



# Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

## Newsletter 1/2023

### Aus dem Verein

#### Outdoor-Fitnesspark

Viele Besucher und die Vertreter von der Hansestadt, dem Landkreis, der Gemeinde Adendorf und dem KSB Lüneburg konnten am 2. Juli 2023 bei der Eröffnung den neuen Fitnesspark mit einer Calisthenics-Anlage begutachten und ausprobieren. Ab sofort können dort an verschiedenen Geräten und auf Bodenmarkierungen Eigengewichtsübungen wie zum Beispiel Liege- und Barrenstütze, Kniebeugen, Klimmzüge und Koordinationsübungen gemacht werden. Über ein QR-Code an den Geräten wird man zu der „Kompan“-Fitness-App für Smartphone geleitet. Dank des hochwertigen Sportbodens kann auch dieser voll mit in das Training integriert werden.



Fußballmannschaften freuen sich, dass das Mannschaftstraining durch die Möglichkeiten der Anlage bereichert wird und auch andere Gruppen, vom Kinderturnen bis hin zum Seniorensport nutzen die Anlage nach ihren Interessen und Möglichkeiten.

An dem ca. 90.000 EUR teuren Projekt haben sich die Gemeinde Adendorf, Hansestadt Lüneburg, Landkreis Lüneburg, Sparkassenstiftung und Landessportbund finanziell beteiligt.

Samstags von 14 bis 15 Uhr bietet unsere Fitnesstrainerin Tanja Pätzmann eine offene Trainingszeit für den Fitnesspark an.

#### Flutlichtanlage B-Platz

Die Bauarbeiten für die Installation einer Trainingsbeleuchtung auf dem B-Platz haben begonnen. Die Flutlichtanlage besteht aus zwei Masten mit jeweils vier LED-Leuchten. Mit der zukünftigen Beleuchtung wird in der Winterzeit auf drei Rasenplätzen trainiert und gespielt.

Das Projekt ist mit ca. 52.000 EUR beauftragt. Für die Finanzierung hat die Gemeinde Adendorf, Hansestadt Lüneburg, Landkreis Lüneburg und Landessportbund Zuschüsse bewilligt.



#### Boulebahn

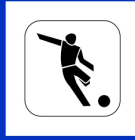
Die Gemeinde Adendorf wird mit finanzieller Unterstützung der Hansestadt Lüneburg eine Boulebahn auf unserem Vereinsgelände in diesem Jahr herstellen. In Nachbarschaft zum Fitnesspark, Spielplatz und Terrasse entsteht ein generationsübergreifendes Projekt, dass die Aufenthaltssituation für alle Altersklassen verbessert. Wir bedanken uns bei der Gemeinde Adendorf und der Hansestadt Lüneburg für die tolle Initiative.



# Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

## Fichten am A-Platz

Der Klimawandel ist nun auch auf unserem Vereinsgelände sichtbar. Nach jahrelangen Trockenperioden verbunden mit großer Hitze sind die Fichten vertrocknet oder bereits abgestorben. Zwischenzeitlich wurden bereits einzelne Bäume aus Verkehrssicherheitsgründen gefällt. Die Situation hat sich vom Frühjahr bis heute wesentlich verschärft. Die Bäume sind nicht mehr zu retten. Daher werden die Fichten im Januar/Februar 2024 in Gänze schweren Herzens beseitigt.

Das Stammholz wird gegen eine Spende an die Vereinsmitglieder abgegeben. Interessenten sollten sich zeitnah melden.

## Helfer für Markierung der Spielfelder gesucht

Das Team für die Markierung der Fußballfelder sucht dringendst Verstärkung. Die Fußballabteilung mit den vielen Mädchen-, Jungen- und Herrenmannschaften spielt auf Groß- sowie verschiedenen Kleinfeldern. Der Spielbetrieb kann nur aufrechterhalten werden, wenn die Farbmarkierungen aufgetragen sind. Für die stundenweise Ausübung wird eine Aufwandsentschädigung erstattet. Wir bitten um Bewerbungen aus den Spielerkreisen oder deren Familien bzw. Bekannten an den Vorstand.

## Gemeinsam gegen sexualisierte Gewalt im Sport

Der Vorstand hat beim Landessportbund das Projekt für Verantwortliche in Sportvereinen zur Umsetzung von Maßnahmen gegen sexualisierter Gewalt im Sport beantragt. Gemeinsam mit dem Kreissportbund und dem Kinderschutzbund Lüneburg werden wir Verhaltensregeln aufstellen und Schulungen von Übungsleitenden durchführen. Ziel ist es ein Schutzkonzept für unseren Sportverein festzulegen, das dann vom Landessportbund zu zertifizieren ist. Mit unseren ca. 500 Vereinskinderen haben wir eine besondere Verantwortung. Der TuS Erbstorf ist der zweite Sportverein im Kreissportbund Lüneburg, der diesen Weg geht.

## Fußball

### Jungen U15, Vizekreismeister und Trainersuche

Unser Jahrgang 2009 wurde in der Saison 2022/23 leider nur „Vizetorf“. In der Meisterschaft und im Pokal mussten wir der JSG Röbbelbach jeweils knapp den Vortritt lassen. Die entscheidenden Spiele verloren wir mit 0:1 (Kreismeisterschaft) und 2:3 (Kreispokal). Da half leider auch nicht das Trainingslager in Dänemark im Mai mit der Teilnahme beim Dana-Cup Mini. Dort mussten wir uns gegen drei Jahrgang 2007-Teams behaupten, wo wir gut dagegenhielten. Zumindest das Spiel gegen ein gleichaltes Team konnten wir klar gewinnen. Hat total Spaß gemacht und wird sicherlich bald wiederholt.

Mit dem Ziel Bezirksligaaufstieg in die neue Saison gestartet, kamen wir zu Beginn nicht richtig in die Pötte und ließen bereits 7 Punkte unnötig liegen. Zumindest der Abstieg dürfte nach dem 5:2 gegen den OSV nicht mehr Thema sein - nach oben sind wir 5 Punkte hinter Holdenstedt, was ein ordentliches Brett ist. Aber wer weiß...

Dauerthema ist die Trainersuche, die wir hoffentlich bald abschließen können. Wer Lust hat, gute Kicker noch besser zu machen, meldet sich bitte weiterhin bei Clemens Gantert unter Tel. 0176/70094871.

Folgt uns gerne auf Instagram:

[https://instagram.com/jsg\\_adendorferbstorf2009?igshid=OGQ5ZDc2ODk2ZA==](https://instagram.com/jsg_adendorferbstorf2009?igshid=OGQ5ZDc2ODk2ZA==)







# Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

## Mädchen U8

Die Mädchenspielgemeinschaft (MSG) Erbstorf/Brietlingen U8 nimmt seit Saisonbeginn wieder regelmäßig an Kinderfußballfestivals teil. Entweder bei Festivals der U7 Runde der Jungs oder bei gleichaltrigen Mädchenteams.

Das Foto zeigt 6 Spielerinnen der mittlerweile 15 Mädels mit Eeske als Trainerin beim Festival des MTV Treubund Lüneburg, bei dem die Mädels alle ihre Spiele gewonnen haben.



## U9, erstes Kinderfußballfestival auf dem TuS-Gelände

Bei bestem Wetter hat unsere U9 am 23.09.2023 das erste Kinderfußballfestival des TuS Erbstorf auf dem C-Platz ausgerichtet. Nach den neuen Vorgaben des DFB wurde im „gemischten“ Format parallel Kleinfeldfußball im „4vs4“ und „5vs5“ mit Torwart auf höhenreduzierte Jugendtoren gespielt. An dem Turnier hat unsere U9 mit zwei Teams teilgenommen und wir konnten den TSV Adendorf, die JSG Roddau, den LSK Hansa und den FC Heidetal als Gäste begrüßen.



Links: 2 Spielfelder „4 gegen 4“  
Rechts: 1 Spielfeld „5 gegen 5 und Torwart mit höhenreduzierten Toren

Auf dem Platz wurde fair und leidenschaftlich ohne Schiedsrichter Fußball gespielt

Dank der engagierten Eltern war die neue Hütte als Verkaufsstand eine tolle Bereicherung und ein voller Erfolg

## Mannschaftsmeldungen 2023/24

In der Saison 2023/24 sind folgende Mannschaften gemeldet

Mädchen: 13 Jungen: 10 Damen: 1 Herren: 3

Für die Hallensaison werden sich die Jugendmeldungen auf 30 Mannschaften erhöhen.

## Schiedsrichter gesucht

Für unsere vielen Fußballmannschaften müssen wir auch Schiedsrichter stellen. Leider fehlen uns momentan drei Schiedsrichter. Daher suchen wir für die Jugend- und Herrenmannschaften dringendst Verstärkung. Die Schiedsrichter werden bei uns im Verein beitragsfrei geführt und erhalten eine Schiedsrichterbekleidung. Wer Interesse hat oder Interessierte kennt, sollte sich in der Fußballabteilung melden.



# Sport im TuS Erbstorf



Fitness



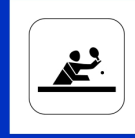
Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

## Tennis

### Tennissaison 2023

In der diesjährigen Sommersaison wurde das Kindertennistraining dienstags und mittwochs angeboten. Insgesamt nahmen 19 Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren mit großer Begeisterung am Training teil. Die vier Trainingsgruppen wurden sowohl von Imke Schlünzen als auch von Diplomtrainer Chris Böhm betreut, den wir für dieses Jahr gewinnen konnten.

Neben dem Kindertraining wurde erneut erfolgreich ein Crashkurs für erwachsene Einsteiger angeboten und durchgeführt.

Eine neue Ergänzung in diesem Jahr war die Einführung einer Ballmaschine. Dank einer Kooperation mit Tennistrainer Chris Böhm konnte eine akkubetriebene Ballmaschine für eigenständiges Spielen von August bis Saisonende angeboten werden. Das Angebot stieß auf großes Interesse und einige Mitglieder nutzten die Möglichkeit ihre Schläge mit der Ballmaschine zu verbessern.

### 1. Damen 40, Abstieg aus Bezirksliga

Die 1. Damen 40 hat die Saison leider mit einem Fehlstart (0:6 gegen Buchholz) begonnen. In den darauffolgenden Punktspielen konnte leider an die bisherige Spielstärke nicht angeknüpft werden, so musste das letzte Punktspiel bei heißen Temperaturen die Entscheidung über den Verbleib in der aktuellen Spielklasse bringen. Ein Abstieg in die Bezirksklasse war aber nicht zu verhindern.

In der kommenden Saison wird mit vereinten Kräften am Wiederaufstieg gearbeitet!!! Außerhalb des Tennisplatzes sorgten die zahlreichen Unternehmungen für gute Stimmung.



### 2. Damen 40, 2. Regionsklasse

Unsere Tennisdamen freuen sich über ihre 2. Punktspiel-Saison, die im Vergleich zur letzten Saison deutlich erfolgreicher war. Alle Spielerinnen, die wollten, haben gespielt und jede hat mindestens einmal gewonnen. Das schweiß zusammen und macht Spaß.



### Damen 50, Regionsliga

Unsere Damen 50 sind schon seit vielen Jahren voller Esprit, Kampfgeist und Engagement im Verein. Nur sehr knapp ist uns der Aufstieg in die Bezirksklasse durch den punktgleichen Meister, TC Bienenbüttel, am letzten Spieltag verwehrt geblieben. Umso engagierter wollen wir in die nächste Saison 2024 starten und würden uns sehr über neue Mitspielerinnen freuen.

Bei Interesse, gerne dazukommen und einfach mal mitspielen. Anschließend gehen wir zum gemütlichen Teil über und verzehren unsere mitgebrachten Leckereien und Getränke. Wer schon immer mal an Tennis im Verein interessiert war, hat bei uns die Chance mitzuspielen.

### Herren 40, 1. Regionsklasse und Vereinspokal

Nach dem direkten Aufstieg in die 1. Regionsklasse in der Debütsaison begann die Saison 2023 früh und war bereits im Juni wieder beendet. Die Herren 40 musste feststellen, dass die Gegner in dieser Liga schon aus einem ganz anderen Holz geschnitzt sind, und so reichte es am Ende der Saison mit drei Siegen, einem Unentschieden und einer Niederlage nicht zum Durchmarsch, aber zu einem guten zweiten Platz. Ziel für die nächste Saison ist der Aufstieg in die Regionsliga.







# Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

Zum ersten Mal trat die Mannschaft auch im TNB Vereinspokal (H00 LK 15-25 HF) an. In den ersten drei Runden wurde nur ein Match abgegeben, bevor es zum Achtelfinale nach Bremen ging. Dort entwickelte sich auf allen drei Plätzen ein Krimi bis in die Dämmerung. Nach mehreren vergebenen Matchbällen wurden aber leider alle drei Spiele im Match-Tie-Break verloren. Spaß gemacht hat es trotzdem und Erfahrungen hat man zumindest gewinnen können. Ziel für die nächste Saison muss natürlich mindestens das Viertelfinale sein.

Wer die Truppe bei ihren ambitionierten Zielen unterstützen oder auch nur ein paar Bälle mit ihnen schlagen möchte, der kann sich jederzeit beim Mannschaftsführer Christoph Schier (0173 5102 568 per WhatsApp oder Signal) melden.

## Herren 55, Aufstieg in Bezirksliga

Mit 5 Siegen in 5 Spielen sind unsere Herren 55 Meister in der Bezirksklasse und feiern den Aufstieg in die Bezirksliga. Mit unserer neuen Nummer 1 Chris Böhm wurde die Mannschaft schlagkräftig verstärkt. Mit einer Bilanz von 16:4 Siegen im Einzel und 9:1 im Doppel wurden die Spiele deutlich gewonnen.

Folgende Spieler kamen zum Einsatz (von links):

Thomas Warnke, Chris Böhm, Thomas Weber, Holger Mack, Olaf Schlünzen, Bernhard Fischer-Wasels, Reinhard Klee (nicht auf dem Foto)



Zum Saisonende haben unsere Adendorfer Tennisfreunde uns zu einem Freundschaftsspiel mit 8 Einzeln und 4 Doppeln eingeladen. Bei Sonnenschein, toller Stimmung und bester Bewirtung hatten alle viel Spaß.

## Bernhard Fischer-Wasels, LK-Turnierführerschein

Für die Ausrichtung von LK-Turnieren hat Bernhard Fischer-Wasels in Holdenstedt die Ausbildung absolviert und den LK-Turnierführerschein (Lizenz) erhalten. Wir wünschen ihm viel Erfolg für die Turnierausrichtungen auf unserer Tennisanlage.

## Fitness/Gymnastik

### Tag des Kinderturnens

Am 12. November 2023 findet deutschlandweit der Tag des Kinderturnens statt. Der TuS Erbstorf beteiligt sich an der Aktion und lädt Kinder im Alter zwischen 3 und 7 Jahren in die Turnhalle der Grundschule Lüne in der Zeit von 14 bis 17 Uhr ein. Unser Kinderturnteam freut sich auf einen tollen, erlebnisreichen, bunten, bewegten Nachmittag mit vielen neuen Kindern.

### Fitnesstraining im Outdoorpark

Wir erkunden nach und nach die Möglichkeiten an den Geräten, auch durch Verwendung von zusätzlichen Kleingeräten. In unterschiedlicher Organisation von Trainingsintervallen und -intensitäten erfahren die Teilnehmenden die persönlichen Stärken und Vorlieben und dabei ideale Ansätze, um das individuelle Training zu gestalten. Unser Training ergänzen wir durch persönliche Challenges und lassen uns durch die Motivation in der Gruppe antreiben. Seit unserem Start am 19. August haben wir samstags von 14 bis 15 Uhr bei stets bestem Wetter tolle Trainingserlebnisse.

### Special Monday – ein monatlich wechselndes Sportangebot

In der Sporthalle der Grundschule Adendorf am Weinbergsweg in Adendorf bieten wir seit September montags von 19 bis 20 Uhr ein neues Sportformat an, dem Special Monday. Jeden Monat wird ein anderer Kurs angeboten.

Stretching/Mobilisation ist in einer großen sehr gemischten Gruppe sehr gut angelaufen. Die Teilnehmer berichteten vielfach, wie wohltuend die bewussten Dehnungsübungen waren.



# Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

## Fahrradtreff

Wer Lust hat sich mit dem Fahrrad zu bewegen und rund um Erbstorf die schönen Wege zu erkunden, ist herzlich willkommen. Wir fahren Strecken von ca. 25 bis 30 km und freuen uns auf eure Teilnahme. Start ist immer freitags um 10 Uhr am Sportgelände Heidkoppelweg.

## Outdoor-Erlebnissport für Kinder

Gemeinsam erleben wir Sport draußen auf dem Sportplatz und in der Natur. Im Mittelpunkt stehen vielfältige Bewegungsmöglichkeiten aus der Leichtathletik, dem Trendsport und Sportspielen: abwechslungsreich, lernreich, sozial – eben erlebnisreich.

Der von Ingmar Hintz durchgeführte Sportkurs „Outdoor-Erlebnissport“ für Kinder von 6 bis 10 Jahren hat wie vorgesehen vom 13.04. bis 12.10.23 regelmäßig donnerstags von 16 bis 18 Uhr auf dem Sportgelände am Heidkoppelweg stattgefunden. Insgesamt wurden 34 Kinder für den Kurs angemeldet. Einige Kinder konnten aus verschiedenen Gründen (z.B. Terminüberschneidungen mit beginnenden Schwimmkursen, Arbeitszeiten der Eltern, heiße Temperaturen, Regenwetter) nur unregelmäßig teilnehmen. Im Verlauf der Saison hat sich ein fester Kern von ungefähr 10-15 Kindern gebildet, der kontinuierlich zum Sport gekommen ist. Der Herausforderung, mit den schwankenden Teilnehmerzahlen umzugehen, begegnete Ingmar, indem er sich ein Repertoire von Spielen und Übungen angelegt hat, so dass sein Programm auch spontan umgestaltet wurde, wenn es nötig war.



Nach einer ritualisierten Begrüßung (Freispielphase zum Ankommen / Sitzkreis auf T-Bows) hat ein Aufwärmprogramm, in der Regel bestehend aus einer Laufschule und Lockerungsübungen sowie kleinen Spielen, stattgefunden. Manchmal ergänzte er es mit Kennenlern- und Kooperationsspielen.

Je nach dem von ihm gesetzten thematischen Tagesschwerpunkt wurden im Anschluss verschiedene Spiele und Übungen durchgeführt. Einige Schwerpunkte waren:

Koordinationsübungen, Kooperationsspiele, Laufspiele, Fangspiele, Ballspiele, Springseilspringen, (Stand-) Weitsprung, Frisbee-werfen, Weitwurf, Zielwurf, Sprint, Ausdauerlauf (siehe Foto rechts).

Außerdem konnte er nach der Fertigstellung des Fitnessparks auf dem Sportgelände in diesem Sommer wertvolle Erfahrungen mit den Kindern sammeln, die sich hier sehr experimentierfreudig und motiviert zeigten.



Als besonders herausfordernd würde ich in dieser Altersgruppe den Umgang mit Sieg und Niederlage und das Verstehen bzw. Einhalten von Spielregeln bezeichnen.

Im Verlauf der Saison hat sich die vorher angedachte Aufteilung in die Altersklassen 6-8 und 9-10 Jahre aufgrund der ziemlich homogenen Gruppenzusammenstellung zugunsten einer Aufteilung in eine Spiel- und eine Trainingsstunde verändert.

## Allgemeines

Den aktuellen Flyer mit allen Angeboten findet ihr auf unserer Homepage. Besucht uns auch gerne auf Instagram.

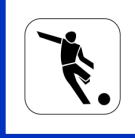




# Sport im TuS Erbstorf



Fitness



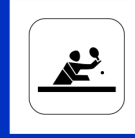
Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

## Tischtennis

Die Tischtennisabteilung ist von der Halle 28 im Hanseviertel in die Sporthalle Scharnebecker Weg in Adendorf bis zum Sommer 2024 umgezogen. Trainiert und gespielt wird dort jeweils Dienstag, 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr und Freitag, 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr. Die Mannschaften, Spielberichte, Tabellen und Ansprechpartner findet ihr auf unserer Homepage.

## Neue Vereinsmitglieder

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder ganz herzlich und wünschen allen viel Spaß sowie eine erfolgreiche erste Saison im TuS Erbstorf.

Weitere Informationen sind unserer Homepage zu entnehmen. Leiten Sie gerne den Newsletter an Freunde und Bekannte weiter. Bitte machen Sie von der Möglichkeit Gebrauch, Vorschläge, Beschwerden, Anregungen jederzeit an den Vorstand zu richten.

Der Vorstand  
Erbstorf 27.10.2023