

Turn- und Sportgemeinschaft
Nordholz und Umgebung
von 1907 e. V.

Nr. 141
4. Quartal
2020

WIR



Frohe und gesunde Festtage!

MEDICAL | DENTAL

BEVISTON®

#bleibensiegesund



DESINFEKTIONSPRODUKTE (Medizinprodukte und Biozide) -
ab sofort auch für Ihr Zuhause (Biozide)!

Wir entwickeln und produzieren unsere Produkte hier in Nordholz -
und vermarkten sie auf allen Kontinenten weltweit!

☎ 04741 18 19 83 0

ZERTIFIZIERT NACH

DIN EN ISO 13485 : 2016 CE 93/42 EWG

SPONSOR
1. Herren Fussball

BEVISTON GmbH
Scharnstedter Weg 34 - 36
27639 W. Nordseeküste | Nordholz
www.beviston.com . info@beviston.com

Inhalt / Berichte

| | |
|----------------------------------|---|
| WIR Redaktion | 5 |
| Aktuelles aus dem Vorstand | 6 |

Mitgliederportrait

| | |
|-----------------------|---|
| Marlies Töllner | 9 |
|-----------------------|---|

Sportabzeichen:

| | |
|------------------------------------|----|
| Abnahme in Zeiten von Corona | 15 |
|------------------------------------|----|

Fußball:

| | |
|--|----|
| Fußball zu Zeiten von Corona – oder – wie die TSG Nordholz in die Kreisliga aufgestiegen ist ! | 17 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Erfolgreiche Sponsorensuche für die JSG WNK U14/2 | 25 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Die 1. Herren der TSG Nordholz sagt „DANKE“ .. | 27 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Die 1. Herren wünschen frohe Weihnachten | 29 |
|--|----|

Leichtathletik

| | |
|--|----|
| Das Jahr 2020 neigt sich dem Ende zu | 29 |
|--|----|

Ju Jutsu

| | |
|-------------------------------|----|
| Neues aus der Abteilung | 33 |
|-------------------------------|----|

Turnen

| | |
|-----------------------------------|----|
| Rückenfit – WIR LEBEN SPORT | 31 |
|-----------------------------------|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| „Fit um 50“ – ER und SIE | 37 |
|--------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Die große allgemeine Versunsicherung | 39 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Muttertags-Tour der Müller Girls | 41 |
|--|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| Ganzheitliche Gesundheit | 43 |
|--------------------------------|----|

Anzeigen

| | |
|----------------|---|
| Beviston | 2 |
|----------------|---|

| | |
|---------------------------|---|
| VGH Andreas Götting | 4 |
|---------------------------|---|

| | |
|------------------------------------|---|
| Landgasthof Zum grünen Walde | 4 |
|------------------------------------|---|

| | |
|-------------------------------|---|
| Schulz Gartengestaltung | 6 |
|-------------------------------|---|

| | |
|---------------|---|
| Roux IT | 8 |
|---------------|---|

| | |
|---------------------------------|---|
| Pflegedienst Sabine Quell | 8 |
|---------------------------------|---|

| | |
|--|---|
| Mabau Glas- und Gebäudereinigung | 8 |
|--|---|

| | |
|--------------------------------|----|
| Rawert Optik & Hörgeräte | 10 |
|--------------------------------|----|

| | |
|-----------------|----|
| CITYSPORT | 12 |
|-----------------|----|

| | |
|--------------|----|
| Debeka | 12 |
|--------------|----|

| | |
|---------------------------------|----|
| Nordsee-Restaurant Eymers | 14 |
|---------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Drebelow und Jahn Hydraulik GmbH | 14 |
|--|----|

| | |
|------------------------------|----|
| Lindenhof Blumen Brüns | 14 |
|------------------------------|----|

| | |
|--------------------------|----|
| Rieper Baugeschäft | 15 |
|--------------------------|----|

| | |
|-------------------------------|----|
| Fahrschule Land Wursten | 16 |
|-------------------------------|----|

| | |
|-------------------------|----|
| Zeppelin Apotheke | 16 |
|-------------------------|----|

| | |
|-------------------|----|
| Holz-Michel | 18 |
|-------------------|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| Finanz-Service-Tants Gbr | 18 |
|--------------------------------|----|

| | |
|------------------------------|----|
| Hahl Guss-Asphalt GmbH | 18 |
|------------------------------|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| Rechtsanwalt Sven Allers | 20 |
|--------------------------------|----|

| | |
|------------------------------------|----|
| Geschenkecke R. Wilkens GmbH | 20 |
|------------------------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| Kraßmann's Backstube | 22 |
|----------------------------|----|

| | |
|-----------------|----|
| Hof Siats | 22 |
|-----------------|----|

| | |
|-----------------------------------|----|
| Gaststätte Zum Wurster Krug | 23 |
|-----------------------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| druckpartner hemmoor | 23 |
|----------------------------|----|

| | |
|------------------------------------|----|
| ANZIEHBAR Mode für Sie & Ihn | 24 |
|------------------------------------|----|

| | |
|---------------------|----|
| Elektro Davin | 24 |
|---------------------|----|

| | |
|---|----|
| HM Kleinkläranlagen-Sevice Heino Matthias | 24 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Krankengymnastik-Praxis Hilke Mundt-Prien | 26 |
|---|----|

| | |
|----------------------|----|
| Reise-Ney GmbH | 26 |
|----------------------|----|

| | |
|-------------------------|----|
| Autodienst Cahsau | 26 |
|-------------------------|----|

| | |
|---------------------|----|
| Oxstedter Hof | 28 |
|---------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| Kleiderkur Engl GmbH | 28 |
|----------------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| druckpartner hemmoor | 28 |
|----------------------------|----|

| | |
|---|----|
| Seniorenzentrum Nordholzer Tannen | 30 |
|---|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| Alwin & Siegfried Kocken | 30 |
|--------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Kuske Karosserie- und Lackiertechnik | 32 |
|--|----|

| | |
|---------------|----|
| Cattani | 34 |
|---------------|----|

| | |
|----------------------|----|
| Classic Tanken | 36 |
|----------------------|----|

| | |
|--------------------|----|
| Taxi Töllner | 36 |
|--------------------|----|

| | |
|------------------------|----|
| Restaurant Korfu | 36 |
|------------------------|----|

| | |
|---|----|
| Tierarztpraxis Nordholz Uta Johannlückens | 38 |
|---|----|

| | |
|-----------------------|----|
| Suchanneck GmbH | 38 |
|-----------------------|----|

| | |
|------------------------------|----|
| Cux-Sport – Sport 2000 | 38 |
|------------------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| druckpartner hemmoor | 40 |
|----------------------------|----|

| | |
|---------------------------|----|
| Georg von Lehe GmbH | 40 |
|---------------------------|----|

| | |
|---------------------|----|
| GP Sesterhenn | 40 |
|---------------------|----|

| | |
|----------------|----|
| borowski | 42 |
|----------------|----|

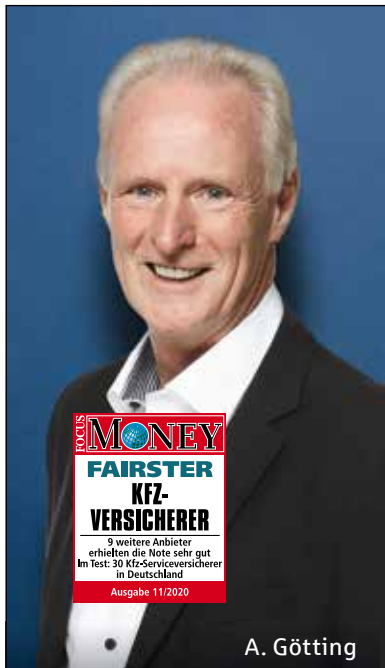
| | |
|--|----|
| Praxis für Logopädie Sabine Halm | 42 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Praxis für Ergotherapie Kaltegärtner | 42 |
|--|----|

| | |
|------------------------|----|
| Fahrschule R & D | 44 |
|------------------------|----|

| | |
|------------------------------------|----|
| Ronald Wilksen Zimmermeister | 47 |
|------------------------------------|----|

| | |
|--------------------|----|
| Optik Eggers | 48 |
|--------------------|----|



A. Götting

Gut geschützt, wenn's knallt

Bei Kfz-Schäden bin ich für Sie da!
Wechseln Sie jetzt zum fairsten
Kfz-Versicherer!

VGH Vertretung Andreas Götting e. Kfm.
Feuerweg 6b
27639 Wurster Nordseeküste OT Nordholz
Tel. 04741 913036 Fax 04741 913037
www.vgh.de/andreas.goetting
info.goetting@vgh.de

Finanzgruppe

fair versichert
VGH



JENS UND LARS PICKER

Mühlenstraße 78 27639 Wurster Nordseeküste (Nordholz)
Tel. 04741 1035 E-Mail: info@zum-gruenen-wal.de

WWW.ZUM-GRUENEN-WAL.DE

WIR Redaktion

*Oft muss man stark sein,
wenn man etwas verändern möchte.
Aber noch stärker muss man sein,
wenn man akzeptieren muss, wie es ist oder warten muss,
bis es vorüber ist.*

Verfasser unbekannt

Dass wir, die TSG Nordholz, stark sind, haben wir schon oft bewiesen und zahlreiche Veränderungen mitgetragen. Dass wir auch „noch stärker“ sind, zeigt unser Zusammenhalt während der Monate mit Corona und unsere Akzeptanz den Vorschriften gegenüber.

Die **WIR** bedankt sich für eure kameradschaftliche Mithilfe in Form von Berichten, Informationen und Bildern. Das hat es uns ermöglicht, auch das letzte Heft des Jahres 2020 für euch bereit zu stellen. Bitte helft uns ebenfalls im kommenden Jahr, denn Stärke werden wir noch länger demonstrieren müssen, „bis es vorüber ist“.

Was immer noch auf uns zukommt, in unserem Verein sind wir sicher, da wir den Gemeinsinn pflegen und nicht jeder nur an sich denkt.

An dieser Stelle wünscht euch die **WIR** eine stressfreie Vorweihnachtszeit, ein harmonisches Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr, das bald ohne Gesichtsmasken und Mindestabstand gelebt werden kann.

Bleibt gesund (und weiterhin geduldig)

*euer Redaktionsteam der **WIR***



Eleonore



Elfie



Peter

Aktuelles aus dem Vorstand



1. Vorsitzender
Frank
Bretschneider

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn Sie die Ausgabe unserer Vereinszeitschrift in der Hand halten, dann neigt sich ein ereignisreiches Jahr 2020 dem Ende zu.

Die vielen Änderungen in Bezug auf die Corona Pandemie verlangt nach wie vor viel Engagement aller Beteiligten. Unter teilweise zeit- aufwendigen Vorbereitungen war es uns gelungen, nach dem ersten Lockdown das bestmögliche Sportangebot anzubieten.

Erfreulich war, dass auch unsere jüngsten Sportler*innen (Eltern/Kind Turnen und Turnen 4-6 Jahre) wieder am Sportgeschehen teilnehmen konnten. Gleiches galt für unsere Kontaktsportgruppe Ju Jutsu.

Angedacht war es, die Outdoor Angebote Fußball und Leichtathletik in der dunklen Jahreszeit, in die derzeitig

einzig zur Verfügung stehende Schulsporthalle unterzubringen.

Diese Option wurde uns zu Beginn der Herbstferien genommen, da die Schulsporthalle mit einem angepassten Belüftungssystem, gemäß den Corona Auflagen, ausgestattet werden muss. Bis zum Abschluss der Installationsarbeiten bleibt der Zutritt zur Halle verschlossen. WIR waren froh und dankbar unter den Umständen den Sport wieder aktiv anbieten zu können. Hierzu wurden Hygienekonzepte erstellt und ständig angepasst, damit der Sportbetrieb reibungslos vonstattenging.

Doch dann geschah, was viele von uns befürchtet hatten. Die Zahl der Neuinfektionen stieg in schnellen Schritten an und brach die Rekorde aus den Monaten April und Mai.

Die Regierung hat daraufhin mit einem Lockdown ab dem 02. November im Amateursport reagiert.

Wieder stehen WIR dort, womit wir

schulz 
Gartengestaltung



Entwässerungsarbeiten

Pflasterarbeiten

Garten- & Landschaftsbau

Scharnstedter Weg 20
27639 Wurster Nordseeküste

04741.981328
gartengestaltung-schulz.de

uns zu Beginn der Pandemie bereits abfinden mussten und stellten nun erneut den kompletten Sportbetrieb ein. Diese Regelung gilt zum jetzigen Zeitpunkt, wo ich diese Zeilen an Sie richte, bis Ende November. Es gibt nichts Schlimmeres für einen Sportverein, als diesem nachzukommen. Die letzten Monate haben mehr denn je gezeigt, wie hoch der Stellenwert des Sports in unserer Gesellschaft ist.

Hoffen WIR, dass die drastischen Einschränkungen im öffentlichen Leben ein schnelles Absinken der Neuinfektionen hervorrufen.

Wer Lust und Interesse hat, weiterhin von uns sportlich begleitet zu werden, der kann sich kostenlos zu Hause mit unserem Sportangebot online fit halten. Die Videos dazu finden Sie auf unserer Homepage.

Wichtig ist aber auch, dass WIR in dieser Zeit all derer gedenken, die an diesem Virus erkrankt sind oder waren.

Da diese Ausgabe die letzte Vereinszeitschrift in diesem Jahr ist, möchte ich mich im Namen des Vorstandes bei allen bedanken, die sich mit vorbildlichem Engagement für den Sportbetrieb eingesetzt haben. Auch in Zeiten der Lockdowns gab und gibt es für uns keine Pause. Der Redaktion unserer Vereinszeitschrift gilt ein besonderer Dank, denn auch in diesem besonderen Jahr war und ist unsere Vereinszeitschrift mit Berichten gefüllt. Zusätzlich danken WIR den Personen,

die dem Sport in unserem Verein verbunden sind, hierzu möchte ich die Sponsoren, Spender, den Förderkreis und freiwilligen Helfer erwähnen.

Viele Neuanträge auf Mitgliedschaft nach Wiederaufnahme des Sportbetriebes zeigen, dass WIR weiterhin ein interessanter und moderner Verein sind.

Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern und Anhängern der TSG Nordholz eine hoffentlich besinnliche und schöne Vorweihnachtszeit. Achten Sie auch in der Weihnachtszeit und zum Jahreswechsel auf Ihre Gesundheit und den damit einhergehenden Auflagen.

Bleiben Sie gesund, WIR brauchen Sie/Euch.

#WIRLEBENSPORT



Für den Vorstand
Frank Bretschneider, 1. Vorsitzender
Mirco Hensen, 1. stellv. Vorsitzender
Silke Stein, 2. stellv. Vorsitzende
Jürgen Wohlers, Kassenwart

WIR LEBEN SPORT



Spielführer bei Hardware, Netzwerk und Telekommunikation.
Verlässlicher Rückhalt für Datensicherheit und Datenrettung.
Sturm Spitze in Online-Services, SmartHome und Hosting.
Teampartner für Firmenkunden.

Business-IT transparent, fair und mit voller Unterstützung?
RouxIT • Ihre Supporters-Crew in Nordholz

Wurster Str. 2, 27639 Nordholz (OT Spieka)
Geschäftszeiten: Mo. - Fr. 08:00 - 17:00 Uhr

• info@rouxit.de • www.rouxit.de
• Tel.: 0 4741 / 90 119 - 0 (24h-Rufservice)

Ihre Zufriedenheit ist „Quell“ unserer Motivation!

Wurster Straße 10
OT Nordholz/Spieka
27639 Wurster Nordseeküste

Telefon 0 47 41 - 6 03 94 45

Mail: info@pflegedienst-sabine-quell.de
Homepage: www.pflegedienst-sabine-quell.de



MABAU



GEBÄUDEREINIGUNG

GARTENPFLEGE

STRASSENREINIGUNG

STRAHLTECHNIK

Scharnstedter Weg 20
27639 Wurster Nordseeküste
04741.981328
mabau-cux.de

Mitgliederportrait

Marlies Töllner



Abteilungsleiterin Turnen Marlies Töllner

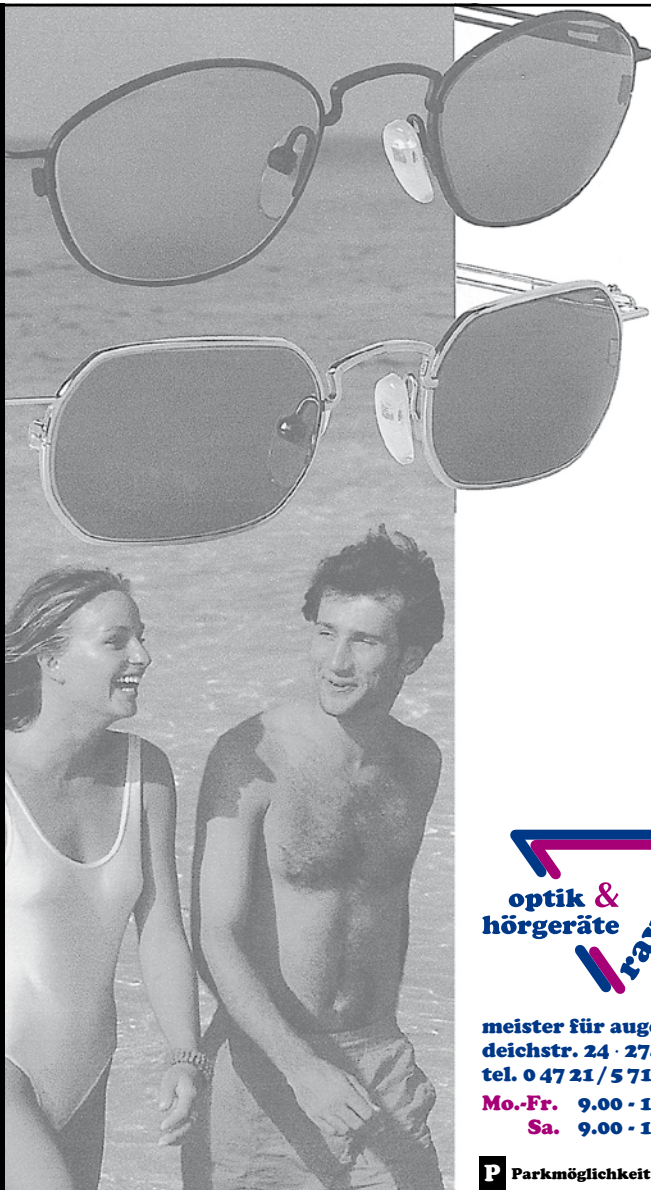
Wenn man es genau nimmt, ist es Ralf Töllner zu verdanken, dass die TSG Nordholz vor 50 Jahren ein neues Mitglied bekam. Damals ließ sich aber noch nicht erkennen, dass mit dem 15jährigen Mädchen Marlies - außer einer bis heute aktiven Sportlerin - ab 1984 auch eine sehr tatkräftige Abteilungsleiterin Turnen gewonnen wurde. Doch eins nach dem anderen – was bei all den Erinnerungen von Marlies Töllner nicht einfach ist.

Das junge Mädchen, geboren und aufgewachsen in Spieka, fuhr mit dem Zug zur Realschule nach Dorum. Aus Nordholz kommend, saß bereits eine Clique Jungen im Abteil, zwischen ihnen besagter Ralf. Marlies, man sollte meinen, mit 15 Jahren noch zu jung für „die Liebe“ (man bedenke die Zeit

- 1970!) war sozusagen sofort „Feuer und Flamme“ für den gut aussehenden jungen Mann, der seinerseits Interesse an seiner jungen Verehrerin zeigte. Da Ralf in der TSG Nordholz sportlich engagiert war, trat Fräulein Marlies Rettig einfach der Turn- und Tanzgruppe von Abteilungsleiterin Ellen Brüggebors bei. „Ich konnte ja nicht nur so nach Nordholz fahren um Ralf zu sehen“, schmunzelte Marlies, „also ließ ich mir etwas einfallen und es gefiel mir dann sehr gut bei Ellen. Damals übrigens noch auf dem Saal bei Frey“.

Selbst während ihrer Lehre zur Industriekauffrau bei Lohmann, wo sie durch alle Produktionsstätten ging, blieb sie Ellen (und natürlich auch Ralf) treu. Als sie 1973 die Lehre

individuell angefertigt, sph. bis $\pm 6,0$ dpt., + 2,0 dpt., \varnothing 70mm, UV-Schutz, Tönung 75% mit Einstärken-Kunststoffgläsern



Damen und Herren Sonnenbrillen



meister für augen & ohren
deichstr. 24 · 27472 cuxhaven
tel. 0 47 21 / 5 71 60

Mo.-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

P Parkmöglichkeit direkt vor der Tür

€ 39,- Komplettpreis

erfolgreich beendete, gab es auch sportlich gesehen einen „Neuanfang“. Die Turnabteilung von Ellen zog in die Schulsporthalle um.

Während der Jahre vertiefte sich die Beziehung von Marlies und Ralf. Als endlich die Hochzeitsglocken läuteten, gab es zum Polterabend eine fröhliche Einlage der Turn- und Tanzgruppe. Horst Brüggebors brachte sogar einen selbstgebastelten Storch in Stellung. Allerdings ließ sich Adebär viel Zeit und setzte erst elf Jahre später (Sohn Marco) und noch einmal drei Jahre später (Tochter Marei) bei Töllners zur Landung an.

Noch vor der Hochzeit übernahm Marlies bei der TSG Nordholz die Vertretung von Ellen, war die 2. Kraft. Als sich einige Zeit darauf die Gruppe aufteilte, blieben die jungen Mädchen bei Marlies, Ellen turnte weiter mit den Frauen. Trotz der anspruchsvollen Arbeit als Abteilungssekretärin bei Lohmann, wuchs Marlies Interesse an der Jugendarbeit bei der TSG Nordholz. So erwarb sie, nun bereits junge Ehefrau, die Übungsleiterlizenz C. „Die Ausbildung beinhaltet Grundlagenwissen, z. B. wie führe ich eine Gruppe, wie baue ich Leistung auf, welche Übungen im Geräteturnen kann ich welchem Alter vermitteln“, erklärte Marlies. Natürlich wurde die Lizenz bis heute alle 4 Jahre verlängert, indem sie Fort- und Weiterbildungen besuchte, was Voraussetzung für eine Verlängerung ist.

Als Ellen die Abteilungsleitung abgab, übernahm Marlies das Ehrenamt gemeinsam mit Vereinskollegin Ursula Schmidt. „Eine interessante Aufgabe.

Bis heute bin ich das Sprachrohr zwischen den zahlreichen Turngruppen und dem Vorstand. Als Ursula später die Mitarbeit abgab, übernahm ich auch die Abrechnungen aller Kosten und Etatverwaltung der Abteilung“. Überzeugend fuhr Marlies fort: „Die Arbeit macht mir heute, nach 36 Jahren, noch Spaß. Vor allem, weil die Zusammenarbeit überwiegend harmonisch ist. Und man fühlt sich gut, wenn Probleme für beide Seiten zufriedenstellend gelöst werden können“. Damit die Vereinsmitglieder, in diesem Fall die Turnerinnen, auch Spaß an der Bewegung haben, sorgt Marlies in Absprache mit den Übungsleiterinnen dafür, das neue, sinnvolle Turn- und Handgeräte angeschafft werden. Außerdem koordiniert sie die Lehrgänge der Übungsleiterinnen mit dem Kreissportbund oder dem Niedersächsischen Turnerbund.

Mit ihrer jugendlichen Turn- und Tanzgruppe unternahm Marlies viele Reisen in zahlreiche Großstädte. Damit sie die Gruppe zu den Wettkämpfen, Kreissportfesten, Landesturn- und sogar Deutschen Turnfesten begleiten konnte, absolvierte sie die Jugendleiterausbildung. „Es war eine fröhliche Zeit. Alleine schon die Unterkunft in den Schulen; wir lernten viele Menschen aus ganz Deutschland kennen, schliefen auf Luftmatratzen. Die Freude, die meine Mädchen am Wettkampf zeigten, ihr Interesse an den verschiedenen Orten, das entschädigte mich für die aufwendige Vorarbeit. Welche Wettkämpfe wir besuchen wollten, wie die Freizeit gestaltet werden kann, das waren nur zwei Aspekte einer langen Liste von

+++ Jetzt das Immunsystem stärken! +++

*... REHASPORT hält gesund:
KOSTENLOS auf Rezept!*

CITYSPORT

FÜR DEINE FITNESS.

Fitness • Kurse • Wellness

Effizientes Training unter Anleitung
und ohne lange Wartezeiten.

Einfach anrufen und Termin vereinbaren!

Wir freuen uns auf Dich! Dein CITYSPORT-Team.

Scharnstedter Weg 2

Tel 04741-9028720

im Zeppelin-Center

Fax 04741-9028721

27639 Wurster Nordseeküste/Nordholz

Web www.citysport-cux.de

Debeka

Versicherungen • Bausparkasse

Finanzierungen • Geldanlage

Testen Sie unsere Angebote, z.B.:

**Darlehen bis zu 72% der Gesamtkosten
1,24% auf 15 J. fest**

(Stand 08.05.2020) auch 100% Finanzierungen möglich!

Wenn auch Sie Geld sparen wollen, dann rufen Sie uns an!

Finanzierungs- u. Versicherungsbüro Thode

Hohe Klint 8a • 27478 Cuxhaven-Oxstedt

Telefon 0 47 23 / 23 07 • Fax 0 47 23 / 24 72

Überlegungen“. Ab ca. 1990 reiste Marlies dann nur noch mit erwachsenen Mitgliedern der Turnabteilung zu Turnfesten. „Das war natürlich für mich persönlich viel entspannter, ich hatte keine Verantwortung für Jugendliche zu tragen, sondern war lediglich Organisatorin der Fahrt und einfach Mitturnerin“.

Um ihre Mädchen, bzw. die gesamten Übungsgruppen der Turnabteilung, auch der hiesigen Öffentlichkeit präsentieren zu können, organisierte die Übungsleiterin Turnschauen in Nordholz. Mit so viel Erfolg, dass andere Abteilungen auch zeigen wollten, was sie konnten und die Turnschau einige Jahre später in Sportschau umbenannt wurde. Zuvor aber erhielt Marlies den „Ehrenbrief der Gemeinde“ für ihre ehrenamtliche Arbeit. Übrigens war die Abteilungsleiterin auch Mitorganisatorin der Sportschau anlässlich des 100jährigen Jubiläums der TSG Nordholz.

Die Interessen der jungen Mädchen verschoben sich, nach und nach löste sich die Gruppe von Marlies auf. Kein Grund für die damals Siebenunddreißigjährige, sich auf die „faule Haut“ zu legen. Unterstützt von anderen Übungsleiterinnen, übernahm sie das Kinderturnen für 6 bis 8jährige. Natürlich legte sie dafür noch die Prüfung zur Fachübungsleiterin für Geräteturnen mit Kindern ab. Selbst mit den Lütten machte sich Marlies auf zu Kreiskinderturn- und Kreissportfesten. „Kinderturnen bot ich bis 2019 an, dann wurde mir der Aufbau der Geräte langsam zu schwer und ich war auch der Meinung, das jüngere

Menschen für diese ehrenamtliche Arbeit gewonnen werden sollten. Zwei Mütter aus der Gruppe zeigten großes Interesse, sodass sie jetzt mit viel Engagement die Arbeit weiterführen“.

Vielfache Ehrungen für ihre intensive und ehrenamtliche Arbeit waren eine Bestätigung ihres Engagements. Was die Ehrungen durch den Verein betrifft, so hat Marlies jede nur mögliche Ehrung erhalten und gilt als „ausgeehrt“. Auf Kreisebene erhielt sie die silberne und goldene Ehrennadel. Der Niedersächsische Turner-Bund und der Kreissportbund ehrten sie für „langjährige ehrenamtliche Tätigkeit für den Verein“ und der Deutsche Turnerbund zeigte seine Anerkennung durch die Verleihung der Bronzenen Ehrennadel.

Jetzt genießt Marlies – abgesehen von der Arbeit als Abteilungsleiterin Turnen – Sport in der Gruppe FIT GYM, beim Nordic Walking und alljährlichen Sportabzeichen in der TSG. Allerdings kämpft sie sich noch bei Aqua Jogging und Aqua Cycling durchs Wasser. Ihren Pudel Iven scheucht sie über das Agility-Feld. Lediglich Enkel Mattis (1,5 Jahre) wird von Omas sportlichen Aktivitäten noch verschont. Und mit Ehemann Ralf betreibt sie bei Karten- und Brettspielen „Gehirnjogging“.

Text und Foto: Elfie Seligmann-Krause



Nordsee-Restaurant **Eymers**

Zum Kutterhafen 29
27639 Wurster Nordseeküste
Ortsteil Spieka-Neufeld
Telefon (0 47 41) 60 37 - 0

Krabben- und Fischspezialitäten

- Dienstag Ruhetag -

Bitte beachten Sie unsere Angebote
in der Vor- und Nachsaison



Drehen Fräsen Bohren

Vom Einzelstück bis zur Serie - bei uns ist alles möglich.

DREBELOW UND JAHN
HYDRAULIK GMBH

www.drebelow-hydraulik.de
Peilstelle 10, Nordholz
Telefon: 04741/7271



Lindenhof
Blumen Brüns

Bahnhofstraße 1
Sieltrift 47

☎ **0 47 41 / 15 94**
+ 0 47 41 / 61 80

*Moderne Floristik
Braut-Binderei
Trauer-Binderei
frisches Gemüse
und mehr*

Sportabzeichen-Abnahme in Zeiten von Corona



Abteilungsleiter
Sigmund
Weniger

„Wir wollen nicht undankbar sein, denn immerhin konnten wir, die Sportabzeichen-Abteilung der TSG Nordholz, nach dem Lockdown insgesamt 102 Teilnehmer bei unseren wöchentlichen Abnahmen begrüßen“.

Abteilungsleiter Sigmund Weniger orientiert sich an den positiven Seiten der schwierigen Vergangenheit. Gegenüber 380 Teilnehmern im vergangenen Jahr natürlich ein herber Rückschlag, zumal auch die Schüler der Grundschule Nordholz coronabedingt nicht mitmachen. Trotzdem freute sich Sigggi, dass in jeder Woche Teilnehmer zum Willi-Wicke-Platz kamen. Von den Gruppen der TSG Nordholz waren dabei: Leichtathletik, Nordic Walking und sogar die Steppkes vom Kinderturnen (4-6 Jahren) meisterten alle ihnen gestellten Aufgaben mit Feuereifer.

Insgesamt konnten bis Ende September 52 Sportabzeichen erfolgreich abgenommen werden.

Es wurden alle hygienischen Vorgaben genauesten eingehalten und der Abstand gewahrt. Letzteres nahm den Begegnungen anfangs ein bisschen von der gewohnten Leichtigkeit, aber das wichtige Gefühl der Gemeinschaft stellte sich schnell ein.

Die Verleihungsfeier wird wohl wegen Corona frühesten im Frühjahr 2021 stattfinden können, eventuell auch später.

Natürlich hofft der Abteilungsleiter auf die nächste Saison - ganz ohne Corona.

„Hoffentlich BALD ohne Corona. Im Namen meines ganzen Teams wünsche ich allen Mitgliedern und Sympathisanten der TSG Nordholz ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr.“ – Sigggi.

Text: Elfie Seligmann-Krause

**Schlüsselfertige Häuser nach Ihren Vorstellungen,
Stahlbetonbau, Renovierungen, Sanierungen,
Maurerarbeiten**

Nordholz
Scharnstedter Weg 44
27639 Wurster Nordseeküste
Telefon (0 47 41) 75 49
Telefax (0 47 41) 74 88

Rieper

Baugeschäft

Fahrausbildung
aller Klassen

Inh. Willi Wollny

FAHRSCHULE

Land Wursten

- Moderne Lernmittel vom Papier bis zur App
- Fahrausbildung aller Klassen vom Mofa bis zum Bus
- Aufbauseminare Führerschein auf Probe (A S F)
- Fahreignungsseminar (F E S)
- Berufskraftfahreraus- und weiterbildung BUS/LKW nach dem BKrFQG und BRrFQV
- Beschleunigte Grundqualifizierung BUS/LKW für Umsteiger, Quereinsteiger
- Ladekran, Autokran, Brückenkran, Baumaschinen, Flurförderfahrzeuge Aus- und Weiterbildung

Tel. 0 47 41 / 21 70
Mobil 0172 / 4 25 69 39
info@fahrschule-land-wursten.de

27472 Cuxhaven · Poststr. 22
27639 Wurster Nordseeküste · Nordholz · Elbestraße 1
27639 Wurster Nordseeküste · Dorum · Speckenstr. 24

ZEPPELIN-APOTHEKE

Heidi Porrio · Apothekerin
Feuerweg 3 · 27639 Wurster Nordseeküste
Telefon 047 41 / 97 98 - 0
Telefax 047 41 / 97 98 - 98
info@zeppelin-apotheke.com
www.zeppelin-apotheke.com



Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8.00 - 18.30 Uhr
Mi. 8.00 - 18.00 Uhr
Sa. 8.00 - 13.00 Uhr
Durchgehend geöffnet

- Verleih von Pari-Boy-Inhaliergeräten
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Verleih von Medela-Milchpumpen und Babywaagen
- Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterin-Bestimmung
- Hautmessung und dermatologische Beratung
- täglicher Botendienst

Fußball

Fußball zu Zeiten von Corona – oder – wie die TSG Nordholz in die Kreisliga aufgestiegen ist!



Derbysieg der 1. Herren gegen SV Spieka (vor Corona)



Abteilungsleiter
Thomas Görtz

0157 / 54 70 33 51

Hallo meine lieben Freunde der TSG Nordholz. Mein Name ist Thomas Görtz, 58 Jahre alt, verheiratet, Vater von 3 Söhnen (wenigstens ein Fußballer dabei).

Ich bin seit nunmehr

2 Jahren der Abteilungsleiter Fußball in der TSG und bin in meiner Funktion verantwortlich für den Bereich Herren. Unterstützt werde ich tatkräftig im Jugendbereich von Mirco Hensen und Thore Böttger.

Bei meiner Berufung zum Abteilungsleiter habe ich dreist behauptet, dass ich mit der TSG Nordholz in 5 Jahren in der Bezirksliga spielen möchte.

Warum auch nicht, wer keine Ziele hat, braucht sich auch keiner Aufgabe zu stellen. Ich weiß, dass ich mit Gerd Ottowitz und Thorsten Wähling zwei qualifizierte Trainer habe, die mit viel Engagement bei der Sache sind und die Spieler stehen voll hinter ihnen, also warum nicht.

Letztes Jahr begann meine erste volle Saison (2019/20) und es ging gut los. Ein Sieg jagte den anderen, egal ob Liga Spiel in der 1. Kreisklasse, DFB-Pokal mit Gegnern aus der Kreisliga oder der Nordstaffel oder im NZ-Pokal mit Mannschaften zusätzlich aus Bremerhaven. Alle wurden besiegt, teilweise knapp, teilweise aber auch sehr deutlich.

www.Holz-Michel.info

Michael Prüb

Ihr Fachmann für individuelle Holzbaulösungen

Deichweg 141a
27639 Würster Nordseeküste
(Nordholz/Cappel-Neufeld)

Telefon 0 47 41 / 18 100 08
Mobil 0175 / 24 555 35

- Zimmerei, Dachsanierung, Innenausbau
- Holzrahmenbau, Treppenbau
- Holzdecken, Türen / Fenster
- Carports, Terrassenüberdachungen
- individuelle Holzbaulösungen



Finanz-Service-Tants

Versicherungsmakler

G
b
R

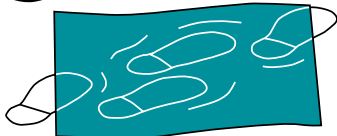
**Wir bieten Ihnen einen Vor-Ort-Service
mit über 200 Gesellschaften aus einer Hand.
Damit können wir eine optimale Auswahl,
auf Ihren Bedarf abgestimmt, treffen!**

**Nehmen Sie Kontakt
mit uns auf
und testen Sie
unseren Service!**

Nordholz · Nelkenweg 8 · 27639 Würster Nordseeküste
Tel. (0 47 41) 98 00 76 · Fax (0 47 41) 98 00 77 · E-Mail: service@finanz-tants.de

Versicherungen • Bausparen • Finanzierungen • Geldanlagen • Immobilien

GUSS-ASPHALT



**Gussasphalt im Wohnungs-, Industrie-
Straßen- und landwirtschaftlichen Bau
Abdichtung und Brückensanierung**

A
H
L

Hahl GUSS-ASPHALT GmbH, Nordholzer Weg 92, Nordholz
Tel. 0 47 41/76 29 · Fax: 0 47 41/60 33 95 · Mobil 01 77/7 62 91 64

Die einzige Mannschaft, die uns in der gesamten Hinserie 2019 überhaupt einen Punkt abringen konnte, war Sahlenburg.

Zur Winterpause waren wir also Tabellenführer mit 8 Punkten Vorsprung und einem Nachholspiel gegen den Tabellenletzten. In beiden Pokalwettbewerben hatten wir das Halbfinale erreicht und freuten uns auf die Rückrunde.

Dann kam Corona!

Am Anfang der Krise dachten alle, dass dies, ähnlich einer Grippewelle, nach 6 bis 8 Wochen vorbei wäre, also wenn Fußball wieder anfängt, ist alles erledigt.

Falsch gedacht, wie wir heute wissen. Die Lage spitzte sich dramatisch zu, sodass die Regierung den Lockdown anordnete und das komplette öffentliche Leben zum Erliegen kam. An Sport war in diese Situation nicht zu denken, schon gar nicht an Kontaktsport wie Fußball. Da standen wir jetzt mit 300 aktiven Fußballern, die alle nur ein Ziel haben, nämlich Fußballspielen. Einem erwachsenen Spieler kann ich vielleicht erklären, dass Fußball in solchen Zeiten nicht möglich ist, aber wie erklären wir das allen Kindern, die bei uns spielen. Es war nicht so einfach, und wer glaubt, dass der Vorstand und die Fußball-Abteilung in diesen Zeiten Freizeit hatten, der täuscht sich. Nach dem der Lockdown beendet war und die ersten Lockerungen beschlossen wurden, kamen in regelmäßigen Abständen die Anfragen, wann es wieder weitergeht. Der Vorstand war in diesen Zeiten fast täglich in Kontakt mit dem

Gesundheitsamt, um sich über die ständig wechselnden Regelungen und Verhaltensweisen zu informieren.

Und was ist mit den Wettbewerben, fragte sich jetzt so mancher. Ja, das ist im Nachhinein recht einfach erklärt. Die Liga-Saison wurden abgebrochen und zum 27.06.2020 wurde die TSG Nordholz, 1. Herren, nach Berechnung durch die Quotientenregel zum Meister der 1. Kreisklasse Nordstaffel Cuxhaven, ernannt. Was wir sehr gerne mit all unseren Fans gefeiert hätten. Leider war zu diesem Zeitpunkt immer noch nicht an irgendwelche Feierlichkeiten zu denken.

Pokal, da war ja auch noch was! Auch das ist einfach. Zu diesem Zeitpunkt war die Durchführung von Spielen noch nicht erlaubt, obwohl die Herrenmannschaften bereits unter Auflagen trainieren durften. Der NZ-Pokal wurde ersatzlos gestrichen. Der Krombacher-Pokal (also DFB-Pokal) wurde durch einen Elfmeter-Wettbewerb der Halbfinalisten ausgespielt, dabei hatten wir leider kein Glück..

Nun ist das Jahr fortgeschritten, alle Mannschaften dürfen, wenn auch unter Auflagen, trainieren und auch der Spielbetrieb hat Anfang September 2020 wieder begonnen.

Wer denk, alles geht jetzt wieder seinen normalen Lauf, der liegt schon wieder falsch.

Zu sehen ist dies, wenn Sie am Sonntag zu den Heimspielen der 1. Herren auf den Willi-Wicke-Platz oder der 2. Herren auf den Heidedeich kommen. Dort können Sie sehen, dass die Plätze in 3 verschiedene Bereiche abgeteilt sind, nämlich das Spielfeld (Zone 1), der Kabinenbereich

Kanzlei in der Mitte

SVEN ALLERS
Rechtsanwalt
Diplom-Jurist

Nordholz
Feuerweg 6B
27639 Wurster Nordseeküste
Tel: (0 47 41) 9 81 86 90

info@ra-allers.de
www.ra-allers.de

Rechtsanwalt SVEN ALLERS



Für Ihren sportlichen Erfolg sorgen Sie selber -
um Ihr gutes Recht kümmere ich mich.
Schnell - Kompetent - Zuverlässig

Nordholz - Feuerweg 6B - 27639 Wurster Nordseeküste - Tel. 0 47 41 - 9 81 86 90

Termine nach Vereinbarung - Im Einzelfall auch bei Ihnen zu Hause.



Kunstgewerbe & Geschenke

Geschenkecke
R. Wilksen GmbH

Sehenswerte Neuheiten zu jeder Jahreszeit.
Trendige Farben und Materialien.

Überraschende Motive
und schöne Geschenkideen.



Peilstelle 2-4 · 27639 Nordholz · Telefon 0 47 41 / 71 02



Krombacher Pokal – Torhüter Kenneth Wilkens pariert Elfmeter

(Zone 2) und der Zuschauerbereich (Zone 3). Alle Zonen müssen strikt getrennt sein, bei Verstößen, die dem Ordnungsamt zur Kenntnis kommen, drohen hohe Strafen. Auch haben wir unterschiedliche Spielstätten für 1. und 2. Herren beschlossen, damit sich die Heim- und Gastmannschaften der verschiedenen Wettbewerbe nicht in die Quere kommen. Das wäre nämlich auch verboten.

Etwas zu den neuen Regeln bei den Besuchen auf dem Willi-Wicke-Platz: Der Einlass für alle Besucher mit Fahrzeug ist nur noch über den Oberweg möglich, weil dort die Fahrzeuge problemloser geparkt werden können, ohne die gesamten Fußwege in der Mühlenstraße zu blockieren. Des Weiteren bitten wir jeden Gast, seine eigene Sitzmöglichkeit (Klappstuhl, Angelstuhl) mitzubringen, da wir ansonsten nur 50 Zuschauer einlassen dürfen. Und das Wichtigste, Abstand halten, damit wir irgendwann wieder zur Normalität kommen.

Abschließen möchte ich mit dem

sportlichen Ausblick und einem eigenen Wunsch.

Die Kreisliga hat begonnen und wir haben festgestellt, dass es ein harter Kampf werden wird, die Liga zu halten. Gerade weil am Ende der Saison vier Mannschaften absteigen werden. Wir bauen hierbei ganz besonders auf unsere Fans und möchten jedes TSG Mitglied auffordern, uns ihre Unterstützung auf dem Platz entgegenzubringen. Gerade die jungen Fußballer sind sicherlich auch am Sonntag bereit, auf den Fußballplatz zu kommen und bei den Herrenmannschaften zuzuschauen.

Nun zu meinem Wunsch: Die TSG Nordholz hat vier Mannschaften im Herrenbereich, fünfzehn Mannschaften im Jugendbereich, aber keine Damenmannschaft, warum? Gibt es im Bereich Nordholz keine jungen Damen, die Interesse am Fußball haben? Das möchte ich ändern, also rufe ich hiermit alle interessierten Damen auf, sich bei mir zu melden,



Das Original von Kraßmann



Starke Marken

Unser Motto „**natürlich & rein**“ gibt unseren Kunden die Gewissheit, stets Produkte in höchster handwerklicher Güte zu bekommen.

Drei Beispiele überragender Qualität:

Wilhelm's Butterkuchen

Wilhelm's Meisterstollen

Oma Elses Konfitüren



Nordholz, Bundesstr. 21

Telefon (0 47 41) 72 52

www.krassmanns-backstube.de

Der Elbe-Weser-Bäcker

Hof Siats

Ferienwohnungen

Familienfeiern



De groote Deel achtern Diek

Flammkuchen

Flammkuchenstart
Mittwoch 1. April 2020
ab 17.00 Uhr

Cappel-Neufeld ~ Deichweg 103

27639 Wurster Nordseeküste ~ Telefon 04741/1329 ~ www.hof-siats.de



WIR

Redaktionsschluss

für die Ausgabe 1. Quartal 2021

11. Januar 2021

damit wir für die kommende Saison eine Damenmannschaft auf die Beine stellen können. Dieser Aufruf wird natürlich auch über die sozialen Medien, wie Facebook oder Instagram erfolgen und ich erhoffe mir zum Trainingsauftakt im Frühjahr eine große Gruppe Damen zwischen 16 und ???

Wir sehen uns auf dem Sportplatz.

Mit sportlichem Gruß

Thomas Görtz
Abteilungsleiter Fußball

Fotos: Thorsten Wähling

Textildruck

für Arbeits- und Berufsbekleidung!
Textilien gestellt oder aus unserem Sortimentskatalog
Sport- und Sponsorenwerbung auf
Trikots, Anzügen, Hosen usw.



Individuell schon
ab 1 Stück!

druckpartner hemmoor
GRAFIK | DRUCK | WERBETECHNIK
Stader Straße 53 | 21745 Hemmoor | Tel. 04771 3616



Gaststätte Zum Wurster Krug

Wir bieten Ihnen
den passenden Rahmen
für jede Gelegenheit,

ob stilvoll speisen im
Salon Achterdeck
(bis 22 Pers.),

gemütlich feiern
im **Clubzimmer**
(bis 50 Pers.),

tanzen bis zum Morgengrauen
auf unserem **Saal**
(bis 180 Pers.),

eine gute Zigarre in unserem
Rauchsalon Imperator
genießen

oder nette Gespräche bei einer
gemütlichen Thekenrunde
in unserer **Gaststube** führen.

Gerne liefern wir Ihnen unsere
Speisen auch **außer Haus**.
Sprechen Sie uns doch einfach
an, wir beraten Sie gerne.

**Familie Peter und Mitarbeiter
freuen sich auf Sie!**

Gaststätte „Zum Wurster Krug“

Inh. Andree Peter, Spieka
Wurster Straße 8

27639 Wurster Nordseeküste

Tel: 04741 / 1202 - Fax: 04741 / 180017

gaststaette-zum-wurster-krug@ewetel.net

Feuerweg 6b
27639 Wurster Nordseeküste

anziehbär-nordholz@web.de
facebook.com/ANZIEHBAR

0 47 41 - 60 39 613

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr

Sa. 9.00 - 14.00 Uhr

ANZIEHBAR

Mode für Sie & Ihn



ELEKTRO DAVIN

Inh. Jens Habekost

Wurster Straße 10B
27639 Wurster Nordseeküste
Tel.: (04741) 91 30 10
E-Mail: info@elektro-davin.de
www.elektro-davin.de

Neubau · Nachrüstung · Wartung

Informieren Sie sich!



Kleinkläranlagen-Service
Heino Matthias

Nordholz · Gewerbestraße 5 · 27639 Wurster Nordseeküste
Telefon 04741 / 602789 · Telefax 04741 / 602558 · matthias-cuxhaven@t-online.de

Erfolgreiche Sponsorensuche für die JSG WNK U14/2



Foto:

Hintere Reihe von links:

Leonie Thiele, Arthur Möritz, Robert Poliscuk, Daniel Schmidt, Lennert Lazik

Mittlere Reihe von links:

Annika Renner, Niklas Thalmann, Mohamed Saghir, Raphael Hinck, Mohamad Jahn Ameri, Bennet Mangels, Julian Cordts

Vordere Reihe von links:

Jürgen Drescher (Trainer), Lars Handelsmann (Sponsor), Jannis Drescher, Jorge Tom Wörden, Mika Dunkhorst, René Renner (Trainer), Thore Böttger (Stellv. Fußballjugendwart)

Es fehlen: Bjarne Neckien, Tjark Rathjens, Jesse Horstmann, Fabian Faust,

Nach der Corona Zwangspause im Frühling mussten wir feststellen, dass die Trikots aus den zwei vorherigen Spielzeiten für viele inzwischen deutlich zu klein geworden waren. Leider gab es keine Trikots mehr, die wir aus älteren Jahrgängen der JSG WNK „erben“ konnten, so mussten wir uns selber auf Sponsorensuche begeben.

Die Suche war bald erfolgreich und so konnten sich die Jugendfußballer der JSG WNK U14/2 recht herzlich

bei der Firma BMW Bobrink in Cuxhaven bedanken, die sich bereit erklärt hatte, einen Trikotsatz zu spenden.

Die Übergabe der Trikots fand bei bescheidenem Wetter am 08.10. 2020 auf dem Heidedeich statt, noch vor dem Corona Teil-Lockdown. Daher waren wir noch in der Lage, unter Einhaltung der Hygienevorschriften, ein Gruppenfoto zu machen.

Text: Jürgen Drescher
Foto: Daniela Cordts



**Krankengymnastik -
Praxis**

Hilke Mundt-Prien

Krankengymnastin / Physiotherapeutin (Oxter Flage)
 Nordholz | Oberweg 38 Tel. 0 47 41 / 60 29 22
 27639 Wurster Nordseeküste Fax 0 47 41 / 60 29 23

REISE-NEY GmbH

Vermittlung von Reisedienstleistungen aller Art
 Bus- und Fluggruppenreisen / Mietwagen

Nordholz
 Scharnstedter Weg 20
 27639 Wurster Nordseeküste

04741 - 98 00 01 oder
 0171 - 383 15 78
 info@reise-ney.com
 www.reise-ney.com



Öffnungszeiten: Montag - Freitag 8 30 - 12 00 Uhr



AUTODIENST CAHSAU
 FREIE WERKSTATT

Mit uns fahren Sie gut und günstig.

| | |
|------------------------|-----------------------|
| Inspektion ✓ | Achsvermessung ✓ |
| TÜV/AU täglich ✓ | Klimaservice ✓ |
| Autoglas ✓ | Anhängerreparaturen ✓ |
| Unfallinstandsetzung ✓ | Leihfahrzeuge ✓ |



Bundesstr. 20a, Nordholz, 27639 Wurster Nordseeküste, ☎ (04741) 73 09, KFZ-Meisterbetrieb seit 1985

Die 1. Herren der TSG Nordholz sagt DANKE!



Die Mannschaft mit den Sponsoren

Gut ausgerüstet und mit neuem Look, kann die neue Saison in der Kreisliga kommen.

So wird die 1. Herren Mannschaft der TSG Nordholz auf der Facebook-Seite der VGH Vertretung Andreas Götting e.Kfm. mit ihren neuen Shirts bereits präsentiert. In enger Zusammenarbeit mit Jan Hildebrand und Andreas Götting konnte die 1. Herren Mannschaft mit neuen Shirts ausgestattet werden.

Auf diesem Wege möchte sich die 1. Herren Mannschaft erkenntlich zeigen und ein riesiges Dankeschön in Richtung der VGH Vertretung aussprechen.

Wir wünschen Andreas und Jan alles erdenklich Gute für die Zukunft.

Text: Volkmar Bensch

Fotos: 1. Herren



Von rechts: Junior-Hauptvertreter Jan-Christoph Hildebrand, Hauptvertreter und Agenturleiter Andreas Götting, Trainer Gerd Ottwitz und Trainer Thorsten Wähling bei der offiziellen Übergabe.

Oxstedter Hof - Inhaber André Kinze

Restaurant - Gaststätte - Sommergarten

Oxstedter Straße 10 · 27478 Cuxhaven- Oxstedt

04723 / 5058724 · www.oxstedter-hof.de

Öffnungszeiten:

Montag Ruhetag

Dienstag bis Freitag ab 16:00 Uhr

Samstag, Sonntag & Feiertag ab 11:30 Uhr

Küchenzeiten:

Dienstag bis Freitag von 17:30 bis 21:30 Uhr

Samstag & Feiertag von 11:30 bis 14:00 & 17:30 bis 21:30 Uhr

Sonntags von 11:30 bis 21:00 Uhr durchgehend



Wir machen Ihre Kleidung fit!

Wir reinigen z.B.: Übergardinen • Vorhänge • Steppdecken
Wolldecken • Kissenplatten • Fellvorleger • Autobezüge u.v.m.

Selbstverständlich reinigen wir auch Ihre
Hosen, Jacken, Kleider, Röcke, Mäntel usw.



Kleiderkur Eng! GmbH

Textilpflege-Center Altenwalde

Hauptstraße 22

Telefon 0 4723 / 50 13

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr / Sa. 9.00 - 14.00 Uhr



Textildruck

für Arbeits- und Berufsbekleidung!

Textilien gestellt oder aus unserem Sortimentskatalog

Sport- und Sponsorenwerbung auf
Trikots, Anzügen, Hosen usw.

Individuell schon
ab 1 Stück!

druckpartner hemmoor

GRAFIK | DRUCK | WERBETECHNIK

Stader Straße 53 | 21745 Hemmoor | Tel. 04771 3616



Liebe Fans, Gönner, Helfer, Sponsoren und Vorstand!



1. Herren (noch vor Corona)

Ein schönes ereignisreiches und erfolgreiches Fußballjahr 2020 geht in den Endspurt und in die besinnliche Zeit über. Für uns alle war es kein normales Jahr. Corona stand über allem.

Hiermit möchten wir uns bei ALLEN noch einmal recht herzlich bedanken für die tolle Zusammenarbeit und die Unterstützung. Wir wünschen euch

allen schöne Weihnachten und eine erholsame Zeit, einen guten Rutsch ins neue Jahr 2021 und viel Glück und Gesundheit.

Mit sportlichen und dankbaren Grüßen die Fußballer der 1. Herren

Thorsten Wähling

Foto: TSG

Leichtathletik

Das Jahr 2020 neigt sich dem Ende zu...



Abteilungsleiter
Wilfried Behrens
04741/8396

...und es war kein besonderes Jahr für unsere Athleten. Die Corona-Pandemie hat den Sport lahmgelegt und alle Wettkämpfe mussten abgesagt werden. Auch das Training fiel einige Monate aus, inzwischen kann man unter

Einschränkungen wieder trainieren. Wir können nur hoffen, dass wir nächstes Jahr langsam zur Normalität zurückkehren können.

Vorsichtshalber habe ich unsere Volksläufe angemeldet. Den 4. Nordholzer 6-Stundenlauf am 17.04.21 und am 26.06.21 soll der 19. Nordholzer Windmühlenlauf stattfinden. Bitte beachtet die Hinweise in der Presse und auf der Homepage (www.tsgnordholz.de), ob wir die Läufe starten dürfen.

Ich wünsche allen ein schönes und besinnliches Weihnachtsfest und ein gutes, gesundes Jahr 2021. Bleibt alle weiterhin gesund und lass uns das kommende Jahr mit neuem Mut entgengetreten.

Wilfried Behrens

Seniorenzentrum Nordholzer Tannen

Ein offenes, freundliches Haus. Ruhig gelegen und dennoch zentral im Ortskern der Gemeinde Nordholz

H. Plümer GmbH

Nordholz · Oderstraße 20 · 27639 Wurster Nordseeküste

Telefon (04741) 975-0 · www.nordholzer-tannen.de



Täglich frische Nordsee-Krabben und maschinell entschältes Krabbenfleisch

Unser Tipp: Besichtigen Sie unsere große Krabbenschälmaschine und genießen Sie unsere frisch gebackenen Brötchen mit Fisch und Krabben, Räucherfisch, Marinaden und Salate.

Alwin & Siegfried Kocken Krabbenhandels GmbH

Spieka-Neufeld • Zum Kutterhafen 20 • 27639 Wurster Nordseeküste • Tel. 04741/2592

Öffnungszeiten

vom 15. März bis 15. November:

Mo. - Sa. 8.00 - 18.00 Uhr

Sonntag 9.00 - 18.00 Uhr

November bis März:

Mo. - Fr. 8.00 - 13.00 Uhr



ddc 0471/9812563

NEU, NEU ... Rücken Fit



Beginn: Mittwochs und freitags
Uhrzeit: 10:00 Uhr –11:00 Uhr

Wo: Kurt Küchler Heim
Mühlenstraße 48, 27639 Wurster Nordseeküste

Inhalte und Ziele:

- Funktionales Training für einen starken und beschwerdefreien Rücken

Wer: Personen mit und ohne Rückenbeschwerden

Kosten: Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 7,00 €

Anmerkung: Es handelt sich um ein Dauerangebot.
Weitere Infos auf www.tsgnordholz.de

Anmeldung bei

Sarah Seidel

Personal Trainerin / Fitnesstrainerin

Mobil: 0170/2346387

Mail: fitastic-sarah@gmx.de



WIR LEBEN SPORT



KUSKE



Wannaer Weg 2a 27639 Nordholz • Humphry-Davy-Str. 49 27472 Cuxhaven
www.autocrew-kuske.de • info@autocrew-kuske.de



KAROSSERIE- & LACKIERTECHNIK

Humphry-Davy-Str. 44

27472 Cuxhaven

04721 / 55 44 00

www.kuske-lackiertechnik.de

Ju Jutsu

Neues aus der Abteilung



Abteilungsleiter
Sven Clemenz
047 41 - 603994

Seit Anfang Juli dürfen wir endlich wieder in festen Gruppen und unter Beachtung des Hygienekonzeptes unseren Kampfsport ausüben. Nach dieser langen Zwangspause kamen uns, man muss

ja schon fast leider sagen, die Sommerferien in die Quere, so dass der eigentliche Trainingsbetrieb erst Ende August startete. Die ersten Übungseinheiten verliefen mit einer recht überschaubaren Teilnehmerzahl. Doch jetzt hat sich die Lage wieder normalisiert und unsere Mattenfläche ist mit reichlich Leben gefüllt.



Alle freuen sich, dass es wieder weitergeht...



...und sind mit Eifer bei der Sache

WE LOVE WHAT WE DO.

Drucklufttechnologie
dentale Absauganlagen
Amalgamabscheider
Schläuche und Zubehör

Firmengruppe HELMES

Sponsor
TSG NORDHOLZ



CATTANI Deutschland GmbH & Co. KG
Nordholz
Scharnstedter Weg 34 - 36
D - 27639 Wurster Nordseeküste



***Auch die Großen können sich
wieder austoben ...***



...und sind dabei nicht zimperlich

In diesem Jahr können wir, corona-bedingt, Prüfungen zum Blau- und Braungurt im Verein durchführen. Normalerweise sind diese hohen Gürtelprüfungen auf Bezirksebene zu absolvieren. Außerdem finden die Vorbereitungslehrgänge für solche Prüfungen in diesem Jahr nicht statt. Das bedeutet natürlich nicht, dass diese Gürtel im diesem „verschenkt“ werden. Es werden noch viele Trainingseinheiten ins Land gehen, bevor die Prüflinge fit für die Prüfung sind. Aber mit diesem festen Ziel vor Augen lohnt es sich, viel Schweiß auf der Matte zu vergießen.

Zur Jahreshälfte wechselte unser Trainer Bernd Kunze nach mehrjähriger Vereinszugehörigkeit zum MTV Lüdingworth. Dort, in seinem Wohnort, hat er die Chance bekommen, eine eigene Ju Jutsu Abteilung zu gründen. Bernd trainierte bei uns die fortgeschrittenen Ju Jutsukas mit großem Erfolg. Höhepunkt seines Wirkens war die Ausrichtung einer

Braungurtprüfung in Nordholz am 26.05.2018. Nach intensiver Vorbereitung gingen aus dieser Prüfung auch mehrere Nordholzer Sportler als sogenannte „Meisterschüler“ (Braungurte) hervor. Bernds „Meisterstück“ sollte dann die Ausrichtung einer Dan (Schwarzgurt) Prüfung in Nordholz werden. Er hatte schon mit mehreren Athleten fleißig trainiert, bis uns die Corona-Pandemie einen Strich durch die Rechnung machte und die Prüfung ausfallen musste. Auf der einen Seite ist es natürlich schön, wenn es im hiesigen Bezirk einen weiteren JuJutsu Stützpunkt gibt, aber leider verlieren wir auch einen engagierten Trainer. Aber somit bekommt unser gut ausgebildeter Nachwuchs auch eine Möglichkeit sich als Trainer zu beweisen.

Mit sportlichem Gruß

Sven Clemenz

Text und Fotos: Sven Clemenz

CLASSICA

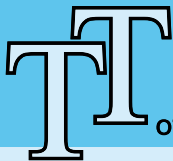
Tanken

Heike Droege-Achilles

Nordholz · Mühlenstraße 30 · Telefon (0 47 41) 20 72

Hermes Paket-Shop

sonntags ab 8.00 Uhr frische Brötchen



TAXI TÖLLNER

Tel. 0 47 41-10 01

Fax 0 47 41-60 38 58

www.taxi-toellner.de | nordholz@taxi-toellner.de

OT Nordholz | Nordweg 24 | 27639 Wurster Nordseeküste

Arzt-, Behandlungs-, Therapiefahrten | Flughafentransfer
Discotaxi | Großraumtaxi bis 8 Personen
Maxitaxi bis 6 Personen | Taxi bis 4 Personen

Restaurant
Korfu
Griechische Spezialitäten

Mi., Do., Fr., Sa., So.
11.30 - 14.00 Uhr
und 17.30 - 22.30 Uhr
Mo. und Di-Mittag
geschlossen

Nordholz · Kirchstraße 1 · 27639 Wurster Nordseeküste · Telefon (0 47 41) 80 10

Turnen

„Fit um 50“- ER und SIE



Abteilungsleiterin

Marlies Töllner

04741/2561

marlies-toellner@gmx.de

Unsere Gruppe besteht nun bereits seit April 2014. Die Übungsstunde findet donnerstags in der Sporthalle von 17:30 Uhr – 18:45 Uhr statt. Mitmachen kann jeder der erkannt hat, wie wichtig Bewegung für sie/ihn ist. Ob nun um die 50 Jahre oder

jünger bzw. älter - das spielt keine Rolle. Alle sind herzlich willkommen. Dauerhaft und regelmäßig in die Übungsstunde zu kommen, das ist sehr wichtig und bringt Erfolg. In den Übungsstunden setze ich Handgeräte wie Redondoball, Balkkissen, Hantel, Theraband oder auch einmal den Stab

ein. Abgestuftes und funktionelles Training stärkt unsere Koordination und Mobilität. Flotte Sprüche gehören dazu, bringen uns zum Lachen. Auch Spaß in der Stunde ist eine wichtige Trainingseinheit.

Als im März die Pandemie bekannt wurde, konnten wir leider nicht weitermachen und erst nach den Sommerferien wieder starten.

Ich hoffe sehr für uns, dass es unbeschadet weitergeht. Euch ALLEN und allen Lesern der **WIR** wünsche ich Gesundheit, ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr.

Text und Foto: Eleonore Dehne-Seer, ÜL



Gruppe – „Fit um 50“- ER und SIE

Wanhödenener Straße 5
27639 Wurster Nordseeküste

Telefon: 0 47 41 - 60 34 20
www.tierarztpraxis-in-nordholz.de

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag:

8:30 Uhr - 10:00 Uhr + 17:00 Uhr - 18:30 Uhr

Mittwoch:

8:30 Uhr - 10:00 Uhr + 15:00 Uhr - 16:00 Uhr

Samstag:

11:00 Uhr - 12:00 Uhr

TIERARZTPRAXIS NORDHOLZ

Uta Johannlückens



Suchanneck GmbH

Heizungs- und
Sanitärservice

24 Stunden Notdienst

Außer-Haus-Verkauf
von Heizungs-
und Sanitärartikeln



Nordholz · Dorfstraße 126
27639 Wurster Nordseeküste
Telefon 0 47 41 / 18 14 10
Telefax 0 47 41 / 18 14 30

Fachbetrieb
für Heizungs- und
Sanitärservice, Öl-,
Gas- und Brennwerttechnik,
Solaranlagen, Kaminerneuerung,
Badsanierung und Regenwassernutzung



Gravuren

auf fast alle Materialien

Leder, Glas, Stein, Holz,
Kunststoff, Edelstahl*



Bestickung

Textilveredelung

auf Sport-/Freizeitkleidung
mit Wunschmotiv- oder Text**

Sportschuhe

Sportartikel aller Art

Stempelfertigung

Sportkleidung

u.v.m. Vereinsausrüstung

Fragen Sie nach unseren Teamsport-Ausrüsterverträgen.

Cux-Sport

Poststr. 4 - 27474 Cuxhaven - Tel. 04721-22000
Fax 04721-23000 - www.cux-sport.de

** z.B. Textilien aller Art wie Caps, Arbeitskleidung,
Hemdkragen, Handtücher, Decken, Schuhe u.v.m.
* z.B. Handy, Laptop, Feuerzeug, Sektglas, Besteck etc.

ständig
SUPER
ANGEBOTE
im Programm!!!

Die große allgemeine Verunsicherung



Radfahren

Was ist erlaubt, verboten, vielleicht doch möglich. Kann doch nicht sein, dass nur noch Kontakte über Whats-App möglich sind. Die Gefühle seit März in jeder Hinsicht – unbeschreiblich.

So hat es eine ganze Zeit gebraucht, bis wir, als Ersatz für den Hallensport, uns mittwochs zum Radeln getroffen haben. Am 13.05.20 zum 1. Mal neuer Zeitrechnung bei herrlichem Wetter. Ein wenig verunsichert, aber voller Freude, sich wiederzusehen. Es gab viel zu erzählen, was mit Abstand und den entsprechenden Wegen beim Radeln gut ging.

Allgemeines Fazit: Das machen wir, die Müller Girls, jetzt jeden Mittwoch, bis wir wieder in die Halle können. So wurde es gemacht.

Einige aus der Gruppe lernten neue Wege und damit die Umgebung noch besser kennen. Es war einfach schön. Unser Spruch – Petrus muss ein Turner sein – hat immer noch Gültigkeit. Nur ein Mal musste wegen schlechten Wetters abgesagt werden.

Seit dem 02.09.20 nutzen wir wieder unsere Hallenzeit, nachdem es einige Lockerungen gab. Es ist für alle eine schwierige Situation. Wir wollen auf jeden Fall dazu beitragen, dass es nicht schwieriger wird.

Trotz Ausfall etlicher Veranstaltungen hoffen wir zum Jahresende auf eine gemeinsame Weihnachtsfeier, um dieses verrückte Jahr zu beenden. Man wird sehen!

Es stellte sich doch eine gewisse Gelassenheit ein. Das zeigt ein Blick zurück. Es ging mit einem Mal alles ohne die übliche Hektik. Vielleicht können wir davon etwas bewahren. Ich meine, ein guter Vorsatz für das neue Jahr.

Der ganzen TSG-Familie wünsche ich:

Bleibt gesund, frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr 2021!

Dagmar

Text und Fotos: Dagmar Müller



gemütliche Pause

PRINTMEDIENT&WERBETECHNIK

Briefpapier | Visitenkarten | Flyer
Bücher | Broschüren | Kalender
Autofolierung | Schilder | Banner | Roll-Up

druckpartner hemmoor
GRAFIK | DRUCK | WERBETECHNIK

Stader Straße 53 | 21745 Hemmoor | Tel. 04771 3616



GEORG VON Lehe GmbH

Gegründet 1909



spieka

BESTATTUNGSINSTITUT TAG UND NACHT FÜR SIE ERREICHBAR.

Sabrina und Holger von Glahn
Elsa von Lehe

Spieka · Dorfstraße 124 · 27639 Wurster Nordseeküste
Telefon (0 47 41) 10 99 · Telefax (0 47 41) 10 91



GetränkePartner



Hier lacht der Durst!
GetränkeMarkt

www.getraenke-sesterhenn.de

GP Sesterhenn: Fon (0 47 41) 73 12
Bundesstraße 25 · 27639 Wurster Nordseeküste

Muttertags-Tour der Müller Girls



Kalorienzufuhr im Café Sager

Nachdem Corona bedingt schon unsere Neuwerk-Tour ausfallen musste, mussten wir befürchten, dass auch unsere Muttertags-Tour dem Virus zum Opfer fallen würde. Umso mehr freuten sich alle, dass es am 20. September doch noch losgehen konnte. Bei bestem Spätsommerwetter mit Sonnenschein und kaum Wind, trafen sich 16 gut gelaunte Müller Girls am Rathaus. Nach dem obligatorischen Foto und Umtrunk, ging es los Richtung Midlum. Erstes Ziel war Cafe Sager, wo drei Tische für uns reserviert waren und es leckere Torten und Kaffee oder Tee gab. Alles unter Einhaltung der Corona-Regeln.

Von dort war der Weg nicht weit zur Midlumer Mühle. Leider konnte sie nicht betreten werden, aber wir machten eine kleine Pause, Gruppenfotos

und bewunderten die bunt und fantasievoll bemalten Steine, die rings um die Mühle verteilt liegen. Über die Fußgängerbrücke über die alte B6 und durch das dortige Wohngebiet ging es in Richtung Feuerwehrplatz zum Wassertretbecken.



Wassertreten

borowski | interior

vision concept create

tischlerei | innenarchitektur | laden-und innenausbau www.borowski-interior.de



planung

designkonzepte
3d-visualisierung
werkplanung

projektmanagement

projektsteuerung
montage- und bauleitung
terminüberwachung
einbruchschutz

produktion

möbelbau, innenausbau
fenster, haustüren und rollläden
wintergärten und carports
zimmerdecken und fußböden

mühlenstr. 21 | 27639 wurster nordseeküste | t +49 (0) 4741 603894-0 | info@borowski-interior.de

Praxis für Logopädie Sabine Halm

Logopädin und
Dipl. Legasthenie- und
Dyskalkulietrainerin

Behandlung von
Atem-, Sprach-, Sprech-,
Stimm- und
Schluckstörungen

sowie

LRS, Legasthenie und
Dyskalkulie

Nordholz
Dahlienweg 5
27639 Wurster Nordseeküste

Tel.: 04741 900747
Fax: 04741 900748

Mail:
info@logopaedie-nordholz.de

Web:
www.logopaedie-nordholz.de



Praxis für Ergotherapie Kaltegärtner

Scharnstedter Weg 4
27639 Wurster Nordseeküste
Tel: 04741/ 60 31 55

dorothea.kaltegaertner@t-online.de



Anhalten zum Spiel

Es ist eine sehr schöne Anlage, idyllisch gelegen. Da wir alle ein Handtuch dabei hatten und die Sonne vom wolkenlosen Himmel schien, genossen wir die kurze Kneippkur. Es durften immer zwei Personen gleichzeitig das Becken benutzen. Für einen kleinen Umtrunk war natürlich auch noch Zeit, bevor es auf gut ausgebauten Wegen durch die Felder Richtung Biogasanlage, über die Pickerstraße zur Bushaltestelle auf Süd ging. Hier hatten Hannelore, Hiltrud und Gisela ein Spiel für uns vorbereitet. In zwei Gruppen ging es darum, eine Kartoffel mithilfe einer Schnur und einer zweiten Kartoffel über die Ziellinie zu bringen. Gar nicht so einfach, aber alle haben es geschafft.

Da wir anschließend noch Zeit hatten, besuchten wir Elisabeth Spiekermann, die an diesem Tag Geburtstag hatte und zu Hause war. Sie freute sich sehr über unser Ständchen im

Garten und wir bewunderten ihre „Parkanlage“.

Die letzte Etappe führte uns über die Dorfstraße weiter Richtung „Zum grünen Walde“. Dort, in unserer Vereinsgaststätte, wartete ein tolles Buffet auf uns. Drei Girls, die nicht mitgefahren sind, kamen noch dazu. So konnten wir an zwei Tischen im Saal verteilt mit viel Platz nur für uns, das super leckere Buffet genießen. Nachdem alle gut gesättigt waren, verteilte Gisela für jede etwas Süßes in einer hübschen, selbst gebastelten Verpackung. Damit wurden die Ausrichterinnen der nächsten Tour „erwählt“. Anke, Ingrid P. und Ursel sind im nächsten Jahr unsere Gastgeberinnen, hoffentlich dann wieder in „normalen Zeiten“.

Vielen Dank an Hannelore, Hiltrud und Gisela, die uns trotz aller Widrigkeiten eine sehr schöne Tour bereitet haben.

Text: Sabine Damm,
Fotos: Müller Girls



"Die Fahrschule"

Spaß am Fahren.... mit Sicherheit!

Cuxhaven · Altenwalde · Nordholz · Dorum

**Wir bilden alle EU Führerscheinklassen aus
vom Mofa bis zum LKW.**

**Zeitgemäßes Lernen
mit dem „Theo“ oder der Fahrschul-App
LKW Weiterbildung**

Rüdiger Schwarze & Dirk Engeler

**Cuxhaven
Elfenweg 25**

**Altenwalde
Hauptstr. 69**

**Nordholz
Schulstr. 6**

**Dorum
Poststr. 3b**

www.rd-die-fahrschule.de

**Info:
04741-
8531**

IMPRESSUM:

Herausgeber: Turn- und Sportgemeinschaft
Nordholz und Umgebung von 1907 e.V.

Geschäftsstelle: Mühlenstraße 48,
27639 Wurster Nordseeküste

Tel. 0 47 41 / 2978, Fax 0 47 41 / 18 05 86,
Handy 01 52 / 33 55 88 27

Geschäftszeiten: Mi. 15.00-18.00 Uhr

Homepage: <http://www.tsgnordholz.de>
e-Mail: kontakt@tsgnordholz.de

1. Vorsitzender: Frank Bretschneider
1. stellver. Vorsitzender: Mirco Hensen
2. stellver. Vorsitzende: Silke Stein
Buchhaltung u.

Mitgliederverwaltung: Silke Bretschneider

Kassenwart: Jürgen Wohlers

Redaktion und Presse: Peter Seer
Eleonore Dehne-Seer
Elfie Seligmann-Krause

e-Mail: wir@tsgnordholz.de

Weser-Elbe Sparkasse

IBAN: DE70 2925 0000 0121 0003 70

Sportarten:

Fußball, Ju-Jitsu, Leichtathletik, Präventionssport,
Aqua Gymnastik, Jumping Fitness, Nordic Walking,
Nordic Walking im Watt, Yoga, Sportabzeichen,
Tanzen, Tischtennis und Turnen

Mitglied im DTB Kinderturn Club

Der Bezugspreis für die WIR ist im Mitgliedsbeitrag
enthalten. Die Redaktion ist nicht verantwortlich für
den Inhalt und die Richtigkeit der einzelnen Bei-
träge. Wir weisen darauf hin, dass Anzeigen nur mit
Genehmigung der TSG Nordholz e.V. weiter ver-
wendet werden dürfen.

Gesamtherstellung:

Druckpartner Hemmoor,

Stader Straße 53, 21745 Hemmoor,

Tel. (0 47 71) 36 16, Fax (0 47 71) 36 17,

e-Mail: mail@druckpartner-hemmoor.de

Ganzheitliche Gesundheit



Pilates mit Madelyn Glass

Nach dem Motto: „Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit“ (Ludwig Börne), möchte Madelyn Glass Interessierte über die ganzheitliche Gesundheit informieren und sie dazu anleiten.

Seit fast einem Jahr bietet die Gesundheits- und Krankenpflegerin ein ganzheitliches Körpertraining (Körper – Geist – Seele) bei der TSG Nordholz an. Unter dem Begriff „Pilates“ zielt der sanfte Kraftsport auf die Tiefenmuskulatur und das körperliche und seelische Wohlbefinden der Teilnehmer. „Durch Zentrierung zur Mitte (Zwerchfell, unterer Rücken, Bauchmuskulatur) hin zum Beckenboden wird das „Powerhaus“ aufgebaut, denn da muss die Stabilität herkommen, um alle anderen Bewegungen auszuführen“, erklärt die engagierte Trainerin. Während der Übungen, die Madelyn bei leiser, sanfter Musik ansagt und mitmacht, müssen

sich die Teilnehmer aus ihrer Mitte heraus (sie muss also ständig gehalten werden) bei jeder einzelnen Bewegung auf den Ablauf konzentrieren. Je nach Kenntnisstand geht eine Bewegung in die andere über, der Bewegungsfluss muss stets präzise und kontrolliert ausgeführt werden.

Wer Interesse hat, seinem Körper ein ganzheitliches Wohlbefinden anzubieten, kann das jederzeit tun.

Die Übungsabende:

Dienstag: 17:00-18:00 Uhr und 8:30-19:30 Uhr - Mühlenstraße 48, TSG Kurt-Küchler-Heim.

Unter der gleichen Adresse bietet die Fachberaterin für ganzheitliche Gesundheit ab sofort auch:

Kurse am Donnerstag von 10:00 bis 11:00 Uhr an. Kosten: 9 Euro, für TSG Mitglieder 7 Euro.

Dienstags, 20:00 Uhr bis 20:45 Uhr, kümmert sich die Entspannungstherapeutin beim Entspannungsabend einfühlsam darum, dass die Teilnehmer ihr Bewusstsein auf ihren eigenen Körper und ihr Befinden lenken, richtet deren Aufmerksamkeit aber auch nach außen. Der Abend wird mit einem Gespräch eingeleitet: Wer möchte über etwas Bestimmtes sprechen, wie fühlen sich die Anwesenden? Allerdings äußert sich nur, wer das auch wirklich möchte. Madelyn präsentiert unterschiedliche, anerkannte Entspannungs-Verfahren. Sitzend oder liegend

folgen die Teilnehmer den Achtsamkeitsübungen. Ein Beispiel: Bei der Körperreise wird die Aufmerksamkeit Stück für Stück auf alle Teile des eigenen Körpers gelenkt.

Zum Abschluss erkundigt sich die Übungsleiterin, wie die Teilnehmer ihren Körper gespürt haben.

Kosten: 8 Euro pro Einheit, TSG-Mitglieder bezahlen 6 Euro/Einheit.

Ganz neu:

Ab Freitag, den 16. Oktober 2020 (bis zum 18.12.2020), bietet die ganzheitliche Entspannungspädagogin zwei Präventionskurse an, die von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Damit die Kurse stattfinden können, müssen mindestens 6 Personen daran teilnehmen.

Die Kurse bestehen aus je 10 Einheiten, Kosten: 120 Euro/Kurs

Anmeldung bei Madelyn Glass

Mobil: 0176/82018374 oder

E-Mail: madelynglass@gmx.de

Freitag, von 17:00 bis 18:00 Uhr, geht es beim autogenen Training um persönliche Probleme und Konflikte. Körperliche und psychische Belastungen. Die Anwendungsbereiche des autogenen Trainings bestehen für gesunde Menschen vor allem in der Stressreduktion, im Sport, in der Vorbeugung gegen das Burnout-Syndrom und im Bereich des Lernens. Medizinische Indikationen (nach Rücksprache mit dem Arzt) für das autogene Training

sind klassischerweise Neurosen, phobische Störungen und psychosomatische Erkrankungen, zum Beispiel Flug- und Platzangst, Magen- und Begleittherapien bei Krebserkrankungen (teilweise Wikipedia entnommen).

Madelyn lehrt, wie die Teilnehmer in die Lage kommen, einen Zustand tiefer Entspannung allein mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft zu erreichen.

Die progressive Muskelentspannung beginnt – sechs Teilnehmer vorausgesetzt – am Freitag, den 16.10.2020 und dauert von 19 bis 20 Uhr. Bei der progressiven Muskelentspannung macht man sich den Effekt zunutze, dass die Entspannung von Muskelgruppe zu Muskelgruppe übertragen wird, worauf weitere Entspannungsprozesse im gesamten Körper folgen. So sinkt etwa der Blutdruck. Pulsschlag und Darmtätigkeit werden reduziert, und auch die Atmung wird ruhiger (teilweise Wikipedia entnommen).

Bei Migräne, Spannungskopfschmerz und weiteren zahlreichen körperlichen Störungen und Schmerzen hilft die progressive Muskelentspannung und eignet sich hervorragend beim Einsatz zur Geburtsvorbereitung, so die holistische (ganz – Lehre des Ganzen) Gesundheitsberaterin.

Text: Elfie Seligmann-Krause

Foto: Madelyn Glass

**Seit über
75 Jahren Ihr
kompetenter
Ansprechpartner
für:**

- **Holzrahmenbau**
- **Treppenbau**
- **Innenausbau**
- **Glaserarbeiten**
- **Fenster und
Türen in Holz
und Kunststoff**
- **Holzzäune**
- **Carports**
- **Garagen**
- **Parkettböden**
- **Modernisierung**
- **Küchen**
- **Glastüren**
- **Wintergärten**
- **Dachdecker-
arbeiten**



Ronald Wilksen
Zimmermeister



Ronald Wilksen
Zimmermeister

Bundesstr. 7 / Peilstelle 2-4
27637 Nordholz
Telefon 0 47 41 / 71 02
Telefax 0 47 41 / 71 94



GENIESSEN SIE MIT

KONTAKTLINSEN

MEHR FREIHEIT

JETZT TESTEN!

Kontaktlinen kann jeder tragen! Egal ob kurz- oder weitsichtig, mit oder ohne Hornhautverkrümmung: Mit Kontaktlinen genießen Sie natürlicheres Sehen, mehr Bewegungsfreiheit & Sehkomfort. **Am besten Sie erleben dieses Sehgefühl jetzt selbst!**

 **optik eggers**
sehen sie selbst!

CUXHAVEN · Schillerstraße 11 · Telefon: 04721.37821
NORDHOLZ · Scharnstedter Weg 2 · Telefon: 04741.602 602
www.optik-eggers.de · **E-Mail:** optikeggers@web.de