
Tel: 04423 / 915137

2. Vorsitzender:

Bernhard Boelsen
Störtebecker Str. 1b
26419 Schortens
Tel: 0176 / 22350013

Geschäftsführerin:

Sabine Boelsen-Borree
Störtebecker Str. 1b
26419 Schortens
Tel: 04423 / 9308697

Sportwartin:

Lydia Huber
Karl-Harms-Str. 18
26419 Accum
Tel: 04423 / 914719

Jugendwartin:

Denise Richter
Stedinger Straße 11
26419 Graftschaft
Tel: 04423 / 9998012

Beisitzer:

Werner Salomon
Sperberweg 15
26419 Accum
Tel: 04423 / 7083940

Schriftführerin:

Janita Paradys
über Geschäftsstelle
26419 Graftschaft
Tel: 04423 / 914488

Erweiterter Vorstand

Ansprechpartnerin für Integrationsangelegenheiten:

Jeanette Netzelmann
Wiesenweg 1
26419 Schortens
Tel: 04423 / 5159

Ansprechpartner für Presseangelegenheiten:

Steffen Schüngel
Auenweg 3C
26419 Accum
Tel: 0179 / 4210346

Ansprechpartnerin für Datenschutzbelange:

Ines Becker
Fliederstraße 13
26419 Graftschaft
Tel: 04423 / 708524

Geschäftsstelle:

Ammerländer Str. 17
26419 Graftschaft
Telefon: 04423 / 914488
Fax : 04423 / 708 44 11
Email : tus-glarum@ewe.net

Geschäftszeiten:

(gültig ab 09.02.2024)
Mittwoch
16:00 Uhr – 18:00 Uhr

Bankverbindung:

TuS Glarum e.V.
Volksbank Jever
IBAN: DE 27 2826 2254 0250 0596 90
BIC: GENODEF1JEV