



TuS Barendorf

Jahresberichte

2015

Homepage: www.tus-barendorf.de

Inhaltsverzeichnis

1.	Fußball.....	3
2.	Fußballjugend.....	5
3.	Tennis.....	6
4.	Tischtennis.....	9
5.	Volleyball.....	10
6.	Kinderhandball.....	14
7.	Damen Fitness Gymnastik.....	16
8.	Männnergymnastik.....	18
9.	Wirbelsäulengymnastik.....	19
10.	Kinderturnen.....	20
11.	Taekwondo.....	21

TuS Barendorf – Herrenfußball

www.tus-barendorf.de



1. Herren (Kreisliga Lüneburg)

Die Saison 2014/15 beendete die 1. Herren nach einem Platz 7 der Kreisliga Lüneburg. Die Trainer Maic Alpers und Uwe Herz wurden ersetzt durch Heiko Kreis und Patrick Friedrich.

Die laufende Serie läuft so wie man es sich erwünscht hatte. Tabellenplatz 3 und der Einzug in das Halbfinale des Krombacher Kreispokals stehen zu Buche und dürfen durchaus als Erfolg bezeichnet werden.

2. Herren (1. Kreisklasse Lüneburg)

Die 2. Herren schaffte am Ende der Saison haarscharf den Klassenerhalt in der 1. Kreisklasse. Momentan steht man auf Platz 14, was am Ende die Teilnahme an der Relegation bedeuten würde. Außerdem hat das Team um Roland Lienke den Abgang von Co-Trainer Mark Körperich bereits zur Winterpause zu verkraften.

3. Herren (4. Kreisklasse Lüneburg)

Bei der 3. Herren ist momentan etwas die Luft raus. In der 4. Kreisklasse steht das Team von Trainer Sven Karstens mit nur 3 Punkten auf dem letzten Platz der Tabelle. Ob es in der kommenden Serie noch mal eine 3. Herren geben wird, darf bezweifelt werden.

Alt Liga (Kreisliga Ü40, 7er Lüneburg)

Unsere Oldies haben schon das ein oder andere Mal gezeigt, dass sie noch einiges am Ball können. Allerdings sind die Tage, an denen sie es nicht zeigen dann doch häufiger der Fall. Trotz allem kann Coach Andree Hähnel zufrieden sein mit seinen Jungs, denn die Stimmung ist gut und über Personalmangel, wie man aus den vorherigen Saisons gewohnt ist, kann man sich nicht beklagen. Tabellenplatz 5 stand in der Hinrunde zu Buche.

Gesamte Abteilung

Vorstand

Bei den diesjährigen Wahlen der Fußballabteilung ergaben sich folgende Ergebnisse.

- | | |
|-------------------------|--|
| • Fußballobmann | David Keese (Wiederwahl) |
| • Stellv. Fußballobmann | Maic Alpers (Wiederwahl) |
| • Jugendfußballobmann | Michael Mildenberger (Wiederwahl) |
| • Schiedsrichterobmann | Bennet Spiller (für Falko Meyer) |

Hallenturnier

Das diesjährige Hallenturnier kann man erneut als riesigen Erfolg verbuchen. An zwei Turniertagen tummelten sich am 8. und 9.01.2016 insgesamt 30 Mannschaften sowie etliche Zuschauer bei der 10. Auflage des „TuS Barendorf Hallenmasters“ in der Barendorfer Sporthalle und sorgten für eine super Stimmung. Die durchweg positive Resonanz aller Beteiligten geben Motivation auch im nächsten Jahr ein großes Turnier auf die Beine zu stellen.

Auch an dieser Stelle möchten wir uns noch mal recht herzlich bei allen Abteilungen des TuS Barendorf bedanken, die uns ihre Hallenzeit zur Verfügung gestellt haben.

Alte Herren

Für die kommende Serie ist geplant, wieder eine Alte Herren ins Rennen zu schicken. Personell kann man hier auf viele Barendorfer zugreifen. Zusätzlich möchten sich viele Spieler des ESV Lüneburg als Gastspieler anschließen.

Förderverein Fußball Barendorf

Im vergangenen Jahr wurde der Förderverein Fußball Barendorf 2015 e. V. ins Leben gerufen. Zielsetzung ist es, die gesamte Fußballabteilung des TuS Barendorf finanziell und mit Rat und Tat zu unterstützen. Weitere Informationen findet man auf

www.fvf-barendorf.de

David Keese

Fußballobmann

TuS Barendorf

Jahresbericht der Jugendabteilung des TUS Barendorf 2015

Im Frühjahr 2015 haben wir mit vier Mannschaften vom TUS Barendorf (U8, U9, U10, U13) und zwei Spielgemeinschaften am Spielbetrieb teilgenommen.

Bis auf die U13 (Kreisliga Lüneburg) spielten alle Mannschaften in der Kreisklasse und belegten am Ende gute Mittelfeldplätze. Hierbei überraschte allerdings die U14 (JSG Vastorf/Barendorf) mit den Trainern Peter Moldenhauer und Reiko Günther mit dem Aufstieg in die Kreisliga Lüneburg.

Im Vorjahr belegte die Mannschaft noch den 6. Platz.

Zurzeit nehmen wir mit sieben Mannschaften vom TUS Barendorf (U8, U9, 2xU10, 2xU11 und U14) und drei Spielgemeinschaften (2xU13 als JSG Ostheide und U15 als Vastorf/Tus Barendorf) am Spielbetrieb teil.

Die U15 ist Tabellenletzter in der Kreisliga Lüneburg und die U14 belegt den 4. Platz in der Kreisliga Lüneburg. Alle anderen Mannschaften belegen gute Mittelfeldplätze in der Kreisklasse.

In der Hallenrunde haben alle Mannschaften, bis auf die zweiten und U15 und U9 Mannschaften den Sprung in die nächste Runde geschafft, wobei die U14 bereits in der Endrunde steht.

Michael Mildenberger

Jahresbericht Tennisabteilung

Vorstandstechnisch ist auch in diesem Jahr in unserer Abteilung alles beim Alten geblieben. In der Wintersaison erreichten die Herren in der Bezirksklasse nach einem schwierigen Saisonstart am Ende noch einen starken zweiten Tabellenplatz.

Da die großen Bauprojekte des Vorjahres abgeschlossen waren, konnte man sich in diesem Jahr um die Plätze an sich kümmern. So wurden alle Plätze mit neuen Bänken und mit neuen Linien (hoffentlich ergibt sich dadurch eine Arbeitserleichterung bei der Platzpflege) ausgestattet. Allerdings spielte das Wetter mal wieder verrückt, sodass die Plätze zu Saisonbeginn überhaupt nicht fest werden wollten, was zu nicht eingeplanten Arbeitsstunden führte. Trotzdem konnte rechtzeitig in die Punktspielsaison gestartet werden. Der TuS trat mit insgesamt 6 Mannschaften an. Die Damen 40 hatten leider mit akuten Personalproblemen zu kämpfen, sodass ein Abstieg aus der Bezirksklasse unausweichlich war. Ähnlich verlief die Saison für die Herren (Bezirksliga), die sich aktuell im Umbruch befindet – Platz 6 war am Ende zu wenig für den Klassenerhalt. Besser lief die Saison für die Herren 40 (Verbandsklasse), die einen ordentlichen dritten Tabellenplatz erreichten. Die neu gegründeten Herren 30 (Bild) holten sich, nachdem der Platz in der Bezirksliga zunächst erst einmal beantragt werden musste, überraschender Weise den Titel und spielen so 2016 in der Verbandsklasse. Die Junioren A holten einen zweiten (Regionsliga) und einen vierten (Bezirksliga) Platz.



Bei den Regionsmeisterschaften der Jugend konnte sich Tim den Titel bei den Herren U21 sichern.

Ende August gab es das übliche Fun-Turnier (Bild) – das Wetter war gut, die Laune auch. Wir hatten knapp über 30 offizielle Teilnehmer, die Dunkelziffer dürfte noch ein wenig höher gewesen sein.

Was das Fun-Turnier für die Erwachsenen ist, das ist die Zeltnacht für die Jugend und so gingen Mitte September bange Blicke zum Himmel, als der Regen scheinbar nicht aufhören wollte. Doch Punkt 16 Uhr war zum Glück Schluss damit, sodass die Zeltnacht problemlos über die Bühne ging und die 27 Teilnehmer bei Tennis, Nachtwanderung und Lagerfeuer auf ihre Kosten kamen.



Die Saison ging dann schleichend mit dem Finale der VM zu ende.

Ausblick: Die Hütten müssen renoviert - und ein neuer Lagerplatz für den Sand angelegt werden. Außerdem gilt es das Unkrautproblem auf den Plätzen und den Wegen zu lösen. Ebenfalls erstrebenswert sind ein Ausbau der neuen „Nordkurve“, sowie eine allgemein höhere Beteiligung an den Arbeitseinsätzen.

NTV NWE Sommer 2015
Herren Bezirksliga Gr. 241

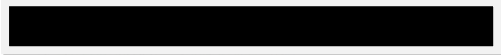


Auf- und Abstiegsregelung:
1. = Aufsteiger
5. - 8. = Absteiger

Tabelle

	Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Tab.Punkte	Matchpunkte	Sätze	Spiele
▲	1	TC Stelle II	7	5	1	1	11:3	29:13	61:29	454:325
	2	TC Jesteburg	7	4	3	0	11:3	29:13	60:31	404:298
	3	THC Lüneburg	7	3	3	1	9:5	24:18	53:39	416:374
	4	TC Haddorf II	7	2	4	1	8:6	24:18	49:43	386:367
▼	5	TC BW Uelzen	7	2	3	2	7:7	21:21	47:49	388:375
▼	6	TuS Barendorf	7	1	4	2	6:8	18:24	42:50	368:369
▼	7	SV Stadensen II	7	1	2	4	4:10	19:23	47:50	386:419
▼	8	TSV Eintracht Immenbeck	7	0	0	7	0:14	4:38	11:79	214:489

NTV NWE Sommer 2015
Herren 30 Bezirksliga Gr. 333



Tabelle

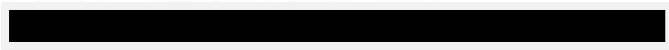
	Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Tab.Punkte	Matchpunkte	Sätze	Spiele
▲	1	TuS Barendorf	5	4	0	1	8:2	22:8	49:22	323:210
	2	TV Tostedt	5	3	2	0	8:2	19:11	40:26	292:246
	3	TC im TV Vahrendorf	5	2	2	1	6:4	17:13	36:27	270:252
	4	TV Winsen/Luhe	5	1	2	2	4:6	11:19	28:42	255:295
	5	TC von Cramm Soltau	5	0	2	3	2:8	11:19	24:42	212:298
▼	6	TC Stelle	5	0	2	3	2:8	10:20	25:43	247:298

Junioren A (4er) BL 6

Rang	Mannschaft	Beg.	Tabellen Punkte	Mp	Sätze
1	SSV Kirchhorst	5	7:1	17:7	37:17
2	TC BW Salzhausen	5	6:2	15:9	31:21
3	Celler TV	5	4:4	11:13	25:27
4	TuS Barendorf	5	3:5	13:11	28:25
5	THC Lüneburg	5	0:8	4:20	11:42
6	Schneverdingen TC	5	0:0	0:0	0:0

Junioren A (4er) RL 10

Rang	Mannschaft	Beg.	Tabellen Punkte	Mp	Sätze
1	MTV Dannenberg	4	6:2	18:6	37:14
2	TuS Barendorf II	4	6:2	17:7	36:19
3	MTV Treubund Lüneburg	4	6:2	16:8	34:18
4	THC Lüneburg II	4	2:6	9:15	22:31
5	TC Amelinghausen	4	0:8	0:24	1:48



Tabelle

	Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Tab.Punkte	Matchpunkte	Sätze	Spiele
▲	1	THC Lüneburg II	6	5	1	0	11:1	25:11	54:31	372:302
	2	TV Winsen/Luhe	6	4	0	2	8:4	25:11	54:25	369:250
	3	TuS Barendorf	6	4	0	2	8:4	20:16	45:36	340:285
	4	TC Ashausen	6	3	0	3	6:6	19:17	45:39	332:301
	5	Schneverdinger TC	6	2	1	3	5:7	18:18	40:42	314:321
▼	6	TC BW Salzhausen	6	1	1	4	3:9	12:24	29:51	267:346
▼	7	TC im TUS Jahn Hollenstedt	6	0	1	5	1:11	7:29	19:62	214:403

NTV NWE Sommer 2015
Damen 40 Bezirksklasse Gr. 136



Auf- und Abstiegsregelung:

1. = Aufsteiger

6. + 7. = Absteiger

Tabelle

	Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Tab.Punkte	Matchpunkte	Sätze	Spiele
▲	1	TC Bendestorf II	6	5	1	0	11:1	30:6	63:17	420:239
	2	TC Seppensen II	6	5	0	1	10:2	24:12	50:32	355:312
	3	Schneverdinger TC	6	4	0	2	8:4	21:15	51:33	382:290
	4	TC Elbmarsch II	6	3	0	3	6:6	16:20	37:43	319:339
	5	TC Stelle	6	2	0	4	4:8	15:21	34:47	309:342
▼	6	TC Bienenbüttel	6	1	1	4	3:9	14:22	30:48	266:350
▼	7	TuS Barendorf	6	0	0	6	0:12	6:30	15:60	205:384

Tischtennis-Jahresbericht 2015

Der Montagabend gehört wie immer den Freunden des kleinen weißen bzw. gelben Balles. In unserer Sporthalle treffen sich regelmäßig die Sportler der Sparte Tischtennis um einen körperlichen Ausgleich zu ihrem Alltag zu tätigen. In der vergangenen Saison konnte die 2. Mannschaft in der 2. Kreisklasse Meister werden und in die 1. Kreisklasse aufsteigen. Zur Mannschaft gehören 1. Roman Jakubowski, 2. Bernd Raudßus, 3. Willfried Goldberg und Fritz Decker. Die 4. Mannschaft belegte in der 3. Kreisklasse den 2. Platz und steigt in die 2. Kreisklasse auf, mit Jürgen Stöckmann, Kay Dänemark, Rudolf Reißer, Daniel Wittner, Hans-Werner Jordan, Uwe Kalauch und Jonas Kalauch. Durch zunehmende Mitgliederzahl ist es uns erstmalig gelungen 6 Erwachsenenmannschaften zu melden. Somit sind wir mit einer Mannschaft in der 2. Bezirksklasse, mit zwei Mannschaften in der 1. Kreisklasse, einer Mannschaft in der 2. Kreisklasse und zwei Mannschaften in der 4. Kreisklasse vertreten. Und die Freude nimmt kein Ende, denn durch die Spielstärke der einzelnen Mannschaften ist nach beenden der Vorrunde sicherlich ein Klassenerhalt drin, wir gehen optimistisch in die Rückrunde.

Auch der Spaß nach unserer Betätigung bleibt uns erhalten, so wird sich nach dem Training bzw. nach dem Punktspiel gern nochmal zusammengesetzt, um bei einem isotonischen Getränk den einen oder anderen Spielfehler zu diskutieren.

Natürlich vergessen wir auch nicht, etwas für den Zusammenhalt der Spieler zu tun. Und das gilt nicht nur den Punktspielern, sondern natürlich auch unseren Hobbyspielern. Denken wir an die alljährliche Boßeltour, die regelmäßig mit einem gemeinsamen, kräftigen Frühstück begonnen wird um für die Tour mit gefülltem Bollerwagen durchzustehen. Nach Erreichen des Zieles gibt es in einem ausgewähltem Lokal Grünkohl satt. Anschließend lassen wir den Tag gemütlich ausklingen.

Nicht zu vergessen ist das gemeinsame Abschlussgrillen, welches nach jeder Spielsaison immer wieder stattfindet.

Sollte das Interesse an unserer Sportart geweckt worden sein, freuen wir uns über jeden Neuzugang, jeder ist herzlich willkommen.

Bei der Abteilungsversammlung wurden folgende Sportler gewählt:

Tischtennisobmann:	Wolfgang Pitzner
Stellvertr. Obmann:	Daniel Wittner
Jugendobmann:	Wolfgang Pitzner
Schriftführer:	Uwe Kalauch

TUS Barendorf
Tischtennisabteilung
Wolfgang Pitzner



TUS Barendorf

-Volleyballabteilung-

J a h r e s b e r i c h t

2 0 1 5

Weitere Infos über die Volleyballabteilung:

Homepage: www.tus-barendorf.de

Facebook: TuS Barendorf Volleyball

Erwachsenenvolleyball:

Unmittelbar nach Fertigstellung der Barendorfer Turnhalle im Jahr 1965 trafen sich die ersten Volleyball begeisterten Spieler und Spielerinnen und bildeten so den Vorläufer der heutigen Volleyballabteilung. Mit der Gründung des TUS Barendorf im Jahr 1966 traten sie geschlossen dem Verein bei und nennen sich seitdem, bezogen auf ihren Trainingsabend, "Freitagsgruppe".

Wir sind eine gemischte Gruppe ab ca. 18 Jahre und treffen uns immer noch jeden Freitag aus Spaß am Volleyballspiel.

Hin und wieder feiern wir auch mal.

Zur Zeit nehmen wir mit einer eigenen Mannschaft, den Volleyfans, in der Staffel C am Punktspielbetrieb der Hobbyrunde Lüneburg teil.

Zusätzlich sind wir als Spielgemeinschaft mit unseren Bardowicker Freunden/innen mit der Mannschaft Basuka in der Staffel B vertreten.

Trainingszeiten der Freitagsgruppe:

Jeden Freitag von 20.00 - 22.00 Uhr in der
Barendorfer Turnhalle.

Wenn die Kraft noch reicht, auch länger.

Wir spielen auch in den Ferien, Feiertage jedoch



nach Absprache.

Rückblick 2015:

- Familienfest in der Sporthalle
- 6. Barendorfer Volleyballturnier mit 6 Mannschaften

Ausblick 2016:

- 7. Barendorfer Volleyballturnier

Interesse?

Weitere Infos bei
Mathias Schmidt, Tel.: 04137/7993
oder
einfach am nächsten Freitag zur
Barendorfer Turnhalle kommen.

Volleyfans:



Punktspiele:

In der Spielzeit 2014/2015 nahmen wir mit einer Mannschaft (Mixed, 2 Frauen/4 Männer) am Spielbetrieb der Hobbyrunde Lüneburg teil.

Unsere Mannschaft, die **Volleyfans**, erreichte in der untersten Spielstaffel (Staffel C) von 7 Mannschaften den 2. Platz.

In der Spielzeit 2015/2016 liegen die **Volleyfans** in der Staffel C mit 8 : 4 Punkten auf dem 3. Platz.

Staffel C		Hinspiel	Rückspiel
BVC Mensawiese	Volleyfans	3 : 0	
Volleyfans	TSV Bardowick	2 : 2	
Harry's Team	Volleyfans	2 : 2	
Volleyfans	Embsen	3 : 0	
Volleyfans	Wie immer	3 : 0	
Sportsfreunde	Volleyfans	0 : 3	

Basuka:



Punktspiele:

In der Spielzeit 2014/2015 nahmen wir zusätzlich mit einer Spielgemeinschaft an der Hobbyrunde teil. Mit unseren Bardowicker Freunden/innen spielen wir als Team **Basuka** in der Staffel B um Punkte. Von 7 Mannschaften wurde Basuka 2.

In der Spielzeit 2015/2016 liegt **Basuka** in der Staffel B mit 11 : 1 Punkten auf dem 1. Platz und spielt um den Aufstieg in die höchste Spielstaffel.

Staffel B		Hinspiel	Rückspiel
6 Richtige	Basuka	0 : 3	
Basuka	Alte Kate	3 : 0	
Baggaluten II	Basuka	2 : 2	
Basuka	TSV Adendorf	3 : 0	
TuS Hertha Betzendorf	Basuka	1 : 3	
Basuka	Ibitscha	3 : 1	

Jahresbericht 2015: Kinderhandball

In unserer männlichen D-Jugend trainieren zurzeit 13 Jungen regelmäßig einmal in der Woche, am Mittwoch von 16:30 bis 18:00 Uhr. Neben dem Training stehen Freundschaftsspiele gegen Mannschaften aus anderen Vereinen wie der SG Adendorf/Scharnebeck, HG Winsen/Luhe und HSG Elbmarsch sowie die Teilnahme an Turnieren auf dem Programm.

Im Januar 2015 spielten wir noch mit 14 E-Jugendlichen (Jahrgänge 2004 und 2005) in der Regionsoberliga Ost. Die Punktspielsaison 2014/2015 konnten wir als Tabellendritte hinter MTV Dannenberg und HV Lüneburg II abschließen. Dieses Ergebnis war ein schönes Abschiedsgeschenk für Anke Wiese, die Ende März 2015 als Trainerin aufhörte.

Da 11 Jungen weiterhin Interesse am Handball hatten und als Mannschaft zusammenspielen wollten, erklärte sich Thea Döhler bereit, mit Unterstützung der Eltern das Training weiterzuführen. Zusammen mit Andreas Wedemann, Marco Keitemeier und Olaf Heselich, die das Assistenztrainerteam bilden, betreut sie die Handballer in der Saison 2015/16.

Seit April 2015 haben unsere jungen Handballer ihre ersten Turniere als D-Jugend (Jahrgänge 2003 und 2004) absolviert: im Mai beim Rasenturnier am Volksbank-Handballtag in Scharmbeck, im Juni beim Beachturnier in Scharnebeck und im September beim Charly-Schreiber-Cup in Lüneburg. Diese Turniere haben gezeigt, dass es in der Punktspielsaison nicht einfach wird, sich gegen die älteren und häufig einen Kopf größeren Spieler aus der Altersklasse D durchzusetzen. So haben unsere Handballer viel Lehrgeld bezahlen müssen.

Die Mannschaft nimmt in der Saison 2015/16 am Punktspielbetrieb der Handballregion Lüneburger Heide teil und spielt mit sieben anderen Mannschaften in der Regionsoberliga Ost. Als Mannschaft mit den jüngsten Spielern der Liga belegt sie zur Halbzeit einen guten 4. Platz.

Die Ausrichtung von Heimspielen gestaltet sich im Spielbetrieb nach wie vor zur großen Herausforderung, da wir Schiedsrichter, Zeitnehmer und Sekretär stellen müssen, für Organisation und Versorgung verantwortlich sind und die Betreuung der eigenen Mannschaft sicherstellen müssen. Ohne Unterstützung der SG

Adendorf/Scharnebeck (Schiedsrichter) und ohne die Unterstützung der Eltern, die tatkräftig bei der Versorgung und Betreuung mit anpacken, wäre das nicht möglich.

Ein herzlicher Dank geht zudem an den Vorstand des TuS Barendorf, der uns in allen Belangen unterstützte.

Das Jahr endete am 16. Dezember mit unserem letzten Training, das wir als Spieletag gestalteten, und einer kleinen Weihnachtsfeier. Das Geschenk: ein Besuch der Handballbundesliga am 20. Februar 2016, wenn der HSV in der Barclaycard-Arena gegen TVB 1898 Stuttgart spielt.

Die Trainerin

Thea Döhler



TUS Barendorf

-Damen Fitness Gymnastik -

J a h r e s b e r i c h t

2 0 1 5

Weitere Infos über die Fitness-Gymnastik:

Homepage: www.tus-barendorf.de

Facebook: TUS Barendorf Fitness-Gymnastik

Im Jahr 2015 fand, wie seit mittlerweile über 30 Jahren, jeden Dienstagabend (von Ferienzeiten einmal abgesehen) unser Training der Damen Fitness Gymnastik statt.

Unter der Führung unserer Übungsleiterin Ingrid Dörnemann wird ein stets abwechslungsreiches Programm aus verschiedenen Fitnessrichtungen geboten. Etwa 15 bis 25 Frauen nehmen regelmäßig am Training teil.

Nach einer intensiven Aufwärmphase werden unterschiedliche Gymnastikprogramme, z.B. Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, uvm. durchgeführt. Wir arbeiten hierbei u.a. mit Gewichten, Therabändern, Flexibars, Dyn-Air Ballkissen, Gymnastikbällen, Drum-Sticks und Balance-Pads.

Nach einer Dreiviertelstunde schließen wir unser Training mit gezielten Dehnübungen ab. Der Abend klingt mit einer Entspannungsübung, z.B. Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung unter Anleitung von Ingrid Dörnemann aus.

Anstelle unserer traditionellen Fahrradtour haben wir 2015 eine Stadtwanderung durch Lüneburg unternommen.

Unsere Weihnachtsfeier fand in der Sporthalle statt, wo wir einen sehr netten, geselligen Abend verlebt haben.

In unregelmäßigen Abständen werden über die sportlichen Aktivitäten hinaus Theater-, Kinoabende, Tages- oder Wochenendausflüge veranstaltet. Hierzu gehörten im Jahr 2015 ein Wochenendausflug nach Büsum und ein Tagesausflug nach Hamburg.

Seit Anfang 2012 ist unsere Gruppe bei Facebook vertreten, die Facebookseite ist mit dem Internetauftritt des TUS Barendorf verlinkt.

Unsere Trainingszeiten: Dienstags 20-21 Uhr

Januar 2016

Antje Schmidt

Jahresbericht 2015

In diesem Jahr fanden die Übungsstunden wieder wie gewohnt statt.

Männnergymnastik

Freitag von 20.00 Uhr bis 20.45 Uhr Turnhalle Barendorf

In dieser Gruppe wurden die Muskeln gekräftigt, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und, um muskuläre Störungen und Verspannungen zu vermeiden, der Körper gedehnt und mobilisiert sowie die Wirbelsäule stabilisiert. Die Stunden wurden mit Hanteln, Therabändern, Gymnastikbällen und Flexibar-Stäben abwechslungsreich gestaltet.

Auch Übungen speziell für den Rücken mit Elementen aus Yoga und Pilates waren Bestandteil der Gymnastik. neu hinzu kam noch speziell das Faszientraining.

Freude, Spaß und Begeisterung an der Bewegung formten eine aktive und lustige Gruppe, wobei sich das Gros der Teilnehmer anschließend noch einer speziellen, Form des Freestyle-Volleyballs widmet und den Abend schlussendlich mit einem gemeinsamen Umtrunk beendet.

In der Turnhalle sind jeweils bis 20 Personen in dieser Gruppe aktiv. Neben den sportlichen Aktivitäten fand im Sommer ein geselliger Grillabend und zum Jahresende eine Weihnachtsfeier mit einem deftigen Grünkohlessen statt.

Ingrid Dörnemann
Drosselweg 23
21397 Barendorf
Tel. 04137 / 621

Barendorf, den 17.01.2016

Jahresbericht 2015

In diesem Jahr fanden die Übungsstunden wieder wie gewohnt statt.

Wirbelsäulengymnastik - Pluspunkt Gesundheit. DTB Prävention

Donnerstag von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr Turnhalle Barendorf

In dieser Gruppe wurden die Muskeln gekräftigt, gedehnt und mobilisiert sowie die Wirbelsäule stabilisiert. So bleibt sie beweglich und ist weniger anfällig für Rückenbeschwerden. Die Stunden wurden mit Musik, Hanteln, Therabändern, Stäben, und Dynakissen abwechslungsreich gestaltet.

Auch Yogaübungen speziell für den Rücken und Elemente aus Pilates-Übungen waren Bestandteil der präventiven Gymnastik. Ergänzt wurden sie durch Beckenbodengymnastik, Chi Gong, Ballooning, propriozeptives Training und jetzt auch Übungen mit dem Flexibar und großen Gymnastikbällen und zusätzlich speziell ein Training Faszien.

15 Minuten Entspannung bei entsprechender Musik mit Phantasiereisen, autogenem Training, Atemübungen, progressive Muskelentspannung, Meditation mit Klangschalen, Tai Chi, Dehnlagerungen, Autosuggestion und Yoga runden die Stunde ab.

In der Turnhalle sind jetzt mehr als 20 Personen in dieser Gruppe aktiv. Das Jahr wurde mit einem Weihnachtsessen abgeschlossen.

Fit ab 50, 60, 70, 80

Mittwoch von 13.45 Uhr bis 14.45 Uhr Turnhalle Barendorf

Mittwochs fand mit ca. 20 Damen regelmäßig Gymnastik statt.

Ziel war vor allem das körperliche Befinden zu verbessern. Das Herz-Kreislaufsystem wurde gestärkt und um muskuläre Störungen und Verspannungen zu beheben, lernten die Teilnehmerinnen Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen mit allen zur Verfügung stehenden Hilfsmitteln und Handgeräten kennen. Im Programm sind Beckenbodengymnastik, Chi- und Power- Yoga, Elemente aus Pilates-Übungen, Yogilates, Rückengymnastik und Übungen zur Sturzprophylaxe und Hockergymnastik enthalten.

Die regelmäßigen „Wellness-Angebote“ mit Augenentspannung und Duft Chi Gong mit chinesischen Klängen waren auch im vergangenen Jahr sehr beliebt.

Freude, Spass und Begeisterung formten eine aktive und lustige Frauengruppe. Zum fröhlichen Miteinander trug auch unser adventliches Kaffeetrinken bei.

Kinderturnen

Bericht über das Kinderturnen 2015

Übungsleiterin: Petra Laasch



Das Kinderturnen im TuS Barendorf ist in den vergangenen Jahren eine feste Größe geworden. Auch im Jahre 2015 waren meine 4 Gruppen stets gut besucht. Altersgemäß aufgeteilt wurde mit viel Spaß und Freude geturnt, gespielt und gesungen.

Dienstags bei den **3 - 5-jährigen** und den Kleinsten in der Pampersliga wurde schon fleißig balanciert, gehangelt und gesprungen. So früh wie möglich sollte man mit dem stetigen Üben von Bewegungsabläufen beginnen. In beiden Gruppen wird spielerisch an der Koordination und dem Gleichgewicht gearbeitet, das eigene Körpergewicht durch Hangeln halten, sicher die Kletterwand bezwingen (wichtig für die Grobmotorik), Trampolinspringen und vieles mehr. Kleine Sing- und Fingerspiele runden die Turnstunde ab.

Mittwochs bei den **5 - 6-jährigen** steht das Geräteturnen mit seinen unzähligen komplexen Bewegungsabläufen im Vordergrund. Bei den gezielten Übungen am Boden, am Reck, am großen Kasten und beim Sprung über den Bock sind die Kinder mit Begeisterung und Ehrgeiz dabei. Die körperlichen Voraussetzungen werden mit Spannungsübungen und Muskularbeit geschaffen. Lauf- und Wettkampfspiele spornen die Kinder zum Mannschaftsdenken an. Dank an die Mütter und Väter, die mich in dieser Stunde beim Geräteauf- und Geräteabbau unterstützen. Auch stets bereit sind, Hilfestellungen an den Stationen zu übernehmen. **Danke ! Danke !**

Anschließend sind die Schulkinder an der Reihe. Geräteturnen, ähnlich wie in der Vorguppe, sowie Lauf- und Ballspiele wie Völkerball, Brennball und ganz neu Badminton werden im wöchentlichen Wechsel angeboten. Mit Begeisterung wird jede neue Sportart kennengelernt und ausprobiert.

Zur Faschingszeit gab es in allen Gruppen ein Faschingsturnen.

Zum Weihnachtsturnen kamen am Dienstag in der ersten Gruppe 27 und in der zweiten Gruppe 23 Kinder. Dieses Jahr kam auch wieder der Weihnachtsmann und brachte für jedes Kind eine gefüllte Weihnachtstüte mit. Die Kosten hierfür wurden von den Eltern und einem Zuschuss des TuS Barendorf getragen.

Auch für die beiden Mittwochsgruppen gab es ein Weihnachtsturnen mit Weihnachtstüte und gleicher Kostenaufteilung.

Die Freude an der Bewegung und den Spaß miteinander zu spielen und stets etwas Neues auszuprobieren, nehmen wir mit in das Jahr 2016

Liebe herzliche Grüße Eure
Petra Laasch
Telefon: 04137-541



Jahresbericht 2015 der Taekwondo-Sparte des TUS Barendorf 1966 e.V.

In der Taekwondo-Sparte war im Jahr 2015 (das achte komplette Jahr seit Bestehen der Taekwondo-Sparte) eine im Vergleich zum Jahr 2014 gleichbleibende sportliche Beteiligung zu verzeichnen. Die registrierte Mitgliederzahl stieg um eine Person.

Es gab vereinzelte Vereinsaustritte jeweils nach den Ferien, jedoch nahmen auch wieder Kinder, die an der Sportart Begeisterung finden, zum Jahresende neu an der Kampfsportart teil. Diese können vermutlich für das Jahr 2016 als Neumitglieder hinzugewonnen werden.







Offiziell waren zum 31.12.2014 **33 Personen** als Mitglied in der Sparte gemeldet.

Davon **zehn weibliche** Sportlerinnen und **23 männliche** Sportler.

Der jüngste Sportler ist **fünf Jahre** alt, der **älteste Sportler 35 Jahre**.

Die Ende des Jahres 2008 neu ins Leben gerufene Anfängergruppe (Kinder von 6 -12 Jahren) von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr hat nach wie vor einen zufriedenstellenden Zulauf wie im Jahr 2014. Im Schnitt sind ca. 14 – 18 Kinder anwesend.

Die Taekwondo-Sparte hat zu diesem Zeitpunkt folgende Graduierungen der Sportler vorzuweisen:

- einen Schwarzgurt	
- acht Grüngurte	
- vier Gelb-Grüngurte	
- sechs Gelbgurte	
- elf Weiß-Gelbgurte	
- drei Weißgurte	

Im vierten Quartal des Jahres 2015 wurde wieder eine Gürtelprüfung veranstaltet, an der insgesamt 19 Sportler teilgenommen haben. Alle haben die Prüfung zur Zufriedenheit des Prüfers und des Trainers bestanden.

Eine weitere Prüfung wird für das Ende des Jahres 2016 für die Sportler der Taekwondo-Sparte angeboten werden.

Torsten Lang

Barendorf, den 01.03.2016