Turn- und Sportgemeinschaft
Nordholz und Umgebung
von 1907 e. V.
Nr. 142
1. Quartal
2021

WIR

TSG NORDHOLZ u. Umg. v. 1907 e.V.

Sport im Lockdown!

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
Siegmund Weniger 9
Fußball:
U7 Trainer übernimmt Nikolausarbeit 15
Wir suchen dich! – Frauenfußball 17
Leichtathletik
Sportabsprachen in Zeiten von Corona 28
4. Nordholzer 6-Stunden-Lauf 21
"Zum Laufen geboren" 23
Virtueller Sportraum 25
Sportabzeichen
2020 in Zahlen 27
Breitensport
Bericht 2020 31
Fanreise 2021 33
Turnen
Corona-Sportaktionen der Mitglieder 35
Erlebenissplitter 37
Fit um 50 43
Fit Gym mit Sarah Seidel 45
Rückenfit mit Sarah 46
Präventationskurs – Nordic Walking 47
Ju Jutsu
Neues aus der Ju Jutsu Abteilung 48
Impressum 44

Anzeigen

eBeviston 2
VGH – Jan-Christoph Hildebrand 4
Landgasthof Zum grünen Walde 4
Rawert Optik & Hörgeräte 8
Roux IT 10
Pflegedienst Sabine Quell 10
Mabau Glas- und Gebäudereinigung 10
Holz-Michel 12
Finanz-Service-Tants Gbr 12
Hahl Guss-Asphalt GmbH 12
Fahrschule Land Wursten 14
Zeppelin Apotheke 14
CITYSPORT 16
Debeka 16
Kraßmann‘s Backstube 18
Schulz Gartengestaltung 18
Rechtsanwalt Sven Allers 20
Geschenkecke R. Wilkensen GmbH 20
ANZIEHBAR Mode für Sie & Ihn 22
Elektro Davin 22
HM Kleinkläranlagen-Sevice Heino Matthias 22
Krankengymnastik-Praxis Hilke Mundt-Prien 24
Reise-Ney GmbH 24
Autodienst Cahsau 24
Oxstedter Hof 26
Kleiderkur Engl GmbH 26
druckpartner hemmoor 26
Seniorenzentrum Nordholzer Tannen 28
Alwin & Siegfried Kocken 28
Kuske Karosserie- und Lackiertechnik 30
Nordsee-Restaurant Eymers 32
Drebelow und Jahn Hydraulik GmbH 32
Lindenhof Blumen Brüns 32
Classic Tanken 34
Taxi Töllner 34
Restaurant Korfu 34
Tierarztpraxis Nordholz Uta Johannlükens 36
Suchanneck GmbH 36
Cux-Sport – Sport 2000 36
druckpartner hemmoorr 38
Georg von Lehe GmbH 38
GP Sesterhenn 38
borowski 40
Praxis für Logopädie Sabine Halm 40
Praxis für Ergotherapie Kaltegärtner 40
Fahrschule R & D 42
Gaststätte Zum Wurster Krug 49
Cattani 50
Ronald Wilksen Zimmermeister 51
Optik Eggers 52

Ihr
VORSPRUNG
Wir können alles persönlich besprechen.

VGH Vertretung
Jan-Christoph Hildebrand
Feuerweg 6b
27639 Wurster Nordseeküste OT Nordholz
Tel. 04741 913036
Fax 04741 913037
www.vgh.de/jan-christoph.hildebrand
hildebrand@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

Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war,
stets kannst du im Heute von Neuem beginnen.

Buddha (ca. 560 bis 480 v. Chr.)

Wir hatten gehofft, Corona in unserem Vorwort vermeiden zu können. Aber wie sollte das gehen, ist diese Pandemie doch ein Teil unseres Alltags geworden. Und wird es auch im neuen Jahr, zumindest noch einige Wochen, bleiben. Aber das „Heute" rückt immer näher, signalisiert uns die Möglichkeit des Neubeginns. Neubeginn auch für unseren Verein. Auf den Weg dorthin sollten wir mit Kraft und Zuversicht alle individuellen Herausforderungen weiterhin diszipliniert annehmen.

*Die Redaktion bedankt sich für die zahlreichen Zuschriften und Fotos unserer Mitglieder, die zeigen, dass Sport auch zu zweit und alleine ausgeübt wurde. Es machte vielleicht nicht so viel Freude wie in einer größeren Gemeinschaft, aber immer nur auf dem Sofa liegen, wird ja auch langweilig. In der nächsten **WIR** benötigen wir ebenfalls Zuschriften eurer sportlichen Aktivitäten und bitten euch, uns weiterhin mit Material für unsere Vereinszeitschrift zu versorgen.*

Bleibt gesund, bleibt zuversichtlich, bleibt gut gelaunt

*euer Redaktionsteam der **WIR***

Eleonore

Elfie

Peter

Neues aus dem Vorstand

1. Vorsitzender Frank Bretschneider

COVID 19 Pandemie, die Warteschleife des Vereins.

Liebe Leserinnen,

liebe Leser,

Das gesellschaftliche und gemeinschaftliche Leben ist durch die Pandemie stark eingeschränkt. Gesundheitliche und existentielle Sorgen sind oft groß und über allem im Amateur-Sport steht die Frage: „Wann geht es wieder los?“

Das ständige Bangen um die Vereinsmitglieder und um die ehrenamtlich engagierten Personen begleitet den Vorstand in dieser Zeit. Aber WIR sind nicht untätig.

Mit Kreativität und neuen Wegen versuchen WIR, den Sport nach Hause zu bringen. Hierzu bieten WIR dank unserer engagierten Übungsleiter*innen auch im zweiten Lockdown wieder ein Online Sportangebot (siehe Homepage) an. WIR werden auch weiterhin das Angebot, welches für alle Altersgruppen zur Verfügung steht, erweitern. Hier geht ein besonderer Dank an unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter.

Unumstritten aber ist, dass die Corona Pandemie für unseren Verein die größte Herausforderung ist. Mit viel Engagement und Motivation sind WIR weiterhin für Euch da und hoffen einen baldigen Wiedereinstieg in den Sportbetrieb. Mit den bereits entwickelten Hygienekonzepten und angepassten Trainingsplanungen sind WIR bereit, in einigen Sportarten zu beginnen. Leider ist der Amateur-Sport bei unseren Politikern derzeitig kein Thema.

Aber auch in diesen Zeiten ist die Treue für die weitere Existenz der TSG Nordholz wichtig. Ein Dankeschön an alle Mitglieder, die uns weiterhin begleiten und Treue zeigen.

Bereits mehrfach wurde uns die Frage gestellt, ob in der sportfreien Zeit die Mitgliedsbeiträge ausgesetzt oder erstatten werden können. Der Fiskus betrachtet für gemeinnützige Vereine den Mitgliedsbeitrag als Form eines Solidaritätsbeitrages. Das Erstatten von Mitgliedsbeiträgen kann zum Verlust der Gemeinnützigkeit führen.

Der Verlust der steuerlichen Vorteile, die ein gemeinnütziger Verein genießt, um den Verpflichtungen und Förderung des Sportes nachzukommen, würde eine deutliche Beitragserhöhung als Konsequenz bedeuten.

Über eines sollten WIR uns im Klaren sein, wenn WIR wieder in den Sportalltag zurückgelangen, dann wird es viele Sportler wieder auf die Sportstätten ziehen und unsere Aufgabe wird es sein, die Sportangebote in gewohnter Form anzubieten.

WIR sind bereit.

Wenn der Vereinssport noch länger nicht im gewohnten Maße stattfinden kann, werden auch weiterhin keine neuen Mitglieder in unseren Verein

eintreten. Derzeitig ist die Mitgliederzahl merklich rückgängig.

WIR merken, wie uns die persönlichen Kontakte fehlen und freuen uns auf ein Wiedersehen auf den Sportstätten.

Mit den Tugenden des Sportes: Ausdauer, Ehrgeiz, Spaß und der Freude, sich für die Mitmenschen von klein bis groß zu engagieren, halten WIR auch in diesen Zeiten zusammen und warten auf den nächsten Wiedereinstieg in den Sportbetrieb.

Mit der Aktion des REWE Marktes „Scheine für Vereine“ zeigten wieder viele Mitbürger ihre Solidarität gegenüber der TSG Nordholz. Zu jedem Einkauf ab 15 € erhielt man einen Vereinsschein, den man einem Verein zuordnen konnte.

Jeder Verein erhielt für den Tausch der Scheine einen Katalog mit Sachgegenständen aus den unterschiedlichen Bereichen, aber eben auf Vereine abgestimmt.

Bereits im letzten Jahr gab es diese Aktion in der Erstauslage. Mit 11.000 Scheinen konnten wir im letzten Jahr schon viele Sportgeräte eintauschen.

In diesem Jahr wurde das Ergebnis mit 14.000 Scheinen übertroffen. Für diese Scheine wurden auch wieder Sportgeräte, Sportbekleidung und ein Laptop für die Büroarbeit und Online Meetings eingetauscht.

1.Vorsitzender beim Abholen der Vereinsscheine aus dem Sammelkasten bei Bäckerei Tiedemann.
Foto: TSG Nordholz

Bedanken möchten WIR uns bei allen Personen, die uns bei der Sammlung unterstützt haben, beim REWE Markt sowie bei der Bäckerei Tiedemann, die uns das Aufstellen der Sammelkästen ermöglicht haben.

Behaltet den Mut auf bessere Zeiten und bleibt gesund.

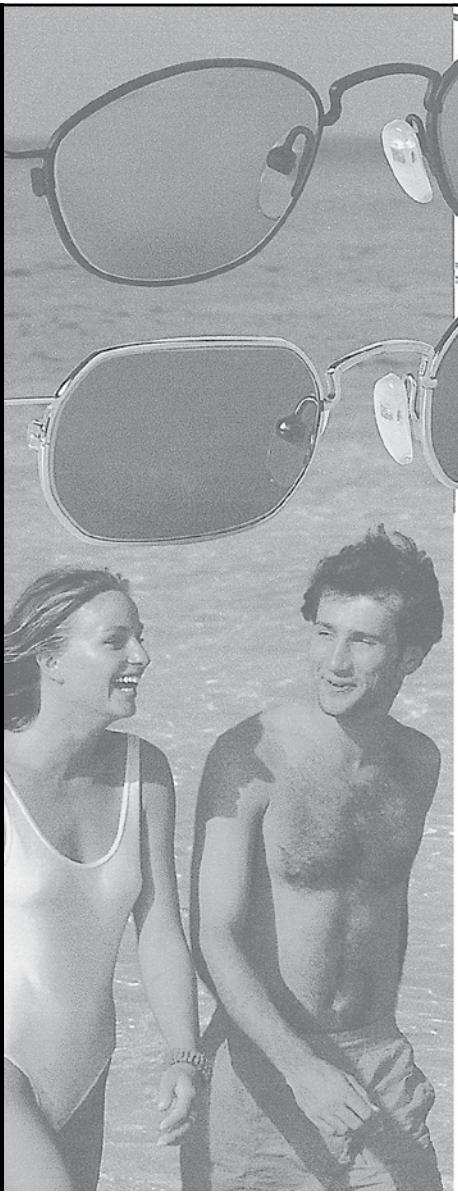
#WIRLEBENSPORT

TSG NORDHOLZ u. Umg. v. 1907 e.V.

Für den Vorstand
Frank Bretschneider, 1. Vorsitzender

WIR LEBEN SPORT

individuell angefertigt, sph. bis ± 6,0 dpt., + 2,0 dpt., Ø 70mm, UV-Schutz, Tönung 75% mit Einstärken-Kunststoffgläsern



Sonnenbrillen

Damen und Herren

optik & hörgeräte
Krawert

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

Mitgliederportrait

Siegmund Weniger

„Geboren wurde ich 1957 in Oberhausen, der ‚Wiege der Ruhrindustrie', erzählte Siegmund Weniger. Stolz und eine gewisse Wehmut klang aus den Worten des Abteilungsleiters Sportabzeichen bei der TSG Nordholz.

Der Sohn eines Bergmanns – „wir sind eine alte Bergmannsfamilie" – wuchs mit zwei älteren und einem jüngeren Bruder auf.

Während der Schulzeit, die Siggi (unter dieser Kurzform ist er allgemein besser bekannt) mit der Mittleren Reife abschloss, zeigten sich seine späteren sportlichen Ambitionen noch spärlich, er spielte Fußball bei Arminia Lirich, übte sich allerdings auch drei Jahre lang im Karatekampf. Die Lehre als Radio- und Fernsehtechniker beendete er 1977 erfolgreich mit der Gesellenprüfung. Was nun? Siggi diskutierte mit seinen Gesellenkollegen, wo man besser bezahlt wird. „Bei der Marine gab es damals 100 DM mehr, das war schon ein großer Anreiz. Also trat ich noch im selben Jahr dort ein". Ein weiterer Grund, den Siggi etwas zögerlich, doch schmunzelnd bekannt gab war, dass seine heutige Ehefrau Angelika seinerzeit nichts „von ihm wissen wollte". Die beiden hatten sich im Kegelklub kennengerlernt, „ich wollte gerne mit ihr anbändeln, doch Angelika war nicht interessiert. Na, dann nicht, dachte ich und meldete mich bei der Bundeswehr". Wie es so geht im Leben, kurz bevor

Siggi seinen Dienst antreten musste, fuhr der Kegelklub nach Frankreich. „Und in Paris, der Stadt der Liebe, zeigte sich, dass sie den Namen zu Recht trägt. Angelika und ich kamen uns näher und waren seitdem unzertrennlich. Schon ein Jahr später, im November 1978, heirateten wir".

Die erste Berührung mit Norddeutschland erlebte Siggi bei seiner Grundausbildung in Drangstedt. Danach musste sich der junge Soldat entscheiden: Entweder eine Laufbahn auf See oder eine an Land beginnen. Siggi entschied sich für die Ausbildung zum Elektroniker bei der MOS (Marineoperationsschule) Bremerhaven. 1978 wurde er als Elektroniker zur Wartung der Flugzeuge am Boden zum MFG 1 (Marinefliegergeschwader) in Schleswig/Jagel versetzt. Nach zwei Jahren dann der Wechsel zum MFG 3 in Nordholz. 1983 bot sich ihm die Chance zu einer weiteren Ausbildung, weit weg

RouxIT
GANZ EINFACH.

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

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

Wurster Str. 2, 27639 Nordholz (OT Spieka) • info@rouxit.de • www.rouxit.de
Geschäftszeiten: Mo. - Fr. 08^{00} - 17^{00} Uhr • Tel.: 0 4741 / 90 119 - 0 (24h-Rufservice)

Ihre Zufriedenheit ist „Quell“ unserer Motivation!

Wurster Straße 10
OT Nordholz/Spieka
27639 Wurster Nordseeküste

Pflegedienst Sabine Quell

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

von zu Hause. Er flog in die USA nach Texas, in die Nähe von Dallas zur Geräteausbildung. Als zwei Jahre später seine Tochter Yvonne geboren wurde, war er längst wieder zu Hause in Nordholz.

Inzwischen interessierte sich der jetzige Abteilungsleiter bei der TSG Nordholz auch wieder intensiver für den Sport. 1986 wurde er Übungsleiter- und Sportabzeichen-Prüfer bei der Bundeswehr und war dadurch Sportunteroffizier der Staffel. Gleichzeitig trat er in die TSG Nordholz ein, anfangs noch ganz „bescheiden", er spielte bei den 3. Herren Fußball. Siggi kümmerte sich aber auch um die Jugend der katholischen Kirche Altenwalde. Als Leiter der Jugend nahm er während der Jugendfreizeit in Österreich und Dänemark dem mitreisenden Nachwuchs das Sportabzeichen ab.

Sein beruflicher Werdegang nahm 1987 eine neue Wende. Die Ernennung zum elektronischen Mitflieger auf der „Brequet Atlantik" brachte Siggi in viele ferne Länder. Knapp 6000 Flugstunden absolvierte er. Immer wieder erinnert die Brequet am Eingang des MFG 3 an die oft spannenden Zeiten über den Wolken. „Zahlreiche europäische Flugplätze sind wir angeflogen. Waren in Afrika, USA, Kanada. Außerdem war ich zweimal ein halbes Jahr in den USA als Verbindungspersonal für die Elektronik bei der Firma E-Systems in Greenville".

Langsam steigerte Siggi das Engagement für die TSG Nordholz. Neben den 3. Herren spielte er inzwischen auch bei den Alt Herren. Als die Trainerstelle der 3. Herren vakant war, übernahm sie Siggi von 1990 bis 1993. Gleichzeitig trat er der Altherren-Sportabteilung bei. Zu der Zeit war Rolf Seidel Übungsleiter. „Ursprünglich war die Abteilung gedacht, den Herren ein bisschen die Glieder zu verbiegen, Gymnastik wollten wir machen. Aber es blieb beim Fußball", Siggi musste lachen. Und erzählte weiter, dass er durch seine Nachbarn zu dieser Gruppe gekommen war, die es heute hobbymäßig immer noch gibt. Damals gab es ja noch keine Kontaktverbote, so konnte Siggi frei davon erzählen, was für eine „tolle Truppe" die Nachbarschaft war und noch ist. Nach dem Fußballspiel gibt es immer noch in der Umkleidekabine erst einmal ein Bierchen und anschließend laden die Beteiligten reihum zur Nachbesprechung nach Hause ein.

Der Wunsch von Tochter Yvonne, das Sportabzeichen abzulegen, war der Beginn von Siggis zahlreichen sportlichen Ausbildungen. Denn er begleitete seine Tochter zum Sportplatz und trat noch am selben Tag der Sportabzeichen-Abteilung (Leitung Heinz Schicking) als Prüfer bei. Ein Jahr später fragte der Kreiskampfrichterwart Fritz Schröder bei der Abteilung an, ob die Prüfer nicht auch als Kampfrichter die Leichtathletikaustragungen unterstützen wollten. Als einziger Interessent meldete sich Siggi und legte im selben Jahr die Prüfung zum Kampfrichter Leichtathletik ab. Als hätte der heute Dreiundsechzigjährige nicht „genug um die Ohren", spielt er seit 2010 in der Fußballgruppe der ehemaligen Soldaten,

www.Holz-Michel.info

Michael Prüß

Ihr Fachmann für individuelle Holzbaulösungen

Deichweg 141a
27639 Wurster 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 GbR

Versicherungsmakler

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 Wurster 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 HAHL

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

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

genannt „Mittwochs-Kicker“. Hier treffen sich alle Waffengattungen der Bundeswehr, denn es ist eine Zusammenkunft von Heer, Marine und Luftwaffe, die übrigens ebenfalls nach Trainingsende ein Bierchen nicht verschmähen.

Im gleichen Jahr wurde Siggi, nachdem er sechs Jahre als Sachbearbeiter (Funksystem) im Marineamt Rostock gearbeitet hatte, in den Ruhestand versetzt.

Wir gehen noch einmal sieben Jahre zurück, 2003 übergab Erika Holländer die Leitung der Sportabzeichen-Abteilung an Klaus Mückler und Siggi. Die beiden Sportler traten die Leitung gemeinsam an, bis nach dem frühen Tod von Klaus, Siggi ab 2011 die alleinige Leitung übernahm und noch heute inne hat. Das Erreichte in Ruhe ausüben - langweilig, Siggi wollte noch mehr lernen. Also folgte die nächst höhere Ausbildung der Kampfrichter, die zum Obmann und Starter. Da es nur zwei Starter im Kreis gibt, kann Siggi häufig die Läufer mit einem Pistolenschuss in Bewegung setzen. Oder als Obmann das Kampfgericht führen und den Kampfrichtern ihre Aufgaben bei den jeweiligen Wettbewerben zuweisen. Er entscheidet über Gültigkeit oder Ungültigkeit bei den jeweiligen technischen Wettbewerben durch Heben einer weißen oder einer roten Fahne. Diese und weitere Ausbildungen kommen nicht nur der TSG Nordholz zugute, sondern Siggis Kenntnisse und Befugnisse werden auch von anderen Vereinen gerne in Anspruch genommen. Dass alle Ausbildungen und die Ausübung des Gelernten ehrenamtlich erfolgen, versteht sich für Siggi von selbst. Wenn man, so wie Siggi, großen Wert am fairen Ablauf einer Leichtathletik-Veranstaltung legt, liegt es natürlich nahe, die Regeln, die man selber akzeptiert, an andere Kampfrichter weiterzugeben.

Also leitet Siggi seit 2014 als Referent die Kampfrichterausbildung im Kreisleichtathletikverband (KLV) Cuxhaven. Im darauffolgenden Jahr vervollständigte Siggi sein Engagement und absolvierte erfolgreich eine Ausbildung zum Schiedsrichter und Geräteprüfer. Schon klar, irgendwie noch nicht genug Verpflichtungen, darum kam nach zwei weiteren Jahren noch die Leitung der Ausbildung für Sportabzeichen-Prüfer im Kreissportbund Cuxhaven dazu. Das Amt teilt er sich mit der KSB-Mitarbeiterin Elke Bonczyk. So viel Kenntnisse möchte man sich zunutze machen, kein Wunder also, dass Siggi zum Kreiskampfrichterwart im KLV Cuxhaven gewählt wurde.

Weil er ja vielleicht als Ausbilder und Fußballer nicht genug Bewegung hat (soll ein Scherz sein), trat er der Gruppe „Fit um 50“ bei, unter Leitung von Eleonore Dehne-Seer. Genau wie bei allen Abteilungsleitern, Übungsleitern und Sportlern der TSG Nordholz, ruht jetzt bei Siggi jeder offizielle Kontakt mit den Mitgliedern. Das fehlt ihm sehr, er hat aber den Glauben daran, dass sich 2021 vieles normalisiert und er seine zahlreichen Ämter wieder ausüben kann, nicht aufgegeben.

Text und Foto: Elfie Seligmann-Krause

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, Flurfördenfahrzeuge 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

für Sie auf der Höhe

Heidi Porrio · Apothekerin
Feuerweg 3 · 27639 Wurster Nordseeküste
Telefon 0 47 41 / 97 98 - 0
Telefax 0 47 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

U7 Trainer übernimmt Nikolausarbeit

Normalerweise wollte der Nikolaus die Jungs und Mädchen der U7 beim Training überraschen und ein Geschenk vorbeibringen.
Aber aufgrund der aktuellen Situation fand kein Training statt und so hat der Nikolaus die Geschenke dem Trainer übergeben und ihn gebeten, diese an die Kinder zu verteilen.
Die Geschenke wurden mit einem Sicherheitsabstand übergeben. Die U7 Kicker haben sich alle sehr gefreut, besonders über das außergewöhnliche Mannschaftsfoto. ;-)

Text und Fotos: Mirco Hensen

Der Trainer vertritt den Nikolaus

Mannschaftsfoto U7

Wir hoffen alle, dass wir bald wieder zusammen Fußball spielen dürfen!

+ + + Sofort nach dem Lockdown... + + +

CITY SPORT
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 *im Zeppelin-Center* 27639 Wurster Nordseeküste/Nordholz
Tel 04741-9028720 Fax 04741-9028721 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 04.12.2020) 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

NEU, NEU ...
Fußballmannschaft Damen

Vorhaben

Die TSG Nordholz möchte in der kommenden Saison 2021/2022 eine Fußball-Damen-Mannschaft für den Spielbetrieb anmelden.

Voraussetzungen

DU solltest mindestens 16 Jahre alt sein, DU solltest sportlich sein und Interesse haben mit Gleichgesinnten Fußball zu spielen.

Mit diesen Voraussetzungen bist DU bei uns genau richtig.

Was bieten wir DIR?

- Regelmäßiges Training,
- Teilnahme am Punktspiel und Pokalspielbetrieb,
- kameradschaftlicher Umgang, Respekt, Spaß und ein tolles sportliches Umfeld.
- Natürlich soll der Erfolg nicht fehlen.

Hast DU Interesse?

Anmeldung bei:
Thomas Görtz, Abteilungsleiter Fußball
Mobil: 0172/5989350
Mail:fussballabteilungsleiter@tsgnordholz.de

WIR LEBEN SPORT

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

Kraßmanns BACKSTUBE
Der Elbe-Weser-Bäcker

Nordholz, Bundesstr. 21 | Telefon (0 47 41) 72 52 | www.krassmanns-backstube.de

schulz
Gartengestaltung

Entwässerungsarbeiten
Pflasterarbeiten
Garten- & Landschaftsbau

Scharnstedter Weg 20
27639 Wurster Nordseeküste

04741.981328
gartengestaltung-schulz.de

Leichtathletik

Sportabsprachen in Zeiten von Corona

Abteilungsleiter Wilfried Behrens 04741/8396

Obwohl zurzeit bei der TSG Nordholz kein Sportbetrieb stattfindet, gibt es für zahlreiche Mitglieder auch in diesen Zeiten genug zu tun, damit nach dem erhofften Ende des Lockdowns alle gewohnten Veranstaltungen stattfinden können. Zum Beispiel der Leiter der Leichtathletikgruppe: Wilfried Behrens hat alle notwendigen Schritte unternommen, damit 2021 der 6-Stunden-Lauf und der Windmühlenlauf stattfinden können. Außerdem nahm er an zwei Telefonkonferenzen teil.

„Normalerweise“, so Wilfried, „treffen sich die Vereine, die einen Lauf veranstalten, einmal im Jahr in Elmlohe und besprechen die Eintragungen in dem Laufsammler“. Dort finden sich alle mitmachenden Vereine. Die Laufsammler werden an die Sportler ausgegeben, die jeden Lauf, den sie absolviert haben, dort vermerken lassen. Für eine bestimmt Anzahl von eingetragenen Läufen gibt es ein Präsent. Allerdings fällt dieser Punkt in diesem Jahr aus, jedoch können alle Eintragungen von 2020 auf 2021 übertragen werden. Das beschlossen die an der Telefonkonferenz teilnehmenden Vereine und besprachen weiterhin die Notwendigkeit, selbst einen kleinen Obolus zum Laufsammler dazuzugeben, damit das Papier überhaupt gedruckt werden kann, denn die Sponsoren waren verständlicherweise in diesem Jahr auch nicht so spendabel wie in den Jahren zuvor.

Die zweite Telefonkonferenz führte Wilfried über die Vergabe der Kreismeisterschaften im nächsten Jahr. Die Frage, welcher Verein welche Kreismeisterschaft ausführt, war in diesem Jahr ganz einfach, weil die neun Veranstaltungen, die für 2020 beschlossen wurden, einfach für 2021 übernommen werden. Die TSG trägt, sollte der Sportbetrieb wieder angelaufen sein, am 17. Juli 2021 die Kreismeisterschaft der U8 bis U12 in der Einzel-Disziplin aus. Außerdem wurden weitere Fachfragen erörtert.

Text: Elfie Seligmann-Krause

TSG NORDHOLZ v. Umg. v. 1907 e.V.
WIR
Redaktionsschluss
für die Ausgabe 2. Quartal 2021
10. April 2021

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.

4. Nordholzer 6-Stunden-Lauf

Wir alle hoffen darauf, dass spätestens im Frühjahr 2021 eine gewisse Normalität in unser Leben eintritt, weil dann Corona, wenn vielleicht auch nicht besiegt, so doch „gezähmt“ wurde. Dann könnte der Sportbetrieb wieder aufgenommen werden. Vorsorglich hat der Abteilungsleiter der Leichtathletik der TSG Nordholz, Wilfried Behrens, bereits den 4. Nordholzer 6-Stunden-Lauf bei allen erforderlichen Stellen angemeldet.

Die Veranstaltung findet – wenn möglich – am 17. April 2021 statt.

Die Voranmeldung muss bis zum 13. April 2021 unter www.windmuehlenlauf.jimdo.com erfolgen.

Die Einteilung der Altersklassen erfolgt nach der DLO (Deutsche Leichtathletik Ordnung).

Es dürfen beliebig Pausen gemacht werden.

Zusätzliche Information für die Staffeln: Eine Staffel besteht aus maximal 6 Läufer/innen.

Es gibt keine Extrawertung der Geschlechter oder Mixed-Staffeln.

Kinderstaffeln: höchstens 2 Runden je Teilnehmer.

Die Zeitmessung erfolgt wie immer per Transponder. Er wird mit den Startunterlagen leihweise ausgehändigt. Sollte der Transponder nicht zurückgegeben werden, wird eine Gebühr von 20 Euro fällig.

Die Strecke verläuft wie in den Jahren zuvor als DLV (Deutscher Leichtathletik Verband) -vermessener Rundkurs um den Willi-Wicke-Sportplatz auf festen Wegen mit einer Restmetervermessung in der letzten Runde. Rundenlänge: 2.599 Meter.

Der Ultra-Lauf startet um 10:30 Uhr, Zielschluss 16:30 Uhr.

Buddy- und TSG Lauf: Start ab 10:35 Uhr, jederzeit bis 14:30 Uhr möglich.

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde, drei Teilnehmer mit den längsten gelaufenen Strecken erhalten einen Pokal. Die Siegerehrung findet nach dem Lauf ab 17 Uhr statt.

Sollte der Sportbetrieb auch im Juni möglich sein, findet am 26.6.21 der 19. Nordholzer Windmühlenlauf statt. Ausführliche Informationen sind demnächst erhältlich unter der o.g. Mailadresse, durch die Presse oder durch Aushänge und Flyer der TSG Nordholz.

Text und Foto: Elfie Seligmann-Krause und Flyer TSG Nordholz

Feuerweg 6b
27639 Wurster Nordseeküste

anziehbar-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 108
27639 Wurster Nordseeküste
Tel.: (04741) 91 30 10
E-Mail: info@elektro-davin.de
www.elektro-davin.de

Neubau · Nachrüstung · Wartung

Informieren Sie sich!

HM
Kleinkläranlagen-Service
Heino Matthias

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

„Zum Laufen geboren“.

Die Autobiografie von Bruce Springsteen: „Born to run“ schildert unter anderem die Besessenheit des Sängers zur Musik. Im WhatsApp Profil von Helmut Göke weist die Info „born to run“ auf dessen große Leidenschaft hin: „Zum Laufen geboren“.

Foto: Helmut erreichte seine „Getränkestation“

Seit annähernd 30 Jahren praktiziert das Mitglied der TSG Nordholz die Leichtathletikdisziplin Laufen. Selbst die Corona-Pandemie hielt Helmut nicht auf, denn Kontaktverbote und Hygieneregelungen sind hier leicht einzuhalten. „Allerdings, als unser Verein ab März keinen 6-Stunden-Lauf und keinen Windmühlenlauf mehr anbieten durfte, war das für mich erst einmal keine große Enttäuschung, denn ich kurierte (mal wieder) eine Wadenverletzung aus“. Aber bald zuckte es in Helmuts Beinen, so seine Schilderung und, wie seine Frau Monika meinte, seine Laune sank langsam auf den Tiefpunkt. Also fing er wieder an zu trainieren. Und lief durch die Küstenheiden nach und nach immer längere Runden. Bis Oktober, nachdem eine weitere Beinverletzung ihn „Schachmatt“ setzte, trainierte er drei Mal wöchentlich und kam pro Woche auf 60 km. Helmuts Smartphone und seine Lauf-Uhr zeigten Dank GPS die genaue Laufrunde, die Zeit und die Anzahl der Kilometer an.

Foto: Aufzeichnung einer der zahlreichen Laufrunden während Corona

Aber dem Sportler fehlte der Wettstreit. „Natürlich macht es viel mehr Spaß, sich direkt mit anderen Läufern zu messen, auch fehlt die typische Atmosphäre, die bei Wettkämpfen herrscht, in Corona-Zeiten können wir aber froh sein, dass viele virtuelle Läufe angeboten werden“. Da ich das erste Mal von so einer Möglichkeit

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

hörte, musste Helmut mir das ganz genau schildern. Die auf dem Handy oder der Lauf-Uhr gespeicherten Daten werden auf den Computer übertragen. Zuvor meldet man sich in den Städten an, die solche virtuellen Läufe ausschreiben (die Anbieter sind im Internet zu finden), bezahlt eine Gebühr und schickt fristgerecht die Laufergebnisse zwecks Auswertung zum jeweiligen Ausrichter. „Im Grunde“, so Helmut, „werden solche virtuellen Läufe weltweit angeboten. Eine Frage des Geldes“. Das TSG Mitglied hat sich während des Lockdowns in Otterndorf und Frankfurt angemeldet. Selbstverständlich auch in Berlin, wo er bisher jedes Jahr Marathon lief.

„Natürlich war es bedauerlich, dass wir keine echten Laufevents austragen konnten, aber im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten haben wir die virtuelle Möglichkeit. Das ist ein großer Anreiz und ein willkommener Ersatz“.

Text: Elfie Seligmann-Krause, Fotos Helmut Göke

WIR kommen zu Euch

Online Sport -Live-

Das Trainingsangebot ab Februar für zu Hause findet Ihr unter **www.tsgnordholz.de**

- Virtueller Sportraum: Zoom
- Erforderliches Endgerät: Computer mit Kamera oder Smartphone
- Meeting-ID: 2444394860
- Kennwort: tsgonline

Viel Spaß! Der Vorstand

Oxstedter Hof - Inhaber André Hinze

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 Engl GmbH
Textilpflege-Center Altenwalde
Hauptstraße 22
Telefon 0 47 23 / 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

druckpartner hemmoor © think green for a better tomorrow

Sportabzeichen 2020 in Zahlen

Abteilungsleiter Siegmund Weniger

Teilnehmer:
101 (minus 274 zum Vorjahr)

Sportabzeichen erfüllt:
81 (minus 123)

Erwachsene: 43

Kinder: 38

Familiensportabzeichen: 9

2020 haben im Verhältnis zu früheren Abnahmen mehr Teilnehmer das Sportabzeichen erfolgreich abgelegt. Von den 101 Beteiligten werden 82 das Sportabzeichen erhalten. Das sind 82 Prozent Erfolg.

Gruppen aus der TSG

Kinderturnen 4-6 Jahre: 8 Teilnehmer

Jugendleichtathletik:
15 Teilnehmer plus 1 Trainer

Nordic Walking:
9 Teilnehmer

kein Schwimmnachweis, sonst alles erfüllt: 4

Jüngster Teilnehmer: 2 Jahre
Ältester Teilnehmer: 80 Jahre

Besondere Ehrungen:

TSG Urkunde
Hennriette Kopf, Martha Seidel, Enna Garbrecht, Isabell Uibel, Leonie Möller.

Jugendliche
Zahl 5: Rahel Marie Link, Ina Uibel.

Erwachsene
Zahl 5: Natalia Mehren, Stella Peters
Zahl 30: Cord Rettig

Jugendliche

Bronze:
Iwen Karcher, Johann Schrader, Luca Vidal Margaca, Felix Dierks (2), Anna Vidal Margaca (2), Paula Bösch (3), Finn Friedrich (3).

Silber:
Lars Dierks, Per Jacob, Fynn Luca Brüggebors (2), Linnea Decker (2), Daminan Mehren (2), Maria Luise Micklowitz (2), Tom Weinhold (2), Melina Dörrie (3), Alissa Seidel (3), Paula Richert (4), Emma Spiekermann (4).

Gold:
Romy Glass, Lisa Piekatz, Mattis Uibel, Carla Garbrecht (2), Mia-Florrentine Höhn (2), Artur Mehren (2), Magdalena Schrader (2), Till Seidel (2), Gino Robin Glass (3), Hannah Marie Möller (3), Lina Peters (3), Ben Weinhold (3), Josephine Richert (4), Rahel Marie Link (5), Ina Uibel (5), Laura Fay Brüggebors (6), Emil Piekatz (6), Marie Semmler (6), Lennja Peters (8), Nils Lange (9).

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

Sportabzeichen 2020 in Zahlen

Erwachsene

Silber:
Eduard Krug, Britt Schünemann, Thomas Friedrich (3), Ann-Kristin Lange (3), Deborah Bösch (4), Marlis Hädicke (4), Dominik Saathoff (9), Christiane Schünemann (11), Eleonore Dehne-Seer (31).

Gold:
Marvin Carl, Sabine Damm, Sabrina Garbrecht, Madelyn Glass, Amelie Rettig, Sibylle Meister (2), Imke Schrader (2), Dietrich Schrader (2), Sarah Seidel (2), Rosi Mariathasan (3) , Stefanie Weinhold (3), Thomas Weinhold (3), Carina Richert (4), Wolfgang Richert (4), Alfred Rindchen (4), Hella Schmidt (4), Britt Hennicke- Peters (6), Rainer Berbalk (8), Volker Möller (8), Robert Glass (16), Dietrich Lange (16), Nicola Rettig (16), Silke Stein (17), Helmut Scope (22), Helge Rothenberg (27), Manfred Scope (28), Marlies Töllner (28), Jürgen Heinemeyer (33), Karin Behrendt (43), Erika Holländer (47).

Bicolor: Natalia Mehren (5), Stella Peters (5), Cord Rettig (30).

Familiensportabzeichen:
Lennja, Stella Peters und Brit Hennicke-Peters, Ann-Kristin, Nils und Dietrich Lange,
Artur, Damian und Natalia Mehren,

Hannah Marie, Manuela und Volker Möller,
Amelie, Nicola und Cord Rettig,
Paula, Josephine, Carina und Wolfgang Richert,
Magdalena, Imke und Dietrich Schrader,
Alissa, Tim und Sarah Seidel,
Ben, Tom, Stefanie und Thomas Weinhold.

Einen besonderen Dank an unsere Prüfer:
Erika Holländer, Manuela Möller, Natalia Mehren, Amelie Rettig, Nicola Rettig, Carina Richert, Marlies Töllner, Volker Möller, Friedrich Rihm, Cord Rettig, Helge Rothenberg, Dominik Saathoff, Manfred Scope und Rolf Seidel.

Corona-bedingt muss unsere jährliche Verleihung des Sportabzeichens im Januar leider ausfallen.

Wenn Corona es zulässt, beabsichtigen wir, die Verleihung im April 2021 auf dem Willi-Wicke-Sportplatz im Freien nachzuholen.

Wer das Sportabzeichen früher benötigt, kann die Urkunde nach tel. Absprache (Tel. Nr. 04741 8064) bei mir in der Oxter Flage 55, 27639 Nordholz, abholen.

Geplanter Sportabzeichen-Beginn:
04.05.2021, 17:00 Uhr,
Willi-Wicke-Sportplatz

Ich würde mich freuen, Euch dann gesund und mit viel Freude wiederzusehen.

Siggi Weniger

AUTO CREW

KUSKE

BOSCH
AutoCrew
Eine Werkstatt-Marke von Bosch

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

KUSKE

KAROSSERIE- & LACKIERTECHNIK

Humphry-Davy-Str. 44

27472 Cuxhaven

04721 / 55 44 00

www.kuske-lackiertechnik.de

Bericht Breitensport 2020

Die aktuellen Einschränkungen hinterließen ihre Spuren auch im Breitensport. Die Laufabzeichen und die Walking-/Nordic-Walkingabzeichen konnten nur in Kleinstgruppen oder im Familienrahmen abgelegt werden. Glücklicherweise können die Disziplinen zwar im Freien absolviert werden, unterliegen aber trotzdem den Kontakt- und Abstandsbeschränkungen. Dies wird wohl der Grund dafür sein, dass die Zahlen aus den Vorjahren nicht ganz erreicht wurden.

Nun zu den Leistungen im Jahr 2020: Das Laufabzeichen wurde in den Leistungsstufen 15, 30, 60, 90 und 120 Minuten insgesamt 30 Mal abgelegt.

Das Walking-/Nordic Walkingabzeichen in den Leistungsstufen 30, 60 und 120 Minuten 43 Mal.

Somit wurde im Breitensport insgesamt 4.455 Minuten Sport betrieben. Dies entspricht gut 74 Stunden, also fast eine zweiwöchige Arbeitswoche – Hochachtung!

Neben den Einzelsportlern gab es im abgelaufenen Jahr wieder Familienevents. Die Familien Peters und Richert absolvierten sowohl das Laufabzeichen und das Walking-/Nordic Walkingabzeichen. Beim Familienlaufabzeichen ereichte die Familie Peters mit den Familienmitgliedern Lennja, Stella und Brit eine Gesamtzeit von 945 Minuten. Die Familie Richert mit den Familienmitgliedern Paula, Josephine, Carina und Wolfgang erliefen 720 Minuten.

Bei Walking-/Nordic Walkingabzeichen dreht sich die Reihenfolge. Hier erreichte Familie Richert, wieder mit Paula, Josephine, Carina und Wolfgang eine Gesamtzeit von 840 Minuten. Familie Peters mit Lennja, Stella und Brit waren 630 Minuten unterwegs.

Eine weitere große Gruppe ist die Nordic Walkinggruppe aus der Turngruppe von Abteilungsleiterin Marlies Töllner. 22 Sportler legten das 60-Minuten Nordic Walkingabzeichen ab.

Soweit die erreichten Leistungen in 2020. Allen Sportlern gratulieren wir zu den erreichten Leistungen.

Was bringt uns nun das 2021? Die Einschränkungen werden höchstwahrscheinlich noch eine Zeit andauern. Jedoch ist die sportliche Betätigung im Rahmen der erlaubten Möglichkeiten von besonderer Bedeutung. Somit sehen wir optimistisch ins Jahr 2021.

Die Verleihung der Urkunden und Ausweise erfolgt wie gewohnt mit der Sportabzeichenverleihung, voraussichtlich im Frühjahr.

Text: Manuela und Volker Möller

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

BLUMEN IN ALLE WELT
INTERFLORA
FLEUROP

Lindenhof
Blumen Brüns

Bahnhofstraße 1
Sieltrift 47

✆ 0 4741 / 15 94
+ 0 4741 / 61 80

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

TSG Fanreise 2021

Datum: 02.Oktober - 05.Oktober 2021

Abfahrt: Ort und Zeiten werden bei Erhalt der Reiseunterlagen bekannt gegeben.

Reiseziel: Kassel

Reiseverlauf:

02.10: Während der Anreise wird das Schloss Marienburg in Hildesheim besucht. Unterkunft am Ankunftsort ist das Hotel „Deutscher Hof“

03.10: Besuch der Wasserspiele in Wilhelmshöhe

04.10: Zur freien Verfügung (mögliche Ausflugsziele siehe Reiseunterlagen)

05.10: Auf der Rückreise erfolgt ein Zwischenstopp bei Dr. Oetker mit Führung und Verkostung.

Kosten: 320,00 € / Person im Doppelzimmer,
380,00 € / Person im Einzelzimmer
Nach der Anmeldung, ist eine Anzahlung von 50,00€/Person zu leisten.

Im Preis enthalten: Fahrt im modernen Reisebus, Frühstück am Anreisetag, Eintritt Dr. Oetker mit Verkostung, 3x Übernachtung im Hotel „Deutscher Hof“ inkl. Frühstück, 1x gemeinsames 3 Gänge Menü, Eintritt zu einer Abendveranstaltung, Stadtrundfahrt und Schlossbesichtigung mit einem Imbiss.

Anmeldung:
Verbindlich ab dem 27.03.2021, 09:00 Uhr
Silke Stein, 2.stellv. Vorsitzende
Tel.: 04741/7328, Mobil: 01520/8992546

WIR LEBEN SPORT

CLASSIC
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

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

Turnen

Corona-Sportaktionen der Mitglieder

Abteilungsleiterin Marlies Töllner 04741/2561 marlies-toellner@gmx.de

Wie gut Kameradschaft und Zusammenhalt eines Sportvereins wirklich sind, das zeigt sich vor allem in „schlechten“ Zeiten. In Zeiten wie die, die wir 2020 durchlebten und die augenblicklich, wenn euch die **WIR** vorliegt, wohl auch noch nicht viel besser sein werden. In diesen bedrückenden Tagen bewies die TSG Nordholz, dass die oben genannten Eigenschaften zu unserem Verein gehören.

Da die Redaktion der **WIR** Sorge hatte, ohne Sportbetrieb keine „anständige“ Zeitung fertigstellen zu können, wandten wir uns an einige Mitglieder mit der Bitte um Beiträge über ihre sportlichen Aktionen während der Pandemie. bleiben. Es kamen ausführliche Berichte, andere schickten „Erlebnissplitter“. Aber alle Einsendungen sind ein Zeichen dafür, dass das Miteinander in unserem Verein funktioniert. Es heißt nicht „seht zu, wie ihr fertig werdet“, sondern „natürlich helfen wir“. Für diese Solidarität bedanken wir uns ganz, ganz herzlich bei allen Beteiligten. Ein großer Dank geht auch an die „Macher“ von „Sportangebote online“. Unsere Mitglieder Sarah, Trixi, Marei und ganz besonders Nicole zeigten dem Rest des Vereins online, wie man beweglich durch die Krise kommt. Nicole, wann hast du dich eigentlich einmal ausgeruht? Fünf Beiträge für Erwachsene stammen alleine von ihr. Außerdem gab es visuelle Anleitungen für Kinder: Kinderturnen 1- 4 Jahre mit Nicole und „mach mir die Robbe“ mit Trixi. Ihr habt vielen von uns über die „unbewegliche“ Zeit hinweggeholfen, denn es bedrohte ja nicht nur Corona die Hüften, die Weihnachtsleckereien taten das ihrige dazu.

Herzlichen Dank für euer Engagement, auch euch ist es zu verdanken, dass die **WIR** gedruckt werden konnte.

Text: Elfie Seligmann-Krause

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

Nordholz
Scharnstedter Weg 44
27639 Wurster Nordseeküste
Telefon (04741) 7549
Telefax (04741) 7488

Rieper
Baugeschäft

Wanhödener 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 Johannlükens

Suchanneck GmbH

Heizungs- und Sanitärservice

24 Stunden Notdienst

Außer-Haus-Verkauf
von Heizungs- und Sanitärartikeln

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

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

Gravuren
auf fast alle Materialien
Leder, Glas, Stein, Holz, Kunststoff, Edelstahl*

SPORT 2000

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.

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

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

ständig SUPER ANGEBOTE im Programm!!!

Hier die „Erlebnissplitter“:

Ich, Silke Stein, nutze die Sportangebote online der TSG Nordholz gerne. Beim Line Dance mit Marei und Trixi bin ich ein bisschen durcheinandergekommen. Dabei habe auch ich nur zwei Beine. Hat aber großen Spaß gemacht. Danke ihr beiden für die Darbietung.

La Gym mit Nicole hielt mich auf Trab. In der Sporthalle konnte ich es noch nicht ausprobieren. Jetzt, zu Hause, bin ich ganz schön ins Schwitzen gekommen. Danke für das Video.

Text und Fotos: Silke Stein

Lilo und ich laufen gerne, Nordic Walking macht einfach Spaß, da stört so ein bisschen Regen nicht. Zumal Eleonore oder Sabine oft sagen: „Wir laufen bei jedem Wetter". Na, dann – los geht´s, auch gerne zu zweit.

Normalerweise machen wir mit den Müller Girls jedes Jahr eine Abendwanderung. Ziel der Wanderung war sonst immer der Ort zu unserer Weihnachtsfeier. In diesem Jahr hat es Corona verhindert. Aber abends laufen und dabei die Weihnachtsbeleuchtung in Nordholz genießen, das können wir auch so, beschlossen Lilo und ich. Es machte viel Spaß.

Text und Fotos: Gisela Köhler

PRINTMEDIEN & 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

druckpartner hemmoor ® think green for a better tomorrow

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

GP
GetränkePartner

Hier lacht der Durst!
GetränkeMarkt
www.getraenke-sesterhenn.de
GP Sesterhenn: Fon (0 47 41) 73 12
Bundesstraße 25 · 27639 Wurster Nordseeküste

Obwohl es ziemlich neblig war, verabredete ich mich mit Irmi zum Nordic-Walking in Richtung Oxstedt. In der Nähe des Freibades trafen wir den Weihnachtmann, dem Armen war so richtig die Puste ausgegangen. Schon einmal vorweg, uns nicht, trotzdem wir immerhin 12,8 km gelaufen waren. In den Küstenheiden verliefen wir uns ein bisschen, lag sicher an unseren intensiven Gesprächen. Es dämmerte bereits und uns ergriff Sorge wegen der Wildschweine.

Zum Glück unbegründet, denn wir kamen heil zu Hause an.

An einem anderen Tag gingen Irmi und ich wieder Richtung Oxstedt, wieder durch die Küstenheiden. Wir fanden einen wunderschönen Weg,

fast nur Waldboden. So fiel es uns gar nicht schwer, 10 km unterwegs zu sein.

Oxstedt ist meine Lieblingsrichtung. Diesmal lief ich allerdings alleine. Erst durch den Nordholzer Wald, an den Tennisplätzen in Nordholz vorbei, beim „Zum grünen Wald“ wieder eingebogen und erneut durch den Nordholzer Wald Richtung Schulstraße. Unterwegs traf ich Irmi und Brunhilde, ging aber alleine weiter. Allerdings macht es nicht ganz so viel Spaß ohne Partnerin zu laufen, daher kam ich diesmal „nur“ auf 7 km.

Text und Fotos: Marlis Hädecke

Für einige Mitglieder der TSG Nordholz sind die Küstenheiden ein großer Anziehungspunkt für Nordic Walking Touren. Auch Heiko, Eva und Sabine sowie Elvira und Elfi waren darin unterwegs.

Foto: Sabine, Eva, Heiko / Foto: Elvira und Elfi

Während ich mit Peter in Nordholz unterwegs war, fanden wir viele neue Wege und in den **Klinten** trafen wir auf einen blühenden Stechginsterstrauch. *(Wikipedia:* **Klinten** *ist der Name eines Naturschutzgebietes in der niedersächsischen Gemeinde Wurster Nordseeküste im Landkreis Cuxhaven. Das Naturschutzgebiet ist 4 Hektar groß. Es liegt westlich von Nordholz und grenzt im Osten stellenweise direkt an die Wohnbebauung von Nordholz. Im Nordwesten grenzt es direkt an das Naturschutzgebiet „Stechginsterheide in Nordholz“).* Andreas war alleine anzutreffen, er weiß viel über den Wald zu erzählen und sagt, dass er die Bäume belauschen kann.

Text und Fotos: Eleonore Dehne-Seer

borowski | interior
vision concept create

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

planung
designkonzept
3d-visualisierung
werkplanung

projektmanagement
projektsteuerung
montage- und bauleitung
terminüberwachung
einbruchsschutz

produktion
möbelbau, innenausbau
fenster, haustüren und rollläden
wintergärten und carports
zimmertüren 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

Für Sabine und mich hat aber auch der Sommerdeich in Spieka-Neufeld seinen Reiz. Etliche Kilometer liefen wir dort entlang, genossen die Seeluft und das gemeinsame Walken nach der Aufwärm-Gymnastik und zum Abschluss gehörte natürlich „dehnen“ dazu.

Text und Fotos: Eleonore Dehne-Seer

Wir, Birgitt Mückler und Ingrid Plumhoff, laufen während des Lockdowns meistens zweimal in der Woche für zirka 1,5 Stunden mit unseren Stöckern los. Wir nehmen überwiegend die Strecke über die Peilstelle (Wursterheide) durch den Wald, an der Sandkuhle rechts vorbei bis zu dem Bahnübergang Nordholzer Weg. Weiter geht es über den Bahnübergang an Feldern vorbei und dann den Weg hinein Richtung Wald. Dort haben wir voller Neugier neue Wege erkundet. Weiter geht es in die Bahnhofstraße und zurück über den Scharnstedter Weg und einem Feldweg nach Hause. Wir genießen unser Nordic Walking mit „Schnacken“ und der schönen frischen Luft.

Was für uns auch wichtig ist: Über „TSG Nordholz Home“ (You Tube) zu Hause Sport zu treiben.

Auch in der Adventszeit sind Birgitt und ich abends öfter durch den üppig beleuchteten Ahornweg gewalkt. In dieser Zeit war die Straße sehr gut besucht.

Fazit: Birgitt und ich sind durch unsere Aktivitäten bisher gut durch den Lockdown gekommen.

So, nun wünschen wir Euch für das Jahr 2021 alles, alles Gute und hoffen natürlich, dass es wieder so langsam eine gewisse Normalität gibt.

Text und Foto: Birgitt Mückler und Ingrid Plumhoff

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-Jutsu, Leichtathletik, Präventionssport, Aqua Gymnastik, Jumping Fitness, Nordic Walking / Nordic Walkingim 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 Beiträge. Wir weisen darauf hin, dass Anzeigen nur mit Genehmigung der TSG Nordholz e.V. weiter verwendet 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

Fit um 50

Hallensport in diesen Zeiten ist offensichtlich absolut nicht möglich. Davon sind leider auch verschiedene Angebote vom TSG Nordholz betroffen. Was nach den Sommerferien als Hoffnungsschimmer erschien, zerplatzte vor den Herbstferien. Die Halle wurde gesperrt wegen Umbauarbeiten an der Lüftungsanlage und bisher nicht wieder freigegeben – und nun die zweite große Sperre. Vereins- oder Gruppensportarten sind nicht mehr zulässig. Da kommen schon mal Gedanken auf, wofür der Beitrag eigentlich geleistet wird. Die Frage klärt sich schnell bei einem Blick auf die Homepage der TSG Nordholz! Dort gibt es die Rubrik „Sportangebote Online“, einfach mal draufklicken und staunen. Diverse Angebote von Nicole, Sarah und Trixi bieten ein umfangreiches Angebot für „home sporting“. Von Aerobic über Rückengymnastik bis zu Intervalltraining steht ein umfangreiches Programm zur Verfügung und auch an die Kinder ist gedacht.

An dieser Stelle schon mal ein dickes „Dankeschön“ an diejenigen, die dieses Angebot möglich machen. Ich selbst nutze die Angebote von Sarah und bin schier begeistert. Ein hervorragendes Rückenprogramm und ein prima „workout“ zu Klängen der 80er.

„Sportangebote online“

Das Ganze wird wirklich noch getoppt von der Möglichkeit, sich die jeweiligen Sportprogramme auf DVD oder USB-Stick in der Geschäftsstelle abzuholen. Dienstag über die Kontaktleiste bestellt und nach 5 (in Worten fünf) Minuten die Bestätigung, dass das entsprechende Speichermedium in der Geschäftsstelle am nächsten Öffnungstag zur Verfügung steht – und das auch noch kostenlos.

Mehr geht wirklich nicht und da ist die Frage nach dem „Warum“ der Beitragszahlung wie eine Seifenblase zerplatzt. Ich kann nur jedem empfehlen, die Möglichkeit des „Online-Sports“ zu nutzen um die „Corona-Röllchen“ zu vertreiben und fit zu bleiben für die Zeit, wenn wir wieder gemeinsam in den Gruppen unseren Sport bei der TSG Nordholz betreiben können.

Ach ja, ein Programm zum Vertreiben des „inneren Schweinehundes“ gibt es noch nicht, dass muss man schon selber schaffen.

Text und Fotos: Andreas Junge

Plank oder Unterarmstütz

Sport zu Hause ohne Mitstreiter/innen macht keinen richtigen Spaß. Ich vermisse meine Gruppen, die Gemeinschaft, das Lachen und die Fröhlichkeit. Für die **WIR** habe ich mir nun auch zwei Übungen überlegt, die problemlos in euer Sportprogramm übernommen werden können.

Plank oder Unterarmstütz, gehört fast immer zu meiner Übungsstunde „Fit um 50“. Eine Übung für den gesamten Rumpf, insbesondere der Bauchmuskulatur. Zusätzlich werden sehr viele weitere Muskeln mit beansprucht um die Plank Position halten zu können. Sowohl der hintere Oberschenkel als auch das Gesäß muss konstant angespannt bleiben. Unterer Rücken und Trapez wird ebenfalls mitbeansprucht, ebenso wie der gesamte Schultergürtel. Wie lange schaffe ich es die Spannung zu halten? Kann ich mich steigern? Nicht aufgeben - haltet durch.

TheraBand

Das TheraBand ist vielseitig einzusetzen. Es lohnt sich eines zu Hause zu haben. Ich habe es an das Treppengeländer geknotet um damit Bizeps, Trizeps, Schultern, Unterarm und Rückenmuskulatur zu kräftigen. Zusätzlich Kraft und Koordination. Haltung immer kontrollieren, weiche Knie, Bauch und Po fest und los geht es.

Text und Foto: Eleonore Dehne-Seer

Die etwas andere Motivation

Auf die Nachfrage unserer Trainerin Eleonore, wie wir uns sportlich betätigen, möchte ich hiermit antworten: Wir leben Sport!

Bis kurz vor Weihnachten sind wir teilweise zu viert (2 Haushalte) gewalkt und siehe da, wir trafen öfter auf Gleichgesinnte.

Bei einer Fahrradtour nach Spieka - Neufeld ans Wasser, haben Andreas und ich ebenfalls bekannte Gesichter von der TSG Nordholz wahrgenommen. Und so geht es weiter, man trifft häufig Menschen aus unseren Sportgruppen, die sich draußen bewegen und jedes „Hallo“ - auch aus der Ferne - macht glücklich.

Neulich waren wir noch nicht sicher, ob wir wohl laufen sollten. Da sahen wir Lilo und Gisela an unserem Küchenfenster vorbei walken und damit war klar, das machen wir ebenfalls. Auch eine Art der Motivation.

Meine Gymnastik besteht aus Pilates Übungen, die ich auch teilweise von „Fit um 50“ kenne. Ich habe dafür das Wohnzimmer mit Fußbodenheizung gebucht.

Demnächst schließe ich mich mal bei Andreas an; ich möchte auch mit Sarah sporteln. Scheint anstrengend zu sein :)).

Trotz aller Bewegung und Mühe, hoffe ich doch darauf, dass wir uns möglichst schnell wieder gemeinsam beim Sport treffen können!!! Übrigens, ich vermisse unsere Trainer, die immer ein aufmerksames Auge auf unsere Übungsausführung haben, sehr. Immer online geht nicht!

Text und Fotos: Sabine Junge

Fit Gym mit Sarah Seidel

Der Unterbegriff von „inkognito“ (unter fremden Namen) ist „inoffiziell“ und diese Deutung trifft es genau, wenn man über den ersten Besuch von Sarah Seidel beim Übungsabend der „Fit Gym“ Gruppe der TSG Nordholz berichten will.

Schmunzelnd erzählte Sarah, wie es dazu kam. „Ich hörte, dass die Übungsleiterin Dagmar Müller aus Altersgründen aufhören wollte, dass sich allerdings keine Nachfolgerin fand. Ein paar Tage dachte ich darüber nach, dann sprach ich mit dem 1. Vorsitzenden Frank Bretschneider, ob das etwas für mich wäre“. Keine Frage, dass Frank der Meinung war, Sarah wäre absolut geeignet. Also wurde Dagmar ins Vertrauen gezogen, auch sie freute sich über das Angebot der Zweiunddreißigjährigen. Und es wurde verabredet, dass Sarah erst einmal „inoffiziell“ mitturnen sollte. Wieder lächelte die zukünftige Übungsleiterin spitzbübisch: „Als ich abends bei den Damen im überwiegend gesetzten Alter auftauchte, gab es doch erst einmal ziemlich aufgeregtes Getuschel“. „Was will der Jungspund bei der TSG Nordholz?“ „Hat sie sich verlaufen?“ und weitere erstaunte Feststellungen ignorierte Sarah. Sie wollte ja, dass Dagmar zuerst die Gruppe aufklärte. „Nach dem zweiten oder dritten Übungsabend rief mich Dagmar an. Sie fragte nach, ob es mir immer noch ernst wäre mit der Übernahme“.

„Selbstverständlich“, Sarah lachte, „Dagmar war erleichtert, denn sie meinte, sie wolle ihren Sportlerinnen endlich reinen Wein einschenken, die Gerüchteküche koche über“. Also wurde die Personal- und

Fitnesstrainerin, die noch andere Bewegungskurse bei der TSG Nordholz anbietet (siehe Bericht Rücken Fit mit Sarah) bei der nächsten Gelegenheit von Dagmar vorgestellt. Ein Großteil der Generation 60 plus war erfreut, ein kleinerer Teil skeptisch. Man fürchtete wohl, dass so eine junge Vorturnerin das Übungstempo erhöht. „Das liegt gar nicht in meinem Interesse. Jeder soll nach seinen Fähigkeiten mitmachen“.

Trotz ihrer drei Kinder, 9, 7 und 2 Jahre alt, alle aktiv bei der TSG Nordholz - die kleine Martha hat in diesem Jahr ihr Kindersportabzeichen abgelegt - trotz ihres „bewegungsreichen Berufs“ freut sich Sarah auf die weitere sportliche Betätigung für und im Verein. „Ich habe schon Ideen für die Abende, die ich dann vorstellen werden. Und nutze die Zeit bis zum erneuten Sportbetrieb mit der Ausarbeitung weiterer Übungen“. Im neuen Jahr, sobald der Lockdown fällt, werden sich die Müller-Girls, also die Fit Gym Gruppe, mit einer wohl sehr emotionalen Feier bei Dagmar (sie bleibt „ihren Mädchen“ aber erhalten!) bedanken, sie verabschieden und Sarah willkommen heißen. Gute Aussichten für ein gesundes neues Jahr.

Text: Elfie Seligmann-Krause, Foto: Sarah Seidel

Rücken Fit mit Sarah

Bevor Sarah Seidel ihren voll ausgebuchten Kurs „Rücken Fit“ bei der TSG Nordholz überhaupt beginnen konnte, war er schon zu Ende. Der zweite harte Lockdown war schneller. „Sobald der Sportbetrieb wieder anläuft, finden die Angebote wie geplant statt“, so die selbstständige Personal- und Fitnesstrainerin. Über die Ziele ihres Angebots klärte sie mich in einem persönlichen Gespräch auf. Natürlich unter Einhaltung aller vorgeschriebenen Corona-Auflagen. „Die von mir angebotenen Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen dienen der Mobilitätsoptimierung und Stärkung des Stütz- und Bewegungsapparates. So wird die Alltagsmotorik verbessert“. Geeignet ist der „Rücken Fit“ Kurs für alle Menschen mit, aber auch ohne Rückenbeschwerden. „In freundlicher Atmosphäre wird durch unkomplizierte Übungen die Lebensqualität erhalten oder sogar verbessert“. Für eine freundliche Atmosphäre sorgte Sarah schon während unseres Gesprächs durch ihre Geduld meinen Fragen gegenüber.

Zurzeit bietet Sarah auf der Homepage der TSG Nordholz unter „Sportangebote online“ „Rückengymnastik mit Sarah“ und „Fit mit 80’s Hits“ an. (Mitglieder können diese und weitere Angebote auch kostenlos auf DVD oder USB-Stick erhalten.

Bestellungen bitte unter:
www.kontakt@tsgnordholz.de).

Das Rückenfitvideo wendet sich an alle Sportinteressierte mit und ohne turnerische Erfahrungen. Die visuelle Sportstunde beginnt mit einem Warm-up (aufwärmen) und steigert langsam den Schwierigkeitsgrad der gymnastischen Boden-Übungen.

„Für Menschen in der zweiten Lebenshälfte“, erläutert die dreifache Mutter, „ist das zweite Video besonders geeignet. Hier dient ein Stuhl als Hilfsmittel beim Workout (für alle, die so wie ich mit den modernen Ausdrücken nicht immer vertraut sind: Workout oder Workout = Sport, speziell Fitness - meist intensives Training, das die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern soll).

Beruflich bietet Sarah eine individuelle Trainingsgestaltung an, zugeschnitten auf die Bedürfnisse der Kunden. Wenn die Zweiunddreißigjährige wieder an der Sportakademie in Bremen studieren kann und im März 2021 ihre Prüfung zur medizinischen Fitnesstrainerin ablegt, ist der Kunde durch diese Weiterbildung Nutznießer von noch mehr Qualifikation, denn dann hat Sarah den höchsten Ausbildungsstand erreicht, der ohne Studium zu erlangen ist.

Text: Elfie Seligmann-Krause, Foto: Sarah Seidel

Präventionskurs
- Nordic Walking -

Beginn: Mittwoch, den 01. April 2020
Uhrzeit: 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Wo: Treffen bei der Geschäftsstelle
Mühlenstraße 48, Nordholz

Wer: Unabhängig von Alter und Fitness

Inhalte: Erlernen der richtigen Lauftechnik,
Inhalte zur Gesunderhaltung und
Verbesserung der allgemeinen Fitness

Kosten: 85,00 € / Person, für Mitglieder 75,00 €

Der Kurs besteht aus 12 Einheiten à 90 Min. und wird von den Krankenkassen mit einer Kostenübernahme von ca. 80% unterstützt.

Bei gesundheitlicher Einschränkung bitte vorher einen Arzt konsultieren.

Anmeldung bei:
Sabine Kirchner
Tel.: 04741/980108
Mail: info@sabinekirchner.net

WIR LEBEN SPORT

Ju Jutsu

Neues aus der Ju Jutsu Abteilung

Abteilungsleiter Sven Clemenz 04741-603994

Nachdem der erste Lockdown endlich zu Ende gegangen war und der Trainingsbetrieb mit dem ausgearbeiteten Hygienekonzept zu einer gewissen Normalität führte, warf der zweite Lockdown schon seine Schatten voraus.

Steigende Infektionszahlen ließen nichts Gutes ahnen. Dabei hatten wir uns für das zweite Halbjahr viel vorgenommen. Aufgrund der Pandemie gab es im Ju Jutsu viele Erleichterungen hinsichtlich der Gürtelprüfungen. So entfielen für die höheren Gurte die Vorbereitungslehrgänge und die Prüfungen selbst konnten auch bis zum Braungurt im Verein, und nicht wie sonst auf Bezirksebene, stattfinden. Diese Chance wollten wir uns nicht entgehen lassen und trainierten fleißig für die nächste Gürtelprüfung.

Aber leider machte uns Corona wieder einmal einen Strich durch die Rechnung. Wir beabsichtigten, die Blau - und Braungurtprüfung wegen der hohen Komplexität, erst zum Jahresende anzusetzen. Dann kam der erneute Lockdown und alles wurde hinfällig. Aber einige von unseren Sportlern konnten doch noch eine Prüfung absolvieren. So ergab es sich, dass Rot Weiß Cuxhaven kurzer Hand eine Prüfung für Gelb- u. Orangegurte ansetzte. Unsere beiden Ju Jutsukas Mirco Pörschke und Daniel Kubsa, die schon sehr lange gemeinsam trainieren, nahmen daran teil und lieferten eine überzeugende Prüfung zum orangenen Gürtel ab.

Die nächste Gürtelprüfung bei Rot Weiß Cuxhaven folgte bereits einige Tage später. Die ursprünglich für den Sommer festgesetzte Dan Prüfung (schwarzer Gürtel) bei uns in Nordholz wurde nun in Cuxhaven nachgeholt. Die Prüfung zum 1. Dan ist für jeden Ju Jutsuka der Höhepunkt im Sportlerleben. Mehrere Sportler aus verschiedenen Vereinen nahmen an dieser Prüfung teil. Unser ehemaliger Trainer Bernd Kunze hatte auch unsere Teilnehmer sehr gut auf diese schwierige Prüfung vorbereitet.

Unter den Augen der strengen Prüfungskommission meisterten unsere

Prüflinge die hohen Anforderungen vorbildlich. Erschöpft aber glücklich wurde dann all unseren Athleten die Urkunde zur bestandenen Prüfung ausgehändigt.

Wir freuen uns sehr, weitere Meister in unseren Reihen begrüßen zu dürfen. So nahm das Sportlerjahr 2020 doch noch einen versöhnlichen Ausgang. Die Prüfung zum schwarzen Gürtel haben bestanden: Andreas Fuhrmann, Pascal Kreimer, Robert Kreimer, Jan Samland und Steffen Zeidler.

Wir sagen herzlichen Glückwunsch!

Text und Foto 1: Sven Clemenz
Restliche Fotos: Medienteam des Niedersächsischen Ju Jutsu Verbandes

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

WE LOVE WHAT WE DO.

Drucklufttechnologie
dentale Absauganlagen
Amalgamabscheider
Schläuche und Zubehör

Firmengruppe HELMES

Sponsor
TSG NORDHOLZ

CATTANI
AIR TECHNOLOGY

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

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!

Kontaktlinsen kann jeder tragen! Egal ob kurz- oder weitsichtig, mit oder ohne Hornhautverkrümmung: Mit Kontaktlinsen 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