



TuS Bersenbrück

Aktuell

Saison 2022/2023
Oberliga Niedersachsen

TuS Bersenbrück

-

Heeslinger SC

Sonntag, 19. März 2023
15.00 Uhr Hasestadion



 Kreissparkasse
Bersenbrück

WIR FÜR HIER
Zuhause in der Region.



“ZUR SACHE...-DIE AKTUELLE LAGE BEIM TUS”

Liebe Bersenbrücker,

das Topspiel der Oberliga-Niedersachsen steht an. Unsere Gäste aus Heeslingen stehen aktuell auf dem vierten Platz der Tabelle und müssen heute, um das erklärte Ziel -den Aufstieg- erreichen zu können dreifach Punkten.

Hinter unserem Team liegen turbulente Wochen. Nach einem souveränen 3-0 Heimsieg gegen den HSC aus Hannover mussten wir uns unter der Woche, auswärts gegen den abstiegsbedrohten SV Ahlerstedt/Ottendorf geschlagen geben. Sicherlich ärgerlich und ein herber Dämpfer für diejenigen, die mit einem Auge noch auf die ersten beiden Tabellenränge schielen.

Aber Fakt ist: es ist noch alles möglich!

Mit einem heutigen Sieg im Hasestadion und einer gleichzeitigen Niederlage der Germanen aus Egestorf-Langreder stünden wir auf dem 3. Tabellenplatz und hätten somit eine hervorragende Ausgangssituation für den Endspurt in der Oberliga. Grund genug um heute wieder alles zu geben und mit eurer Unterstützung zu gewinnen!

Viel Spaß beim Spiel!

Thorben Geerken
-Sportlicher Leiter-



Die drei glücklichen Torschützen Jules Reimerink, Moritz Waldow und Santiago Aloï (v.li.n.re.) im Kreis der übrigen Spieler nach dem 3:0 Heimerfolg gegen den HSC Hannover.



Moritz Waldows Ausgleichstreffer ließ noch Hoffnungen aufkeimen, dass man noch wenigstens einen Punkt mitnehmen würde aus dem Nachholspiel gegen SV Ahlerstedt/Ottendorf, was sich aber nicht bewahrheiten sollte. Fotos: R. Rehkamp

OBERLIGA NIEDERSACHSEN



Karte: Regiokick

Verehrte Leserinnen, verehrte Leser,
die Vereins- und Stadionzeitung des TuS Bersenbrück kann nur in dieser Form erscheinen, weil wir durch die geschalteten Werbungen unserer Sponsoren die dazu notwendigen Mittel erwirtschaften. Sponsoren zu haben ist gut und damit dieses auch so bleibt, bitten wir Sie, bei Ihren zukünftigen Einkäufen die Angebote unserer Werbepartner zu berücksichtigen.

Redaktion **TuS Bersenbrück von 1895 e. V.**

Impressum:

TuS Bersenbrück von 1895 e. V.: Vereins- und Stadionzeitung
des TuS Bersenbrück

Herausgeber: TuS Bersenbrück von 1895 e. V.
Erscheinung: jedes Heimspiel der 1. Herrenmannschaft
des TuS Bersenbrück
(und bei besonderen Anlässen)

Auflage: 200 - 300 Exemplare

Layout/Druck: Druck & Folie Klaus-Gerd Kuper, Alfhausen
Die Inhalte dieser Vereins- und Stadionzeitung sollen die Interessen des TuS Bersenbrück vertreten. Die Redaktion verpflichtet sich, sich an den Interessen des Vereins auszurichten und mit Hilfe dieser Zeitung die Vereinspolitik aktiv mitzugestalten und zum Wohle des Vereins beizutragen.

OBERLIGA NIEDERSACHSEN – TABELLE 2022/2023

	Sp.	Tore	Tordifferenz	Punkte
1. Lupo-Martini Wolfsburg	22	40 : 16	24	50
2. SC Spelle-Venhaus	23	54 : 27	27	48
3. 1. FC Germ. Egestorf-L.	22	43 : 25	18	42
4. Heeslinger SC	24	37 : 26	11	41
5. TuS Bersenbrück	23	53 : 29	24	40
6. FSV Schöningen	23	51 : 39	12	39
7. VfL Oldenburg	23	44 : 34	10	37
8. MTV Eintr. Celle	22	49 : 51	-2	31
9. Rotenburger SV	24	31 : 28	3	30
10. SV Ramlingen-Ehlersh.	22	40 : 38	2	29
11. SV Ahlerstedt/Ottendorf	22	37 : 43	-6	26
12. TSV Pattensen	21	28 : 42	-14	25
13. MTV Gifhorn	24	31 : 46	-15	25
14. HSC Hannover	23	31 : 53	-22	25
15. SC BW Papenburg	24	39 : 58	-19	24
16. SV Arminia Hannover	23	36 : 50	-14	23
17. Lüneburger SK Hansa	22	25 : 42	-17	20
18. FT Braunschweig	23	31 : 53	-22	20

Stand: 15.03.2023

AUSWÄRTSFAHRTEN

TuS Bersenbrück - Fußball-Oberliga Niedersachsen Auswärtsfahrten

Wochentag	Datum	Abfahrt	Spielbeginn	Verein
Freitag	24.03.2023	kein Bus	20:00 Uhr	SC Spelle-Venhaus Venhauser Str. 45, 48480 Spelle 47 km
Samstag	15.04.2023	09:00 Uhr	14:00 Uhr	FSV Schöningen Elmstadion, Elmstr., 38364 Schöningen 285 km
Sonntag	30.04.2023	11:15 Uhr	15:00 Uhr	Rotenburger SV Am Bahnhof 3, 27356 Rotenburg (Wümme) 134 km
Sonntag	14.05.2023	10:45 Uhr	15:00 Uhr	1. FC Egestorf-Langreder An der Ammerke 1, 30890 Barsinghausen 165 km

**Abfahrt ist jeweils das Hasestadion in Bersenbrück, Hastruper Weg -
Spielplanänderungen und witterungsbedingte Absagen sind möglich**

Gardinen und Zubehör

Tischdecken

Handtücher

Geschirrtücher

Wolldecken

Sonnenschutz



Bokeler Straße 5
49593 BERSENBRÜCK
Telefon 0 54 39 / 31 12
Telefax 0 54 39 / 12 56

Heimtextilien

ROLFES
Fensterbau
GmbH & Co.



**...BRINGT DIE SONNE
INS HAUS**

Lohbecker Straße 8
49593 Bersenbrück
Telefon 0 54 39 / 24 28
Telefax 0 54 39 / 34 78

ERGEBNISSE / SPIELTAGE

Der aktuelle Spieltag (18. und 19. März 2023)

Samstag, 18.03.2023

SV Ramlingen-Ehlershausen -	Rotenburger SV	15.00 Uhr
SC BW Papenburg -	FSV Schöningen	15.00 Uhr
MTV Eintracht Celle -	FT Braunschweig	16.00 Uhr

Sonntag, 19.03..2023

TuS Bersenbrück -	Heeslinger SC	15.00 Uhr
Lupo-Martini Wolfburg -	HSC Hannover	15.00 Uhr
SV Ahlerstedt/Ottendorf -	VfL Oldenburg	15.00 Uhr
1. FC Germania Egestorf -	TSV Pattensen	15.00 Uhr
MTV Gifhorn -	SC Spelle-Venhaus	15.00 Uhr
SV Arminia Hannover -	Lüneburger SK Hansa	16.00 Uhr

Der nächste Spieltag (24. bis 26. März 2023)

Freitag, 24.03.2023

SC Spelle-Venhaus -	TuS Bersenbrück	19.30 Uhr
----------------------------	------------------------	------------------

Samstag, 25.03.2023

FSV Schöningen -	1. FC Germania Egestorf	14.00 Uhr
Lüneburger SK Hansa -	VfL Oldenburg	14.00 Uhr
SV Ramlingen-Ehlershausen -	SC BW Papenburg	15.00 Uhr
FT Braunschweig -	Lupo-Martini Wolfburg	16.00 Uhr

Sonntag, 26.03.2023

Rotenburger SV -	SV Ahlerstedt/Ottendorf	15.00 Uhr
TSV Pattensen -	MTV Gifhorn	15.00 Uhr
HSC Hannover -	SV Arminia Hannover	15.00 Uhr
Heeslinger SC -	MTV Eintracht Celle	15.00 Uhr

Der letzte Spieltag (3. bis 5. März 2023)

SC BW Papenburg -	SC Spelle-Venhaus	1 : 4
Lupo-Martini Wolfburg -	VfL Oldenburg	2 : 1
SV Ramlingen-Ehlershausen -	FSV Schöningen	2 : 3
1. FC Germania Egestorf -	Heeslinger SC	0 : 0
MTV Gifhorn -	FT Braunschweig	4 : 1
TuS Bersenbrück -	HSC Hannover	3 : 0
MTV Eintracht Celle -	Lüneburger SK Hansa	2 : 1
SV Ahlerstedt/Ottendorf -	SV Arminia Hannover	0 : 3
Rotenburger SV -	TSV Pattensen	1 : 0
SV Ahlerstedt/Ottendorf -	TuS Bersenbrück	3 : 1

Stand: 15.03.2023

MODERN, KOMPETENT UND VIELSEITIG

-wie unsere MieterInnen

Ihr starker Partner rund um Immobilien seit 1901



SAVE THE DATE!

Am Ostermontag, 10. April, findet das Pokalhalbfinale ab 15 Uhr im heimischen Hasestadion gegen 1. FC Egestorf-Langreder statt. Hierzu sollte man wissen, dass der Gewinner des Krombacher Niedersachsenpokals sich für die erste Hauptrunde im DFB-Pokal qualifiziert. Dieses Event wäre ein weiteres Highlight in der jüngeren mehr als 125jährigen Vereinsgeschichte. Alle Fußball Interessierten in und im weiteren Umfeld von Bersenbrück sollten sich dieses Datum daher schon jetzt merken. Weitere Infos, wie zum Beispiel ob und wo es Vorverkaufsstellen gibt, folgen natürlich noch auf den bekannten Social Media Kanälen, auf der TuS Homepage und in der Tageszeitung.



UNSER 
TRAUM
LEBT

Krombacher 
NIEDERSACHSENPOKAL

HALBFINALE
AM OSTERMONTAG
10. APRIL 15:00, HASESTADION





Bauunternehmen



Krone

Krone GmbH & Co. KG

Am TÜV 8a • 49593 Bersenbrück

Telefon 0 54 39 / 9 23 39 • Fax 0 54 39 / 9 23 38

Hochbau

konventionelle und
ökologische Bauweise

Maurerarbeiten

**Beton- und
Stahlbeton-
arbeiten**

Bausanierung

- **Beratung**
- **Planung**
- **Ausführung**

PALUX

Technik für die Gastlichkeit

**Optimale Lösungen
erfordern kompetente Partner**

PALUX-Komplettküchen, Imbissanlagen, Hotelporzellan
und Zubehör für die Gastronomie, für Heime,
Krankenhäuser und Kantinen.

gerwin

PALUX - Vertragshändler

PALUX - Kundendienst

An der B68

49594 Alfhausen

www.gerwin-gastrotechnik.de

Tel. 05464-1626 • Fax 05464-2222

Kleinstadtclub hat ein neues Marketing-Team

Der Kleinstadtclub hat ein neues Marketing-Team mit jungen Köpfen aus der Stadt und Region! Mit Marei Kreuzkamp und Daniel Zimmermann begrüßen wir zwei neue Gesichter im Marketing-Team, die vielen innerhalb des Vereins und in der Stadt ein Begriff seien dürften: Marei ist seit vielen Jahren aktive Volleyballerin im TuS Bersenbrück, Daniel war von 2016 bis zum Anfang dieser Saison Teil des Oberliga-Kaders der 1. Herren Mannschaft. Das Team wird komplettiert durch die bekannten Mitglieder Yvonne Richter, Mitglied des Vorstands und Johannes Hedemann, Gründer von Hexenkessel Sportmarketing. Ab sofort fungieren Marei, Daniel, Yvonne und Johannes als neue Ansprechpersonen in Sachen Marketing & Sponsoring. Johannes Hedemann übernimmt außerdem die Funktion der Ansprechperson für Presse & Medien.



MITGLIEDERVERSAMMLUNG



Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung

Nach § 15 Abs. 4 der Satzung berufe ich hiermit die ordentliche Mitgliederversammlung des TuS Bersenbrück v. 1895 e. V. ein für

Donnerstag, den 23.03.2023, 19.30 Uhr

Vereinsheim („Hasestadion“) Hastruper Weg 1, Bersenbrück

Tagesordnung

- 1) Eröffnung/Begrüßung/Feststellung der ordnungsgemäßen Ladung und Beschlussfähigkeit
- 2) Genehmigung Protokoll der Mitgliederversammlung vom 31.03.2022
- 3) Jahresberichte (Vorstand, Abteilungsleiter)
- 4) Bericht der Rechnungs- und Kassenprüfer
- 5) Aussprache Jahresberichte / Entlastung des Vorstands
- 6) Bestätigung Sportausschuss /Abteilungsleiter
- 7) Beschlussfassung über satzungsgemäß gestellte Anträge
- 8) sonstiges / Aussprache / Vereinsziele

Anträge auf Ergänzung / Änderung der Tagesordnung sowie weitere Anträge an die Mitgliederversammlung sind bis spätestens eine Woche vor dem Termin der Mitgliederversammlung schriftlich beim Vorstand zu stellen (§ 15 Abs. 4 der Satzung).

Der Vorstand bittet um zahlreiches Erscheinen der Mitglieder.

Der Vorstand

Paul Fleddermann (1. Vorsitzender)

Bersenbrücker Turnerinnen erfolgreich in der Kreisliga

Zwei Podiumsplätze im Mannschaftswettbewerb erreicht

Bersenbrück (rr) Bei den diesjährigen Kreisligawettkämpfen des Turnkreises Osnabrück-Land war der TuS Bersenbrück mit seinen beiden Leistungsriegen Mannschaften sehr erfolgreich und belegte zwei Podiumsplätze. Nach der Vorrunde Anfang Februar in Quakenbrück fand am ersten März-Wochenende die spannende Finalrunde in Wellendorf statt. Zwei Tage lang präsentierten 220 Turnierinnen dort ihr Können an den vier Geräten Sprung, Balken, Boden und Stufenbarren bzw. Reck. Der Kreisliga-Wettkampf war der erste seit Beginn der Pandemie 2020. Die Turnerinnen zeigten, dass viel Spaß und tolle Leistungen auch beim Turnsport möglich sind. Die große Aufregung, aber auch die Vorfreude, nun endlich das Gelernte zeigen zu können, war vor allem bei den jüngeren Teilnehmerinnen spürbar. Gegen die Nervosität hatten viele ihre Glücksbringer mitgebracht, die schon mal größer waren als die Turnerinnen selber. Im Teamwettbewerb traten 40 Mannschaften in verschiedenen Alters- und Leistungsklassen an. Zu ihnen gehörten auch Turnerinnen des TuS Bersenbrück. Eine Mannschaft konnte aus maximal sechs Turnerinnen bestehen. Die drei besten Ergebnisse pro Gerät kamen in die Mannschaftswertung. Im Pflichtbereich der Finalrunde belegte dabei der TuS Bersenbrück dabei einen ersten Platz in der P 4 (Sophia



Fischer, Bente Sander, Liah Sander, Liliana Sannikow, Tonia Schulterobben) und einen dritten Platz in der P 5 (Johanna Berling, Isabella Koldeweihe, Marieke Kröger, Leana Peters). An den Einzelwettkämpfen beteiligten sich die TuSlerinnen nicht.

Foto Nadine Fischer

Text Reinhard Rehkamp

Die Aufnahme zeigt die erfolgreichen Turnerinnen des TuS Bersenbrück der Leistungsstufen P 4 (Jahrgang 2015 +2016), die einen ersten Platz erturnten, und der Leistungsstufe P 5 (Jahrgang 2013 + 2014), die einen dritten Platz erreichten: Johanna Berling, Isabella Koldeweihe, Marieke Kröger, Leana Peters, Liliana Sannikow, Liah Sander, Tonia Schulterobben, Bente Sander, Sophia Fischer (v.li.n.re.).



TuS Bersenbrück



- Neue Ballsportgruppe
- Werfen, fangen, laufen und gaaanz viel spielen zur Vorbereitung auf Volleyball!
- Für Grundschul Kinder
- Mittwochs um 16:30 Uhr in der Gymnasium Sporthalle
- Wenn ihr Fragen habt, meldet euch bei Caroline große Prues, Tel. 0178 1662353



BALLSPORTGRUPPE

Ballsport-Gruppe

Bersenbrück (rr) Die neue gegründete Ballsport-Gruppe für Grundschul Kinder trifft sich immer mittwochs von 16:30 bis 17:30 Uhr in der Gymnasium-Sporthalle. Werfen, fangen, laufen und ganz viel spielen zur Vorbereitung auf Volleyball steht dabei auf dem Programm für die Altersklasse von Grundschulkindern. Bei Fragen erteilt Caroline große Prues unter der Handy-Nr. 0178-1662353 gerne Auskunft.



SCRIBA
BRILLENMODE

KONTAKTLINSENSPEZIALIST mit langjähriger Erfahrung

Erleben Sie den Unterschied mit eigenen Augen.

Sportkontaktlinsen erhöhen Ihre Bewegungsfreiheit.

Kostenloses Probetragen

49593 Bersenbrück
Bramscher Straße 4
Telefon 0 54 39 / 25 01

TuS Bersenbrück

- 1 Nils Böhmman (TW)
- 30 Luca Thale (TW)
- 33 Tariq Olatunji (TW)
- 2 Fabian Schmidt
- 3 Fynn Thöle
- 4 Leonard Hedemann
- 6 Moritz Waldow
- 7 Jules Reimerink
- 8 Denis Müller
- 9 Lars Spit
- 10 Marcus Lührmann
- 11 Patrick Greten
- 12 Ibrahima Wally
- 13 Emre-Can Agil
- 15 Patrick Papachristodoulou
- 16 Nicolas Eiter
- 17 Philipp Schmidt
- 18 David Leinweber
- 19 Rami Kanjo
- 20 Nico Meyer
- 22 Denis Taskesen
- 23 Michel Eickschläger
- 24 Saikouba Manneh
- 25 Enes Muric
- 27 Santiago Aloï
- 31 Mathis Wellmann

Trainer: Thorsten Marunde-Wehmann
Co.-Trainer: Marcel Abeling
Co.-Trainer: Robin Döge
Torwarttrainer: Michele Capizzi
Betreuer: Philipp Kröger
Physiotherapeut: Luca Thole
Physiotherapeut: Friedrich Escher
Sportlicher Leiter: Thorben Geerken



JAL

Light and Sound Systems

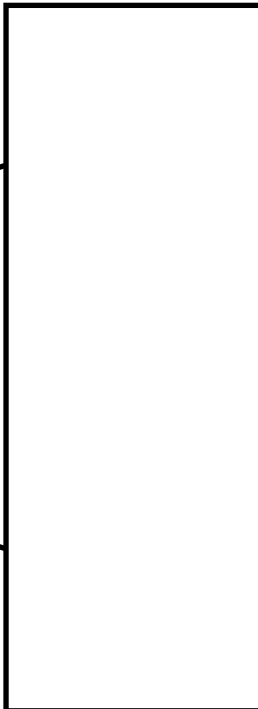
Vermietung von:
Partyanlagen
Beschallungsanlagen
Lichtanlagen / Lichterketten

Hotline 05439 / 1372 - Fu 0172 / 5221372

Heeslinger SC



Arne Exner	22
Leander Hoppenrath	
Fabian Klinkmann	1
Björn Müller	78
Luca Rene Althausen	8
Gideon Baur	27
Noel Dähne	25
Tim Marscholke	19
Daniel Owusu	20
Sebastian Sautner	
Tino Schulze	24
Sidney-Philipp Wix	4
Jarno Böntgen	3
Justin Bretgeld	13
Mati Cebulla	5
Oliver Gerken	15
Maximilian Köhnken	17
Mika Kraßmann	7
Lennard Martens	6
Nico Matern	7
Max Ratzeburg	18
Kevin Rehling	10
Marco Schuhmann	26
Marco Sobolewski	16
Christo Stergioulas	
Bo Weishaupt	30
Selim Ajkic	
Eren Badur	9
Jonas Böhning	23



Jan-Ove Edeling	21
Fabio Gerke	7
Malik Gueye	11
Linus Meyer	14
Fabio Parduhn	33



Trainer: Lars Uder

WURST

STAHLBAU

Ihr Spezialist für
Industrie & Stahlbau | Revitalisierung
Anlagenbau | Schlüsselfertigbau

PS: Wir sind außerdem ein ausgezeichnete Arbeitgeber! Besuchen Sie unsere Homepage, um mehr zu erfahren.

WURST Stahlbau GmbH | Sandstr. 41 | 49593 Bersenbrück
www.wurst-stahlbau.de | Fon 05439 9494 0

Kreisliga Meisterschaft für TuS Volleyballerinnen von TuS Bersenbrück III

**Zwei Heimspiele zum Saisonabschluss in der Verbandsliga für
1.Herren von TuS Bersenbrück am 18. März**

Bersenbrück(rr) Die Damenmannschaft von TuS Bersenbrück III hat durch zwei Siege am vorletzten Spieltag in der Kreisliga Osnabrück Nord vorzeitig die Meisterschaft errungen. Zunächst bezwang das Team von Trainer Thomas Rauf beim vereinsinternen Duell das Team von Trainer Rainer Lagemann TuS Bersenbrück II mit 3:0 Sätzen (25:12, 25:21, 25:22). Beim anschließenden Spiel gegen den SC Halen III behielten sie ebenfalls die Oberhand mit 3:0 Sätzen (25:12, 25:15, 25:21). Damit ist ihnen die Meisterschaft nicht mehr zu nehmen, zumal TuS Bersenbrück II als härtester Konkurrent auch noch gegen TV 01 Bohmte mit 0:3 Sätzen (25:11, 25:21, 25:7) verlor. Das letzte Spiel muss TuS Bersenbrück III am 19. März beim Tabellenzweiten SC Belm.Powe II bestreiten. TuS Bersenbrück II hat indessen die Saison als Tabellendritter abgeschlossen. In der Kreisklasse Osnabrück Nord muss der bislang ungeschlagene Tabellen-



**KUNSTSTOFF
TECHNIK
BORGSMANN**



Kompetent in Kunststoffspritzguß und Formenbau

**Kunststofftechnik Borgsmann GmbH
Hermann-Kemper-Straße 7-9
49593 Bersenbrück
Tel.: +49 (0) 5439/8095-0
www.bogm.de**

VOLLEYBALL

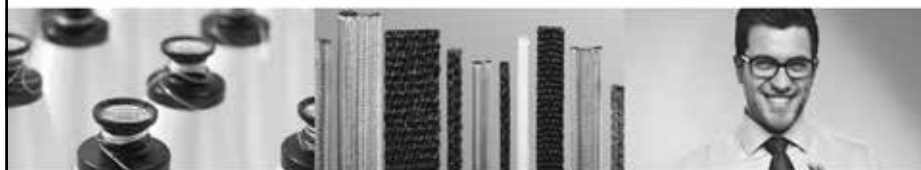
führer und auch schon vorzeitige Meister TuS Bersenbrück IV am letzten Spieltag am 18. März beim Tabellenvorletzten SV Nortrup III antreten. Das letzte Spiel in dieser Saison in der Kreisklasse Osnabrück Nord bestreitet der Tabellendritte TuS Bersenbrück V am 18. März beim Tabellenzweite Tecklenburger Land Volleys III.

In der Verbandsliga hat die 1. Herren Mannschaft mit einem 3:0 Auswärtssieg (25:17, 25:23, 26:24) beim Turn-Klubb Hannover III ihren guten Lauf fortgesetzt und Tabellenplatz 3 damit gefestigt. Am 18. März gibt es zum Abschluss der Saison ab 15 Uhr in der Gymnasium Sporthalle zwei Heimspiele gegen TV 01 Bohmte (Tabellenplatz 7) und gegen TuS Vahrenwald (Tabellenplatz 5).



TEXTILGLAS-TECHNOLOGIE – IDEEN REALISIEREN

THERMISCHE, ELEKTRISCHE UND AKUSTISCHE ISOLIERUNGEN



PRODUKTIONSSTANDORTE UND VERTRIEBSNIEDERLASSUNGEN

DEUTSCHLAND

- Bersenbrück
- Mülln
- Darmstadt
- Neunkirchen

GROSS BRITANIEN

- Manchester

LETTLAND

- Valmiera

ITALIEN

- Neapel

USA

- Eau Claire (WI)

FRANKREICH

- La Grand-Croix
- Auberives-en-Royans

BELGIEN

- Merelbeke



TEXTILGLAS-
TECHNOLOGIE

Culimeta Textilglas-Technologie GmbH & Co. KG | Max-Planck-Strasse 15-19 | DE-49593 Bersenbrück | Germany
Phone: +49 5439 9416-0 | Fax: +49 5439 9416-10 | info@culimeta.de | www.culimeta.de

KREISMEISTERSCHAFTEN IN WALLENHORST



AUSWÄRTSFAHRT ZUM HEIMSPIEL



Ihr 1. A Malerteam aus Bersenbrück

Willy Schulte

Inh. Wolfgang Schulte Malermeister



www.maler-schulte.de

Gemeinschaftsförderndes Schwimm- Wochenende auf Baltrum war ein Erfolg

Bersenbrück Am Freitag, dem 24.02.2023 trafen sich 17 Schwimmer*innen und die Trainerinnen des TuS Bersenbrücks pünktlich um 12:30 Uhr am Freibad, um die bereit gestellten Bullis vom TuS zu beladen. Mitgefahren sind die Schwimmer*innen von klein bis groß. Auf der Hinfahrt war die Stimmung schon sehr gut, denn alle waren gespannt auf das Wochenende. Gegen 15 Uhr sind wir dann am Hafen in Neßmersiel angekommen. Es war sehr windig und das Wasser schlug große Wellen. Daher war es doch die bessere Entscheidung die Fähre genommen zu haben, obwohl die Schwimmer auch motiviert gewesen wären selbst zur Insel zu schwimmen. Als man während der Fahrt auf das Deck gegangen ist, konnte man rechts die Seehunde aus nächster Nähe betrachten. Auf der Insel angekommen, hatte man eigentlich einen Fahrradgepäcktransport erwartet, welche das viele Gepäck zur Unterkunft, einem Heim des Niedersächsischen Turnerbundes was am Ende der Wohnbebauung der Insel liegt, bringen sollte. Allerdings kam nichts und auf die Nachricht, dass ein Defekt vorliegt, hätte man auch lange warten müssen. Somit entschied sich, freiwillig



SCHWIMMABTEILUNG

oder nicht, der Jost, unser Retter, dazu eigenständig mit dem Fahrrad zur Unterkunft zu fahren und mit dem eigenen Anhänger die Koffer zur Unterkunft zu bringen. Dort angekommen wurden erstmal die Zimmer bezogen, welche auch schön von Paula kontrolliert wurden. Danach haben die großen erstmal draußen die Umgebung gecheckt und schön auf dem Spielplatz gespielt. Zum Abendbrot gab es super leckere



selbstgemachte Pizza von den Küchenfrauen Maike und Nicole. Nachdem alle gestärkt waren hat das Kiosk Team- Amy, Jost und Sara den Kiosk geöffnet und die Kids hatten die Chance Süßigkeiten und Getränke zu kaufen. Auch die älteren haben diese Chance für leckere Getränke genutzt. Nach zwei Runden von dem Spiel „Werwolf“ waren die Kinder dann auch müde und sind schlafen gegangen. Die Trainerinnen und ältesten Schwimmer*innen des TuS saßen dann noch ein wenig unten und haben noch viel geredet.

Am nächsten Morgen wurde man vom Duft eines leckeren Frühstücks geweckt, auch der warme Kakao war ein Muss an diesem Wochenende. Danach ging man zum Strand, man munkelt, dass die älteren Schwimmer mehr Spaß am buddeln und bauen eines großen Lochs hatten als die jüngeren. Am Strand hat man dann noch viel fangen gespielt, wobei sich die gute Gemeinschaft der Schwimmer*innen gezeigt hat, weil jeder Paula fangen wollte. Auch das kämpfen mit Jost war sehr beliebt, aber bitte nur ohne hochheben. Wo er sich aber nicht drangehalten hat, weil Sara plötzlich Kopfüber in einem Loch steckte. Auch die Gummistiefel von Henrike sind in diesem Loch stecken geblieben. Auf dem Weg vom Strand zur Unterkunft war jeder, trotz des tollen Wetters mit vielen Sonnenstrahlen, durch den kalten Wind durchgefroren und somit hat sich jeder gefreut als man direkt eine heiße Tasse Kakao in die Hand gedrückt bekommen hat. Zum Mittagessen gab es leckere Spaghetti Bolognese. Während die Kinder in der Mittagspause alle noch Energie hatten, haben Paula, Jost, Amy und Sara einen schönen Mittagsschlaf in der Sonne gehalten. Danach ging



SCHWIMMABTEILUNG

es dann zu einem super großen und tollen Spielplatz, dem sogenannten Wuppdi, man musste zirka eine halbe Stunde dahinlaufen aber es hat sich sehr gelohnt. Dort hat man dann in zwei Teams einen Wettkampf auf der Seilbahn gemacht. Henrike kam auch auf die gute Idee einen Ninja Worrier- Parcours zu erstellen, wobei die Schwimmer vor allem ihre Armmuskeln beweisen konnten. Nach einem schönen Abendspaziergang am Strand hat man sich wieder auf den heißen Kakao gefreut. Nach dem super leckeren Abendessen wurden dann wieder ein paar Runden Werwolf gespielt, wonach die kleinen dann schlafen gegangen sind. Die Trainer, Küchenfrauen und die ältesten Schwimmer saßen dann wieder zusammen und haben das typische Baltrum Spiel „Esel“ kennengelernt. Nach einem langen und lustigen Abend und einer nächtlichen Geisterwanderung von Wilma ging dann auch der letzte Abend zu Ende.

Nach dem letzten leckeren Frühstück ging es dann zum Aufräumen. Auch die kleinen Kinder sind ab jetzt in der Lage im Haushalt eingesetzt zu werden, vom Tisch eindecken bis zum Bad reinigen. Nach dem man mit den Koffern auf



dem Hänger Tetris gespielt hat und Jost sich netterweise bereiterklärt hat die Koffer erneut zum Hafen zu bringen, ging es dann mit einem Spaziergang mit den restlichen Schwimmern durch das kleine Dorf bis zum Hafen. Auf der Fähren- und Busfahrt war es ruhiger als am Anfang, jeder war müde und glücklich. Das Wochenende war ein Traum, das Wetter war toll, die Stimmung und Gemeinschaft war sehr gut und das Essen war ebenfalls sehr lecker. Durch die ganzen tollen Eindrücke und Erfahrungen wird dieses Wochenende den meisten ewig in Erinnerung bleiben.



*Text Sara Drost
Fotos TuS Schwimmabteilung*

Angebote des TuS Bersenbrück

Trainingszeiten für Erwachsene

Pilates am Abend

montags von 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Sporthalle der von-Ravensberg-Schule, Bersenbrück

Tabata

montags von 20.00 - 21.00 Uhr

Ort: Sporthalle der von-Ravensberg-Schule, Bersenbrück

Bodyforming

dienstags von 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Sporthalle der von-Ravensberg-Schule, Bersenbrück

Für die Teilnahme an diesem Angebot ist keine Anmeldung erforderlich.

PILATES

ist ein Ganzkörpertraining, das von Joseph Pilates vor rund 100 Jahren entwickelt wurde.

Bei dieser Trainingsmethode liegt das besondere Augenmerk auf dem Training der Körpermitte (Core-Muskulatur). Dieser Bereich des Körpers stellt beim Pilates das Energiezentrum des Körpers dar. Dieses Kraftzentrum wird als „Powerhouse“ bezeichnet. Durch gezielten Aufbau und die Stärkung des gesamten Muskelapparats ist Pilates hervorragend geeignet um die Körperhaltung zu verbessern und den Körper fit zu machen.

TABATA

ist eine Sonderform des HIIT (High Intensive Intervall Training) und kennzeichnet sich durch einen sehr kurzen und hochintensiven Wechsel von Belastung und Erholung aus. Für 20 Sekunden wird vom Körper maximale Leistung gefordert, auf die 10 Sekunden Pausen folgen. Üblicherweise werden in 4 Minuten 8 dieser Intervalle durchgeführt. Das Training besteht aus kurzen Phasen unter Belastung, im Wechsel mit kurzen Pausen. Dieser schnelle Wechsel kurbelt die Fettverbrennung extrem an – aber nur, wenn man wirklich körperlich ans Limit geht.

SPORTANGEBOTE

Bodymix

dienstags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Sporthalle der von-Ravensberg-Schule, Bersenbrück

Für die Teilnahme an diesem Angebot ist keine Anmeldung erforderlich.

Pilates am Vormittag

mittwochs von 9.00 - 10.00 Uhr

Ort: Kursraum im Vereinsheim TuS Bersenbrück

60 Plus aktiv sein - aktiver werden

donnerstags von 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Sporthalle der von-Ravensberg-Schule, Bersenbrück

Für die Kurse Pilates am Abend, Tabata, Pilates am Vormittag und 60 Plus ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung ist über die TuS Homepage (www.tus-bersenbrück.de), Rubrik Turnen, hier Trainingszeiten für Erwachsene, möglich. Auch ist eine Anmeldung über die TuS Geschäftsstelle während der Öffnungszeiten (montags u. mittwochs, jeweils von 10 – 12 Uhr sowie freitags von 15 – 17 Uhr) möglich.

Für die vorgenannten Kurse ist das Angebot für TuS Mitglieder kostenlos. Es kann aber grundsätzlich ein paar Mal kostenlos reingeschnuppert werden von Nichtmitgliedern.

BODYMIX

Mit dem TuS zur Bikinifigur! Ähnlich wie beim Bodyforming wird auch im Bodymix-Kurs der gesamte Körper beansprucht. Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Übungsteilnehmer. Hier wird mit verschiedenen Geräten z. B. Hanteln, Flexibänder, Terrabänder, Steppbretter etc. Kraft und Ausdauer trainiert.

60 PLUS -aktiv sein -aktiver werden....

Beweglich von Kopf bis Fuß, das ist das Motto von 60 PLUS -aktiv sein-aktiver werden.... Dieser Kurs richtet sich besonders an alle Interessierten ab 60, die mit Übungen für Körper und Geist aktiver werden wollen. Hier stehen z. B. besonders Übungen für die Schulung der Beweglichkeit und koordinative Einheiten etc. im Vordergrund.

Einfach mal ausprobieren! Jeder kann dabei in seinem eigenen Tempo mitmachen!

SPORTANGEBOTE

Frauenlaufftreff

donnerstags 19 Uhr - 20 Uhr

Treffpunkt ist der Parkplatz am Freibad

Laufftreff

sonntags 10.30 Uhr - 11.30 Uhr

Treffpunkt ist der Parkplatz am katholischen Friedhof in der Freude.

Eine vorherige Anmeldung für die vorgenannten Sportangebote ist nicht erforderlich. Die Sportangebote sind kostenfrei.

BODYFORMING

Bodyforming steht für effektives Ganzkörpertraining mit dynamischen und statischen Bewegungselementen aus Gymnastik und Aerobic. Durch gesunde Übungen soll eine Verbesserung des Körpergefühls und der Körperhaltung erreicht werden.

Bodyforming ist das aktive und passive Training der Problemzonen, also von Bauch, Beinen, Po und Oberarmen und auch der Wirbelsäulenmuskulatur. Bodyforming bezeichnet im Allgemeinen verschiedene Fitness-Workouts oder auch Sportarten, die dazu beitragen die Figur zu verbessern.

Nach einem gründlichen Aufwärmprogramm folgen kontrollierte Übungen, die zielgerichtet die Bauch-, Bein-, Po- und Wirbelsäulenmuskulatur verbessern sollen und so – wie der Name schon sagt – die Figur angenehm formen. Dazu werden auch häufig leichte Gewichte oder andere Hilfsmittel wie spezielle Elastikbänder oder Fitnessmatten herangezogen, die den Muskelaufbau noch unterstützen.



**Wir freuen uns
auf ein faires Spiel...**



WIEGMANN
UNTERNEHMENSGRUPPE

BERSENBRÜCK

wiegmann-gruppe.de

UMFORMTECHNIK

INGENIEURBÜRO

PULVERBESCHICHTUNG

INDUSTRIEMONTAGEN

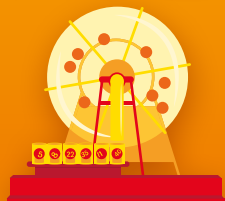
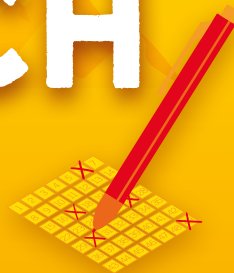
METALLPROFILE SACHSEN

Gib dem Glück eine Chance

 **LOTTO**[®] 6 aus 49



EINFACH MAL 6 KREUZE MACHEN.



www.lotto-niedersachsen.de

Spielteilnahme ab 18 Jahren.
Glücksspiel kann süchtig machen. Informationen unter www.bzga.de.

 **LOTTO**[®]
Niedersachsen