



Bericht der Tennissparte 2018

2018 war das Erste Jahr nach unserem Aufstieg in die 1. Regionsklasse. Darum war das Ziel für uns klar gesteckt, wir wollten nicht wieder wie nach unserem letzten Aufstieg 2012 im darauffolgenden Jahr absteigen. Um dies zu verhindern und die Klasse halten zu können, haben wir in den Wintermonaten an unserer Qualität gearbeitet und uns in vielen Bereichen verbessert. Am 06.05. sind wir dann in unser erstes Punktspiel gestartet, bei dem wir gleich gegen den TC Haddorf mit einem Endstand von 3 : 3 ein Unentschieden erreichen konnten. Darauf folgten im weiteren Verlauf 2 Siege und 2 Unentschieden. Wir mussten uns nur dem späteren Meister aus Bremerhaven geschlagen geben. Am Ende der Saison stand somit ein guter 4. Platz auf den wir in diesem Jahr aufbauen können. Wir hoffen darauf uns in diesem Jahr noch etwas weiter oben zu platzieren. Zum Thema Punktspiele gibt es noch eine erfreuliche Nachricht. In diesem Jahr sind wir in der Lage mit unseren Herren eine Ü30 Truppe melden zu können, die ebenfalls am Punktspielbetrieb teilnehmen wird. Unserer ‚neuen‘ Mannschaft drücken wir natürlich ganz besonders die Daumen und hoffen auch dort auf gute Ergebnisse.

Unsere Außensaison wurde nach sehr guter Beteiligung der Arbeitsdienste am 28.04. bei Bratwurst, Kaffee und Kuchen eröffnet. Die Trainings in den einzelnen Gruppen wurden über den Sommer gut besucht. Wir hatten zwar einige Abgänge, aber auch im Bereich der Ü30 Herren guten Zuwachs. Im Bereich der Jugend ist Christian nach wie vor gut unterwegs. Bei den jugendlichen Damen kam es leider auch zu Abgängen, die wir aber seit kurzem mit einem zweiten ‚Jungs‘ Training aufgefangen haben. Unsere Mädels werden zukünftig bei den Erwachsenen mittrainieren.

Alles in allem Blicken wir erneut auf ein erfolgreiches Jahr zurück. Mein Dank geht an diejenigen die mich auch im letzten Jahr wieder so grandios Unterstützt haben. ‚Vielen Dank‘ dafür. Wir freuen uns auf das kommende Jahr und auf die neue Saison. Zu den Heimspielen unserer Mannschaften sind natürlich alle herzlich eingeladen.

Mario Harms

Training: Freitags, durchgehend bis auf die Sommerferien und
 zwischen Weihnachten und Neujahr

Uhrzeit: 18:30 bis 19:45

Ort: Mehrzweckhalle Agathenburg

Die Gruppe „Fitness und Bewegung“ hat im letzten noch immer unter leichtem Mitgliedermangel zu leiden gehabt. Es sind zwar genügend Sportler namentlich dabei, leider aber durch verschiedene Gründe wie Krankheit, Schichtdienst oder private Termine (am Freitag Abend) dennoch abwesend.

Dabei sind nach wie vor die Sportaktivitäten auch für verschiedene Altersgruppen interessant: kleines Ausdauer-Training über 25 bis 30 Minuten (Jogging oder Radfahren), Dehnübungen, Hallenhockey mit 15 bis 20 Minuten sowie über die verbleibende Zeit verschiedene Bodenübungen. Anregungen oder Änderungswünsche aus der Gruppe werden aufgegriffen und ggf. in das Training integriert.

Im Vordergrund steht die allgemeine körperliche Fitness. Die Zielgruppe für das Training liegt bei den 40 bis 60-jährigen. Aber auch Ausreißer nach oben und unten finden ihren Platz in der Gruppe. Insbesondere die langjährigen Mitglieder schätzen die Gruppenzugehörigkeit sowie den Spaß an Sport und Spiel.

Durch die Teilnahme an dieser Sportgruppe wird ein Gegenpol zu Bürotätigkeiten mit dem vorhandenen Mangel an Bewegung gebildet. Ein Probetraining ist jeden Freitag ohne Voranmeldung möglich.

Funktionsgymnastik in Dollern Montag 20 – 21 Uhr

Mit Spaß und Elan war mir die Gruppe treu. 10 Frauen und 2 Männer bewegten sich jeden Montag gesundheitsgemäß mit vielen verschiedenen Geräten. Alle Muskelgruppen wurden trainiert – die Lachmuskeln besonders bei unserer Weihnachtsfeier. Die Geselligkeit kommt nämlich nicht zu kurz. Am Rosenmontag und auch zu besonderen Geburtstagen trinken wir gerne mal einen Sekt nach dem Sport.

Anke Lüssow

Kindertanzen ab 4 Jahren Mittwoch 14:15 – 15:15 Uhr

Seit einiger Zeit hat die Gruppe eine Übungszeit von einer ganzen Stunde bekommen. 7 Kinder, darunter 1 Junge, tanzten, spielten, trommelten und bewegten sich munter nach mitreißender Musik. Von meinem Lehrgang „Tanz dich fit“ am 16 Juni konnte ich schöne neue Tänze mitbringen. Außerdem ist das Internet nützlich, um neue Anregungen zu bekommen. Unseren ersten gemeinsamen Auftritt, bei dem wir 5 Tänze gezeigt haben, fand am 15. Dezember bei der Firma Mohr in der Sportabteilung statt. Dankeschön dem Verein für die Accessoires, die die kleinen in Hulamädchen, Feuerwehr- und Schneemänner verwandelt haben.

Anke Lüssow

Teens & Twens Mittwoch 15:15 – 16 Uhr

Die Zusammenlegung zwei kleiner Tanzgruppen hat sich bewährt. Obwohl die jüngste Teilnehmerin 11 – und die älteste 20 Jahre alt ist, funktioniert das Miteinander sehr gut. Aus Kids & Teens wurde die Gruppe Teens & Twens. Tanzen, Aerobic, Trommeln auf den Bällen, Step Aerobic und auch mal Tabata stehen auf dem Programm. Auch diese Gruppe bereitet sich auf einen Auftritt bei Mohr vor. Einen festen Termin haben wir aber noch nicht.

Anke Lüssow

Fit f. Frauen Mittwoch 16 – 17 Uhr

Die kleine Gruppe hatte wieder ein sportliches Jahr. Genutzt wurden alle Geräte, die die Halle bietet. Tabatastunden mit Lang- und Kurzhanteln standen auf dem Programm, sowie Trommeln und Step-Aerobic. Von Lehrgängen, wie „Rückenflow“ am 27. Januar und „Bauch, Beine, Po“ in Verden am 8. April bei Andreas Goller konnte ich viele neue Ideen mitbringen.

Anke Lüssow

Stepaerobic beim SV Agathenburg/ Dollern

Herzliche Grüße an den Vorstand und alle Mitglieder des Vereins. Vielen Dank für die tolle Zusammenarbeit 2018 und dann ein großes „Danke“ an die Stepaerobicgruppe des SV Agathenburg, die immer noch super gelaunt und hoch motiviert jeden Donnerstag von 20.00 bis 21.30 Uhr die Stepper zum „Glühen“ bringt! Der Spaßfaktor ist in unserer Gruppe richtig hoch und es gibt neben den Schweißperlen, immer viel zu lachen.

Unser vielfältiges Programm von der einfachen Stepkombi bis hin zum Cardistep bringt alle zum Schwitzen, aber dieses tolle Gefühl, alles gegeben zu haben, ist einfach super und begeistert alle!

Anschließend gibt oft das Workout (HIIT – High Intensiv Intervall Training)“ und die Gongmusik beginnt. Dann wissen alle, das wird noch mal richtig anstrengend. Jeder gibt dann noch mal richtig Gas und aktiviert die letzten Kraft- und Konditionsreserven. Alle machen super mit und es ist einfach klasse, wie hochmotiviert sie mit ganzem Körpereinsatz dabei sind!

Genauso zeigen die Stepmädels ihre große Einsatzbereitschaft beim Spielen und da fließt schon mal die eine oder andere Träne vor Lachen! Die „Mädels“ sind einfach spitze und ich freue mich immer wieder, ihre Trainerin sein zu dürfen!

Wir freuen uns auch immer über sportlichen Zuwachs und heißen alle herzlich Willkommen, die Interesse haben, jeden Donnerstagabend mit uns zu steppen und das bei höchsten Spaßfaktor!

**In diesem Sinne alles Gute für Alle und bleibt weiterhin sportlich fit!
Viele liebe Grüße**

Claudia Horn

Bericht der 1. Ü-40 und Ü-50 zur Jahreshauptversammlung 2019

1. Ü-40:

Bei der letztjährigen Hallenkreismeisterschaft konnten wir uns völlig überraschend für die Endrunde der besten 6 Kreismannschaften qualifizieren, mixten wir doch eine Mannschaft aus unseren beiden 40er Mannschaften zu einem Team zusammen. Bei der Endrunde konnten wir dann erneut überraschen. Mit einem Durchschnittsalter von fast 50 Jahren stellten wir die mit Abstand älteste Mannschaft der Endrunde. Am Ende belegten wir einen überragenden 4. Platz und stellten auch den besten Torhüter des Turniers.

Nach der Halle ist vor der Rückrunde auf dem Feld. Nach einer Klasse Hinrunde zerrten wir in der Rückserie von dem Punktepölster, welches wir uns in der Hinserie angefuttert hatten. Am Ende der Serie reichte der Vorsprung und wir schafften mit 6 Punkten Vorsprung auf dem Abstiegsplatz den Klassenerhalt in der Kreisliga, der höchsten Spielklasse für Ü-40 Mannschaften.

Zur neuen Saison durften wir erstmalig an der Niedersachsenmeisterschaft teilnehmen. Doch die Losfee war gegen uns. Anstatt "international" spielen zu können, gab es ein Kreisduell. Über das Ergebnis legen wir den Mantel des Schweigens. Mit dem größten Kader seit Jahren, konnten wir doch einige Spieler der Freizeittruppe "Hauptsache Puls" dazugewinnen, starteten wir in die neue Serie, mit dem Bewusstsein, dass es eine sehr schwierige werden würde, stiegen doch zwei starke junge Mannschaften in die Kreisliga auf. Trotz des großen Kadern konnten wir in der Hinserie nicht ein einziges Mal die volle mögliche Kaderstärke ausnutzen. Eine dermaßen große Verletztenliste hatten wir noch nie und so mussten immer wieder Spieler der zweiten Mannschaft aushelfen. Besonders möchte ich mich hier bei Randolph von Rönn und Günther Harries bedanken, der mit seinen 69 Jahren wahrscheinlich der älteste Torschütze ever in der Kreisliga sein wird. Nach Abschluss der Hinserie stehen wir mit 0 Punkten am Tabellenende, lediglich im Kreispokal konnten wir ein Spiel mit 4:1 in Burweg gewinnen, verloren dann aber in der zweiten Runde beim VFL Guldernstern/Stade. Das Ziel in der Rückserie lautet daher, sich so gut wie möglich zu verkaufen und den einen oder anderen Punkt zu erzielen,

Ü-50:

Die Ü-50 qualifizierte sich erneut souverän für die Endrunde der besten 6 Mannschaften. Seit Jahren gehören wir in der Halle zu den besten Teams

im Kreis und wollten auch dieses mal was reißen. Wurden wir im Vorjahr Vizemeister hinter dem VFL Guldernstern Stade konnten wir diese dieses mal hinter uns lassen. Trotzdem reichte es erneut "nur" zur Vizemeisterschaft, war die ASSG Harsefeld/Apensen im diesen Jahr nicht zu schlagen.

In der laufenden Saison gibt es keine Feldrunde, da zu wenige Mannschaften gemeldet hatten. So blieb nur der Kreispokal, wo wir in der ersten Runde unglücklich gegen die SV Ahlerstedt/Ottendorf unterlagen.

Am 03.02. startet die diesjährige Vorrunde zur Hallenkreismeisterschaft. Ob wir uns für die Endrunde qualifiziert haben, könnt Ihr unter Fussball.de nachschauen.

Zum Abschluss möchte ich mich noch bei Kurtchen für seine Unterstützung bedanken. Ein großen Dank geht auch an unseren Platzwart Kuddel, der unsere Plätze immer hervorragend in Schuss hält.

Michael Schön
1.Ü40 + Ü-50

Klaus Kühnel
Im Langen Feld 36
21684 Agathenburg

08. Jan. 2019

Tel. 04141/69461

***Jahresbericht 2018
der Gruppe Wirbelsäulengymnastik in Agathenburg,
mittwochs 20-21 Uhr:***

Auch 2018 war ein erfolgreiches Jahr für unsere Gruppe Wirbelsäulengymnastik.

Es macht nach wie vor Spaß, mit der Gruppe zu arbeiten und dabei zu erfahren, wie unterschiedlich das Angebot von den Teilnehmern wahrgenommen wird. Regelmäßig nehmen 12-18 Teilnehmer an den Übungsabenden teil. Damit ist eine hohe Auslastung der Stunde erreicht.

Unsere Übungsinhalte werden immer wieder variiert und bei Bedarf an neuen Erkenntnissen ausgerichtet, die wir auch von Fortbildungen mitbringen.

Einige Handgeräte, die in unserer Stunde zum Einsatz kommen, müssen erneuert werden, ich werde einen entsprechenden Antrag dafür stellen.

Mit einer gewissen Erleichterung wurde zur Kenntnis genommen, dass die geplante Baumaßnahme vorerst gestoppt wurde, somit konnte der Übungsbetrieb unverändert weiterlaufen.

Die Sommerpause haben wir mit viel Spaß und einer Booßeltour eingeläutet.

Das Jahr klang auch diesmal mit der obligatorischen Weihnachtsfeier und vielen Köstlichkeiten im Umkleideraum aus.

An dieser Stelle möchte ich wieder Klaus Laporte danken, der gerne aushilft, wenn ich mal verhindert bin.

Klaus Kühnel

Training: Freitags, durchgehend bis auf die Sommerferien und
 zwischen Weihnachten und Neujahr

Uhrzeit: 18:30 bis 19:45

Ort: Mehrzweckhalle Agathenburg

Die Gruppe „Fitness und Bewegung“ hat im letzten noch immer unter leichtem Mitgliedermangel zu leiden gehabt. Es sind zwar genügend Sportler namentlich dabei, leider aber durch verschiedene Gründe wie Krankheit, Schichtdienst oder private Termine (am Freitag Abend) dennoch abwesend.

Dabei sind nach wie vor die Sportaktivitäten auch für verschiedene Altersgruppen interessant: kleines Ausdauer-Training über 25 bis 30 Minuten (Jogging oder Radfahren), Dehnübungen, Hallenhockey mit 15 bis 20 Minuten sowie über die verbleibende Zeit verschiedene Bodenübungen. Anregungen oder Änderungswünsche aus der Gruppe werden aufgegriffen und ggf. in das Training integriert.

Im Vordergrund steht die allgemeine körperliche Fitness. Die Zielgruppe für das Training liegt bei den 40 bis 60-jährigen. Aber auch Ausreißer nach oben und unten finden ihren Platz in der Gruppe. Insbesondere die langjährigen Mitglieder schätzen die Gruppenzugehörigkeit sowie den Spaß an Sport und Spiel.

Durch die Teilnahme an dieser Sportgruppe wird ein Gegenpol zu Bürotätigkeiten mit dem vorhandenen Mangel an Bewegung gebildet. Ein Probetraining ist jeden Freitag ohne Voranmeldung möglich.