

Sport für Alle

Vereinsheft 2025

www.tus-glarum.de

Jahreshauptversammlung

Einladung

Zeit
Beginn
19:00 Uhr

Ort
Accum
Mühlenscheune

Termin
Mittwoch
12.03.2025

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellen der ordnungsgemäßen Ladung und Beschlussfähigkeit sowie Genehmigung der Tagesordnung
3. Gedenkminute
4. Ehrungen
5. Bericht des Vorstandes
6. Bericht der Kassenprüfenden
7. Entlastung des Vorstandes
8. Neuwahl des Vorstandes
9. Neuwahl eines Kassenprüfenden
10. Haushaltsvoranschlag 2025
11. Beitragsbestimmungen
12. Verschiedenes

Anträge zur Jahreshauptversammlung müssen mindestens 10 Tage vorher schriftlich in der Geschäftsstelle, Ammerländer Str. 17, in 26419 Grafschaft vorliegen.

Der Vorstand

Achtung aufgepasst!

Unter den Anwesenden wird ein Restaurantgutschein verlost.
(ausgenommen sind Vorstandsmitglieder)

Grußwort

1. Vorsitzender

Liebe TuS-Familie, liebe Freunde und Unterstützer unseres Vereins,

ein ereignisreiches Jahr 2024 ist vorüber, und wir blicken mit Stolz und auch mit Dankbarkeit auf die vergangenen Monate zurück.

2024 war geprägt von zahlreichen sportlichen Erfolgen, großartigen Vereinsveranstaltungen und wunderschönen Momenten, in denen wir gemeinsam unsere Leidenschaft für den Sport teilten und erleben durften. Diese tollen Erlebnisse sind nur möglich durch die Menschen, die den TuS Glarum mit Herzblut und Engagement unterstützen – sei es in der Turnhalle, auf dem Rasen oder hinter den Kulissen.

Euch allen gilt unser aufrichtiger Dank!

Das neue Jahr 2025 bringt frische Herausforderungen und wieder zahlreiche Chancen für unseren Verein mit sich. Wir sind zuversichtlich, dass wir auch diese mit bekanntem Teamgeist, Zusammenhalt und dem unermüdlichen Einsatz unserer Vereinsfamilie meistern werden.

Schon jetzt freuen wir uns auf spannende Begegnungen, sportliche Höhepunkte und das, was uns als TuS Glarum auszeichnet:

eine lebendige, begeisterte Gemeinschaft, die füreinander da ist.

Lasst uns mit Optimismus und Tatendrang ins neue Jahr starten und gemeinsam die Vereinsgeschichte weiterschreiben. Ich wünsche Euch allen – im Namen des Vorstands – ein glückliches, gesundes und sportlich erfolgreiches Jahr 2025!

Mit sportlichen Grüßen und den besten Wünschen,



Euer Reinhard Milter
1. Vorsitzender

Grußwort

2. Vorsitzender

Liebe Vereinsmitglieder, Freunde und Unterstützer,

es ist mir eine große Freude, euch alle im neuen Vereinsheft willkommen zu heißen. Ein weiteres Jahr voller sportlicher Erfolge, Gemeinschaft und Freundschaft liegt hinter uns. Wir blicken auf zahlreiche Erfolge, unvergessliche Momente und das unermüdliche Engagement jedes Einzelnen zurück.

Unser Verein lebt von der Begeisterung seiner Mitglieder und dem Einsatz seiner Übungsleiter. Gemeinsam haben wir es geschafft, nicht nur sportliche Erfolge zu feiern, sondern auch ein starkes Miteinander zu fördern. Wir haben bewiesen, dass wir nicht nur in der Sporthalle, sondern auch im Vereinsleben als Team unschlagbar sind.

Immer wieder gibt es durch ausscheidende Vorstandsmitglieder Wechsel in der Zusammensetzung des Vorstandes. Diese Veränderung bietet auch für euch alle eine wunderbare Gelegenheit, aktiv die Zukunft unseres Vereins mitzugestalten.

Ich möchte euch alle ermutigen, euch verstärkt in die Vorstandsarbeit mit euren tollen Ideen und eurem Knowhow einzubringen.

Denn nur durch einen vollzähligen Vorstand können wir den erfolgreichen Weg unseres Vereins fortsetzen und neue Herausforderungen meistern.

Für das kommende Jahr wünsche ich uns allen weiterhin viel Spaß, Gesundheit und sportlichen Erfolg. Lasst uns gemeinsam neue Ziele anstreben, Herausforderungen meistern und unsere Leidenschaft für den Sport in den Vordergrund stellen.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit ihrem Einsatz, ihrer Zeit und ihrem Engagement dazu beitragen, dass unser Verein so lebendig und erfolgreich ist. Ohne euch wäre all dies nicht möglich.

Auf ein weiteres erfolgreiches Jahr!
Mit sportlichen Grüßen

Bernhard Boelsen
2. Vorsitzender

50 50 50 50 50 50 50

50 Jahre TuS Glarum

1976-2026

An alle Übungsleiter und Mitglieder

Ihr habt Lust in unserem Festausschuß für unser 50-jähriges Jubiläum mitzumachen, dann meldet euch gerne bei uns. Das erste Treffen zum Austausch findet am 6. Februar 2025 um 19:00 Uhr in der Geschäftsstelle des TuS Glarum statt.



Ansprechpartnerin:

Denise Richter Tel.: 01793714805



50 50 50 50 50 50 50

Gesund und Mobil

Das Gütesiegel



Im September 2021 fiel landesweit der Startschuss zu diesem Projekt. Im Herbst 2024 wurde dann unser Verein mit dem Gütesiegel ausgezeichnet. Derzeit führen **nur 5 andere Vereine** in Niedersachsen auch dieses Siegel.

„...und Action“

Um auf den fabelhaften Inhalt der Auszeichnung stärker aufmerksam und das Projekt insgesamt bekannter zu machen, wurde der TuS neben 3 anderen Vereinen im April 2024 eingeladen, am Werbevideo mitzuwirken.

Vergnügen und Ehre zugleich.



Vor der Kamera konnten unsere Mitglieder ihre positiven Erfahrungen mit Sport und Bewegung im Alter teilen. Der Dreh entlang der Langsamstraße war nicht nur ein Spaß, sondern auch eine tolle Gelegenheit, die Bedeutung von Bewegung für ältere Menschen hervorzuheben.

♥-lichen
Dank
allen
Beteiligten



Der Link:

<https://www.ntbwelt.de/sportarten/gymwelt/gesundheit/gesund-und-mobil-aelter-werden-ein-projekt-von-ntb-und-aok-gemo.html>

Der Grundgedanke von GEMO:

Um gesund und mobil das Alter genießen zu können, müssen ältere Menschen in jeder Hinsicht aktiv und in Bewegung bleiben. Dies ist für ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität entscheidend. Körperlich bedingte Einschränkungen haben einschneidende Folgen für ihre gesellschaftliche Teilhabe und führen häufig zu einer isolierten Lebensweise (Risikofaktor Einsamkeit). Durch gezielte Projekte soll versucht werden, diese negativen Folgen zu beseitigen.

„Kaffee und mehr“

Am Sonntag, den 07.04.24, fand unsere Veranstaltung "Kaffee und mehr" statt. Eingeladen waren alle TuS-Mitglieder aber auch Nichtmitglieder ab 60 Jahren.

Über 40 Teilnehmende folgten der Einladung und verbrachten einen gemütlichen Nachmittag miteinander. Ein voller Erfolg!

Bei leckerem selbstgebackenem Kuchen und Kaffee gab es viel Gelegenheit zum Austausch und gemütlichem Beisammensein. Endlich mal wieder die Möglichkeit, alte Bekannte zu treffen und neue Kontakte zu knüpfen.

Um die zukünftigen Veranstaltungen noch besser auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zuschneiden zu können, wurden Wunschzettel verteilt. Hier konnten alle ihre Ideen und Vorschläge für weitere Aktivitäten äußern.

Das Projektteam, bestehend aus Doris, Steffie und Ute, freute sich über die große Resonanz und bedankte sich bei allen Kuchenbäckerinnen und fleißigen Helfenden, die zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben.



Ein rundum gelungener Nachmittag, der allen Beteiligten viel Spaß gemacht hat.

Wir freuen uns auf weitere Veranstaltungen!

GEMO

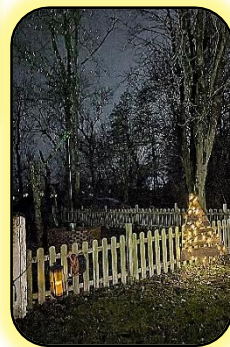


Um das vom NTB verliehene Gütesiegel mit Leben zu füllen, veranstaltete der TuS gemeinsam mit dem Bürgerverein Accum als ersten Schritt im Dezember 2023 einen geselligen Abend im Rahmen des **Offenen Adventkalenders**. Diese gelungene Veranstaltung wurde dann auch gleich am 2. Adventssonntag 2024 fortgeführt, um wieder seine magische Wirkung zu entfalten.



Bei Doris und Gerd Zunken verwandelte sich der idyllische Hof in eine warmherzige Weihnachtsoase.

Knisternde Feuerkörbe, zauberhafte Dekoration und der Duft von heißem Glühwein luden zum Verweilen ein. Die zahlreichen Besucher (Jung und Alt) nutzten gemeinsam die Gelegenheit für angeregte Gespräche, knüpften neue Kontakte und ließen die Hektik des Alltags hinter sich.



Eine adventliche Geschichte rundete den Abend ab und stimmte auf die besinnliche Zeit ein.

Der AFT – Alltags-Fitness-Test

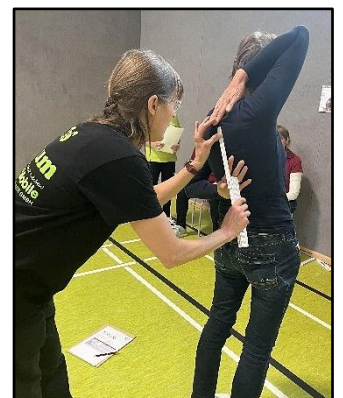
Unsere Aktion Alltags-Fitness-Test war mit 36 Teilnehmenden ein voller Erfolg!

Die Teilnehmer zeigten großes Interesse an ihrer Gesundheit und nutzten auch 2024 die Möglichkeit, ihre körperliche Fitness zu überprüfen.



Dank der engagierten Unterstützung unserer Trainer und Ehrenamtlichen verlief der Test reibungslos und motivierend.

Die anschließenden individuellen Feedbacks rundeten das Angebot ab.



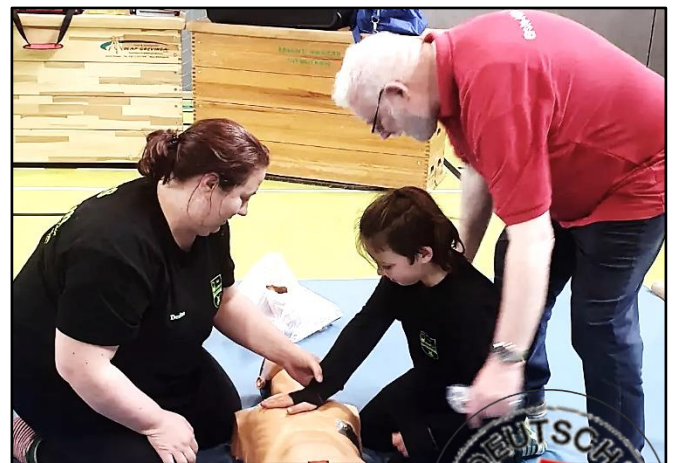
Erste-Hilfe-Kurs

Fortbildung im TuS

„Erste Hilfe“ Auffrischung für Übungsleitende

Am 27.04.2024 haben wir uns bei einem „Erste-Hilfe-Kurs“ vom DRK fortgebildet. Die Teilnehmer im Alter von 10 bis 75 Jahren haben sehr viel gelernt, u. a. wie in verschiedenen Notfallsituationen besonnen reagieren werden kann, wie man einen Menschen wiederbelebt oder einen Verband anlegt.

In den Pausen gab es selbstgebackenen Kuchen und unsere Jugendlichen konnten sich in der Halle austoben, denn Bewegung schadet nicht.



Danke an das Deutsche-Rote-Kreuz-Team Jever für den tollen Kurs.



Neue Gesichter

Fortbildung im TuS

Junge Turnerin startet als frisch ausgebildete Sportassistentin im Verein

Der TuS Glarum freut sich, eine vielversprechende Nachwuchskraft in seinen Reihen begrüßen zu dürfen: Anni Barkmann, eine talentierte junge Turnerin aus unserer Gruppe, hat kürzlich erfolgreich ihre **Ausbildung zur Sportassistentin** abgeschlossen und möchte sich nun aktiv im Verein engagieren.

Der Vorstand des TuS Glarum ist stolz auf Annis Engagement und freut sich darauf, sie in dieser neuen Rolle zu erleben. Anni ist ein Vorbild für viele und zeigt, wie wichtig ehrenamtliches Engagement im Verein ist,



Naturputz

2024

Viele Hände - „gutes Ende“

Am Samstag 09.03.2024 trafen sich wieder viele freiwillige Sammelnde vom TuS Glarum und vom Verein der Grafschafter, um Unrat, Müll und andere unerwünschte Überbleibsel aufzulesen und zu entsorgen.



Anschließend gab es natürlich wieder als Dankeschön leckere Erbsensuppe - gestiftet von der Stadt Schortens

Integrationslauf '24

Gut mit Hut

Am 13. Oktober 2024 nahm unser Verein mit großer Begeisterung an der Veranstaltung „Integration läuft“ teil. Als Besonderheit haben sich die Laufenden zum Tragen unterschiedlichster Kopfbedeckungen entschlossen. Alle Individuell und dennoch gemeinsam – eben „**Gut mit Hut**“



Ein großer Dank geht an alle unsere Teilnehmer, sowie an das Helfer- und Unterstützerteam um ÜL Gerd Zunken sowie an den Kreissportbund für die Organisation dieser inspirierenden Veranstaltung!

Glarum goes Green

Natur-Erlebnis-Tag



Ein toller Tag für Mensch

und Natur

Mit Blick auf Nachhaltigkeit, Klima-, Umwelt- und Naturschutz konnte man den Verein auch mal ganz anders kennenlernen.

Den Auftakt machte eine Fahrradrundtour. Klimafreundlich Gutes für Körper und Geist tun

– entspannend, anregend und umweltschonend –
dass alles konnten die Radler der kleinen Ausfahrt erleben.



Weiter ging es mit der spaßig lehrreichen Kraut-schau auf der Langsamstraße. Unter der sehr fachkundigen Anleitung von Claudia Amann-Dakau wurden munter Gräser und Blüten vom Wegesrand direkt verspeist und Brennnesseln mutig gestreichelt.



📷 Die Fotosafari mit unserem Pressewart Steffen Schüngel brachte sogar erfahren (Natur)Fotografen wertvolle Tipps für die Jagd nach dem ultimativen Motiv und die perfekte Aufnahme.

Das Suchspiel „Naturbingo“ und die Natur-Rallye entlang der Langsamstraße machte nicht nur den (leider nur spärlich anwesenden) Kindern Spaß.



Aller herzlichsten Dank auch den fleißigen helfenden Händen vor und hinter den Kulissen.



1. Sportkongress

Kreissportbund Friesland



Am 30.11.2024 veranstaltete der KSB Friesland in Varel den ersten Sportkongress Nord-West mit dem Ziel, die sportliche Zukunft im Landkreis Friesland besser zu gestalten.

Durch unsere diversen Veranstaltungstage ist der KSB auf den TuS aufmerksam geworden, und hat angefragt, ob wir nicht neben den vormittäglichen Vorträgen im Praxisteil einen Workshop mit unserem „Fitnesscenter Turnhalle“ anbieten wollen. *Na klar wollten wir!*

Unser Team bestand aus Ute, Jens, Gerd, Heike, Andre und Bernhard, die die angemeldeten Teilnehmer anleiteten, eine Sporthalle in ein Fitness-Center zu verwandeln.

Dazu mussten die 15 Teilnehmenden die in der Halle verfügbaren Sportgeräte, wie z. B. Barren, Kästen und Bänken miteinander (manchmal auch unkonventionell) kombinieren und sie so in funktionale Fitnessgeräte umwandeln.

Anschließend wurden die Fitnessgeräte ausgiebig im Rahmen eines Circle-Trainings getestet.



Dies konnte jeder Teilnehmende selbstverständlich im eigenem Tempo und Leistungslevel tun, um sich nicht zu überfordern.

Nach 90 Minuten war der Workshop beendet und wir blickten in zufriedene Gesichter.

Kurzum war die gesamte Veranstaltung gelungen und ich hoffe auf eine Fortsetzung im nächsten Jahr.

Bericht: Bernhard Boelsen



Vereinshelden & Ehrungen



„Ehrenamt bedeutet, seine Zeit und seine Kraft für Andere aufzuwenden, sich mit Freude in den Dienst der Allgemeinheit zu stellen und Mitmenschen Aufmerksamkeit zu schenken. In einer Zeit, in der so vieles nur am persönlichen Vorteil gemessen wird, ist dies nicht hoch genug zu bewerten.“

Ohne euch Ehrenamtliche könnte auch unser Verein nicht bestehen. Daher wollen wir so oft es geht, für diesen unbezahlbaren Einsatz **DANKE** sagen.

Unsere Vereinshelden 2024

Christopher Richter
Ute Lohmann
Doris Zunken
Claudia Woltermann

LSB-Ehrenamts-Zertifikate

Der LandesSportBund Niedersachsen fördert, unterstützt und begleitet Menschen, die sich in Ehrenämtern der Sportorganisation oder als Übungsleitende, Trainer, Betreuer und weiteren Funktionen engagieren wollen.

Auf Antrag eines Vereins verleiht der LSB Ehrenamtszertifikate für eine **mindestens 10jährige** ehrenamtliche Tätigkeit.

In 2024 wurden folgende Ehrenamtliche mit dem LSB-Zertifikat ausgezeichnet:

Ingrid Dittmer
Gerd Janßen
Dr. Hartmut Garten
Herma Renken-Tjardes
Vera Kraft
Eike Broda
Silke Schroeder
Imke Rodenbach



Dr. Garten, Herma Renken-Tjardes, Christopher Richter, Ute Lohmann



Claudia Woltermann



Silke Schroeder



Gerd Janßen



Imke Rodenbach



Ingrid Dittmer



Vera Kraft

Eine besondere Ehrung kam **Herma Renken-Tjardes** zugute. Sie wurde mit der **DTB-Ehrennadel in Bronze** ausgezeichnet. Ihr bereits seit **37 Jahren** bestehendes Engagement wurde gewürdigt.

Vereinshelden & Ehrungen

Ehrenamt überrascht
LandesSportBund Niedersachsen e.V.

Aktion „Überraschtes Ehrenamt“ schlägt wieder zu

„Ziel erreicht - Überraschungsangriff in Glarum gelungen - überraschte Person sprachlos und verblüfft“ ... so das Fazit des Überraschungs-Angriffstrupps am 28.05.2024.

Was war passiert? Kurz nach Trainingsbeginn „überfiel“ ein Trupp aus einigen TuS-Vorstandsmitgliedern sowie Verantwortlichen des Kreissportbund-Vorstandes die Tischtennisspieler mit Jubelgesängen, schwingenden Fahnen und Bannern sowie Konfettikanonen, um Norbert Netzelmann einen Überraschungsmoment der besonderen Art zu bescheren.

Mit dieser völlig anderen Ehrung will der Verein sich auf eine besondere Art bei Norbert Netzelmann bedanken und unterstreichen, dass seine verantwortungsbewusste Arbeit und sein organisatorisches Engagement alles andere als selbstverständlich ist. Auch die viele Arbeit im Stillen wird gesehen und wertgeschätzt.



Die stetig anwachsende Anzahl an Mitspielern, 4 Mannschaften im Punktspielbetrieb und dennoch routinierter, koordinierter, konfliktloser und reibungsloser Spielbetrieb im Verein – ist ein großer Verdienst durch die engagierte Arbeit von Norbert Netzelmann.

Neue Gesichter

Vorstellung

Kurzübersicht

Vor- und Nachname?	Steffen Schüngel
Geboren wo?	Duisburg
Sternzeichen?	Jungfrau
Wie lautet dein VOLLSTÄNDIGER Name?	Steffen Schüngel
Wie nennen Dich andere?	Steffen Schüngel
Im Verein kümmerst Du dich um...?	Bilder und Texte



Schlag-Wort-Beschreibung

- | | |
|-----------------------------------|------------|
| 1. WINTER oder SOMMER? | Sommer |
| 2. BERGE oder MEER? | Meer |
| 3. SONNENAUFGANG oder UNTERGANG? | Untergang |
| 4. TEE oder KAFFEE? | Kaffee |
| 5. HUND oder KATZE? | Katze |
| 6. FRÜHSTÜCK oder MITTAG? | Abendessen |
| 7. ACHTERBAHN oder WASSERRUTSCHE? | Achterbahn |
| 8. ANALOG oder DIGITAL? | Analog |
| 9. SCHWARZ-WEISS oder BUNT? | Farbig |
| 10. BUCH oder FILM? | Film |

Ganz persönlich

Was war das Verrückteste, was du je fotografiert hast?

Ein aus Einweglöffeln gebaute Seerose

Welche Superkraft hättest du gerne?

Kontrolle über die Zeit

Wie lautet Dein Lieblingsmotto?

Was nicht ist, ist möglich!

Welche Sportart schaust Du Dir gerne im Fernseher an?

Keine

Wie war es für Dich, diesen Fragebogen auszufüllen?

Das tollste Erlebnis von allen und allen die noch kommen werden

Neue Gesichter

Vorstellung

Kurzübersicht



Vor- und Nachname?	Johanna Langenkamp
Geboren wo?	Sinsheim
Sternzeichen?	Skorpion
Wie lautet dein VOLLSTÄNDIGER Name?	Johanna Langenkamp, geb. Köpflinger
Wie nennen Dich andere?	Jojo, Johanne
Im Verein kümmerst Du dich um...?	meistens Ordner und Briefe

Schlag-Wort-Beschreibung

1. WINTER oder SOMMER?	Sommer
2. BERGE oder MEER?	Alltag Meer, Urlaub Berge
3. SONNENAUF- oder UNTERGANG?	Sonnenuntergang
4. TEE oder KAFFEE?	Kaffee
5. HUND oder KATZE?	Hund
6. FRÜHSTÜCK oder MITTAG?	Abendessen
7. ACHTERBAHN o. WASSERRUTSCHE?	beides nicht
8. ANALOG oder DIGITAL?	Analog
9. SCHWARZ-WEISS oder BUNT?	Bunt
10. BUCH oder FILM?	Beides

Ganz persönlich

Was war das Verrückteste, was du je erlebt hast?

Oje, da gibt es so einige Dinge...

Welche Superkraft hättest du gerne?

Unsichtbarkeit

Wie lautet Dein Lieblingsmotto?

„Bekommen wir schon irgendwie hin“ ; „Immer langsam und ohne Stress“

Welche Sportart schaust Du Dir gerne im Fernseher an?

Ich schaue keinen Sport, mach ja auch keinen

Wie war es für Dich, diesen Fragebogen auszufüllen?

Ganz gut

unser Bauprojekt Rasenplatz

Einweihung

Es war nervenaufreibend spannend ...ABER ...

...es ist GRÜN!



Aus Brachland wird GRÜN-Land - wie aus einer flüchtigen Idee ein neues Kapitel in der TuS-Glarum-Geschichte wird.

Kaum war der Geräteraumanbau auch verwaltungstechnisch abgeschlossen, wurden im Frühjahr 2023 tatkräftig Planungen für die Realisierung eines Sportrasenplatzes in Angriff genommen. Nach Kassensturz, neuen Anträgen und positiven Förderzusagen wurde er schon in 2024 tatsächlich Wirklichkeit!

Mit der Firma Stefen aus Oldenburg wurde ein zuverlässiger Berater und Baupartner gefunden, der akkurat und manchmal auch kreativ das Projekt real werden ließ, bis schließlich am **12.09.2024** die offizielle Einweihung gefeiert werden konnten.

Zahlreiche Gäste aus Politik und Wirtschaft verfolg-

ten gespannt den offiziellen Festakt. Auch der Landessportbund hatte einen Vertreter geschickt. Bürgermeister Gerhard Böhling und unser Vereinsvorsitzende Reinhard Milter blickten in ihren feierlichen Ansprachen nicht nur auf die zukünftige Nutzung, sondern auch auf den bis zu diesem Moment oft steinigen Weg. Dennoch war man sich einig: Der Rasenplatz vervielfacht die Möglichkeiten zur sportlichen Aktivität besonders in den Sommermonaten und hebt das Angebot des TuS auf ein neues Level.



👉 **Eine Einweihungsfeier für Alle** 👉

und der Startschuss zur sportlichen Nutzung ist im Frühjahr 2025 geplant.



Und schon steht das nächste Bauprojekt an!



Zwingend notwendig ist nun doch die **solide Einzäunung** um die Investition vor Vandalismus und Zerstörung, wie leider während der Bauphase erlebt, zu schützen.

Neuanschaffungen

Förderer und Sponsoren

Würdige Aufbewahrung unserer Fahnenbänder

Jahrzehntlang fristeten unsere schönen Fahnenbänder ein einsames Dasein verstaubt in Kisten und Schubladen. Dabei erzählen gerade diese Zubehörstücke, zu welch großen Veranstaltungen wir unsere Vereinsfahne präsentieren durften. Nationale und internationale Turnfeste, Vereinsjubiläen und ähnliche denkwürdige Anlässe.

Dank dieser tollen Vitrine, die jetzt das Besprechungszimmer der Geschäftsstelle aufwertet, können die kostbaren Fahnenbänder nun würdig einen Teil der Geschichte des Vereins bildlich erzählen.

Möglich wurde die Anschaffung dieses Schaukastens durch die großzügige Spende der Bürgerstiftung Schortens, die die angefallenen Materialkosten übernommen hat. Besonders möchten wir aber an dieser Stelle Herrn Udo Rauchmann danken, der diese Vitrine in Handarbeit für den TuS Glarum gebaut hat und dabei gänzlich auf seinen Arbeitslohn verzichtet hat.

Unsere Fahne beim Internationalem Turnfest 2017 in Berlin – präsentiert beim Umzug durchs Brandenburger Tor



*Herzlichen Dank den Sponsoren
Bürgerstiftung Schortens
Herr Udo Rauchmann*

Deutsches Sportabzeichen

2024

Wer
Jürgen Broda
& Team

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

Kontakt
privat
04423 / 6495

Sportabzeichen-Saison mit neuem PEP!

Auch in 2025 bietet das Team des TuS Glarum unter Leitung des Obmannes Jürgen Broda wieder das Deutsche Sportabzeichen an.

Wie gehabt findet das Training und die Abnahme immer mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr auf dem Sportplatz Heidmühle an der Beethovenstraße statt. Sondertermine z. B. für die Abnahme der Turndisziplinen sind mit Jürgen Broda oder Reinhard Milter direkt abzusprechen.

Nach einer Steigerung der Absolventen in 2023 hoffte der Verein auf ein weiteres Anwachsen der Zahlen in 2024. Dafür gab es auch einen starken Anreiz. Dr. Hartmut Garten, selbst Mitglied im Prüfteam des TuS, setzte ein deutliches Zeichen: Er stiftet einen Pokal, der am Ende jeder Saison an die Gruppe des Vereins ausgeben wird, die die meisten Abzeichen erbracht hat.

Die erste Ausgabe fand somit Ende 2024 statt. Welche Gruppe sich den Pott wohl geschnappt haben mag ...



Deutsches Sportabzeichen

2024



Im Bürgerhaus fand Anfang 2024 wieder eine öffentliche Ausgabe der im Vorjahr (2023) erbrachten Sportabzeichen statt.

Auch diesmal war es wieder eine Gemeinschaftsveranstaltung vom HFC und TuS Glarum. TuS-Obmann Jürgen Broda zeigte sich erfreut.

Für den TuS Glarum haben 2023 bestanden:

Birgit Broda
Jürgen Broda
Christiane Cassebarth-Remmers
Dr. Hartmut Garten
Christina Harms
Gertrud Hennig
Heiko Hennig
Helga Kloth
Reinhard Milter
Mathi Päschel
Gesa Reents
Lisa Reents
Fabio Richter
Axel Schmidt
Heidi Schmidt
Johnny Schmidt
Lucy Schmidt
Joachim Schweinsberg



Axel, Heidi, Johnny und Lucy Schmidt
erhalten das Familiensportabzeichen

Herzlichen Glückwunsch

Deutsches Sportabzeichen

1. Ausgabe des Pokals

„Pep liegt uns!“

Turnerinnen holen zum ersten Mal den „Pott“



Absolventinnen Dt. Sportabzeichen Turnabteilung 2024

1	Lea Tag	Gold	22	Nele Thomsen	Gold
2	Amelie Einfeld	Gold	23	Ebba Oldewurtel	Gold
3	Paulina Michel	Bronze	24	Lea Filipczyk	Gold
4	Emma Hinzmann	Silber	25	Mila Sukach	Silber
5	Maila Funk	Silber	26	Kea Schulze	Gold
6	Mila Andrzejewski	Silber	27	Maila Ueck	Gold
7	Angelina Chernychko	Silber	28	Belén Werth	Silber
8	Anna Wengler	Gold	29	Oleksandra Pyzh	Bronze
9	Ella Barkmann	Silber	30	Lea Seeger	Gold
10	Luisa Lockmann	Gold	31	Dana Sukach	Gold
11	Lotta Müller	Gold	32	Lilyana Sprenger	Gold
12	Hannah Altermann	Gold	33	Emma Andruschkewitsch	Silber
13	Zoey Marie Müller	Gold	34	Ida Künken	Gold
14	Smilla Libor	Gold	35	Amy Grueneberg	Gold
15	Ina Behrends	Silber	36	Anni Barkmann	Silber
16	Ida Strybny	Gold	37	Micah Cohen	Gold
17	Ella Handzlik	Gold	38	Hanna Bentama	Silber
18	Darya Bauer	Gold	39	Feemke zum Brook	Silber
19	Josie Funk	Gold	40	Johanna Janßen	Gold
20	Hanna Strybny	Gold	41	Sophie Philipp	Gold
21	Sophia Kruse	Gold	42	Daaje Grabbe	Silber

1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

insgesamt 42 !!!!

„TuS auf Tour“

zu Gast bei Freunden

Unsere Turnhalle ist unser Zuhause, unsere geheiligte Halle, unsere geliebte Wohlfühlumgebung. Dennoch ... für manche Gruppen ist das nicht alles. Gerne nehmen Gruppen Einladungen wahr, um zu zeigen, wie kreativ, engagiert und Spaß es beim TuS zugeht.



Funny Boots 1. Mai Sillenstede

1 Mai 2024
Maibaum aufstellen, erste Sonnenstrahlen, frisches Grün - natürlich lassen es sich viele Dorfgemeinschaften nicht nehmen, wieder erste Freiluftevents anzubieten.



Tanzmäuse 1. Mai Grafschaft

Pfingsten 2024

Montag 20.05.2024

Dt. Mülhéntag Mühle Accum

Gerne ist der TuS **aktiv** dabei, um die Gäste zu unterhalten.



ATS – lebens- und farbenfroh



TT Mini-Match



Funny Boots bei den Lebensweisen



ATS beim 1/4telstündchen

Brunnenfest 2024

Samstag 07.09.2024

Tolles Nachbarschaftsfest, bei dem der TuS gerne im abwechslungsreichen Rahmenprogramm mitwirkt.



Kreistanz im Suutje

Deutsches Gymnastikabzeichen

Kurs 2024

Wer
Iris Rodenbach
& Team

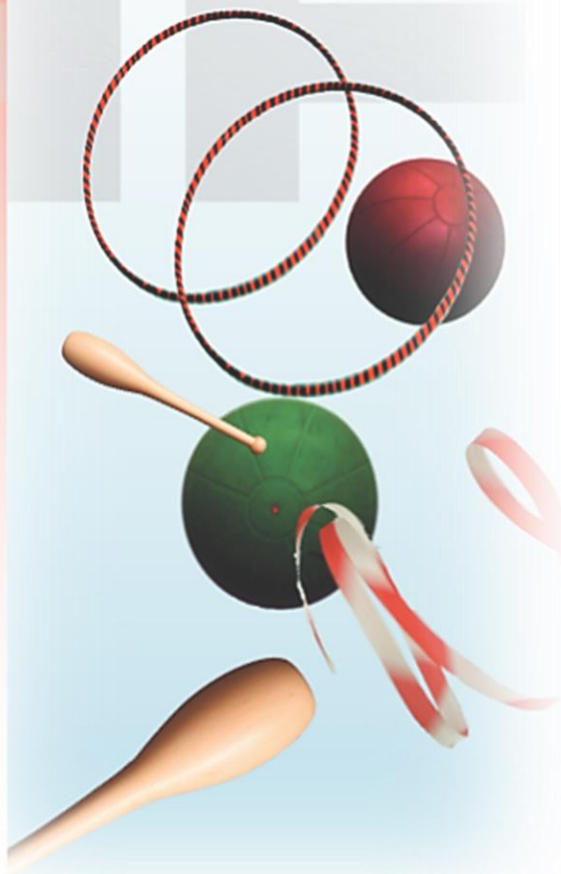
Wann
jeden 3. Samstag
10:00 – 12:00

Kontakt
privat
04423 / 99013

DGA

**Deutsches
Gymnastikabzeichen**

**Körper und Geräte
in Bewegung bringen**



sportlich-athletisch

Es ist eine tolle Leistung, das Deutsche Gymnastikabzeichen zu erreichen, da es nicht nur körperliche Fitness, sondern auch Ausdauer, Technik und Disziplin verlangt. Eine neue Sportlerin, die aus dem Boßelsport kommt, bemerkte erstaunt, wie intensiv Geist und Körper gefordert werden.

Im Rahmen unseres Trainingsprogramms verzeichnen wir erfreuliche Fortschritte. Die für uns noch neue Übung „ohne Handgerät“ wird von unseren Teilnehmerinnen immer besser gemeistert. Diese Entwicklung zeigt das hohe Engagement und Interesse, auch im fortgeschrittenen Alter, neue Herausforderungen anzunehmen und zu bewältigen.

Über das Jahr haben sich noch weitere Damen für das Erlernen und Absolvieren der verschiedenen Übungen mit Handgeräten bei uns eingefunden und bereichern unsere Gemeinschaft.

Wir sind stolz auf die Leistung unserer Gymnastinnen und freuen uns auf weitere Erfolge in der Zukunft.

Deutsches Gymnastikabzeichen

Kurs 2024



DGA-Medallenspiegel

Name, Vorname	Zahl	Farbe	Name, Vorname	Zahl	Farbe
Arnold, Inge	15	Gold	Lohmann, Ute	8	Silber
Eilenfeld, Margrit	10	Gold	Milner, Ursula	19	Gold
Elfert, Stephanie	9	Gold	Müller, Barbara	37	Gold
Falkenberg, Heidrun	24	Gold	Päschel, Mathi	21	Gold
Hafner, Ingrid	13	Gold	Renken-Tjardes, Herma	23	Gold
Hennig, Gertrud	24	Gold	Rodenbach, Imke	15	Gold
Höfer, Hannelore	10	Gold	Rodenbach, Iris	15	Gold
Huber, Lydia	10	Gold	Wiethölter, Angelika	23	Gold
Klischan, Peet	25	Gold	Ziergiebel, Helga	22	Gold
Kurth, Karin	18	Gold	Zunken, Doris	21	Gold
Kruse-Osterthun, Elke	1	Gold			

Herzlichen Glückwunsch zu Eurem tollen Erfolg!

Wir sehen uns!

Euer DGA-Team

Doris, Herma, Imke, Iris, Lydia und Steffie

Termine für 2025 - 10:00 bis 12.00 Uhr:

18.01.2025 15.02.2025
15.03.2025 26.04.2025
17.05.2025 21.06.2025
23.08.2025 20.09.2025
11.10.2025 **Ausgabe:**
 29.11.2025



Ferien(S)pass 2024

FERIENPASS JEVER SCHORTENS



Ferienpass – das Glarumer Triple - Badminton, Turnen, Tischtennis

Auch wenn sich viele Helfer, Übungsleiter und Trainer auf die trainingsfreie Zeit in den Sommerferien freuen – Angebote im Rahmen des Ferienpasses der Stadt Schortens gehören selbstverständlich schon seit Jahren zum Sportangebot im TuS Glarum dazu. Und auch in diesem Jahr herrschte wieder einmal das Motto:
Sport, Spiel, Spannung.

Mit großem Eifer und Engagement waren die Abteilungen und Sportleiter dabei, den Ferienkindern ein abwechslungsreiches sportliches Angebot und somit einen ausgelassenen Nachmittag anzubieten.

Spaß mit dynamischen Klassikern

Neben **Badminton** unter der fachlichen Anleitung von Übungsleiter Christopher Richter hat auch die **Tischtennis**abteilung des TuS Glarum unter Leitung von Werner Salomon wieder an der Ferienpass-Aktion der Städte Schortens und Jever teilgenommen.

Schnell waren die zwölf Plätze vergeben und so wurde dann in der Glarumer Sporthalle Bekanntschaft mit dem Schläger und dem kleinen Plastikball gemacht. Wer keinen eigenen Schläger hatte, konnte dann einen gestellt bekommen.

Schnell haben sich die ersten Pärchen an den Tischen gefunden und es wurde munter drauflos gespielt. Jugendleiter Norbert Netzelmann hat natürlich auch wieder seinen Mini-Tisch dabeigehabt. Am Robotertisch kamen die Kids dann doch ganz schön ins Schwitzen.

Traditionell wurden dann am Ende wieder einige Rundlaufspiele mit anschließenden Finalspielen durchgeführt.



Ferien(S)pass 2024

FERIENPASS JEVER SCHORTENS



Premiere des Vereinsabzeichens „Glarumer Kinder-Sport-Cup“

Die Übungsleiter der Turnabteilung Lydia Huber, Amke Harms, Denise Richter und Reinhard Milter haben sich für dieses Jahr etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Es wurde zum ersten Mal der „Glarumer Kinder-Sport-Cup“ ausgetragen. Dieses ist ein völlig eigen kreiertes Vereinsabzeichen, welches aus 10 unterschiedlichsten Sport- und Spielstationen besteht.

Die Kinder konnten ihre Geschicklichkeit beispielsweise beim „Turmstapler“ mit Gewindemuttern und Esstäbchen unter Beweis stellen oder bei der Station „Ballkünstler“ beim mehrfachen Hochprellen verschiedener Ballarten mit unterschiedlichen Schlägervarianten.

Schnelligkeit und Merkvermögen waren beim „Lottino-Hindernis-Lauf“ gefragt.



Turnerisch wurde es bei der „Kür auf dem Schwebelbalken“, mit den Sprüngen auf dem Minitrampolin bei der Station „Wolkenkratzer“ oder beim „Aufräumen“, wo die Kinder verschiedenste Gegenstände vom Boden aufnehmen und in einen Beutel stecken mussten. Allerdings hing der Beutel an einer Reckstange und die Kinder im Kniehang über Kopf.

Ihre fußballerischen Fähigkeiten konnten die Mädchen und Jungen beim „Dosen-Elfmeter“ einbringen. Um Tischtennisbälle ohne Hilfe der Hände aus einer auf den Rücken gebundenen Box zu schütteln, waren rhythmische „Shake it off“-Bewegungen angebracht und Bauchmuskelfkraft beim „Kerzen ziehen“ an der Sprossenwand gefragt.



Das ultimative Sofortbildfoto in sportlicher Pose durfte natürlich auch nicht fehlen.



Ein großes Dankeschön geht auch an die Helfenden Nele Potinius, Peter Dietz, Raja Schroeder und Annika Huber.



Schausport 2024

DAS regionale Showevent

„Es war ein fantastischer Abend voller Emotionen und Teamgeist“, so die Trainerrinnen der Gruppen Raja Schroeder und Vanessa Richter: „Die Mädchen haben hart gearbeitet und ihr Können auf den Punkt gebracht. Wir sind unglaublich stolz auf sie.“

Die **Tanzmäuse**, bekannt für ihre schwungvollen Choreografien und ihren charmananten Auftritt, eröffneten

am 30.11.2024 die Bühne

in der mit 1300 Gästen

ausverkauften Nord-

frost -Arena mit einer

mitreißenden Perform-

ance. Mit synchronen

Bewegungen und lebhaften

Übergängen, strahlenden

Gesichtern und einer fantasie-

vollen Inszenierung als

fleißige Ameisen aus dem

Glarumer Mäuse-

wald brachten sie den

Saal zum Strahlen.



Die Tanzmäuse in ihren Show-Kostümen – feierfreudige Ameisen aus dem Glarumer Mäusewald

Die **Show-Turnerinnen** übertrafen sich ebenfalls selbst mit einer dynamischen und kraftvollen Show. Ihre Kombination aus anspruchsvollen Turnelementen und synchronen Bewegungen war ein absoluter Blickfang. Und das, obwohl noch unmittelbar vor dem Auftritt Turnerinnen verletzt ausfielen und die gezeigte Choreografie in letzter Minute umgestellt werden musste.

Trotz der Umstellung zeigten die Mädels eine tolle Vorstellung, welche vom Publikum mit lautstarkem Applaus honoriert wurde.



Die Showgruppe der Turnerinnen in bezaubernd grazilen Kostümen



Kinder-Show-Tanz

Die Tanzmäuse

Wer

Vanessa Richter
Denise Richter

Wann

donnerstags
15:00 – 16:30

Kontakt

privat
04423 / 9998012

Im vergangenen Jahr war die Showtanzgruppe „Glarumer Tanzmäuse“ wieder sehr aktiv und konnte zahlreiche Auftritte feiern. Die Darbietungen beim Brunnenfest und Accumer Mühlenfest waren sowohl für die Tänzerinnen und Tänzer als auch für das Publikum große Erlebnisse.

Um für den großen Auftritt bei der „Sportshow“ in der Wilhelmshavener Nordfrost-Arena bestens vorbereitet zu sein, haben die Tanzmäuse viel Zeit in intensives Training investiert. Mit ihrem neuen Showtanz, für den die Mäuse zu Ameisen wurden, gelang es ihnen, das Publikum zu verzaubern und zu begeistern.

Ein weiteres Highlight des Jahres war der Tanznachmittag mit den Familien. Hierbei hatten die Kinder die Möglichkeit, ihren Eltern das Tanzen beizubringen. Im Anschluss daran wurde gemeinsam auf dem Schulhof gegrillt, was für eine tolle Atmosphäre sorgte und das Gemeinschaftsgefühl stärkte.

Insgesamt war 2024 ein tolles Jahr für die „Glarumer Tanzmäuse“, geprägt von viel Applaus, Freude und einem starken Zusammenhalt innerhalb der Gruppe.

Wir bedanken uns recht herzlich bei allen, die uns unterstützt haben.

Die Tanzmäuse freuen sich bereits auf die neuen Herausforderungen und Auftritte!

Zusätzlich fand auch in diesem Jahr eine Übernachtung in der Turnhalle statt, die den Kids viel Spaß und unvergessliche Erinnerungen bescherte.



Euer

Trainerteam

Vanessa und Denise

Damit aus einer einstudierten Turnvorführung ein glanzvoller Showauftritt und aus einem Turn-Team eine hinreißende Showgruppe wird, spielt nicht zuletzt auch das Aussehen eine große Rolle. **Wir danken besonders**



* Fa Stefan Janßen, Schornsteinfegermeister,

* Clemens Krips,

* Sonja und Dirk Lüdtko, Jura Kaffevollautomaten und

* Reisemobile von der Kammer

für die **finanzielle Unterstützung**, damit unsere Mädels in ihren bezaubernden **Kostümen** zum echten Hingucker wurden.

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



Das Kinderturnen bietet eine wunderbare Gelegenheit für die Kleinen, sich auszutoben und ihre motorischen Fähigkeiten spielerisch zu entwickeln. Zudem können Freundschaften geknüpft und soziales Verhalten in einer großen Gruppe erlebt werden. Bei uns steht der Spaß im Vordergrund.

Jeden Dienstag treffen sich die Kinder, um gemeinsam zu springen, zu rollen, zu rutschen, zu schaukeln und zu balancieren.

In jeder Stunde gestalten wir verschiedene Bewegungslandschaften, die den Kindern die Möglichkeit geben, sich frei in diesen zu bewegen und sie zu erkunden.

Die Kinder haben die Freiheit, die Bewegungslandschaften so zu nutzen, wie es ihnen gefällt. Dabei können sie ihre eigenen Grenzen entdecken und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln.

In der kleinen Gruppe (1 - 4 Jahre) können die Eltern mit ihren Kindern aktiv teilnehmen und beobachten, wie viel Freude das Turnen bereitet.

In der großen Gruppe (5 - 6 Jahre) sind die neugierigen Entdecker bereits so selbstständig, dass sie die verschiedenen Stationen ganz toll alleine meistern. Zudem haben sie auch in diesem Jahr das Kinderturnabzeichen wieder erfolgreich absolviert.



Wir freuen uns auf viele weitere spannende Stunden voller Bewegung und Spaß!

EUER TRAINERTeam
DENISE, VANESSA,
CHRISTOPHER UND NELE

Lustige Kinderspielewelt

ab 6 Jahre

Wer
Doris Zunken
und Team

Wann
freitags
14:30 – 16:00

Kontakt
privat
04423 / 985532

Komm vorbei, wir laden ein,
Sport mit Spaß, dass muss doch sein!
Für Kids von sechs bis zehn gemacht,
Hüpfen, toben, voller Kraft.

Wir kicken, turnen, laufen schnell,
hier wird's nie langweilig, ganz speziell!
Im Team sind wir gemeinsam stark,
mach mit und zeig, was du so magst!

Also schnapp dir Schuhe und deinen Mut,
Bewegung tut dir richtig gut.



Kinderparty

Karneval im TuS

Nordlichter haben ja eher ein unterkühltes Verhältnis zum Karneval. Das trifft aber auf die Kids, die die Einladung vom TuS Glarum zur Karnevalsparty am 10.02.2024 offenbar gerne und zahlreich angenommen haben, nicht zu.

Pünktlich ab 14:00 Uhr strömten Meerjungfrauen, Superhelden, Hexen und Zauberer, Fußballspieler, Prinzessinnen und viele andere phantasievoll verkleidete Kinder (und sogar verkleidete Eltern) in die Halle. Sofort wurden die tollen Geräteaufbauten, die vielfältige Spielmöglichkeiten boten, erkundet und erobert.



Schaukeln, Klettern, Springen, Toben und Tanzen – hier blieb kein Wunsch offen. Sogar ein Piratenschiff haben die fleißigen jungen Helfer in die Halle gezaubert und das konnte sogar geentert werden.

In der Disco (ein abgedunkelter leergeräumter Geräteraum) wurde ausgelassen zu kindgerechter Musik und cooler stilechter Flackerbeleuchtung „abgerockt“. Einige Tanzmäuse präsentierten spontan einige ihrer Lieblingstänze. Mittanzen war ausdrücklich erwünscht (!) und wurde auch von begeisterten Kids angenommen.

Die norddeutsche Zurückhaltung wich schnell. Der Anstieg des Spaßfaktors konnte direkt an den aufgeregten roten Wangen der Kinder (trotz Schminke) abgelesen werden.

Auch die Cafeteria wurde stets gut besucht. Hier bestand die Möglichkeit, sich eine kleine Erholungspause zu gönnen. Bestimmt war aber auch die fantastisch große Auswahl an mitgebrachten Kuchen- und Snackspenden ein guter Grund für mehrmalige Besuche.

Die Spielerunde zum Ende der Feier verlangte den jungen Partygästen noch einmal alles ab.

Schließlich wurde das Fest mit dem bekannten Faschings-Highlight, dem Bonbonregen, beendet.



5. Osterhasenrallye

4. Gemeinschaftsaktion BV Accum, Verein der Grafschafter und wir

Wenn das Flatterband fällt – oder der Sturm auf die Ostereier!

Kein Scherz! Die Verantwortlichen des Abschlussevents der Osterhasenrallye staunten am 01.04.24 nicht schlecht, als sich am Ostermontag trotz Dauerregens ca. 90 Kinder (in Begleitung) auf dem Spielplatz Dettmar-Coldewey-Straße versammelt hatten, um sich auf große Ostereiersuche zu machen. Mit „Auf die Plätze – fertig – los!“ fiel das Flatterband und ein wahrer Sturm auf die **300** versteckten Ostereier entbrannte.



Was geschah vorher?

2 Wochen vor Ostern hatten die Kinder die Aufgabe, 28 versteckte Osterhasen zu finden und deren Nummer auf einer Laufkarte zu notieren. Die ausgefüllte Laufkarte diente dann als Anmeldung für die Teilnahme am Höhepunkt der Rallye, der Ostereiersuche und Ausgabe einer Osterüberraschungstüte als Belohnung für die „bewegte“ Suche.



In diesem Jahr bekam die Rallye besonderen Besuch. Eine Abordnung der bekannten Hasen-Biker aus Wilhelmshaven gab sich die Ehre und verlieh dem Event allein durch ihre Anwesenheit einen besonderen Kick.

Bei dieser Gelegenheit unterstützen sie die Aktion gleich mit einer Spende.

Eine gelungene Aktion, die nach Wiederholung ruft –

mit den Motorradhasen!



Gerätturnen für Anfängerinnen

die Turnflöhe

Wer
Saskia Leitner
Amke Harms

Wann
donnerstags
16:30 – 18:00

Kontakt
privat
04422 / 5069202

Im letzten Jahr haben die „Turnflöhe“ viel erlebt.

Im April waren wir mit drei Mädchen beim sogenannten „Teiletturnen“, dem ersten Wettkampf für die drei. So konnten sie erste Erfahrungen bei einem Wettbewerb sammeln und vielen Leuten zeigen, was sie schon gelernt haben.



Außerdem waren die „Turnflöhe“ zusammen mit der Turngruppe der Jungs dieses Jahr für die Blühwiese vor der Turnhalle zuständig. Wir haben im Mai zusammen die Blumen angesät und die Wiese regelmäßig gegossen, sodass ein buntes Feld aus vielen verschiedenen Blumen entstanden ist.



Ansonsten sind viele neue Kinder in unsere Gruppe gekommen, einige ältere und fortgeschrittenere Kinder sind in die Leistungsgruppe gewechselt.

Wir haben auf dem Schwebebalken unser Gleichgewicht gestärkt und erste Elemente geturnt. Auch die Sprünge über Kasten und Bock wurden perfektioniert. Rollen, Räder und Handstände wurden am Boden fleißig geübt. Und am Reck wurden erste Aufschwünge geturnt.

In der dunklen Jahreszeit spielen wir am liebsten „Verstecken im Dunkeln“.



Wir freuen uns auf das nächste Jahr mit euch!

Euer Trainerteam
Saskia Leitner und Amke Harms



Turnen für Jungen

allgemein

Wer

**Christopher &
Vanessa Richter**

Wann

**donnerstags
16:30 – 18:00**

Kontakt

**privat
04423 / 9998012**



Das Jungenturnen bietet eine großartige Möglichkeit für Jungen, sich sportlich zu betätigen und ihre Fähigkeiten zu entwickeln. Dabei stehen verschiedene Geräte wie der Sprung und der Boden im Mittelpunkt, die nicht nur für Mädchen, sondern auch für Jungen geeignet sind. In unseren Trainingseinheiten üben wir verschiedene Turnelemente wie Rollen, Handstand und Rad. Diese Übungen machen nicht nur Spaß, sondern fördern auch die Koordination und das Körperbewusstsein der Kinder.

Zwischendurch nehmen wir uns immer wieder Zeit zum Spielen, was die Atmosphäre auflockert und den Teamgeist stärkt.

Ein besonderes Highlight war der Wettkampf zu Beginn des Jahres, bei dem ein Junge aus unserer Gruppe in seiner Wertungsklasse den ersten Platz belegte. Dies motiviert alle Teilnehmer und zeigt, dass jeder, unabhängig vom Geschlecht, im Turnen erfolgreich sein kann.

Außerdem haben wir in diesem Jahr, gemeinsam mit den "Turnflöhen" die Blühwiese vor der Halle angelegt, was allen Beteiligten großen Spaß bereitet hat.

Wir laden alle Jungen, ab 6 Jahre herzlich ein, bei uns mitzumachen und Teil dieser tollen Gemeinschaft zu werden.

Das Jungenturnen ist eine wunderbare Gelegenheit, neue Freunde zu finden und gemeinsam Spaß an der Bewegung zu haben!

Euer Trainerteam

Vanessa und Christopher

Sportprogramm

Stand 01/2025

Montag	09:00 – 10:30	Nordic Walking	Jens Lohmann Gerd Zunken
	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) + Fördergruppe Turnsterne	Reinhard Milter
	19:00 – 20:00	Funktionsgymnastik für Frauen	Ute Lohmann Nadine Flemberg
	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
	19:30 – 22:00	Tischtennis Erwachsene	Norbert Netzelmann
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 – 19:00	Fit'n'Run	Gerd Zunken
	18:15 – 19:00	Reha-Sport „Wirbelsäule“	Ute Lohmann
	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	Bewegung, Tanz und mehr „Hupfdohlen“	Stephanie Elfert

Sportprogramm

Stand 01/2025

Donnerstag	15:00 – 16:30	Kinder-Showtanz (5 – 8 Jahre)	Vanessa Richter
	16:30 – 18:00	Geräturnen 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 Kraft
Freitag	14:30 – 16:00	Lustige Kinderspielewelt	Doris Zunken
	15:00 – 17:00 nach Absprache	Plattdeutsch Mehrzweckraum Vereinsbereich TuS Glarum	Vera Kraft
	16:00 – 18:00	Geräturnen Mädchen (Kür) + Fördergruppe Turnsterne	Reinhard Milter
	18:00 – 20:00	Badminton Kinder und Jugendliche	Christopher Richter
	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



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

Unsere Social Media Plattformen

Accountname: TUS.GLARUM



TIKTOK

E-Mail:
SOZIALMEDIA.TEAM@GMAIL.COM

**und auch
auf Facebook**

Accountname: TUSGLARUM



INSTAGRAM

Gerättturnen

Leistungsgruppe

Wer
Reinhard Milter
& Team

Wann
siehe
unten

Kontakt
privat
04423 / 915137

Stand: 01.01.2025

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 + Turnsterne
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 + Turnsterne

Trainerteam: Reinhard Milter
Kimberly Scheel
Amke Harms
Saskia Leitner

Trainerassistentinnen: Raja Schroeder, Nikita Eggers, Emilie Müller, Neele Klähn, Sophie Movshev, Anni Barkmann, Anne Stickdorn, Anica Altermann

Das Turn-Jahr 2024 war ein sehr aktives Jahr und lag zum ersten Mal wieder auf dem Niveau der Vor-Coronazeit.

Im Kürbereich konnten sich Emilie Müller und Sophie Movshev für die Teilnahme am Bezirksfinale in der Leistungsklasse 3 im **März** qualifizieren.



Die Turnerinnen der Pflichtklassen legten im **März** ihr Gerätturnabzeichen (Anzahl 35!) ab.

Im **April** gab es seit langem wieder das „Teiletturnen“, veranstaltet durch den Turnkreis Friesland. Viele gute Plätze gingen an den TuS Glarum. Kea Schulze war die beste TuS-Turnerin.



Im **Mai** folgte zuerst der Langeooger Dünen-Cup, an dem Zoey Müller als TuS-Turnerin teilnahm und dann richteten wir den vereinseigenen Glarumer Sommer-Cup aus, bei dem unsere Teams ebenfalls zahlreiche Pokale erturnen konnten.



Im **Juni** konnten sich Zoey, Ida, Maila, Lea, Kea, Ebba und Feemke für den Bezirk qualifizieren. Nach zwei Turnrunden im Herbst erreichten sie schlussendlich Platz 4 von neun Mannschaften! Ein grandioses Ergebnis! Vor der Sommerpause erfolgte die Teilnahme am MTV-Cup mit sehr guten Ergebnissen.



Dank einer tollen Initiative von **Nina Oldewurtel** konnte ein Sponsor (Fa. HKE Team) aus Wilhelmshaven für neue Trainingsanzüge gefunden werden.

Im **Oktober** absolvierte Anni Barkmann ihre Ausbildung zur Vereinssportassistentin und steht seitdem, so gut es ihre eigene Schulsituation es zulässt, als Hilfe zur Verfügung.

Im Kürbereich erlebten wir die Wiedergeburt der Turngemeinschaft Schortens. Glarumer und Oestringer Turnerinnen bestritten zwei Ligawettkämpfe in der Leistungsklasse 3.

Anfang **November** reiste ein Turnteam aus Glarum zu den Kreiseinzelpokalmeisterschaften nach Großenkneten und kehrte mit sehr guten Ergebnissen und



vielen Pokalen zurück. Eine Fortsetzung dieser tollen Leistungen gab es beim heimischen 6. Glarumer Mühlen-Cup und beim 3. Brons-Cup in Emden.



Nebenbei bemerkt ...

... parallel zu all den Wettkampfvorbereitungen stellte Raja erneut ihr „Schau-Sport“-Team zusammen, diesmal 12 Turnerinnen und die Proben fanden ab dem Sommer immer montags statt. Der große Auftritt war dann im November. Wieder ein tolles Event!! (siehe Extra-Bericht)

Die Trainersituation ist nach wie vor nicht als gut zu bezeichnen. Besonders in den späten Nachmittagsstunden fehlen die Trainerassistentinnen, da sie noch in der Schule sind. Und dann wird es schwierig für den einzelnen Trainer.

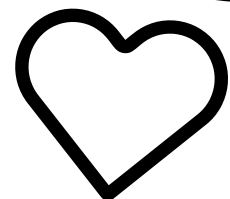


Sehr froh bin ich über die tolle Unterstützung durch Anica Altermann und Anne Stickdorn in der seit Jahresbeginn stark angewachsenen 1. Gruppe in der Pflicht.

Steffi Müller kümmert sich um die Bekleidung und Turnausstattung der Mädels. Auch das ist für mich eine große Entlastung.



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



In das Jahr 2025 schaue ich wie immer optimistisch.

Euer Reinhard

Wettkampfmedaillen Pflicht & Kür

2024

Die Turnerinnen des TuS Glarum haben das Jahr 2024 mit einer kleinen aber stimmungsvollen Feierstunde beendet. Dabei wurde nicht nur auf ein ereignisreiches Jahr voller sportlicher Erfolge zurückgeblickt, sondern auch die Leistungen der Turnerinnen und die Unterstützung der Helferinnen gebührend gewürdigt.

Im Mittelpunkt der Feier standen die Übergabe von 42 Sportabzeichen und die Medaillen für die jahresbesten Wettkämpferinnen. Das Sportabzeichen ist ein sichtbares Zeichen für die Vielseitigkeit und das Engagement der Turnerinnen. Es wird in verschiedenen Disziplinen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination abgelegt und unterstreicht die breit gefächerte Fitness der Teilnehmerinnen. Die Verlei-



hung der Urkunden und Abzeichen für die bereits im Sommer abgelegten Prüfungen sorgte für großen Applaus und strahlende Gesichter bei den Geehrten.



Ein weiteres Highlight der Veranstaltung war die Ehrung der beiden besten Wettkampfturnerinnen des Jahres. **Sophie Mowschev erreichte bei der Teilnahme an 7 Kür-Wettkämpfen 301,840 Punkte**, während **Zoey-Marie Müller mit 8 Pflicht-Wettkämpfen stattliche 451,067 Punkte** erturnte. Mit Stolz nahmen die beiden Turnerinnen ihre Auszeichnungen entgegen

*Der TuS sagt:
Herzlichen Glückwunsch!!*



Badminton

Kinder & Jugendliche

Wer

Christopher Richter
Nele Potinius

Wann

freitags
18:00 – 20:00

Kontakt

privat
0174 / 2783255

Im vergangenen Jahr gab es einen *Trainerwechsel* in unserer Badminton-Gruppe, der frischen Wind und neue Ideen mit sich gebracht hat. Seitdem führen wir, das Trainerteam Christopher und Nele, die Gruppe mit viel Engagement und Begeisterung.

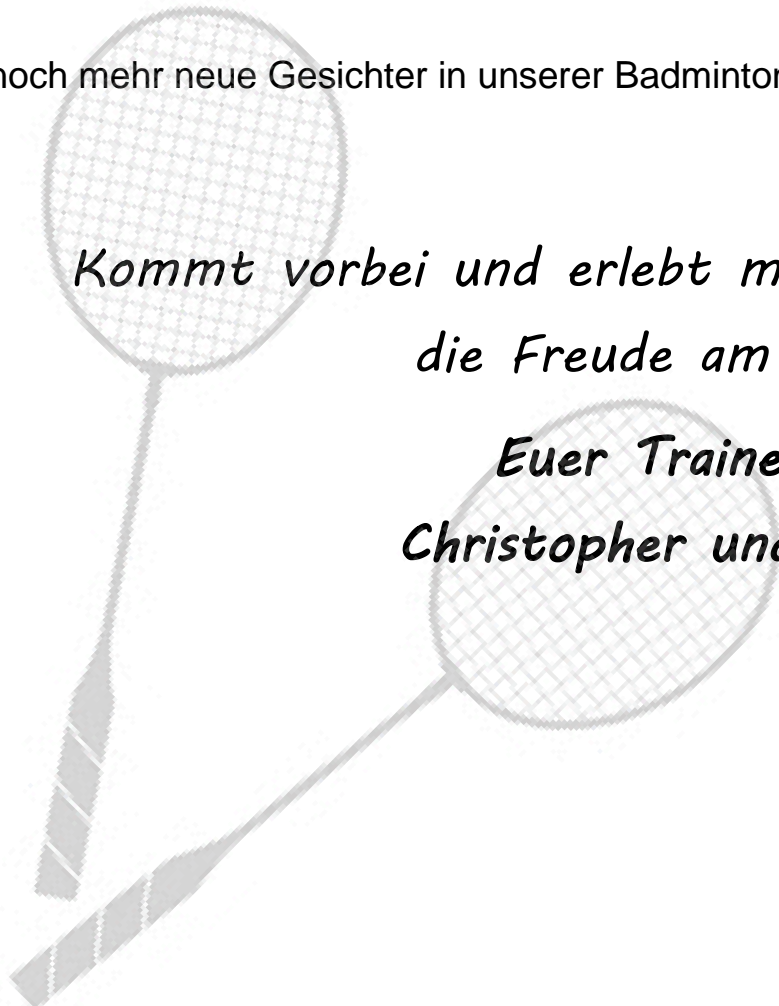
Jede Trainingseinheit beginnt mit dem Aufbau der Netze, was bereits ein Teil des gemeinsamen Erlebnisses ist. Anschließend spielen wir mit viel Freude und Enthusiasmus Badminton. Die Atmosphäre ist stets locker und freundlich, und wir haben jede Menge Spaß dabei, unsere Fähigkeiten zu verbessern und neue Techniken zu erlernen.

Aktuell besteht unsere Gruppe aus motivierten Mitspielern im Alter von 8 bis 18 Jahren. Es ist beeindruckend zu sehen, wie die Kinder und Jugendlichen miteinander interagieren, sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam Fortschritte machen.

Wir freuen uns darauf, noch mehr neue Gesichter in unserer Badminton-Gruppe willkommen zu heißen.

*Kommt vorbei und erlebt mit uns
die Freude am Spiel!*

*Euer Trainerteam
Christopher und Nele*



Badminton

Erwachsene

Wer
Susanne
Borrmann

Wann
montags
20:00 – 22:00

Kontakt
privat
0160 / 3055772

BADMINTON IST NICHT FEDERBALL

Badminton ist der perfekte Sport für Jung und Alt – ein großartiges Beispiel dafür, wie Bewegung und Spaß Hand in Hand gehen!

Diese dynamische Rückschlagsportart verbessert nicht nur Kondition und Koordination, sondern fordert auch nahezu jeden Muskel deines Körpers.



Und das Beste: Nach einem stressigen Montag kannst du beim Badminton richtig Dampf ablassen und Frust einfach wegspielen.

In unserer Gruppe treffen sich Spielerinnen und Spieler zwischen 18 und 70 Jahren – vom Anfänger bis zum erfahrenen Badminton-Crack ist alles dabei. Was uns verbindet, ist die Freude am Spiel, jede Menge Humor und die Fähigkeit, über kleine Missgeschicke herzlich zu lachen. Meistens treten wir in Doppelmatches gegeneinander an, bei denen der Spaß immer im Vordergrund steht.

***DU HAST LUST, DICH ZU BEWEGEN UND MITZUMACHEN?
DANN KOMM VORBEI – BEI UNS BIST DU
HERZLICH WILLKOMMEN!***

Tischtennis

Jugendliche

Wer

Gerd Janßen
Norbert Netzelmann

Wann

dienstags
18:00 – 19:30

Kontakt

privat
04423 / 6848

Beständig ist der Wechsel

Es hat sich einiges getan in der Jugendabteilung. Unser Topspieler Philipp Ehmann ist aus dem Jugendalter heraus und zwei weitere gute Spieler haben uns durch Wohnungswechsel und Änderung der Sportinteressen verlassen.

Aber wie so oft im Leben gibt es immer wieder einen vielversprechenden Neustart mit neuen in den TuS eingetretenen Jugendlichen, die schnell in die bestehende Jugendmannschaft integriert werden konnten. So spielten in der Hinrunde der Kreisliga Friesland/Wilhelmshaven – Jungen 19 – Ann Kathrin Grimpe, Nele Potinius, Christopher Richter, Thies Legler und neuerdings auch Fabio Richter schon sehr erfolgreich zusammen in einer Mannschaft. Sie erreichten zum Ende der Hinserie 2024 in einem Feld mit 10 Mannschaften einen guten mittleren Tabellenplatz mit der Tendenz nach oben!



Nele, Fabio, Christopher, Thies, Ann Kathrin

Auch unsere Hoffnung, dass einige dieser Jugendlichen in einer Erwachsenenmannschaft eingesetzt werden können, hat sich erfüllt. Ann Kathrin, Nele und Christopher haben schon sehr erfolgreich bei etlichen Punktspielen in einer unserer Herrenmannschaften mitgespielt und so dazu beigetragen, dass die Spiele gewonnen werden konnten.

Zu den normalen Trainingszeiten tummeln sich vorrangig jüngere Jugendliche, die auch vielleicht einmal am Punktspielbetrieb teilnehmen werden. Das beständige Training trägt nun langsam Früchte, sodass es ihnen immer mehr Spaß macht, sich mit anderen Spielern zu messen. Nicht alle Spiele werden dabei gewonnen. Umso größer die Freude über einen Sieg.

Es zeigt sich doch immer wieder, dass Jugendarbeit lohnend ist. Das ist nicht selbstverständlich mit Blick auf die anderen Vereine, die weitaus größere Probleme haben, die Jugendlichen für den Tischtennissport zu interessieren.

Schöne angenehme Festtage und ein erfolgreiches 2025 wünscht euer

Gerd Janßen

Tischtennis

Erwachsene

Wer
Werner
Salomon

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

Kontakt
privat
01522 / 8762674

Aufwärtstrend hält an

Wieder ist ein Jahr vorbei und es hat sich einiges in der TT-Abteilung bewegt.

Auch dieses Jahr haben wir wieder an der Ferienpassaktion teilgenommen. Die Aktion ist im Landkreis sehr beliebt und die zwölf Teilnehmerplätze waren ruckzuck vergeben. Damit alle Interessierten Kinder teilnehmen können, wollen wir 2025 das Angebot auf 16 Plätze erhöhen.

Durch die auch weiterhin stattfindende TT-AG im Rahmen Kooperation mit der VGS Glarum erhoffen wir uns immer noch Neuzugänge für unsere Jugend.

Wir konnten wieder 5 Mannschaften für den Punktspielbetrieb melden. 4 für den Erwachsenenbereich und eine Jugendmannschaft.

Die 1. Mannschaft spielt in der Kreisliga, die 2. in der 2. Kreisklasse und die 3. und vierte jeweils in der dritten Kreisklasse. Hier stehen zur Halbzeit alle Teams im gesicherten Mittelfeld. Die dritte Mannschaft konnte sogar die Herbstmeisterschaft feiern.

Bei den Jugendlichen können wir weitere Neuzugänge vermelden. Bei der Spielstärke haben sie einen enormen Sprung nach oben gemacht. Das spiegelt sich auch dahingehend nieder, dass wir mit Nele Potinius, Ann Kathrin Grimpe und Christopher Richter 3 Talente für den Erwachsenenpielbetrieb gewonnen haben. Dort hatten sie maßgeblichen Anteil an den guten Ergebnissen der 3. und 4. Mannschaft.

Wie immer standen aber nicht nur die sportlichen Aspekte im Vordergrund. Endlich konnten wir wieder unser traditionelles Grünkohllessen durchführen.



Leider mussten wir uns für immer von unserem langjährigen Mitspieler Ferich Goosmann verabschieden. Wir werden Ferich als einen fairen, offenen und liebenswerten Sportkameraden stets in guter Erinnerung behalten.

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

Werner Salomon und Team

Tischtennis

1. Herren

In der vergangenen Saison haben wir in der Kreisliga einen guten 6. Tabellenplatz erreicht und damit sicher die Klasse gehalten.

In der aktuellen Saison stehen wir zum Ende der Hinserie auf einem guten 7. Platz in der Tabelle. Durch zwei Absteiger aus der 2. Bezirksklasse, einer Nachmeldung aus der 1. Bezirksklasse und Nichtaufstieg des Vizemeisters der vergangenen Saison hat sich das Niveau in der Staffel deutlich erhöht, sodass auch dieses Jahr der Klassenerhalt als Saisonziel angestrebt wird.

Die „Erste“ spielt mit nachfolgender Aufstellung:

1. Norbert Netzelmann
2. Michael Hielscher
3. Mirko Veit
4. Philipp Ehmann

**Spiel, Satz und Sieg
TuS Glarum**

Tischtennis

2. Herren

Die zweite Mannschaft hat mit dem 6. Tabellenplatz in der letzten Saison die Klasse souverän halten können, sodass sie wieder in der 2. Kreisklasse spielen können.

Philipp Ehmann rückte in die „Erste“ auf und tauschte mit Werner Salomon in das obere Paarkreuz. Verstärkt wurde die „Zweite“ durch Neuzugang Malte Brandenburg, der nach zehn Jahren Pause wieder Spaß am Tischtennis gefunden hat.

Zurzeit belegt die Mannschaft den 8. Tabellenplatz von zwölf gemeldeten Mannschaften. Viele berufs- und krankheitsbedingte Ausfälle ließen keine bessere Platzierung zu. Mit vollständiger Mannschaft sollte eine bessere Platzierung um ein bis drei Plätze in der Rückserie möglich sein.

Die „Zweite“ spielte in der Hinserie mit nachfolgender Aufstellung:

1 Werner Salomon, 2 Stephan Jerlitschka, 3 Gerd Janßen, 4 Malte Brandenburg

Voraussichtliche Aufstellung in der Rückserie:

1 Werner Salomon, 2 Gerd Janßen, 3 Stephan Jerlitschka, 4 Malte Brandenburg

Tischtennis

3. Herren

Die dritte Mannschaft konnte in der vergangenen Saison in der 3. Kreisklasse B einen hervorragenden 3. Tabellenplatz erreichen. Das konnte in der laufenden Saison noch getoppt werden, da die „Dritte“ die Halbserie als **Herbstmeister** in der 3. Kreisklasse A abgeschlossen hat.

Da auch die „Dritte“ mit berufs- und krankheitsbedingten Ausfällen zu kämpfen hatte, ist die großartige Platzierung noch höher zu bewerten.

Verstärkt wurde die Mannschaft durch Neuzugang Bastian Anders als Stammspieler und unsere Jugendspielerinnen Nele Potinius und Ann Kathrin Grimpe, die als Ersatzspielerinnen etliche Punkte zur Herbstmeisterschaft beitragen konnten.

Die „Dritte“ spielte in der Hinserie mit nachfolgender Aufstellung:

1 Axel Wilms, 2 Bastian Anders, 3 Hans-Dieter Renken, 4 Lars Wengler, 5 Arman Allahverdikhani

Voraussichtliche Aufstellung in der Rückserie:

1 Axel Wilms, 2 Bastian Anders, 3 Hans-Dieter Renken, 4 Lars Wengler

Tischtennis

4. Herren

Die vierte Mannschaft spielte in der vergangenen Saison in der 3. Kreisklasse A und belegte dort einen guten 5. Tabellenplatz. In der laufenden Saison stehen sie in der 3. Kreisklasse B auch wieder auf dem 5. Platz.

Da wir mit Nele Potinius, Ann Kathrin Grimpe und Christopher Richter drei unserer Jugendlichen für den Erwachsenenspielbetrieb freiholten, konnten wir wieder eine vierte Mannschaft melden. Die drei haben sich schnell an das Niveau der Erwachsenen gewöhnt und haben erheblichen Anteil an der guten Platzierung.

Die „Vierte“ spielte in der Hinserie mit nachfolgender Aufstellung:

1 Peter Franke, 2 Peter Dietz, 3 Benjamin Dieling, 4 Jan Arends, 5 Sammy Allahverdikhani, 6 Ann Kathrin Grimpe, 7 Nele Potinius, 8 Christopher Richter

Voraussichtliche Aufstellung in der Rückserie:

1 Nele Potinius, 2 Ann Kathrin Grimpe, 3 Arman Allahverdikhani, 4 Peter Dietz, 5 Peter Franke, 6 Jan Arends, 7 Christopher Richter

Grenzenlos und stark Inklusiver Kampfsport

ab 16 Jahren

Wer
Jeanette
Netzelmann

Wann
mittwochs
18:00 – 20:00

Kontakt
privat
04423 / 5159

Das Jahr 2024 war für unsere inklusive Kampfsportgruppe wieder mal ein Jahr voller spannender Erlebnisse, herausfordernder Trainingseinheiten und wertvoller Gemeinschaftserfahrungen.

Wir haben uns zur Aufgabe gemacht, Kampfsport für alle zugänglich zu machen und Raum für Vielfalt und Akzeptanz zu schaffen.



Training und Fortschritt:

Im Laufe des Jahres haben wir unsere wöchentlichen Trainingseinheiten abgehalten, die nicht nur die technischen Fähigkeiten unserer Mitglieder gefördert, sondern auch Teamgeist und Zusammenhalt gestärkt haben. Mit einem erfahrenen Trainerteam haben wir an verschiedenen Kampfkunstarten gearbeitet. Darunter fallen z.B. der Stockkampf, das Kano-Jitsu oder Karate. Diese sind nur einige Bestandteile, aus der sich die Effektive Selbstverteidigung zusammensetzt.

Besonderen Wert legen wir darauf, individuell auf die Bedürfnisse jedes Teilnehmers einzugehen, um ein inklusives und schützendes Umfeld zu schaffen.

Gemeinschaftsförderung:

Neben dem regulären Training haben wir mehrere Gemeinschaftsveranstaltungen organisiert. Unser Sommerfest war ein Highlight, das sowohl Mitglieder als auch deren Familien zusammenbrachte. Wir haben neben Spielen auch eine offene Sparringsession angeboten, bei der jeder die Möglichkeit hatte, sein Können zu zeigen und von anderen zu lernen. Auch andere kleinere Aktionen schweißen durch Spaß alle zusammen. Wir sind eine Einheit!



Gemeinsames Bowlen



Halloweentraining verkleidet

Grenzenlos und stark Inklusiver Kampfsport

ab 16 Jahren

Lehrgänge und deren Erfolge:

Im Jahr 2024 haben einige unserer Mitglieder an verschiedenen Lehrgängen teilgenommen. Es war inspirierend zu sehen, wieviel Mut und Engagement unsere Sportlerinnen und Sportler gezeigt haben. Auf dem inklusiven Lehrgang, der aus Platzmangel in der Halle des TuS Ostringen stattfand, kamen Sportler aus verschiedenen Orten und Vereinen, um daran teilzunehmen. Eine Gruppe nahm sogar einen Weg von 3 Stunden Fahrt in Kauf. Es waren großartige Referenten zugegen. Weil wir eine Menge Spaß hatten, wollen wir diese Veranstaltung regelmäßig in unsere Jahresplanung aufnehmen.



Inklusiver Kampfkunstlehrgang 10. August 2024



Survivaltage 13.-14. Juli 2024

Auch das Survival (Überlebenstraining) war eine Stärkung. Alle Teilnehmer haben an einem Wochenende eine Menge an Techniken gelernt, die man zum Überleben in der Natur benötigt. 😊



Karte & Kompass



Knotenkunde



Unterstand bauen

Ein Blick in die Zukunft:

Unser Ziel bleibt es, unsere Kampfsportgruppe weiterzuentwickeln und noch mehr Menschen zu erreichen. **Jeder ist bei uns willkommen**, unabhängig von körperlichen Fähigkeiten oder Erfahrungen im Kampfsport. Es wäre schön, wenn die Gruppe sich vergrößern könnte.

Schaut mal rein 😊

Plattdeutsch

Glarumer Plattsacker

Wer
Vera Kraft

Wann
freitags ab 15:00
nach Absprache

Kontakt
privat
04423 / 7084629

Leider konnten wir uns in diesem Jahr nicht so häufig treffen, wie wir es gerne wollten – Termine, Termine, Termine... 😊

Doch an den Nachmittagen ist das Plattdeutsche nicht zu kurz gekommen. Wir „Glarumer Plattsackers“ haben gelesen und auch diskutiert (tatsächlich hat es schon recht gut geklappt).

Wir werden weiter versuchen, frei zu sprechen und von unseren „Profis“ zu lernen. Zu unserem Glück haben wir ein paar davon. Ohne sie wäre es nicht möglich, diese Nachmittage zu gestalten.

Zum Jahresende gab es kleine Geschenke vom Landkreis, 2 Hefte werden uns im kommenden Jahr Pflanzen, Blüten und Vögel aus unserer Region näher bringen.



Es wäre schön, wenn wir unsere Gruppe durch Neuzugänge ergänzen könnten – also, wer das Plattdeutsche gerne hört, vielleicht sogar ein paar Brocken spricht und versteht, ist herzlich eingeladen, mit uns bei Tee, Kaffee und Kuchen zu snacken.

Das Jahr haben wir mit einer kommodigen Weihnachtsfeier ausklingen lassen*

**Kannst keen Platt –
fehlt di wat**

*Bis dahin
Hol di fuchtig.
Eure Vera*

Ganzheitliches Gedächtnistraining

GGT-Kurs

Wer
Konnie
Bültena

Wann
mittwochs 16:00 – 17:00
Mehrzweckraum Glarum
nach Anmeldung

Kontakt
privat
04423 / 7651

Bericht & Kontakt Konnie Bültena

Auch 2024 fanden in der ehemaligen Hausmeisterwohnung (MZR) sechs gut besuchte Kurse zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining statt. Ein Kurs umfasst 6 Einzeltermine, die von der Kursleitung in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt werden.

Immer noch ist die Nachfrage größer als die Zahl der zur Verfügung stehenden Plätze, was zum einen den beengten räumlichen Möglichkeiten geschuldet ist. Zum anderen gilt aber auch, dass ein effektives GGT nur möglich ist, wenn die Zahl der Teilnehmer 13 nicht überschreitet. Deshalb ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

Es gibt nach wie vor eine Warteliste mit Interessenten. Sollte also aus privaten Gründen ein Platz frei werden, wird er sofort wieder besetzt. Ganzheitliches Gedächtnistraining beim TuS Glarum ist eine reine Frauendomäne. Es bleibt ein Rätsel, warum sich kein Mann für das Angebot interessiert.



Es geht niemals um Profilierung. Leistungsdruck und Stress bleiben in der Gruppe außen vor. Niemand muss sich oder anderen etwas beweisen. Die Freude daran, knifflige Aufgaben oder Rätsel zu lösen, die Lust zu Fantasie und Kreativität stehen im Vordergrund. Und auch der Spaß kommt nicht zu kurz. Eigentlich vergeht keine Stunde, in der nicht herzlich gelacht wird.



Wir treffen uns dann **mittwochs**
in der Zeit von **16:00 bis 17:00 Uhr.**

American Tribal Style Belly Dance

ATS

Al Malaika

Wer
Ingrid Dittmer

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

Kontakt
privat
01575 / 7547454



Das Jahr war ruhig bei der ATS-Tanzgruppe - wir hatten leider ein paar Abmeldungen, weil die Frauen weggezogen sind oder aus persönlichen Gründen mal eine Pause brauchen.

Allerdings haben wir am 03. August.24 in unserem Tanzraum im Alten Rathaus in Sillenstede ein schönes Sommerfest gefeiert und hatten im Sommer mehrere Auftritte, u. a. wieder zweimal im Café Suutje und in einer Altenresidenz. Dort kamen unsere bunten Kostüme gut an.



*Nach einigen krankheitsbedingten Ausfällen
werden wir auch 2025 wieder tanzen!*

Eure Ingrid

Kreistänze

aus aller Welt

Wer
Monika
Werker

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

Kontakt
privat
0173 / 7868063

Für tanzfreudige Menschen, für TuS-Mitglieder und solche die es werden wollen, biete ich seit 2023 **Kreistänze aus aller Welt** an.

Sich gemeinschaftlich nach Musik bewegen –
... auch ohne festen Partner ...
da sind wir in unserem Element.

Das konnten wir auch im Sommer den Gästen im Café Suutje vorführen, als wir dort am 15.06.24 während des „Viertelstündchens“ Tänze vorgeführt und das begeisterte Publikum zu einfachen Mitmachtänzen eingeladen haben.

Tanzen ist das Lachen des Körpers



Ab sofort finden die „Kreistänze“ als Kurs statt.

Ideal, um mal Kreistänze auszuprobieren ohne sich gleich festlegen zu müssen.

Je nach Start treffen wir uns für 8 bis 10 Termine.

Bei Tänzen aus vielen verschiedenen Ländern Europas wie Griechenland oder Israel, bei Balkantänzen oder Tänzen aus den baltischen Staaten, bei Friedenstänzen oder Mittelaltertänzen ...und vielen mehr haben wir gemeinsam immer viel Spaß.

Gerne können jederzeit Interessiert dazu kommen und mittanzen.

Je mehr, desto spaßiger!

Derzeit pausiert das Angebot – **Infos** zum Kurs, der Teilnahmemodalitäten und Inhalte bitte **direkt** bei **Monika** erfragen

Am 06.05.25 beginnt um 17:00 Uhr der neue Kurs im Übungsraum "Altes Rathaus" in Sillenstede.

Es grüßt Euch herzlich
Eure Monika

Bewegung, Tanz & mehr

Hupfdohlen

Wer
Stephanie Elfert
Herma Renken-Tjardes

Wann
mittwochs
19:00 – 20:00

Kontakt
privat
04423 / 7084643

Unser Jahr



2024



Auch wenn wir uns in diesem Jahr auf kein Turnfest oder andere offizielle Auftritte vorbereiten mussten, haben wir fleißig alte und neue Choreographien eingeübt.

Neben den „ernsten“ Seiten, durfte auch das Gesellige und der Spaß nicht fehlen. So wurde in den Übungsstunden schon reichlich getanzt und gelacht. Traditionell wurden die Geburtstage in großer Runde im ersten und zweiten Halbjahr gefeiert.



Hupf-Geburtstage 1. Halbjahr
Thema: „Frühlingsgefühle“



Baltrum 20. - 22.09.2024
mit Krimi-Dinner

Auch durften wir in diesem Jahr zum ersten Mal die Septembersonne an einem Wochenende auf Baltrum in der Jugendbildungsstätte des NTB genießen.



Hupf-Geburtstage 2. Halbjahr
„Locker, lecker, leicht bekömmlich“

Im nächsten Jahr bereiten wir uns dann wieder auf ein Turnfest vor. Am Himmelfahrtswochenende werden wir in Leipzig 2025 an der Stadion-gala **aktiv** teilnehmen.



Herma und Steffie

Line Dance

Funny Boots

Wer
Vera Kraft

Wann
donnerstags
20:00 – 21:30

Kontakt
privat
04423 / 7084629

... und sie tanzen und tanzen und tanzen die



FUNNY BOOTS

Nach unseren Auftritten in Sillenstede am 1. Mai und der Eröffnung der „Kuhstation“ an der Langsamstraße waren wir zum Brunnenfest in Grafschaft eingeladen. Hier gab es eine tolle Premiere – wir sind *zusammen mit den Tanzmäusen* aufgetreten. Das hat so viel Spaß gemacht, dass wir dies bestimmt einmal wiederholen werden.

Das Highlight dieses Jahres war dann unser

1. Line Dance-Wochenende.

Los ging es am Samstag um 14:00 Uhr mit den ersten Tänzen, der Tag endete nach 22:00 Uhr mit einem gemütlichen „Lagerfeuer“.

Die Tanzpausen nutzten wir, um leckeren Kuchen zu essen, das Buffet zu plündern und nette Gespräche zu führen.



Kaum wieder in der Halle, ging die Musik an und die Füße waren nicht mehr zu halten. Am Sonntag tanzten wir bis die Füße qualmten und die Kondition nachließ.



Schön war auch, dass jede/r so in die Halle kommen konnte, wie es die eigene Zeit zuließ. Obwohl wir ein ganzes Wochenende zu Verfügung hatten, reichte dieses längst nicht aus, um alle Wünsche zu erfüllen.

Es war ein super tolles Wochenende. Deshalb wird es bestimmt eine Wiederholung geben.

Zum Jahresabschluss fand wieder unsere traditionelle Weihnachtsfeier statt.

„Get in line“ - Eure Vera

Funktionsgymnastik

für Frauen

Wer

Ute Lohmann
Nadine Felmborg

Wann

montags
19:00 – 20:00

Kontakt

privat
04423 / 7084608

Funktionsgymnastik für Frauen: Mehr als nur ein Workout

Funktionelle Gymnastik ist ein Trainingsprinzip, das darauf abzielt, den Körper auf alltägliche Bewegungen vorzubereiten und zu stärken.



Im Gegensatz zu isolierten Übungen an Maschinen, fokussiert sich funktionelles Training auf komplexe *Bewegungsabläufe, wie sie im Alltag vorkommen*. Das Ziel ist es, nicht nur einzelne Muskeln zu trainieren, sondern den Körper als Ganzes zu stärken und zu koordinieren.

Warum ist funktionelles Training für Frauen besonders geeignet?

- **Alltagsrelevanz:** Frauen haben oft einen vielfältigen Alltag mit vielen verschiedenen Aufgaben. Das Training verbessert die Körperhaltung, stärkt den Rücken und hilft, Verletzungen vorzubeugen.
- **Ganzheitlichkeit:** Es werden nicht nur einzelne Muskelgruppen, sondern der gesamte Körper trainiert. Dies führt zu einer besseren Körperwahrnehmung und mehr Stabilität.
- **Vielseitigkeit:** Funktionelles Training ist abwechslungsreich und kann mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Geräten durchgeführt werden.

Welche Vorteile hat funktionelles Training für Frauen?

- **Verbesserte Körperhaltung:** Stärkere Rücken- und Bauchmuskulatur sorgen für eine aufrechte Haltung.
- **Mehr Kraft und Ausdauer:** Das Training steigert die Kraft und Ausdauer für den Alltag.
- **Geringeres Verletzungsrisiko:** Durch die Stärkung der stabilisierenden Muskulatur werden Verletzungen vorgebeugt.



Mehr Selbstbewusstsein: Ein fitter und gesunder Körper steigert das Selbstbewusstsein.

Dies und noch viel mehr bietet euer Trainerteam vom TuS Glarum

Nadine und Ute

Selbstverteidigung

für Frauen

ab 16 Jahren

Wer

Jeanette
Netzelmann

Wann

3. Samstag
17:30 – 20:00

Kontakt

privat
04423 / 5159



闘
志
女

Frauen SV

Wir sind eine Gruppe, die mit viel Begeisterung und Spaß erlernt, wie frau sich in diversen Situationen selbst verteidigen kann.

Hier gilt nicht nur das physische Handeln, sondern auch mit einem gestärkten „Ich“ in brenzlichen Situation agieren zu können. Was alles dazugehört, erfahren die Teilnehmerinnen hier.

Geht nicht gibt es nicht! Es werden viele Techniken aufgezeigt, die leicht und effektiv sind. Auch die körperliche Konstitution spielt keine Rolle. Für jede Frau ist etwas dabei und wenn es regelmäßig geübt wird, dann wird „Frau“ merken, wie die einzelnen Schubkästen im Kopf gefüllt werden 😊

Trau Dich!

Mache einfach mit und schau es Dir an.

Schau auf die Homepage oder kontaktiere:

Jeanette Netzelmann 01520/3196790



Yoga

für alle

Wer
Sabine Boelsen-
Borree

montags
18:00 – 19:00
19:15 – 20:15

Kontakt
privat
0174 / 1698492



Der Weg ist das Ziel –

gelassener, entspannter, beweglicher

*mit ausgewogenen einfachen Übungen
Körper & Geist in Einklang bringen*

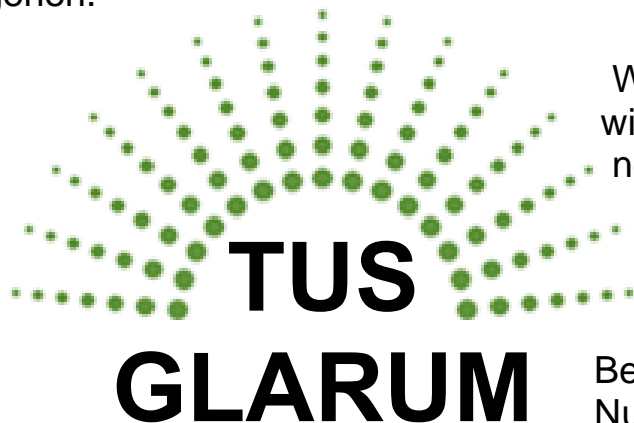


Yoga im TuS Glarum gibt es jetzt seit Februar 2024.

Jeden Montag von 18.00 bis 19.00 Uhr und 19.15 bis 20.15 Uhr
im Bewegungsraum der Kita "Glarumer Mäuseland".

Beide Gruppen sind inhaltlich gleich gestaltet, sodass die Möglichkeit besteht, sich die für sich passende Uhrzeit auszusuchen.

Die Yogaübungen sorgen dafür, sich in einer ruhigen Atmosphäre wieder auf sich selber und seine Atmung zu konzentrieren. Die eigene Körperhaltung und Wahrnehmung werden gezielt gefördert und gestärkt. Jede Yogastunde schließt mit einer entspannten Meditation ab, sodass alle entspannt und erholt nach Hause gehen.



Wenn auch du dich und deinen Körper wieder mehr wahrnehmen und entspannen möchtest, bist du jederzeit bei uns in der Gruppe herzlich willkommen.

Da wir nicht im Kurssystem arbeiten, ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Bei Fragen stehe ich dir gerne unter der Nummer 0174 / 1698492 zur Verfügung.

Sabine Boelsen-Borree

Wohlfühlgymnastik

und Entspannung

Wer

Doris Zunken

Wann

dienstags
17:00 – 18:30
Mehrzweckraum Glarum

Kontakt

privat
04423 / 985532

Kleine Gedichte zum Entspannen:



Ein Handtuch, leicht und weich,
wird zur Hantel, ganz geschmeidig.
Muskeln wachsen, Stück für Stück.

*Ein Ballon, so bunt und rund,
wird zum Ball, der hoch hinauffliegt.
Koordination, die begeistert.*



Ich reite auf meinem Besenstiel so wild,
mach' Dehnübungen, ganz ohne Schild.
Ich werde so geschmeidig,
so fit und so **beweglich.**



Aus der Gruppe sticht sie hervor,
eine **Heldin**, die stets mehr gibt,
noch mehr, engagiert und hilfsbereit,
steht sie immer an unserer Seite.
Für ihr Wirken, Groß und Klein,
wurde sie geehrt, das soll so sein.



Reha-Sport

Wirbelsäule

Wer

Ute Lohmann

Wann

mittwochs
18:15 – 19:00

Kontakt

E-Mail
ute.lhmnn@gmail.com

Sport mit Verordnung

Das im Mai 2024 gestartete Reha-Sportangebot beim TuS Glarum hat sich schnell etabliert. Die Plätze in der Gruppe waren schnell vergeben, was die hohe Nachfrage nach diesem Angebot unterstreicht.

Das Reha-Sportangebot beim TuS Glarum ist speziell konzipiert für Personen mit Rückenbeschwerden.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schätzen das vielfältige Bewegungsangebot und die positive Atmosphäre in der Gruppe. Es werden gezielte Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Verbesserung der Körperhaltung durchgeführt.

Ziel ist es, die Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu erhöhen und langfristig die Lebensqualität zu verbessern.

Die Begeisterung für das Training ist deutlich spürbar.



Für ausführliche Informationen zum Reha-Sportangebot wie ärztliche Verordnung, Teilnahmevoraussetzungen und Mitmachbedingungen setzt euch bitte direkt mit **Ute Lohmann** über E-Mail in Verbindung:

ute.lhmnn@gmail.com

Wirbelsäulengymnastik

Gesundheitssport

Wer

Ute Lohmann

Wann

donnerstags
18:00 – 19:00

Kontakt

E-Mail
ute.lhmnn@gmail.com

Ein Beitrag von Peter Finkenstädt (Teilnehmer der Wirbelsäulengymnastik-Gruppe am Donnerstag)

„Sportliche Betätigung ist von erheblichem Vorteil für die Gesundheit - so die Devise unserer Ärzteschaft! - Ich folgte diesem Rat... leider erst mit 60 Jahren nach einer Rücken-OP.

Meine erste „Betätigungsstätte“ war daraufhin ein Sportstudio: Bei Laufband, Ergometer, Beinstrecker, Rudergerät & Co. spürte ich neben der Anstrengung allerdings auch ein gewisses Wohlbefinden. Nur eine Leistungssteigerung wollte sich bei mir - trotz fetziger Musik - absolut nicht so richtig einstellen. Neidvoll schaute ich dann oft zu meinen Nachbarn an den anderen Trimmgeräten.

Als nach Beginn vom Umbau des Aqua-Toll die Zukunft des Studios in Frage stand, wechselte ich zum **TuS Glarum** in die Rückengruppe von Rainer Krüger.

Puhh! - mit Ach und auch Krachen (in den Gliedern) konnte ich bei seinem Vorführen der Übungen folgen. Im Anschluss immer völlig durchgeschwitzt und erschöpft stellte ich fest: das ist irgendwie genau das Richtige!

– und es macht Spaß!

Nach seinem Eintritt in den „Ruhestand“ übernahm dann Ute Lohmann die Gruppe. Bis zum heutigen Tage ebenso immer zu meiner vollsten Zufriedenheit! Und offenbar nicht nur zu meiner! Erst 15, dann 25, ja sogar bis 38 „Sportler“ von 19 bis 90 Jahre scheint sie für den Gruppensport zu begeistern.

Ihre Übungsstunden sind dabei sehr vielseitig; irgendwie sind immer alle Muskelpartien dran - mal ohne und mal mit einem „Gerät“. Und mit passender Musik vergeht die Zeit oft wie im Fluge.

Das Bisschen Muskelkater nehme ich dabei billigend in Kauf.“

Besondere Geste für einen besonderen
Geburtstag eines Gruppenmitglieds
„Ein Apfelbaum für Herrn Prof. Dr. Appel“



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

*„Ich gehe jeden Mittwoch nach den Sportstunden
der Senioren begeistert nach Hause!“ 😊Steffi*

In jeder Gruppe sind Menschen mit mehr oder weniger Einschränkungen. Das Alter hat halt seine Art sich bemerkbar zu machen. Jede/Jeder macht nach ihren/seinen Möglichkeiten mit und nimmt nicht nur durch die Bewegung, sondern auch durch die Begegnung und Gespräche viel mit nach Hause.



In jeder Stunde wird Freude verteilt - von Jedem für Jeden.

Auch unsere Neuzugänge werden unkompliziert und herzlich aufgenommen. Wir freuen uns immer auf Zuwachs.

*Einfach mit
mir oder jemandem
aus der Gruppe
Kontakt aufnehmen
und mitmachen.*



Wir freuen uns!

Nordic Walking

outdoor

Wer
Jens Lohmann
Gerd Zunken

Wann
montags
09:00 – 10:30
Treffpunkt Turnhalle

Kontakt
0172 / 9176655
04423 / 985532

WO BLEIBST DU???

KOMMST AUCH DU???

MONTAGS 09:00 UHR!



Wer Lust hat, diesen Sport **NORDIC WALKING** (ist eine perfekte Kombination aus Ausdauersport und Kräftigung) zu probieren oder dauerhaft daran teilzunehmen, soll sich trauen!!!

Wir laufen entlang der Langsamstraße durch den Wald nach Alt-Ostiem bis zur alten Bundesstraße. Hier ist unser Wendepunkt und es geht auf dem gleichen Weg retour.



Das **NORDIC WALKING** beginnt mit einer Aufwärmphase, dann folgt die Übungseinheit und es endet mit einer Dehnphase.



Wir beide, Gerd und Jens, haben die Gruppe Anfang April 2024 von Ute übernommen.

*Wir freuen uns auf Euch
Euer Gerd und
Euer Jens*

Fit'n'Run

Outdoor

Wer

Lydia Huber
Gerd Zunken

Wann

mittwochs
18:00 – 19:00
Treffpunkt Turnhalle

Kontakt

privat
04423 – 914719

Heiter bis wolzig mit Aussicht auf ... Mond und Sterne !?!☾

Nachdem wir uns in unserem ersten Winter in der warmen Halle weiter zu unserer Lauf-Fitness-Stunde treffen konnten, läuft's bei Fit'n'Run 2024 im wahrsten Sinne des Wortes munter weiter.

Im Frühjahr 2024 gings zeitig wieder raus auf die Langsamstraße. Anders wie im letzten Jahr wurden wir diese Saison leider nicht so in einem fort mit gutem Wetter belohnt. Aber einen richtigen Norddeutschen mit dem Willen zum Sport schreckt selbst das wechselhafteste Wetter nicht ab. Frei nach dem Motto: „*Nie zu früh aufgeben*“ und „*Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung*“ liefen, walkten und joggten wir die Langsamstraße rauf und runter. An einigen Stationen haben sich schon ein paar „Insider“ eingeschlichen wie dem „Vorbeugen mit Vorbeugen“ oder dem „Wohnzimmer ohne Sitzplätze“.

**Aber eins bleibt gleich: Das überragend tolle Gefühl nach der Stunde!
Man kann es nicht beschreiben – man muss es einfach selbst erleben!!!**

Erfreulicherweise hat sich Gerd Zunken des Öfteren bereit erklärt, die Trainingsstunde in Vertretung zu leiten, wenn es bei mir zeitlich eng wurde. Eine hervorragende Entlastung, gelungene Abwechslung und tolle Bereicherung! Wir freuen uns sehr, Gerd in unserem Trainerteam begrüßen zu dürfen.

Und ich freue mich besonders, da Gerd ab Herbst 2024 die Fit'n'Run-Gruppe fest übernahm und das Abenteuer „Wintertraining Outdoor“ beschreitet.



Mit lieben Grüßen und
DICKEM Dankeschön

Eure Lydia

G gesund
L lebendig
Aktiv
Richtig
Unschlagbar
Miteinander

Fit'n'Run

Outdoor

Wer
Gerd Zunken

Wann
mittwochs
18:00 – 19:00
Treffpunkt Turnhalle

Kontakt
privat
04423 – 985532

Fortsetzung von Gerd Zunken:

„Danke Dir, Lydia!“

Die Übergabe war sehr beeindruckend, denn Lydia hat mich langsam an die Aufgabe herangeführt (quasi in das AMT eingeführt). Die Staffelstabübergabe von Lydia an mich war sehr schön. Ich war wirklich überrascht.



Der Staffelstab: eine speziell bedruckte Warnweste



Die Übungsstunden werden jetzt mit Stirnlampen durchgeführt. So ist das „Wintertraining Outdoor“ gesichert.

Ich freue mich auf euch und unsere gemeinsamen Stunden auf der Langsamstraße. **Wer mit möchte, ist herzlich Willkommen.** Weiterhin jeden Mittwoch von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr.

Grüße und bleibt gesund

Euer Gerd

Handball

SG Moorsum

Wer
Geschäftsführer
Michael Schwab

Wann
siehe Text und
Homepage

Kontakt
privat
0162 / 9420009

„Ostfriesland verabschiedete sich gen Süden“

Das Jahr 2024 hielt bereits in seinem 1. Halbjahr einige sehr bedeutende Ereignisse und Entscheidungen für die SG Moorsum bereit. Begonnen hatte das Jahr mit dem Abschluss der Planungen des Handballverbandes Niedersachsen-Bremen (HVNB) zu einer Verringerung der (Spiel)Regionen. Dies hatte zur Folge, dass unsere bisherige Region Ems-Jade, die sich ja immerhin schon auf Ostfriesland, Friesland, Wittmund und Wilhelmshaven erstreckte, untergegangen ist. Seit Beginn der neuen Spielzeit 2024/2025 gehören wir zur Region Bremen-Nordsee. Die Bereiche Elbe-Weser, Bremen und Oldenburg sind ebenfalls hinzugekommen. Längere Fahrtstrecken, eine neue Atmosphäre in der Region, aber auch unbekannte Gegner und neue Hallen sind zu bewältigen bzw. zu entdecken.



40 Jahre – Sport, Spiel, Spaß

Noch vor Beginn der neuen Spielzeit konnte die SG Moorsum ein nicht alltägliches Jubiläum feiern. **Die Spielgemeinschaft wurde am 04.05.2024 40 Jahre alt!** Dies wurde mit einem großen Fest mit starker Unterstützung des in diesem Jahr als erster Vorsitzender ausgeschiedenen Jo Ristau sowie des TuS Glarum im Kreise Ehemaliger und Aktiver und deren Familien gefeiert.

Erfolgreiches Finale beim furiosen Saisonabschluss

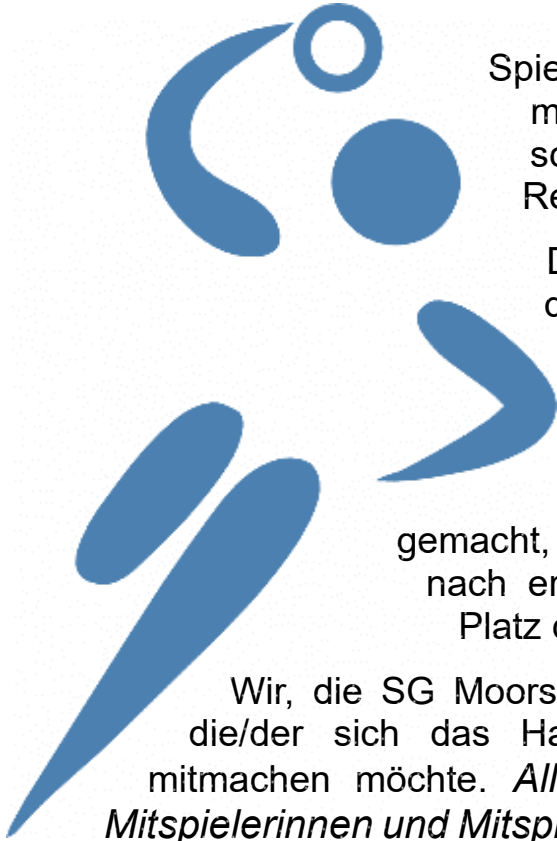


Nicht vergessen werden darf die von unserer **Damenmannschaft** in der letzten stark umkämpften Partie der Saison 2023/2024 gegen den TuS Esens errungenen **Meisterschaft** in der Regionliga der (alten) Region Ems-Jade. Hiermit hatte sich die Mannschaft das Recht zum Aufstieg in die Regionsoberliga der (neuen) Region Bremen-Nordsee gesichert.

Handball

SG Moorsum

Der Spielbetrieb



Im September 2024 begann dann der Spielbetrieb in den neu gestalteten Ligen, die Damen in der Regionsoberliga, die 1. Herrenmannschaft in der Regionsliga und die 2. Herren in der Regionsklasse der neuen Region.

Die beiden Herrenmannschaften stehen nach diversen Abgängen und zum Teil schweren Verletzungen einiger Spieler noch nicht so gut da und schmücken eher Ränge am Ende der jeweiligen Tabelle.

Die Damen haben allerdings genau da weitergemacht, wo sie im Mai aufgehört haben und stehen nach erst zwei Niederlagen derzeit auf dem dritten Platz der Regionsoberliga.

Wir, die SG Moorsum, freuen uns über jede(n) Interessierte(n), die/der sich das Handballtraining einmal anschauen und ggf. mitmachen möchte. *Alle Mannschaften würden sich über neue Mitspielerinnen und Mitspieler freuen, Interessierte mögen sich zu den Trainingszeiten (Damen: Dienstag 20:00 bis 22:00 Uhr, Herren Donnerstag 19:00 bis 22:00 Uhr) in der Sporthalle Sillenstede einfinden und vertrauensvoll an den Trainer Jens Hoffrogge wenden (jenshoffrogge@googlemail.com) oder beim 1. Vorsitzenden Michael Schwab (schwab.grafschaft@web.de) melden.*

Aber auch ZuschauerInnen bei den Heimspielen unserer Mannschaften in der Sillensteder Halle – solange es sie noch gibt - sind immer gerne gesehen.



40 Jahre SG Moorsum

Das Jubiläum



Auch ein kräftiger Regenguss kurz vorm Startschuss zum 40-jährigen Geburtstag der Handballspielgemeinschaft SG Moorsum konnte die ausgesprochen heitere Stimmung nicht trüben. Am 03.08.2024 hatte die Spielgemeinschaft ihre Mitglieder, Freunde und Förderer zur Jubiläums-Parten-Party geladen. Es kamen nicht nur zahlreiche der rund 70 Aktiven der SG Moorsum, sondern mit Reinhard Milter auch ein Vertreter eines der beiden Muttervereine TuS Glarum zum Gratulieren und Feiern.

Seit **April 1984** bietet die SG Moorsum Handball als Freizeitsport im Ligabetrieb mit aktuell zwei Herren- und einer Damenmannschaft an. Sehr gerne würde man auch im Kinder- und Jugendsport wieder eine aktivere Rolle spielen, wird aber hier insbesondere durch die zeitlich ohnehin schon hohe Belastung der Jugend in den Ganztagschulen gebremst. Für Vereinssport mit festen Trainingszeiten fehlt oft schlicht der terminliche Raum.

Dass neben dem Sport auch das gesellige Beisammensein und die Kameradschaft eine große Rolle spielen, zeigte sich bei der als ausgelassenes Sommerfest organisierten Geburtstagsparty. Jeder fasste mit an, wo es nötig war, um die Spuren des Unwetters zu beseitigen. Und neben dem leiblichen Wohl am Grill oder der Getränketheke lockte auch ein vielfältiges Spaßprogramm die begeisterten Gäste.



Power im Minutentakt

Kurzvorstellung

GymX

mehr Power

Wer
Andre
Langenkamp

Wann
donnerstags
19:00 – 20:00

Kontakt
privat
0172 / 2081496

Intensiv im Intervall – mal high, mal low
aber immer DU

kurze sich wiederholende Trainingseinheiten fordern dein
Herz-Kreislauf-System, deine Ausdauer und Kraft
und bei Musik, die klar nach vorn geht,
kommt auch dein Stoffwechsel auf Touren

stark & fiit

Training nach HIIT

Wer
Benita
Netzelmann

Wann
samstags
11:30 – 12:30

Kontakt
privat
0179 / 3291942



noch mehr Verein

Kurzvorstellung

Gesund und Fit



Gesundheitssport

Wer
Heike
Eichstaedt

Wann
mittwochs
18:00 – 19:00

Kontakt
privat
04421 / 998230

Klassiker – aber bestimmt nicht altertümlich!
diese Sportstunden kennt jeder – und braucht (eigentlich) jeder
abwechslungsreiche Übungen als Ganzkörper-Workout
verbessern die **Körperhaltung**, lassen **Problemzonen**
verschwinden und sorgen für geschmeidige **Beweglichkeit**

Bauch – Beine – Po

Fitness-Gym

Wer
Heike
Eichstaedt

Wann
donnerstags
19:00 – 20:00

Kontakt
privat
04421 / 998230

Geschäftsstelle TuS Glarum

Post: Ammerländer Straße 17 - 26419 Grafchaft
Telefon: 04423 / 91 44 88 Fax: 04423 / 708 44 11
Email: tus-glarum@ewe.net Internet: www.tus-glarum.de
Geschäftszeiten: Mittwoch 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Hier einfügen
Logo Sponsor
Restaurant Rauchfang



Accumer Straße 35 26419 Glarum 04423/6780

Hier einfügen
Logo Sponsor
Freizeitmobile
von der Kammer



Huntestraße 1, 26452 Sande, 04422 / 50687-0

Hier einfügen

ganzseitig

Logo Sponsor

Küchen**Harms**
Schortens

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:

Iris Künken
über Geschäftsstelle
26419 Graftschaft
Tel: 04423 / 914488

Erweiterter Vorstand

Ansprechpartnerin für Inklusionsangelegenheiten:

Jeanette Netzelmann
Wiesenweg 1
26419 Schortens
Tel: 04423 / 5159

Ansprechpartner für Presseangelegenheiten:

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

Geschäftsstelle:

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

Geschäftszeiten:

Mittwoch
16:00 Uhr – 18:00 Uhr

Bankverbindung:

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