

Verein für Leibesübungen Heyersum e.V.



Jahresbericht 2024

verantwortlich: Vorstand des VfL Heyersum

Inhaltsverzeichnis

1 Geschäftsbericht.....	3
1.1 Allgemeines.....	3
1.2 Geschäftsbereich.....	3
1.3 Mitglieder des VfL Heyersum e.V.....	4
1.4 Kleinsporthalle.....	5
1.5 Kegelbahn.....	5
2 Sportbericht.....	6
2.1 Entwicklungen im Vereinsbetrieb.....	6
2.2 Informationen zur Übungsleitung.....	6
2.3 Sportunfälle.....	7
2.4 Sportabzeichenstützpunkt.....	7
2.5 Sportgerätebeschaffung.....	9
2.6 Berichte der Sparten- und Übungsleiter.....	9
3 Kassenbericht.....	20
4 Besondere Ereignisse.....	22
4.1 Ehrung der Teilnehmer des Sportabzeichens.....	22
4.2 Busreise der Wandergruppe nach Ostfriesland.....	22
4.3 Turnier ‚Ball über die Leine‘.....	23
4.4 Auftritt der VfL-Tanzzwerge beim DRK in der Brunnenstraße in Nordstemmen.....	25
4.5 Aktivitäten des Vereins beim Dorffest.....	25
4.6 Aktion ‚Ehrenamt überrascht‘.....	26
5 Terminübersicht und Sportangebot 2025.....	33
6 Vorstand und Kontaktdaten VfL Heyersum.....	35

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Bericht die männliche Form. Selbstverständlich sind damit immer alle Geschlechter gleichermaßen gemeint. Wir legen großen Wert darauf, niemanden auszuschließen oder zu diskriminieren.

1 Geschäftsbericht

1.1 Allgemeines

Unser Jahresbericht will über das Geschehen des Geschäfts- und Sportjahres im Verein informieren, Interesse wecken und Impulse für die Zukunft geben.

Der Vorstand bedankt sich bei allen ehrenamtlichen Helfern, den Sparten- und Übungsleitern sowie bei allen Fördermitgliedern.

Wir möchten uns ganz herzlich bei den ortsansässigen Unternehmen bedanken, die durch ihre Anzeigen den Druck dieses Berichtes unterstützt und finanziert haben.

1.2 Geschäftsbereich

Der geschäftsführende Vorstand des VfL hatte sich auf der letzten Jahreshauptversammlung komplett neu aufgestellt. Alle Vorstandsmitglieder haben sich mit viel Engagement in ihre neuen Aufgaben eingearbeitet. Danke an alle Vorstandsmitglieder für ihren Einsatz, auch dafür, dass sie soviel Zeit und Herzblut investiert haben, bei sieben Vorstandssitzungen im Jahr 2024!

Die Ämter des Sport- und Pressewarts sowie Platz und Gerätewarts sind nach langer Zeit endlich wieder besetzt worden. Somit ist der VfL in den Medien, wie Zeitung oder sozialen Medien dank unserer neu gewählten Sport- und Pressewartin Stephanie Neitzel bestens vertreten. Wolfram Haenel unterstützt den VfL als Hallen- und Gerätewart in allen technischen Fragen, auch bei der Kegelbahn und in der Kommunikation mit der Gemeinde bei technischen Problemen. Außerdem hat er die Getränkeversorgung der Kegelbahn übernommen

Dank unserer neuen Schriftführerin Julia Lossie präsentiert sich der VfL sehr gut auf seiner Homepage. Unsere neue Kassenwartin Iris Wemheuer konnte die Kassenführung weiter optimieren. Die 2. Vorsitzende Anne Osterwald hat erfolgreich die Abrechnung der festen Kegelgruppen übernommen. Und die erste Vorsitzende, Ulrike Lettmoden-Haenel, hat sich in sämtliche Vorgänge neu eingearbeitet. Wilfried Schleifer hat erfolgreich die Vermietung und Reinigung der Kegelbahn übernommen. Wir haben es geschafft, in unseren neuen Ämtern anzukommen! Uschi Uthe ist unser Fels in der Brandung, sie ist uns als einziger Vorstand in ihrem bisherigen Amt als Erwachsenenwartin erhalten geblieben.

Auch finanziell können wir nun gut aufgestellt in die Zukunft schauen. Mit der Beitragserhöhung ab 2025 sind wir den gestiegenen Ausgaben gewachsen. Mehr dazu im Kassenbericht.

Das Rückgrat unseres Vereins sind unsere Übungsleiter und unsere Mitglieder, da hat sich viel getan!

Leider haben uns in einigen Gruppen die Übungsleiter verlassen. Melanie Lizurek (Aquagymnastik), Ariane Mukan (Pilates), Claudia Keidel (nur im Kinderturnen) und Regina Köhler (Bodystyling Vertretung, HappySize Fitness). Das Schwimmen musste aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl und steigender Kosten (65 Euro pro Stunde zuletzt) eingestellt werden. Damit ist eine jahrzehntelange Tradition im VfL beendet, was wir sehr bedauern. 1000 Dank an die Übungsleiter für ihren unermüdlichen und langjährigen Einsatz! Glücklicherweise sind auch einige neue Übungsleiter und Übungsleiterhelfer dazu gekommen! Mehr dazu im Sportbericht.

Auch über den Mitgliederzuwachs freuen wir uns, der insbesondere bei den Kindern zu verzeichnen ist, aber auch einige Erwachsenengruppen konnten neue Mitglieder gewinnen.

Auch konnte sich der VfL in einigen Veranstaltungen im vergangenen Jahr positiv präsentieren. Neben dem traditionellen ‚Ball über die Leine‘ hat der VfL beim Dorffest und bei ‚Ehrenamt überrascht‘ teilgenommen. Auch die Wanderfahrt kam wie immer gut an.

Leider gab es auch weiterhin im Winter Probleme mit der Temperatur in der Sporthalle, was zu häufigen Rücksprachen mit der Gemeinde führte.

Erwähnenswert ist auch unser 55 jähriges Vereinsjubiläum, das wir letztes Jahr hatten, das wir leider nicht gefeiert haben.

Privatrechtliche Entgelte (Hallengebühren)

Die Hallengebühren von der Gemeinde sind konstant geblieben, Heinz-Fiolka-Halle mit 7 Euro pro Stunde und die Mehrzweckhalle mit 5 Euro pro Stunde.

Böse überrascht wurden wir von der mitten im Jahr kurzfristig angekündigten Erhöhung der Gebühren für die Grundschulsporthalle ab August 2025, die der MTV Nordstemmen jetzt bewirtschaftet. Ab August wurden die Gebühren von 9 auf 15 Euro/Stunde. erhöht.

Vorstand

In der Mitgliederversammlung am 24.02.2024 wurden folgende Vorstandsmitglieder neu gewählt:

- 1. Vorsitzende Ulrike Lettmoden-Haenel
- 2. Vorsitzende Anne Osterwald
- Kassenwartin Iris Wemheuer
- Schriftführerin Julia Lossie
- Jugendwart nicht besetzt
- Sport- und Pressewartin Stephanie Neitzel
- Erwachsenenwartin Uschi Uthe
- Hallen- und Gerätewart Wolfram Haenel

Spartenleiter

Spartenleiter im VfL sind:

- Wandern Michael Hopf
- Tischtennis Wolfram Haenel
- Kegeln Karl-Heinz Schröder
- Gymnastik nicht besetzt
- Turnen nicht besetzt
- Tanzen Wilfried Schleifer

Veranstaltungen/Sitzungen

Im Jahr 2024 wurden durchgeführt:

- 1 Jahreshauptversammlung
- 7 Vorstandssitzungen
- 0 Inventur (wurde auf 2 jährigen Rhythmus umgestellt)
- 1 Turnier ‚Ball über die Leine‘

1.3 Mitglieder des VfL Heyersum e.V.

Mitgliederentwicklung

Bereich	Stand 01.01.2025	Stand 01.01.2024	Veränderung
Ehrenmitglieder	0	0	0
Jugendmitglieder	117	95	+22
Erwachsenenmitglieder	164	161	+3
Förderkreis	10	11	-1
Gesamt	291	267	+24

Altersgruppen in unserem Verein

Mitglieder	Gesamt	m	w	Gesamt
bis 6 Jahren	72	29	43	117 Jugendmitglieder*
7-14 Jahren	40	25	15	
15-18 Jahren	3	2	1	
19-26 Jahren	2	0	2	
27-40 Jahren	19	9	10	174 Erwachsenenmitglieder
41-60 Jahren	35	16	19	
61-100 Jahren	120	46	74	
Gesamt	291	127	164	Mitglieder

* Jugendmitgliedschaft im VfL bis zum 21. Lebensjahr

Der Altersdurchschnitt liegt bei 44 Jahren. Jüngstes Mitglied ist ein Jahr und das älteste Mitglied 97 Jahre alt.

Im abgelaufenen Jahr gab es folgende Veränderungen im Mitgliederstand:

- **29 Austritte** (davon 27 Austritte und zwei verstorbene Mitglieder, davon wiederum ein Förderkreismitglied)
- **53 Eintritte**

1.4 Kleinsporthalle

Es kam im vergangenen Jahr zu Störungen beim Defibrillator und den Rauchmeldern in der Heinz-Fiolka-Halle. Die Rauchmelder haben lautstark auf sich aufmerksam gemacht und den Trainingsbetrieb eingeschränkt. Diese Arbeiten wurden durch die Gemeinde erledigt.

Leider haben wir erneut Probleme mit der Heizung gehabt, sowohl im Frühjahr als auch im Übergang Herbst zum Winter. Nach einigen Wochen mit Sport bei frischen Temperaturen, in denen teils auf die Mehrzweckhalle ausgewichen wurde, war das Problem gefunden: ein gerissener Keilriemen. Dagegen wurde die Mehrzweckhalle zu stark beheizt. Die zu hohen Temperaturen in der Mehrzweckhalle wurden von 24 auf 19 Grad runter geregelt. Manuell lassen sich die Heizungen nicht regeln, das ist auch ausdrücklich nicht von der Gemeinde gewünscht. **Daher bitte auch nicht probieren, an den Heizkörpern etwas zu verstellen!**

1.5 Kegelbahn

Nachdem die Kegelbahn mit Gastraum 2023 frisch renoviert worden war, kam es im Jahr 2024 zu erneuten Baumaßnahmen durch die Kindergartenerweiterung, die die Nutzung der Kegelbahn beeinträchtigten. Da die Versorgung des Kindergartens über die Heinz-Fiolka-Halle erfolgt, mussten Leitungen oberhalb der Kegelbahndecke verlegt werden. Erhebliche Verschmutzungen des Teppichbodens waren leider die Folge, die Gemeinde versprach sie zu beheben.

Ab März 2024 hat die Vermietung und Reinigung Wilfried Schleifer übernommen. Kleine Reparaturen wurden von Wolfram Haenel in Zusammenarbeit mit Karl-Heinz Schröder durchgeführt, der die Aufgaben teils übergeben hat.

Vielen Dank an Karl-Heinz Schröder und Wolfram Haenel, die immer wieder kleinere Arbeiten an der Kegelbahn erledigen.



Zur privaten Nutzung der Kegelbahn, ob Kegeln oder Feiern, gibt es ausreichend Termine . **Für Rückfragen und Terminabsprachen steht Wilfried Schleifer (Anton) zur Verfügung: Telefon: 05069-1300.**

2 Sportbericht

2.1 Entwicklungen im Vereinsbetrieb

Der Verein umfasste Ende 2024 folgende sieben Sparten:

- **Gymnastik**
- **Turnen**
- **Turnspiele**
- **Tischtennis**
- **Wandern**
- **Tanzen** sowie
- **Kegeln**

(**Sparte** Schwimmen bis Mai 2024, dann eingestellt)

die sich in 18 Sportgruppen plus verschiedene Kegelgruppen gliedern.

Der Verein bietet wöchentlich 19 Stunden Sport an, wobei Kinder fünf Stunden und Erwachsene 13,75 Stunden Sport treiben können. Hinzu kommen monatliche Wanderungen, die etwa drei bis fünf Stunden dauern.

Unsere Kegelbahn nutzen sieben Gruppen regelmäßig wöchentlich oder monatlich. Davon kegelt eine Gruppe alle 14 Tage, eine andere Gruppe nutzt die Bahn jeden ersten Donnerstag im Monat. Fünf Gruppen kegeln alle vier Wochen. Die Kegelbahn wurde außerdem von 14 Gruppen, teilweise bestehend aus Mitgliedern, die ihre Weihnachtsfeier dort ausgerichtet haben, oder von Nichtmitgliedern, die den Raum für Feierlichkeiten genutzt haben, gebucht.

Die Sparte Schwimmen mit dem Sportangebot Aquafitness mussten wir aufgrund gestiegener Kosten für die Nutzung der Schwimmhalle, deren Höhe in keinem Verhältnis zu der geringen Teilnehmerzahl von vier bis fünf Personen stand, schweren Herzens einstellen.

2.2 Informationen zur Übungsleitung

Die Durchführung unserer Sportangebote erfolgt durch (Stand März 2025):

- 7 Übungsleiter ohne Lizenz
- 3 Übungsleiter mit Lizenzstufe 1
- 1 Übungsleiter mit Lizenzstufe 2 (Prävention)
- 1 Fachübungsleiter Wandern

Die Gruppe Kinderturnen hat Ulrike Lettmoden-Haenel übernommen, nachdem sich Claudia Keidel, die zwei Kinderturngruppen viele Jahre erfolgreich leitete, für uns alle überraschend und unerwartet zurückgezogen hatte. Ulrike wird beim Aufbau der Bewegungslandschaften sowie der Betreuung der Kinder in den Übungsstunden unterstützt von der 20jährigen Carolin Emanuel, die wir als Helferin gewinnen konnten.

Unterstützung hat auch Wolfram durch Christopher Neumann bekommen, der als Helfer das Tischtennistraining der Kinder begleitet.

Im Oktober haben wir ein neues Sportangebot aufgenommen: HappySize Fitness. Die neue Sportgruppe, die dienstags von 17:45 Uhr bis 18:45 Uhr aktiv ist, leitet Stephanie Neitzel.

Unsere Übungsleiter erweitern ihr Wissen durch regelmäßige Fortbildungen, um ihre Lizenz aufrecht zu erhalten.

Nachdem Anfang des Jahres 2024 Olesia Sitaro ihre als Übungsleiterin ausgeschieden ist und seit Ende des Jahres leider auch Ariane Mukan aus beruflichen Gründen nicht mehr als Übungsleiterin zur Verfügung steht, freuen wir uns, dass sich Franziska Schick bereiterklärt hat, die Pilates-Gruppe zu übernehmen und das Training fortzusetzen. Danke, Franziska!

Wolfram Haenel hat durch erfolgreiche Teilnahme an dem aus mehreren Modulen bestehenden Übungsleiter-Lehrgang inzwischen die C-Lizenz Tischtennis erworben. Herzlichen Glückwunsch, Wolfram! Ulrike Lettmoden-Haenel und Stephanie Neitzel haben gemeinsam mit dem Übungsleiter-Lehrgang begonnen und bereits das erste Modul mit 30 Lerneinheiten absolviert.

Der Vorstand dankt allen Übungsleitern für ihren unermüdlichen Einsatz und ihre wertvolle Arbeit. Euer Engagement macht unseren Verein stark und bietet unseren Mitgliedern tolle sportliche Erlebnisse. Wir schätzen Euch sehr!

Habt Ihr Interesse, als Übungsleiter in unserem Verein aktiv zu werden? Ihr könnt eine Gruppe leiten, ohne im Besitz einer Lizenz zu sein. Der Vorstand bietet den Mitgliedern die Möglichkeit, eine Ausbildung zum Übungsleiter zu absolvieren – die dafür anfallenden Kosten übernimmt der Verein.

Der Vorstand möchte alle Mitglieder ermutigen, die Chance zu nutzen, Euer Wissen und Eure Fähigkeiten zu erweitern und eine wichtige Rolle in unserem Vereinsleben zu übernehmen. Interessierte können sich gerne bei der Presse- und Sportwartin Stephanie Neitzel melden, um weitere Informationen zum Übungsleiter-Lehrgang C-Lizenz Breitensport zu erhalten.

2.3 Sportunfälle

Im Sportjahr 2024 gab es erfreulicherweise keine gemeldeten Unfälle. Dies ist vor allem den Übungsleitern zu verdanken, die die Sicherheit beim Sport stets ernst nehmen und dafür sorgen, dass alle Teilnehmer in einem sicheren Umfeld trainieren können. Ihr Engagement und ihre sorgfältige Betreuung, die insbesondere in den Kindergruppen von wesentlicher Bedeutung ist, haben maßgeblich zu diesem Ergebnis beigetragen.

Der Vorstand bittet an dieser Stelle nochmals darum, ihm Sportunfälle unverzüglich, also innerhalb von drei Tagen nach dem Unfallgeschehen, zu melden, damit zur Aufrechterhaltung von Versicherungsansprüchen eine fristgemäße Mitteilung an die Versicherungsgesellschaft (ARAG) erfolgen kann.

2.4 Sportabzeichenstützpunkt

(Stützpunktleiter: Karl-Heinz Brandes)



Für den VfL Heyersum wurden im vergangenen Jahr 2024 18 Abnahmen für das Deutsche Sportabzeichen absolviert. Durch eine hohe Beteiligung von Familien wird es möglich, fünf „Familiensportabzeichen,“ zu vergeben.

Im Verlaufe des Jahres 2024 hatte sich eine Änderung ergeben, die es auch ermöglichte, das „Tischtennis Sportabzeichen bei uns abzunehmen. Hierzu wurde unter der Sparte „Tischtennis“ von Wolfram Haenel für acht Jugendliche das „Tischtennisportabzeichen geprüft. Das neu eingeführte Abzeichen ist nicht vergleichbar mit dem regulären Sportabzeichen. Es ist spezifisch für die Fertigkeit im Umgang mit dem Tischtennisport geschaffen worden. Die erreichten Disziplinen sind aber anzuerkennen beim „großen Sportabzeichen“ als eine der vier Disziplinen, und zwar „Koordination“. Von dieser Möglichkeit haben wir auch beim „großen Sportabzeichen“ profitiert.

Wir konnten wiederum in Verbindung mit dem VfL Nordstemmen die Abnahmen der leichtathletischen Disziplinen auf dem Sportplatz am Schlingweg durchführen. Wie gewohnt haben sich die Vereine gegenseitig unterstützt.

Probleme ergaben sich bei der Abnahme der Schwimm-Disziplinen. Durch den Umbau des Freibades stand die Möglichkeit der Schwimmabnahmen in Nordstemmen nicht zur Verfügung. Es wurden mehrere Termine angeboten und die Abnahmen Freibad in Elze durchgeführt.

14 Teilnehmer sind Wiederholer. Vier Erwachsene haben erstmals das Sportabzeichen abgelegt. Sportlich konnte im Jahr 2024 wiederum der Trend bestätigt werden, dass fast alle Teilnehmer bemüht sind, die Stufe „Gold“ zu erreichen.

Wie es aussieht, werden wir wohl auch zu Beginn der Saison 2025 in das Bad in Elze ausweichen müssen. Das Abnahmeverfahren wird wiederum in Verbindung mit dem gemeinsamen Stützpunkt „Marienberg“ durchgeführt. Die Termine stehen noch nicht fest, werden aber auf der Internetseite des VfL Heyersum und durch Aushang bekanntgegeben.

Das Familiensportabzeichen 2024 wird den Familien Wälter, Brandes/Funke, Kirsten, Gültekin und Volkmann mit je drei Teilnehmern aus dem Familienverbund verliehen.

Verleihung mit Ergebnissen

Für die Verleihung ist Samstag, der **22.03.2025, 15:00 Uhr** im **Alten Schulhaus** vorgesehen. Ebenso die Vergabe der Urkunden zum ‚Tischtennissportabzeichen‘ geplant. Dankenswerterweise hat der Verein die für die Abnahme entstehenden Kosten für alle Teilnehmer übernommen.

Auszeichnung für Wiederholer mit runder Zahl, oder 5

Die Auszeichnung mit einem besonderen Abzeichen werden immer dann vergeben, wenn eine bestimmte runde Zahl oder die Fünf erreicht ist. In 2024 können wir eine Teilnehmerin auszeichnen, und zwar

- Kerstin Funke 5. Wiederholung, Silber, Erwachsene.

Wiederholer ohne runde Zahlen:

a) Erwachsene:

- | | |
|-----------------------------------|---|
| • 1. Frank Scholtyssek , | 38. Wiederholung, Gold, Erwachsene, |
| • 2. Frank Burose , | 29. Wiederholung, Gold Erwachsene, |
| • 3. Oliver Kirsten , | 23. Wiederholung, Gold Erwachsene |
| • 4. Claudia Volkmann , | erste Abnahme Gold Erwachsene |
| • 5. Lara Wälter , | 6. Wiederholung, Silber, Erwachsene, |
| • 6. Elmar Wälter , | 6. Wiederholung, Gold, Erwachsene, |
| • 7. Kerstin Funke , | 5. Wiederholung, Silber, Erw. Auszeichnung s.o. |
| • 8. Marlis Zajons , | 2. Wiederholung, Silber, Erwachsene |
| • 9. Sebastian Schwarz , | 4. Wiederholung, Silber, Erwachsene, |
| • 10. Ajla Selak . | erste Abnahme Silber, Erwachsene |
| • 11. Klaus Volkmann , | erste Abnahme Gold, Erwachsene |
| • 12. Karl-Heinz Brandes , | 52. Wiederholung, Gold Erwachsene |
| • 13. Annika Volkmann , | Erstabnahme, Gold, Erwachsen |

b) Jugendliche:

- 14. Hauke Funke, 3. Wiederholung Gold, Jugendliche,
- 15. Lucy Kirsten, 6 . Wiederholung, Gold , Jugendliche,
- 16. Pepe Kirsten ,2. Wiederholung Gold , Jugendliche.
- 17. Emma Gützkow, 2. Wiederholung, Bronze, Jugendliche
- 18. Marie Gützkow, 2. Wiederholung, Silber Jugendliche

Die Bedingungen haben sich bisher gegenüber dem Vorjahr nicht verändert. Es sind noch keine genauen Termine festgelegt, geplanter Beginn 05.05.2025 bis Ende September 2025.

Karl-Heinz Brandes

2.5 Sportgerätebeschaffung

Im Jahr 2024 erfolgten keine größeren Anschaffungen. Es es wurden lediglich abgenutzte Kleingeräte ersetzt.

Der Verein hat wieder an der Aktion „Vereinsscheine für Verein“ von REWE teilgenommen. Die Mitglieder haben durch das Sammeln von Vereinsscheinen geholfen, dass ein weiteres Waffeleisen sowie kleinere Dehnungsbänder für die Übungsstunden angeschafft werden konnten. Das neue Waffeleisen kam zum ersten Mal beim Dorffest zum Einsatz.

Unser Dank gilt allen Mitgliedern, die bei ihren Einkäufen fleißig REWE-Vereinsscheine für unseren Verein gesammelt haben!

2.6 Berichte der Sparten- und Übungsleiter

Sparte GYMNASTIK

Bodystyling 2

(Übungsleitung: Ursula-Christine Uthe)

Beim Bodystyling wird der Körper nicht nur mit Blick auf die Muskeln betrachtet. Es ist nicht das Ziel, sich in kurzer Zeit möglichst große Muskeln anzutrainieren, wie beispielsweise beim Bodybuilding. Bodystyling ist ein Fitness-Sport, macht Spaß, ist abwechslungsreich und für den Körper absolut gesundheitsverträglich! Es ist ein Training für zum Teil abgeschwächte Muskulatur, die Verbesserung der Alltagsmotorik und trägt auch wesentlich zum persönlichen Wohlbefinden bei.

Frei nach dem Motto: Bewegung macht mobil und kräftig. Am Anfang der Stunde wird die Muskulatur aufgewärmt durch Bewegung zu Musik, durch verschiedene Schrittkombinationen.

Der Hauptteil der Stunde besteht darin, die Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparats zu erhalten und zu verbessern. Hier gibt es dann abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Kleingeräte wie zum Beispiel Therabänder, Redondoball, Kleinhanteln.

Zum Ende der Stunde werden die beanspruchten Muskelgruppen wieder gedehnt und zum Ausklang bei harmonischer Musik entspannt.

In der Gruppe sind überwiegend Frauen, aber auch zwei Männer vertreten. Alle Teilnehmer sind mit Freude dabei.

Unsere Weihnachtsfeier fand wieder im Jaylano statt. Bei Pizza-Bufett und Getränken war es ein sehr lustiger, schöner Abend.



Bodystyling 3

(Übungsleitung: Ursula-Christine Uthe)

Beim Bodystyling wird die Körperfunktionalität erhalten, verbessert und die eigene Fitness verbessert. Auch Koordination und Gleichgewicht werden gefördert. Also eine rundum abwechslungsreiche Sportstunde, frei nach dem Motto :

Bewegung macht mobil und kräftig!

Gestartet wird mit einem Warm-up, um Körper und Kreislauf in Schwung zu bringen. Dazu wird sich nach schwungvoller Musik bewegt. Verschiedene Schrittkombinationen werden hierzu ausgeführt.



Den Hauptteil der Stunde nehmen dann funktionelle Übungen ein. Mit und ohne Kleingeräte (zum Beispiel Rubberband, Brazils, Kleinhanteln) werden Übungen zur Mobilisation, Kräftigung der Muskeln und des Gleichgewichts angeboten. Spaß und Fitness stehen an erster Stelle!

Zum Schluss kommt ein kleines Cool Down, also eine Dehnphase, wobei die beanspruchte Muskulatur wieder gedehnt wird. Dies passiert bei entspannter Musik zum Relaxen.

Die Gruppe ist eine gemischte lustige Truppe (Frauen & Männer), besteht schon sehr lange

und ist gegenüber neuen Teilnehmern immer sehr aufgeschlossen und freundlich. Die Gruppe ist eine gemischte lustige Truppe (Frauen & Männer), besteht schon sehr lange und ist gegenüber neuen Teilnehmern immer sehr aufgeschlossen und freundlich.

Die jährliche Weihnachtsfeier findet immer auf der Kegelbahn statt. Jeder bringt etwas zu essen und/oder zu trinken mit. Nach dem Festmahl wird dann in lustiger Runde gekegelt.

Fit in den Tag

(Übungsleitung: Reinhard Köhler)

****Aktiv ins neue Jahr: Unsere Gymnastikgruppe startet wieder in 2025****

Die Gymnastikgruppe „Fit in den Tag“ trifft sich jeden Montag von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr, um gemeinsam an ihrer Gesundheit zu arbeiten und neue Energie für die Woche zu tanken.

Die Lektionen beginnen mit dynamischen Aufwärmübungen, die darauf ausgelegt sind, den Körper und den Kreislauf optimal in Schwung zu bringen. Nach einem intensiven Aufwärmen liegt der Fokus der Gruppe auf einem umfassenden Kerntaining, das eine Vielzahl an Übungen beinhaltet. Dazu verwenden wir das Theraband, Kurzhanteln und den Flexibar, um gezielt die Muskulatur im Bauch, in den Beinen und im Gesäß zu stärken.



Gleichgewichtsübungen werden mit Hilfe von Bällen, Aerosteps, Gymnastikreifen und Pezzi-bällen durchgeführt, um die Stabilität und die Koordination zu fördern.

Den Abschluss jeder Einheit bildet eine entspannende Phase mit Dehnübungen und verschiedenen Entspannungstechniken, untermalt von motivierender Musik. So wird sichergestellt, dass die Teilnehmer nicht nur mobilisiert, sondern auch gestärkt und entspannt nach Hause gehen.

Mit großer Vorfreude schaut die Gruppe auf die sportlichen Herausforderungen in 2025 und hat das Ziel, weiterhin mit Begeisterung aktiv zu bleiben. Ein besonderer Dank geht an die engagierten Mitglieder für ihre regelmäßige Teilnahme und die motivierende Stimmung, die wir gemeinsam schaffen. Auch die kommenden Trainingseinheiten versprechen viel Freude und einen anregenden Austausch.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen und eingeladen, Teil unserer motivierten Gemeinschaft zu werden.

Wir freuen uns auf ein weiteres Jahr voller gemeinsamer sportlicher Erlebnisse!

Reinhard Köhler

Drums & More Erwachsene

(Übungsleitung: Annette Kaufmann)

Drums Alive® ist ein einzigartiges und extravagantes Fitness- und Wellnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet. Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten! Die Choreographien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, aber vor allen Dingen soll es Spaß bringen. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und Trommelrhythmen die Deine Füße zum Stampfen und Deinen Körper in Bewegung bringen.

Die Drums Alive® Mission:

Der Rhythmus wird als die Quelle der Inspiration verwendet, um eine neue Gruppenfitness zu entdecken. Drums Alive verbindet die Vorteile eines traditionellen Fitnessprogramms mit den Vorteilen der Musik und des Rhythmus. Drums Alive® ist ein Programm, das ein gesundes physisches, psychisches mentales und emotionales Gleichgewicht fördert und stellt ein Element des lustigen und kreativen Ausdrucks zur Verfügung.

Das Drums Alive® Ziel:

Das Ziel von Drums Alive® ist es, das Lebens physisch und psychologisch durch ein einzigartiges, sensomotorisches und trommelndes Programm zu verbessern, das Drums Sticks, einen Übungsball, und Musik einschließt. Die primäre Absicht des Drums Alive® Programms liegt in einer geistigen Erfahrung und Ganzkörpererfahrung für alle Teilnehmerinnen. Wir möchten mit all unseren Programmen den Bedarf verschiedenster Zielgruppen decken, die hier schon mehrfach benannt wurden.

Jedenfalls macht es allen – nach wie vor, sehr viel Spaß und man geht gut gelaunt nach hart getaner Arbeit nach Hause bzw. bleibt gleich in der Halle, um in der Damengymnastikgruppe weiter zu „sportlichen“. Die schon erarbeiteten Choreographien werden immer mal wiederholt, damit man für Auftritte immer das Passende parat hat und um das Gehirn zu schulen.

Aktiv älter werden und Funktionsgymnastik (Übungsleitung: Annette Kaufmann)

Der Stamm der Funktions-/Gymnastik Gruppen ist seit Jahren konstant und das Konzept ist bewährt und unendlich abwandelbar und somit auch beliebt. Die Damen sind altersgerecht super fit und wir turnen das Programm des ganzheitlichen Trainings des Körpers voll durch, begleitet mit Musik, motiviert und fröhlich. Aufgrund des Alters und den damit verbundenen Befindlichkeiten haben wir immer einmal eine krankheitsbedingte Auszeit, aber zur Freude aller kehren die sportlich motivierten Damen immer wieder zurück und geben ihr bestens für Körper und Geist.

Das Konzept ist bei beiden Gruppen die Körperfunktionalität zu erhalten und auch zu verbessern, wobei auch das Gehirn u. a. durch Koordinationsübungen gefördert und die Benutzung der „grauen Zellen“ gefördert wird, wenn wir die Übungs- und Handgeräte mitbenutzen oder Gehirntrainingsspiele und Bewegungen machen. Gestartet wird mit einer Warmmachphase/Warm up, wobei hier schon einzelne Übungen eingebaut werden, die konditionellen Teil mit einfließen unter Zuhilfenahme von Kleingeräten und/oder auf spielerische Weise oder durch eine Warm up circle oder Partnerarbeit. Den Hauptteil der Übungsstunde nehmen dann die funktionellen Übungen ein, die die gesamte Muskulatur und das Sklettsystem ansprechen sollen und an physiotherapeutischen Übungen angelehnt sind. Es werden sowohl Übungen zum Gleichgewichtstraining als auch Krafttraining und Mobilisation mit angeboten. Auch fließen neue Übungsformen (Faszientraining) und Wahrnehmungsübungen sowie Übung zum Gehirnjogging (Zungenbrecher und Reime) mit ein. Ab und an arbeiten wir auch zusätzlich im Rahmen der Sturzprohylaxe an speziellen Aufbauten und einem Parcours, auch schon einmal im Dunkeln. Unter Zuhilfenahme aller in der Halle angebotenen Kleingeräte werden die Übungen unter flotter und manche manchmal zu lauter und fetziger Musik geturnt. Als Abschluss ist eine kurze Dehnphase und/oder ein Cool down vorgesehen. Auch rundet ein Entspannungsteil mit Übungen aus dem Entspannungstraining die Übungsstunde einmal ab.

In geselliger Runde haben beide Gruppen samt der Drums & More-Gruppe wieder einmal zusammen Fasching gefeiert, wobei der Zuspruch ruhig besser sein dürfte: „Verkleiden tut nicht weh! – Heyerer-Sum!“. Alle gemeinsam besuchten wir mal wieder die Osterwalder Freilichtbühne. Die Turndamen trafen sich in Nordstemmen zum Eisessen als Sommerabschluss. Das Weihnachtskegeln auf der Kegelbahn mit Leckereien und dem ein oder anderen Beitrag war der Abschluss für das Turnjahr 2024 sowie das Greulwichteln in der Funktionsgymnastik-Gruppe. Die Drums & More/Turnen der Damen feierten in Nordstemmen bei Jaylano ihren Jahresabschluss.

Allen meinen Gruppenmitgliedern ein herzliches Dankeschön für das nette lustige Turnjahr und die schöne Gemeinsamkeit.

Mit sportlichen Gruß

Annette Kaufmann

Pilates

(Übungsleitung: Franziska Schick)

Anfang des Jahres 2025 hatte ich die Freude, die Pilatesgruppe von der langjährigen und erfahrenen Trainerin Ariane zu übernehmen. Es war mir ein großes Anliegen, viele ihrer wertvollen Ansätze in meine Stunden zu integrieren, sodass wir weiterhin von ihrem Wissen profitieren können. Besonders die Arbeit mit dem Gerät sowie Übungen zur Koordination, Balance und Atmung sind zentrale Bestandteile meines Unterrichts, die auch in diesem Jahr immer wieder im Fokus standen. Ein Foto vom Abschied Arianes ist beigefügt.

Zu Beginn des Jahres durften wir viele neue Mitturnerinnen in unserer Gruppe begrüßen, was uns alle sehr gefreut hat. Es war schön, neue Gesichter und die Gruppe weiter wachsen zu sehen. Gemeinsam haben wir nicht nur unsere körperliche Fitness verbessert, sondern auch eine freundliche Gemeinschaft aufgebaut.



Die Arbeit mit den Pilatesgeräten hat in diesem Jahr besonders viel Spaß gemacht. Die Geräte ermöglichen uns, die Übungen noch gezielter und intensiver auszuführen, was sowohl unsere Kraft als auch Flexibilität fördert. Ebenso haben wir durch die Aktivierung der Körpermitte nicht nur eine stabile Haltung aufgebaut, sondern auch viel mehr Energie in unseren Alltag gebracht.

Ein weiterer wichtiger Aspekt war die Koordination und Balance. Diese Übungen fördern nicht nur den Körper, sondern helfen uns auch, in stressigen Momenten einen klaren Kopf zu bewahren und uns zu zentrieren. Dabei spielt die Atmung eine zentrale Rolle – sie unterstützt uns dabei, die Übungen zu vertiefen und eine tiefere Verbindung zu unserem Körper herzustellen.

Am Ende jeder Stunde durfte die Entspannung natürlich nicht fehlen. Diese Momente des Innehaltens sind besonders wertvoll, da sie uns helfen, den Körper zu beruhigen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Ich bin sehr dankbar für die positive Entwicklung der Gruppe und für jede einzelne Stunde, die wir gemeinsam verbracht haben. Ich freue mich darauf, den Weg mit euch weiterzugehen und noch viele weitere Stunden voller Bewegung, Balance und Entspannung zu erleben.

Herzlichst
Eure Franziska

HappySize Fitness

(Übungsleitung: Stephanie Neitzel)

„Warum nicht einmal etwas Neues wagen“? Mit dem Ziel, mehrgewichtigen Menschen und Menschen mit eingeschränkter Mobilität eine zugängliche und motivierende Möglichkeit zur Verbesserung ihrer Fitness zu bieten, haben wir meine Idee als Sportangebot umgesetzt und den Kurs 'HappySize Fitness' ins Leben gerufen. Das -in unserer Region einzigartige - Angebot richtet sich speziell an Personen, die sich in herkömmlichen Fitnessstudios möglicherweise nicht wohlfühlen oder bislang keine passende Sportart für sich gefunden haben.

HappySize Fitness, der Kurs, der zunächst mit acht Einheiten begann und anfangs von Regina Köhler trainiert wurde, bietet abwechslungsreiche Übungen zur Mobilisation, zum Kraftaufbau und zur Ausdauer, die alle in einem sicheren und unterstützenden Umfeld durchgeführt werden. Ziel ist es, das Selbstbewusstsein zu stärken, die körperliche Gesundheit zu fördern und gleichzeitig ein positives Körpergefühl zu entwickeln.



Besonderer Wert wird auf eine freundliche und ermutigende Atmosphäre gelegt, in der jeder in seinem eigenen Tempo Fortschritte machen kann und in der niemand wegen ein paar Pfunden mehr oder sonstiger Einschränkungen schief angesehen wird. Im Vordergrund steht der Spaß und das eigene Wohlbefinden.

Es hat sich eine tolle Truppe gebildet, die neue Mitglieder jederzeit gerne aufnimmt. Inzwischen leite ich diesen Kurs. Um die Teilnehmenden qualifiziert betreuen zu können, habe ich mich dazu entschieden, die Übungsleiter-Lizenz zu erwerben und das erste Modul mit 30 Lerneinheiten (von 120) bereits mit viel Interesse und Spaß absolviert.

Ich freue mich auf viele fröhliche Übungsstunden! Die Entscheidung, als Verein tatsächlich einmal etwas Neues zu wagen und eine spezielle Zielgruppe mit einem auf sie zugeschnittenen Angebot anzusprechen, war aus meiner Sicht absolut richtig.

Stephanie Neitzel

Sparte WANDERN

Wandern

(Fachübungsleitung: Helmut Öhls)

Im Wanderjahr 2024 wurden 13 Aktionen plus eine Busfahrt der Wandergruppe angeboten. Gewandert wurden insgesamt circa 95 Kilometer. Die Beteiligung lag durchschnittlich bei 21 Personen pro Aktion.

Aktionen der Wandersparte waren:

- Glühweinwanderung mit Abschluss im „Alten Schulhaus“ mit 26 Personen
- Fahrradwanderung über 45 km mit neun Personen, anschließend Grillen mit 29 Personen
- eine Harzwanderung mit 15 Personen
- eine viertägige Busfahrt nach Ostfriesland mit 32 Personen
- Pellkartoffelabend im „Alten Schulhaus“ mit 27 Personen
- Braunkohlwanderung und Essen im Gasthaus „Zum Kuckuck“ mit 36 Personen
- Jahresabschlusswanderung im Deister mit Abschluss in der Sennhütte mit 22 Personen



Durch die Altersfrequenz, die sich auch in der Wandergruppe bemerkbar macht, mussten wir unsere Wanderungen auf maximal zehn Kilometer begrenzen. Wir werden auch im Wanderjahr 2025 versuchen, neben den Wanderungen Aktionen anzubieten, die auch von Mitgliedern genutzt werden können, die nicht so gut zu Fuß unterwegs sein können.

Wanderwart
Helmut Öhls

Sparte TANZEN

Tanzen

(Übungsleitung: Wilfried Schleifer)

2024 war für mich ein gutes Jahr. Wir konnten zwei neue Paare begrüßen. Es macht ihnen sehr viel Spaß, und man sieht schon gute Erfolge. An unseren 32 Übungsstunden war immer rege Beteiligung, um das Erlernete weiter zu üben. Auch gab es zu jedem Tanz das Jahr über eine neue Figur. Das Zwischenmenschliche kam auch nicht zu kurz. So wurden die Geburtstage nach dem Tanzen gefeiert. Wie immer machten wir unseren Jahresabschluss auf der Kegelbahn, was immer schön ist.



Für 2025 wünsche ich allen Tänzern und Tänzerinnen, dass wir uns montags gesund wiedersehen.

Wilfried Schleifer

Kindertanz I+II

(Übungsleitung: Claudia Henkel)

Jeden Montag in der Zeit von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr erklingen in der Heinz-Fiolka-Halle wieder die wunderschönen Klänge von Kindermusik jeglicher Art, denn in dieser Zeit findet wöchentlich Kindertanzen I und II für motivierte kleine Tänzerinnen und Tänzer zwischen drei und sieben Jahren statt.

Das Angebot wird von den Kindern mit großer Begeisterung angenommen: Ob Regenbogentanz, Krabbensamba oder Weihnachtstanz: Die Heyersumer Tanzzwerge lieben es, sich zu verschiedenen Rhythmen zu bewegen. Dabei geht es nicht nur darum, Tanzschritte einzuüben. Wir machen gemeinsam auch viele Übungen zur eigenen Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung sowie Atem- und Rhythmusübungen.

Natürlich soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Die Kinder lieben es, verschiedene Aufwärmspiele zu spielen oder thematisch passende Parcours zu bewältigen. Doch der Höhepunkt ist für die Nachwuchstänzer immer wieder aufs Neue, wenn sie am Ende einer Stunde eine erlernte Choreographie vor ihren Eltern aufgereiht vortanzen und so ihre ersten kleineren Auftritte erleben dürfen. Doch auch unsere ersten großen Auftritte hatten wir im Jahr 2024: Wir sind sowohl beim Deutschen Roten Kreuz in der Brunnenstraße in Nordstemmen sowie beim Dorffest in Heyersum aufgetreten, was die Kinder mit sehr viel Stolz erfüllt hat. Die Kinder genossen den tosenden Applaus und haben gemerkt, dass sich das viele Üben wirklich gelohnt hat.

Die Begeisterung der Kinder ist stets zu spüren und sie sind immer wieder stolz auf jede neue Tanzfolge, die sie erlernen. Es macht mir wirklich große Freude, gemeinsam mit den Kindern zu tanzen.

Wir freuen uns schon sehr auf das gemeinsame neue Jahr 2024 und hoffen, dass wir vielleicht auch die ein oder andere Gelegenheit bekommen, Heyersum bei verschiedenen Veranstaltungen mit unseren Tänzen zu erfreuen.

Claudia Henkel

Sparte TISCHTENNIS

Tischtennis Erwachsene

(Übungsleitung: Wolfram Haenel)

Die Zeit vergeht wie im Fluge, kaum hat man den Jahresbericht geschrieben, steht schon der nächste an.

Es ist immer ein Moment, wo man das Jahr rekapituliert, was alles passiert ist.

Unsere Sparte hat immer mal wieder Zu- und Abgänge, aber es hat sich ein harter Kern etabliert. Anders als von der Politik gefordert, aber nicht erreicht, hat sich ein Gleichgewicht zwischen den Geschlechtern eingestellt. Zu dem harten Kern gehören genauso viele begeisterte Spielerinnen wie Spieler. Gerade durch die Spielerinnen steht mehr der Spaß im Vordergrund, es wird beim Spiel viel gelacht.

Wer es mal ausprobieren möchte, ist gern gesehen. Wir sind jeden Montag von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr in der Heinz-Fiolka-Halle.

Was waren die herausragenden Punkte im vergangenen Jahr?

Unsere regelmäßige Teilnahme an dem Turnier „Ball über die Leine“, das Saison Abschluss Grillen und unsere Weihnachtsfeier in Form eines Kegelabends müssten eigentlich nicht extra erwähnt werden, da sie schon Tradition sind.



Unsere neuen Tische haben sich bezahlt gemacht; sie lassen sich leichter auf- und abbauen und das Spiel daran macht mehr Spaß, die Spielfläche ist einfach glatter. Leider haben wir nur zwei davon.

Seit einem Jahr, haben wir eine zweite Tischtennis Gruppe, hier trainieren die Kinder regelmäßig und haben Spaß am Spiel. Aber davon mehr im Bericht der Kindertischtennisgruppe.

Alles Gute für das neue Jahr und weiterhin viel Spaß beim Sport
Wolfram Haenel

Tischtennis Kinder (Übungsleitung: Wolfram Haenel)

Unsere Tischtenniskindergruppe besteht seit einem Jahr. Ich hätte nicht gedacht, dass sie so einen Anklang findet.

Unser Training findet immer Sonnabendvormittag statt. Im Schnitt sind in der Regel acht Kinder beim Training. Anfänglich war unser Training darauf ausgelegt, die Feinmotorik und die Ballkontrolle bei den Kindern zu entwickeln. Mittlerweile ist das Niveau gestiegen, jetzt finden regelrechte Matches statt.

Die Leistungssteigerung hat auch mit dem gezielten Training für das Tischtennis Sportabzeichen zu tun. Hier mussten diverse Prüfungen erfüllt werden. Es war schön zu sehen, wie erzielte Erfolge weiteren Eifer entfachten. Die Kinder konnten fünf Mal das 3-Sterne- und vier Mal das 2-Sterneabzeichen erringen.

Aber alles wäre nicht möglich gewesen, wenn ich nicht einen Mitstreiter gehabt hätte, der die Trainings tatkräftig unterstützt hat. Vielen Dank an Christopher an dieser Stelle.

Die Begeisterung konnte man auch beim Dorffest sehen, unser Tischtennistisch war immer gut besucht. Es waren auch Kinder dabei, die nicht in unserer Gruppe sind. Es macht den Kindern einfach Spaß, zu spielen und sich zu messen.



Alles Gute für das neue Jahr und weiterhin viel Spaß beim Sport

Wolfram Haenel

Sparte TURNSPIELE

Faustball Altherren

(Übungsleitung: Claudia Keidel)

Jeden Freitag von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr treffen sich die Teilnehmer zwischen 67 und 86 Jahren, um gemeinsam zusammen Faustball zu spielen. Wobei die Regeln etwas vereinfacht sind, als wie beim richtigen Faustball.

Nach einer kleinen Aufwärmung beginnen wir mit unserem Spiel. Gespielt wird vier bis fünf Minuten, meistens mit zwei, drei Spielern pro Gruppe. Während des Spiels werden die Punkte gezählt. Bei einem Fehler bekommt die Gegen-Mannschaft einen Punkt. So gibt es immer einen Sieger und einen Verlierer. Danach wird gewechselt. Sind nur zwei Mannschaften an einem Abend zusammen gekommen, wird bis 21 Punkte gespielt. Wobei immer zwei Punkte bis 21 Punkte sein müssen; wenn dieses nicht passt, wird weitergespielt bis der Sieger feststeht. Zum Abschluss machen wir noch eine kurze Dehnung zum Ausklang und beenden unsere Stunde mit einem „Wir beenden unser Spiel mit einem dreifachen Zicke, Zacke – Hey, Hey, Hey!“

Wenn runde oder 5er Geburtstage anstehen, feiern wir diese zusammen. Gemeinsam feiern wir auch die Sportpause zu Weihnachten, meistens auf der Kegelbahn.

Gerne freuen wir uns über Neugierige, und lasst euch gesagt sein: „Wir sind keine Rentnertruppe ☺.“



Faustball

(Übungsleitung: Andreas Puhrsch)

Der regelmäßige Sportbetrieb in 2024 - mittwochs in der Halle Nordstemmen - ist für die Teilnehmer (zwischen fünf und zehn) ein gern angenommener Termin, um Faustball zu spielen.

Der Teamgeist und das persönliche Können wird von jedem Spieler eingebracht und das Leistungsvermögen des Einzelnen von den Mitspielern respektiert. Die Spielparteien werden auf eine ausgeglichene Spielstärke zusammengestellt. Die Reaktion als auch das kraftvolle Spiel leidet mit zunehmendem Alter ein wenig („Lahmi“), doch jeder bemüht sich mit Ehrgeiz. Ärgerliche Punktverluste werden schon kommentiert und man ärgert sich selbst – aber das Spiel geht weiter.

In den kurzen Spielpausen findet ein Info-Austausch statt oder Geburtstagskinder stellen Getränke bereit.

Höhepunkt in diesem Jahr war wieder die Teilnahme am Turnier „Ball über die Leine“ mit dem Ziel, den Pokal zu verteidigen. Es gelang leider nur der 2. Platz.

Unser gemeinsames „Mannschaftssessen“ haben wir in der Pizzeria „Jaylano“ in Nordstemmen eingenommen. Es war eine gesellige Runde aller Teilnehmer.

Mein Dank geht insbesondere an Helmut Öhls, der mich (leider vertreten muss, da mein Gesundheitszustand kein Mitspielen ermöglicht. Die Mitspieler möchten aber; dass ich weiterhin die Gruppe leite. Wie in den letzten Jahren spenden wir einen Zuschuss zur Hallengebühr für die (teure) Halle in Nordstemmen.

Wir suchen aber weiter Ballbegeisterte - gern Jüngere unter 60 Jahren -, die mit uns "Gediegenen" Faustball spielen wollen (Herumstehen gibt's nicht!)

Andreas Puhrsch

Sparte TURNEN

Kinderturnen

(Übungsleitung: Ulrike Lettmoden-Haenel)

Im letzten Jahr fand beim Kinderturnen ein Übungsleiterwechsel statt. Bis zu den Sommerferien war Claudia Keidel die zuständige Übungsleiterin, bis sie für alle überraschend aus persönlichen Gründen plötzlich aufgehört hat. Sehr schade für uns, aber trotzdem vielen Dank für deinen engagierten Einsatz, Claudia!

Das Kinderturnen wurde im vierten Quartal wieder neu aufgenommen, nachdem die Suche nach einem neuen Übungsleiter leider vergeblich war. So haben Steffi und ich mit mehreren Helferinnen das Kinderturnen wieder neu aufleben lassen. Danke auch an Regina und Maike für die tolle Unterstützung! Mittlerweile führen Caro, als Übungsleiterhelferin, und ich das Turnen zu zweit durch und bilden uns weiter bei den Angeboten des KSB.



Die Übungsstunde beginnt mit einer Begrüßungsrunde und Aufwärmspielen. Dann spielen und turnen die Kinder auf den aufgebauten Bewegungslandschaften. Wir nutzen die gute Turn- und Spielgeräteausrüstung unseres Vereins, um den Kindern eine abwechslungsreiche Stunde zu bieten. Auch andere Bewegungsspiele werden von den Kindern gerne angenommen. Nach einem Abschluss mit Stopp-Tanz sind die Kinder glücklich und ausgepowert.

Wir sehen uns beim Sport!
Ulrike Lettmoden-Haenel

Eltern-Kind-Gruppe

(Übungsleitung: Annette Kaufmann)

Die Kleinen können an allen Gräten in der Halle abenteuerlich turnen und probieren dabei alle Grundtätigkeiten aus, wobei sie sich frei bewegen dürfen. An dem umfangreichen Geräteparcour kann jedes Kind sein Lieblingsgerät beturnen, aber auch andere Geräte kennen lernen und bezwingen, wobei die lieben Kleinen besonders stolz sind, wenn alles ohne elterliche Hilfe klappt. Es werden alle Grundtätigkeiten erprobt und vertieft (klettern, hangeln, kriechen, springen. Laufen, orientieren in der Halle, Wahrnehmung etc.). Dabei machen die Kleinen die ersten Erfahrungen

ihrer Fähigkeiten, die immer verbessert werden, bis sie – allein ohne Elternteil – in die andere Gruppe wechseln können.

Die „Kleinen“ nutzen alle Geräte der Großen und probieren z. B. sowohl das Trampolin als auch den Kasten aus, wobei immer eine kleine Geschichte für die Gerätelandschaft erfunden wird, z. B. darf man nicht herunterfallen, sonst fressen einen die Krokodile oder Saurier und die Kinder bringen sich da unendlich ein und erfinden neue „Überquerungsmöglichkeiten“ als Tiger, Löwe, Hund oder Eidechse. Die Geräusche sind dann natürlich „Pflicht“.

Abschluss ist immer das gesungene Lied „alle Leut“ und die Eisenbahn, wobei wir vorher immer den „Flieger“ machen, durch die Halle düsen und zum Schluss landen, um einen Flugzeugcheck

durchzuführen. Dabei kommt es immer vor, dass eine Mäusefamilie vorbei rennt und die Elefanten folgen oder der Hund die Katze jagt. Bei einigen darf der Storch auch nicht fehlen, hinter dem sich Frösche lustig quakend verstecken. Dazu gekommen sind mittlerweile auch Fliegen, die die Frösche umschwirren und von den Kindern erdacht wurde und nunmehr mit zu den abgesprochenen Bewegungsfolgen zählen, wie der pfeifende Franzose, der am



Schluss der Patrouille geht. Ansonsten ist der Zuwachs in dieser Gruppe sehr groß, so dass dieser sehr quirlige „junge Haufen“ nur zu zähmen ist, wenn dieser sich sicher an den Gerätelandschaften austoben und ausprobieren kann, was auch der Persönlichkeit entsprechend passiert. Ab und an müssen auch die Groß-/Eltern gebremst oder gefordert werden, und erhalten auch schon mal die eine oder andere Sachinformation - lustig und nett von mir.

Sparte KEGELN

(Spartenleitung: Karl-Heinz Schröder)

Es kegeln ab März 2025 sechs Kegelgruppen. Eine kegelt alle 14 Tage und fünf alle vier Wochen. Eine Gruppe, vom KOMM, kegelt immer den ersten Donnerstag im Monat. Die Abrechnung läuft über unsere 2. Vorsitzende Anne Osterwald.

Außerdem müssen immer wieder mal Leuchtmittel ersetzt werden oder kleine Arbeiten durchgeführt werden, was Karl-Heinz Schröder gemeinsam mit Wolfram Haenel macht.

3 Kassenbericht

Das komplette Finanzgeschäft mit Ein- und Ausgaben wird über unser Girokonto bei der Sparkasse abgewickelt. Ein Sparbuch bei der Sparkasse dient als zweckgebundene Rücklage.

Die detaillierte Übersicht über die Haushaltslage des Vereins mit dem Haushaltsplan, den Ist-Einnahmen und -Ausgaben im Jahr 2024 und Gegenüberstellung des Haushaltsplans enthält die Übersicht ‚Zusammenfassung Haushalts- und Kassenabschluss2024‘ mit Plan und Ist.

Zusammenfassung Haushalts- und Kassenabschluss 2024

	2024 Ist			2024 Plan			Differenz Plan-Ist
	Ausgaben	Einnahmen	Summe	Ausgaben	Einnahmen	Summe	
Geschäftskosten Ergebnis	-2436,79	22735,13	20298,34	-2370,00	21460,13	19090,13	-1208,21
Versorgung mit Getränken, Speisen	-810,34	1395,22	584,88	-1100,00	1200,00	100,00	-484,88
Geräte, Beschaffung und Erhaltung	-311,50	465,00	153,50	-400,00	190,00	-210,00	-363,50
Sportbetrieb Ergebnis	-18910,26	2030,66	-16879,60	-20677,00	1900,00	-18777,00	-1897,40
Kegelbetrieb Ergebnis	-1843,98	3969,50	2125,52	-1920,00	3500,00	1580,00	-545,52
Umbuchung Ergebnis	0,00	0,00		0,00	0,00		
Fehl-, 0- oder Stornobuchung Ergeb	-142,25	142,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Summe / Ergebnis	-24455,12	30737,76	6282,64	-26467,00	28250,13	1783,13	-4499,51

alle Angaben in EURO

Was sind die Ziele für das laufende Geschäftsjahr und die folgenden Geschäftsjahre?

- Beitragsstabilität über die nächsten Jahre
Um den Beitrag nicht (noch weiter) erhöhen zu müssen, muss der Jahresüberschuss (also das Ergebnis am Ende des Jahres) gehalten bzw. weiter gesteigert werden.
- Ausgleich der Preissteigerung (diverse Verbandsbeiträge, Gebühren Gemeinde Nordstemmen, Übungsleitervergütung usw.) durch Steigerung der Einnahmen Sport-/Kegelbetrieb (z.B. weitere Kurse)
- Erfolgreiches und bedachtes Wirtschaften wie im letzten Jahr
- Motivation der Mitglieder, das Programm anzunehmen und für zusätzliche Kurse zu werben

Warum konnten wir das Jahr 2024 sogar mit einem zusätzlichen Plus (ca. 300,00 € gegenüber dem Vorjahr) abschließen und den Jahresüberschuss steigern?

- Einsparung bei Übungsleitervergütungen, da Übungsleiter aufgehört haben
- Sehr günstiger Einkauf von Getränken und Speisen, sodass wesentlicher Gewinn erzielt werden konnte
- Auflösung der Schwimmgruppe und damit Wegfall der hohen Hallennutzungsgebühren
- Welche Schwerpunkte setzt wir uns im Verein?
- Rekrutierung von Übungsleiterhelfern für unsere Kindergruppen (Tischtennis, Kinderturnen und Kindertanz)
- Rekrutierung von Vertretungen der Übungsleiter
- Einstellung einer neuen Pilatetrainerin
- Neue Sportangebote

Wie sieht die Finanz-Planung des Geschäftsjahres 2025 im Vergleich zu 2024 aus?

Gegenüberstellung Ist 2024 und Plan 2025

	2024 Ist			2025 Plan		
	Ausgaben	Einnahmen	Summe	Ausgaben	Einnahmen	Summe
Geschäftskosten Ergebnis	-2436,79	22735,13	20298,34	-2230,00	27943,64	25713,64
Versorgung mit Getränken, Speisen	-810,34	1395,22	584,88	-1100,00	1250,00	150,00
Geräte, Beschaffung und Erhaltung	-311,50	465,00	153,50	-450,00	275,00	-175,00
Sportbetrieb Ergebnis	-18910,26	2030,66	-16879,60	-22560,00	1650,00	-20910,00
Kegelbetrieb Ergebnis	-1843,98	3969,50	2125,52	-1920,00	3500,00	1580,00
Umbuchung Ergebnis	0,00	0,00		0,00	0,00	
Fehl-, 0- oder Stornobuchung Ergeb	-142,25	142,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Summe / Ergebnis	-24455,12	30737,76	6282,64	-28260,00	34618,64	6358,64

alle Angaben in EURO

Abschließend die Vermögensübersicht per 31.12.2024

Vermögensübersicht Geschäftsjahr 2024, Stand: 31.12.2024		
	Stand per	Betrag in EUR
Jahresergebnis / Überschuss 2023	31.12.23	5960,13
Einnahmen (ohne Übertrag Jahresergebnis 2023) in 2024	31.12.24	24777,63
Ausgaben in 2024	31.12.24	-24455,12
Differenz Einnahmen – Ausgaben (Girokonto)	31.12.24	322,51
Jahresergebnis / Überschuss 2024	31.12.24	6282,64
Zweckgebunden Rücklagen (Sparbuch) 2023	31.12.23	10008,29
Einnahmen aus Zinsen 2024	31.12.24	10,5
Zweckgebundene Rücklagen (Sparbuch 2024)	31.12.24	10018,79
Gesamtvermögen VfL 2023 (aller Konten)	31.12.23	15968,42
Gesamtvermögen VfL 2024 (aller Konten)	31.12.24	16301,43
Differenz Gesamtvermögen im Vgl. zum Vorjahr	31.12.24	333,010

4 Besondere Ereignisse

4.1 Ehrung der Teilnehmer des Sportabzeichens

Im Rahmen einer kleinen Feier zur Verleihung des Sportabzeichens am 22.04.2024 im 'Alten Schulhaus' würdigte Karl-Heinz Brandes die sportlichen Leistungen der Teilnehmer, die stolz ihre Urkunden und Abzeichen entgegen nahmen. Die kleinen Sportler erhielten einen Gutschein für ein Eis im Eiscafé Mauro.

... und so sehen die Sieger aus dem Jahr 2023 aus ...



Die Veranstaltung war von einer angenehmen Atmosphäre geprägt. Es war ein schöner Anlass, um den Erfolg und die Motivation der kleinen und großen Sportler bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen zu feiern.

4.2 Busreise der Wandergruppe nach Ostfriesland

Unter dem Motto „Das Beste am Norden“ startete die Wandergruppe des VfL Heyersum zu einer viertägigen Busreise vom 13.09.2024 bis 16.09.2024 nach Ostfriesland. Die Reise führte uns in die hübsche Kleinstadt Leer, die als Perle von Ostfriesland gilt. Nach einem leckeren Frühstück am Bus, welches uns unterwegs gereicht wurde, kamen wir gegen Mittag in Leer an. Eine professionelle Stadtführerin führte uns durch die romantischen Gassen zu den Museumsschiffen am idyllischen Hafen. Weiter entdeckten wir das Rathaus, die Waage, die stolzen Speicherhäuser und Teekontore so wie futuristische Neubauten am Nesseufer mit dem Freizeithafen. Nach der

Stadtführung wurde es nun Zeit, uns mit dem „schwarzen Gold“ Ostfrieslands - dem Tee - zu befassen. Dazu kehrten wir in eine gemütliche Teestube ein. Nach der Verkostung von Ostfriesentee und Rosinenstuten hatten wir noch Zeit, uns die Leeraner Altstadt anzusehen. Am Spätnachmittag bezogen wir unsere Zimmer im 4-Sterne-Hotel „Frisia“, welches in Leer direkt im Zentrum liegt. Nach dem Abendessen im Hotel ließen wir den Tag langsam ausklingen.

Am zweiten Tag starteten wir am Vormittag zu einer erlebnisreichen und faszinierenden Reise nach Holland, mit Aufenthalt in der Provinz Groningen. Bei einer Stadtführung in Groningen sahen wir viele kleine Gassen, Grachten und Brücken, die das Stadtbild der Universitätsstadt bestimmen. Nach der Besichtigung des Hauptbahnhofs mit seiner prächtigen Bahnhofshalle konnten wir bei einer Grachtenfahrt viele alte Handelshäuser und weitere Sehenswürdigkeiten entdecken. Danach blieb noch Zeit, um uns am „Grote Markt“ mit Kibbelingen zu stärken. Kibbelinge sind im Backteig frittierte Fischstücke, die sehr lecker schmecken. Mit vielen positiven Eindrücken führte uns die Rückfahrt zurück nach Leer.

Nach einem kräftigen Frühstücksbuffet starteten wir am dritten Tag zu einer ganztägigen Entdeckungsfahrt durch die ostfriesische Landschaft. Der erste Stopp war in Emden mit seinem großen Hafen, dem alten Rathaus und dem „Otto Huus“. Nach einem Aufenthalt in dem idyllischen Fischerdorf Greetsiel ging unsere Fahrt weiter nach Norden, Norddeich und Nessmersiel. In Nessmersiel wurde uns direkt am Fähranleger zur Insel Baltrum Kaffee und selbstgebackener Kuchen am Bus serviert. Danach wurde es Zeit, über Aurich zu unserem Hotel in Leer zurückzukehren.

Am letzten Tag hieß es nun Abschied nehmen, um die Heimreise anzutreten. Bei einem Zwischenstopp in Papenburg konnten wir an einer Führung durch die Meyer Werft teilnehmen. In zwei riesigen Hallen baut die Meyer Werft Kreuzfahrtschiffe der Luxusklasse. Vom Besucherzentrum aus konnten wir das Entstehen der Schiffe vom Bug bis zum Heck verfolgen. Bestaunen konnten wir auch die gerade ausgedockte „Disney Treasure“, die zwei Tage später über die Ems zur Nordsee überführt wurde.

Mit tollen Eindrücken und Erlebnissen und großem Dank an den Wettergott, der es die ganzen Tage sehr gut mit uns meinte, kamen wir am frühen Abend wieder in unserem Heimatort an.

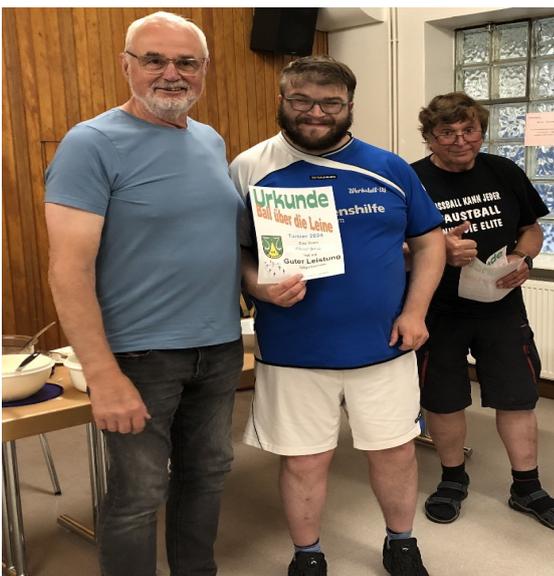
(Dieser Bericht wurde von Helmut Öhls zur Verfügung gestellt)



4.3 Turnier ‚Ball über die Leine‘

Die Vorfreude einige Spieler vor dem Turnier am 21.06.2024 war da. Schon im Vorfeld wurden die Teams und die Spieler ermittelt, so dass es keine Probleme mit dem Turnierplan gab.

Sechs Mannschaften aus den Sportgruppen Tanzen, Gymnastik, Tischtennis, Alte Herren und Faustball hatten sich angemeldet. Und dann war es so weit, dass um 17:00 Uhr das Turnier angepfeifen werden konnte. Zu diesem Zeitpunkt standen auch Getränke und Speisen schon bereit und der Grill wurde aktiviert. Zuschauer fanden sich auch ein, so dass auch eine entsprechende Kulisse vorhanden war. Leider hat ein Team kurzfristig abgesagt. Dadurch war das Turnier früher beendet, und nach der ersten Stärkung wurde die Preisverleihung vorgenommen.



Den ersten Platz und damit den Pokal hat die Faustballgruppe 2 gewonnen. Es gab drei 2. Plätze mit gleicher Punktzahl, aber unterschiedlicher Tordifferenz, und einen letzten Platz. Das Team sagte nur: „Nur das Mitmachen zählt“.

Für alle war das Turnier ein gemeinsames Erlebnis des VfL mit Spaß und Freude. Dank an alle Mitwirkenden und Helfern, die zum Erfolg beigetragen haben.

In 2025 sehen wir uns wieder: am 27. Juni um 17:00 Uhr.

(Dieser Bericht wurde von Andreas Puhrsch zur Verfügung gestellt)

Der Vorstand dankt den Teilnehmenden für die Spende der tollen Salate und sonstigen Leckereien!

4.4 Auftritt der VfL-Tanzzwerge beim DRK in der Brunnenstraße in Nordstemmen



Im Rahmen einer gemeinsamen Veranstaltung der DRK-Tagespflege, des Ortsvereins und des Sozialstationsteams Nordstemmen Brunnenstraße begeisterte unsere Kindertanzgruppe 'Tanzzwerge' am 15.08.2024 unter der Leitung von Claudia Henkel die Gäste mit einer lebhaften Vorführung. Die Tanzzwerge zeigten ihr Können in einem abwechslungsreichen Programm, das sowohl rhythmische Bewegungen als auch kreative Choreografie beinhaltete. Das Publikum zeigte sich begeistert und belohnte die Darbietung mit herzlichem Applaus. Die Tanzzwerge trugen mit ihrer fröhlichen Präsentation zur gelungenen Atmosphäre der Veranstaltung bei und sorgten für einen unvergesslichen Moment. Danke, Claudia, für die tolle Vorbereitung dieser Performance!

4.5 Aktivitäten des Vereins beim Dorffest

Der VfL bringt sich weiterhin über den sogenannten Festausschuss im Dorfverein (vorher Verein Altes Schulhaus) ins Dorfgeschehen ein.

Am 21.09.2024 wurde das Dorffest rund um die Kirche wieder mit der Beteiligung aller Vereine ausgerichtet.

Der VfL hat an einem Stand Waffeln gebacken, unterstützt von den beiden Söhnen unserer Schriftführerin Julia Lossie.



Wolfram hatte Tischtennistische aufgebaut, um Interessierten Informationen über die Tischtennisgruppe beim VfL zu geben und probeweise spielen zu lassen.

Außerdem haben Claudias Tanzzwerge die Gäste mit ihrem Auftritt erfreut.



Wir möchten auch im VfL Werbung dafür machen, an den Aktivitäten im Dorf gerne teilzunehmen und/oder sich auch gerne aktiv als Helfer einzubringen.

4.6 Aktion 'Ehrenamt überrascht'

Eine für uns ganz besondere Aktion war die Ehrung von Annette Kaufmann am 30.10.2024 für ihre langjährige und engagierte Tätigkeit als Übungsleiterin im Rahmen der Aktion 'Ehrenamt überrascht'.

Warum haben wir uns für Annette entschieden? Annette hat über mittlerweile bald 33 Jahre hinweg mit viel Herzblut und Hingabe ihre Gruppen motiviert, unterstützt und weitergebracht. Ihre Ehrung war einer der Höhepunkte des Jahres – eine Anerkennung für all das, was Du, liebe Annette, für die sportliche Gemeinschaft geleistet hast.

Annettes Augen leuchteten vor Freude, als wir in großer Anzahl und mit Konfetti-Maschine ausgerüstet für sie völlig überraschend in ihre Übungsstunde platzten und der Mitarbeiter vom LandesSportBund Niedersachsen e.V. ihr mit anerkennenden Worten ein kleines Präsent überreichte.

Es war ein emotionaler Moment, der allen Anwesenden in Erinnerung bleiben wird.





Wir sagen: Danke!

Die Ereignisse zeigen: Es war ein tolles Sportjahr!



Inklusion

Gemeinsam erfolgreich gestalten

Unsere Leistungen:

- Frühförderung
- Autismusspezifische Förderung
- Erziehungsbeistand
- Einzelfallhilfe für die KiTa
- Schulbegleitung
- Qualifizierte Assistenz
- Lerntherapie
- Sozialpädagogische Familienhilfe

Kontakt:

Info@authilde.de

www.authilde.de

Tel: 05121 / 9358193

Mob: 0159 / 01774567

AutHilde GmbH & Co. KG

Godehardstraße 15

31137 Hildesheim



ESTD 2020

BANOO

TAILORING

MAß- UND ÄNDERUNGSSCHNEIDEREI

HAUPTSTRAßE 69 / NORDSTEMMEN

TEL.:0176 / 552 79 041



20%

TOKYAT

CAFE & BISTRO

HAUPTSTRAßE 63 / NORDSTEMMEN

05069 / 569 92 13

BEI VORLAGE

ERHALTEN SIE 20% RABATT



Bestatter Frank Hamelmann



Bestattermeister Frank Hamelmann und seine Frau Heike Lippelt.

Wir beraten und begleiten Sie in allen Fragen und Belangen, ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen.

Kompetenz und Empathie bestimmen unser Handeln.

info@tischlerei-hamelmann.de

0 50 69 - 26 59

Tag und Nacht erreichbar

Martin-Luther-Platz 7

31171 Nordstemmen

Reservieren Sie frühzeitig für Ihre Feierlichkeiten!

- Feiern im Restaurant
- Partyservice
- Lieferdienst

Jaylano
R I S T O R A N T E

PIZZA

Pasta · italienische Weine

Reservierung empfohlen!

Hauptstr. 43 · 31171 Nordstemmen

Tel. 0 50 69 / 8 06 77 72

Mo. bis Fr. 17-22 Uhr · Sa. 16-22.30 Uhr · So. Ruhetag

Physiotherapie & Osteopathie Meisiek



- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Bobath
Kinder/Erwachsene
- Osteopathie
- Kinderosteopathie
- Hausbesuche



Dannhausenkamp 1 | Burgstemmen | ☎ (0 50 69) 51 61 91
Bahnhofstraße 14 | Elze | ☎ (0 50 68) 9 32 66 56
www.praxis-meisiek.de



Heike Ganth

Hauptstraße 112

31171 Nordstemmen

Telefon 0 50 69 / 30 44

heike.ganth@strohblume.com

Geschäftszeiten

Mo. - Mi. 7.00 - 15.00

Do. + Fr. 7.00 - 18.00

Sa. 7.00 - 14.00

Service-Point Jung

- **Schuhreparatur**
- **Schlüsseldienst**
- **Radwerkstatt**
- **Gebrauchte E-Bikes & Fahrräder**



prophete

E-BIKES / FAHRRÄDER
ZUBEHÖR & SERVICE



Hauptstraße 83 · Nordstemmen

Tel. 05069 - 563 98 75

Mo., Mi., Fr. 8-14 Uhr · Di. + Do. 8-18 Uhr
Sa. 8-13 Uhr

5 Terminübersicht und Sportangebot 2025

Wichtige Termine in 2025:

22.03.	Sportabzeichen Verleihung
27.06.	Turnier: Ball über die Leine
03.07.. - 08.08.	Sommerpause (Sportbetrieb, <u>nicht</u> für Kegelbetrieb)
16.08.	Dorffest (Forum Heersum in Heyersum)
08.11.	Inventur
29.12. – 05.01.	Winterpause Sportbetrieb

Zusätzliche Veranstaltungen mit Terminen in 2025 werden über Aushang im Vereinskasten oder die Homepage entsprechend bekannt gegeben. Die u. a. Termine können sich ggf. noch ändern.

Uhrzeiten und aktueller Stand sind dem Vereinskasten bzw. im Internet (www.vflheyersum.de) zu entnehmen!

Termine der Wandersparte in 2025

26. Jan.	Spartenversammlung Wanderwarte / Altes Schulhaus	13:00 Uhr
23. Febr.	Glühweinwanderung Wanderwarte / Altes Schulhaus	10:00 Uhr
30. März	Wandertag	10:00 Uhr
27. April	Wandertag	10:00 Uhr
25. Mai	Wandertag / Harzwanderung	09:00 Uhr
29. Juni	Wandertag	10:00 Uhr
12. Juli	Fahrradwanderung	10:30 Uhr
27. Juli	Biergartenwanderung Wanderwarte	10:00 Uhr
31. August	Wandertag	10:00 Uhr
September	ggf. Busfahrt Wanderwarte (mit Anmeldung) / Termin steht noch nicht fest	
28. September	Wandertag	10:00 Uhr
25. Oktober	Pellkartoffelabend Wanderwarte (mit Anmeldung)	19:00 Uhr
30. Nov.	Braunkohlwanderung Wanderwart (mit Anmeldung)	10:00 Uhr
28. Dez.	Wandertag Wanderwarte	10:00 Uhr

Spartenleiter Wandern: Michael Hopf, Handy: 0157/36991360

Fachübungsleiter Wandern: Helmut Öhls, Tel.: 05069/2726, Handy: 0170/1977760, E-Mail: h.oehls@t-online.de

Sportabzeichen-Abnahme

Sportabzeichen-Abnahme Sportzentrum Nordstemmen: siehe Aushang und auf der Homepage vom VfL

Sportabzeichen-Abnahme für Schwimmer voraussichtlich ab Sommer 2025 im Freibad Elze oder im wieder eröffneten Freibad Nordstemmen

Sportangebot 2025

- Erwachsene/Kinder u. Jugendliche -



Wochentag	Zeit	Name der Gruppe	Übungsleiter	Ort/Bemerk.
Montag	10.00-11.00 Uhr	Fit in den Morgen	R. Köhler	*
	15.30-16.30 Uhr	Kindertanz I (3-7 Jahre)	C. Henkel	*
	16.30-17.30 Uhr	Kindertanz II (3-7 Jahre)	C. Henkel	*
	18.00-19.00 Uhr	Standard-Tanz Anfänger	W. Schleifer	MZ-Halle
	19.00-21.00 Uhr	Tischtennis (Erwachsene)	W. Haenel	*
Dienstag	15.30-16.30 Uhr**	Kinderturnen (4-5 Jahre)	U.Lettmoden-Haenel	*
	16.30-17.30 Uhr**	Kinderturnen (5-7 Jahre)	U.Lettmoden-Haenel	*
	17.45-18.45 Uhr	Happy Size Fitness	S. Neitzel	* Kursangebot mit Anmeldung
	19.00-20.00 Uhr	Bodystyling 2	U. Uthe	*
Mittwoch	16.00-17.00 Uhr	Eltern / Kind Turnen	A. Kaufmann	*
	17.30-18.30 Uhr	Drums & more	A. Kaufmann	*
	18.30-19.30 Uhr	Aktiv Älter werden	A. Kaufmann	*
	19.30-20.30 Uhr	Funktionsgymnastik	A. Kaufmann	*
	18.30-20.00 Uhr	Faustball	A. Puhrsch	Halle GS Nordstemmen
Donnerstag	18.15-19.30 Uhr **	Pilates	F. Schick	*
Freitag	17.00-18.00 Uhr	Altherren Faustball	C. Keidel	*
	18.00-19.00 Uhr	Bodystyling 3	U. Uthe	*
Samstag	10.00-11.00 Uhr**	Tischtennis Kinder/Jugendliche	W. Haenel	*
Sonntag	Siehe Aushang	Wandern allgemein	H. Öhls	05069/2726

Kegeln:

Für Rückfragen und Terminabsprachen steht Wilfried Schleifer (Anton) zur Verfügung: Telefon: 05069-1300, oder notfalls Geschäftsstelle 0172/5130893

Legende:

* Sporthalle Heinz-Fiolka Halle - Heyersum

** Zeiten können variieren, siehe Whatts App Gruppe

6 Vorstand und Kontaktdaten VfL Heyersum

Verein für Leibesübungen Heyersum e. V.

Geschäftsstelle: Ulrike Lettmoden-Haenel
 Im Riethwinkel 18, 31171 Nordstemmen-Heyersum
 Tel.: 05069/347714 0172/5130893
 Email: info@vflheyersum.de
 Internet : www.vflheyersum.de



Vorstand des VfL Heyersum e.V. (Stand: 31.12.2024)

Geschäftsführender Vorstand

1. Vorsitzende	Ulrike Lettmoden-Haenel
2. Vorsitzende	Anne Osterwald
Kassenwartin	Iris Wemheuer
Schritfführerin	Julia Lossie
Sport- und Pressewartin	Stephanie Neitzel

Erweiterter Vorstand

Wartin für Erwachsene	Ursula (Uschi) Uthe
Jugendwart	Nicht besetzt
Platz- und Gerätewart	Wolfram Haenel



Bankverbindung VfL Heyersum

Sparkasse Hildesheim
 IBAN DE12 2595 0130 0027 0155 57
 BIC NOLADE21HIK

Kegelbahn:

Zur privaten Nutzung der Kegelbahn, ob Kegeln oder Feiern, gibt es ausreichend Termine.

Für Rückfragen und Terminabsprachen steht Wilfried Schleifer (Anton) zur

Verfügung: Telefon: 05069-1300 oder notfalls die Geschäftsstelle.

Wir suchen Übungsleiter



**HAST DU LUST, DICH AKTIV EINZUBRINGEN UND DEINE BEGEISTERUNG FÜR
SPORT UND BEWEGUNG WEITERZUGEBEN?
ODER KENNST DU JEMANDEN, DER PERFEKT IN DIESE ROLLE PASSEN KÖNNTE?**

**UNSER VEREIN SUCHT MOTIVIERTE MENSCHEN, DIE FREUDE DARAN HABEN, ALS
ÜBUNGSLEITER TÄTIG ZU SEIN – AUCH OHNE VORHANDENE LIZENZ.**

**WIR STEHEN DIR MIT UNTERSTÜTZUNG UND ATTRAKTIVEN
WEITERBILDUNGSMÖGLICHKEITEN ZUR SEITE, WENN DU ES WÜNSCHST.
WERDE TEIL UNSERES TEAMS UND GESTALTE DEN SPORT BEI UNS MIT!**

info@vflheyersum.de