

# MTV



## Berichtsheft 2019 zur Jahreshauptversammlung am 17.4.2020



30 Jahre Laufftreff & 25 Jahre Bültelauf

## Vereinszeitschrift Ausgabe 2020 – Heft 74

## Inhaltsverzeichnis und Impressum



- 3 Tagesordnung Jahreshauptversammlung  
17. April 2020
- 4 Protokoll Jahreshauptversammlung  
5. April 2019
- 9 Totengedenken

### Berichte des Vorstandes

- 10 Bericht Vorsitzender
- 11 Bericht stellvertretender Vorsitzender
- 12 Bauausschuss
- 14 Bericht Sportwartin
- 16 Bericht Jugendleiterin
- 17 Bericht Öffentlichkeitsarbeit
- 18 Bültelauf

### Berichte Turnen Jugend

- 22 Eltern + Kind – Turnen
- 24 Turnen im Vorschulalter
- 25 Jungenturnen
- 26 Mädchenturnen
- 27 Rhönrادتurnen
- 31 Trampolinturnen

### Berichte Turnen Erwachsene

- 32 Er + Sie Turnen
- 34 Frauen-Gymnastik I
- 37 Frauen-Gymnastik II
- 39 Turnen der Älteren

### Berichte Fitness-Sport

- 43 Aerobic
- 44 Bosseln
- 46 Boule
- 48 High Intensive Intervall Training H.I.T.T.
- 49 Laufftreff
- 52 Sportabzeichen
- 53 Walking
- 54 Wandern
- 58 Yoga

### Berichte Gesundheitssport

- 60 Herz-Sport
- 63 Präventive Wirbelsäulengymnastik
- 65 Reha-Sport und Funktionstraining
- 66 Nordic Walking
- 67 Nordic Fit 50plus

### Berichte Kampfsport

- 69 Eskrima

### Bericht Abteilung

- 73 Tischtennis

### Allgemeine Informationen

- 78 Beitragsordnung (Auszug)
- 79 Ansprechpartner
- 80 Vorstand & Hauptausschuss
- Übungsplan

**GYM WELT**  
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Die Vereinszeitschrift des MTV Altendorf v. 1897 e.V. erscheint jährlich und wird kostenfrei an alle Mitglieder und Freunde des Vereins abgegeben.

Auflage: 500 Exemplare  
Verantwortlich für den Inhalt: Der Vorstand.  
Redaktion: Silke Oppermann  
Druck: print24



---

Holzminen-Altendorf, den 10. Februar 2020

---

Liebe Mitglieder.

Gemäß § 12 unserer Satzung laden wir hiermit herzlich ein zu unserer diesjährigen

## **Jahreshauptversammlung**

**am Freitag, dem 17. April 2020 um 19.00 Uhr im Altendorfer Hof.**

Die ordnungsgemäß festgelegte Tagesordnung umfasst folgende Punkte:

1. Begrüßung und Totenehrung
2. Feststellung der satzungsgemäßen Einberufung
3. Feststellung der anwesenden Stimmberechtigten
4. Feststellung der Beschlussfähigkeit
5. Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung vom 5. April 2019
6. Jahresberichte des Vorstandes
7. Jahresberichte der Abteilungen und Gruppen
8. Bericht der Kassenprüfer
9. Aussprache zu den Berichten
10. Entlastung des Vorstandes
11. Ehrungen
12. Wahlen (Vorsitzender, Schatzmeister, Öffentlichkeitsarbeit, Sportwart)
13. Anträge
14. Mitteilungen und Anfragen

Gemäß § 12 der Satzung sind Anträge zu Punkt 15 der Tagesordnung bis spätestens 5 Tage vor der Jahreshauptversammlung schriftlich beim Vorsitzenden einzureichen.

Stimmberechtigt sind alle Mitglieder, die das 16. Lebensjahr vollendet haben. Jüngere Mitglieder können der Versammlung ohne Stimmrecht beiwohnen. Eingeladen sind auch die gesetzlichen Vertreter unserer jugendlichen Mitglieder, allerdings ebenfalls ohne Stimmrecht.

Der Vorstand bittet alle Mitglieder um rege Teilnahme. Nach Abschluss der Tagesordnung wird ein kleiner Imbiss gereicht.

Mit freundliche Grüßen  
MTV Altendorf v. 1897 e.V.

**HERMANN MEYER**  
Vorsitzender

### **Top 1 Begrüßung und Totenehrung**

---

Der Vorsitzende Hermann Meyer begrüßt alle anwesenden Mitglieder und eröffnet die Jahreshauptversammlung 2019 um 19.10 Uhr. Besonders begrüßt werden die anwesenden Ehrenmitglieder sowie der Ehrenvorsitzende des Vereins, Hans Jürgen Loh. Außerdem wird Irmgard Schrader vom KSB herzlich begrüßt.

Anschließend gedenkt die Versammlung der verstorbenen Mitglieder Eleonore Winzmann, Wilhelm Engelke und die vor einem Monat verstorbene Heidrun Schmidt, durch Erheben von den Plätzen. Wir werden die Verstorbenen nicht vergessen und ihnen stets ein ehrendes Andenken bewahren.

### **Top 2 Feststellung der satzungsgemäßen Einberufung**

---

Der Vorsitzende stellt fest, dass die Jahreshauptversammlung 2019 durch schriftliche Einladung im Internet und Zeitung, Verteilung der Berichtshefte in den Übungsgruppen und durch Aushang in der Turnhalle fristgerecht und somit satzungsgemäß einberufen wurde.

### **TOP 3 Feststellung der anwesenden Stimmberechtigten**

---

Der Vorsitzende gibt bekannt, dass 142 Personen anwesend sind, von denen 134 Mitglieder stimmberechtigt sind.

### **TOP 4 Feststellung der Beschlussfähigkeit**

---

Der Vorsitzende stellt fest, dass die Jahreshauptversammlung 2019 beschlussfähig ist.

### **TOP 5 Genehmigung des Protokolls der JHV vom 06. April 2018**

---

Das Protokoll der Jahreshauptversammlung vom 6. April 2018 wurde im Berichtsheft auf den Seiten 4 - 8 zur Kenntnis gegeben und wird zur Aussprache gestellt. Einsprüche bzw. Wortmeldungen zum Protokoll gibt es nicht. Die Annahme des Protokolls erfolgt anschließend.

### **TOP 6 Jahresberichte des Vorstandes**

---

Die Jahresberichte des Vorstandes sind im Berichtsheft 2018 in schriftlicher Form auf den Seiten 9 - 17 veröffentlicht worden. Der Vorsitzende geht kurz auf die Entwicklung des Mitgliederstandes ein.

Zum Jahreswechsel konnte ein Mitgliederstand von 1014 Mitgliedern verzeichnet werden. Im Vorjahr waren es noch 1007 Mitglieder. Der Mitgliederstand ist somit fast gleichbleibend zum Vorjahr geblieben. Von den 1014 Mitgliedern sind 410 männliche und 604 weibliche Mitglieder. Das ist wieder unterteilt in 395 Kinder und Jugendliche und 619 Erwachsene.

Der Vorsitzende appelliert an die jungen Erwachsenen als Übungsleiter und auch im Vorstand tätig zu werden. Für die Zukunft des Vereins ist dies sehr wichtig.

Der Altendorfer Schützenverein hat Ende letzten Jahres, durch den damaligen Vorsitzenden Dieter Keller, den MTV wegen einer Übernahme angesprochen. Sie wollen dann auch eigenständig, als Verein im Verein, bleiben. Hermann Meyer hat Dieter Keller darauf hingewiesen, dass dieses so nicht geht.

Der Vorstand des MTV hat sich getroffen und diesen Fall durch gesprochen und sich viel Arbeit damit gemacht.

Für die Übernahme benötigen der MTV und die Schützen ein Mandat von den Mitgliedern und dies muss durch die Mitgliederversammlung mit einer  $\frac{3}{4}$  Mehrheit abgestimmt werden.

Der Vorstand hat sich über die bestehenden Verträge informiert (3 Parteien sind involviert. Familie Knop, der Bürgermeister und die Schützen). Laut Vertrag bestimmen Detlef Knop, der Bürgermeister und der Stadtdirektor darüber, ob und welcher Verein würdig ist, die Anlage und die Schützen zu übernehmen, denn das Ganze läuft auf Erbpacht vom Altendorfer Hof.

Bei den Schützen selbst sind zum Jahreswechsel viele langjährige Mitglieder und fast der gesamte Vorstand ausgetreten. Im Augenblick sind vielleicht noch 25 - 30 Mitglieder im Verein, von denen einige auch schon im MTV Altendorf Mitglied sind. Einen großen Mitgliederzuwachs würden wir nicht bekommen.

Die Schießanlage ist auf Feuchtigkeit überprüft worden; zur damaligen Zeit war alles trocken. Bei Starkregen tritt Wasser ein. Fünf Jahre nach der Erstellung der Schießanlage war sie das erste Mal undicht und musste für viel Geld neu isoliert werden.

Das oberirdische Gebäude, das Vereinsheim muss in Ordnung gebracht und auch gehalten werden, z. B. die Fassade oder innen der Wasserschaden.

Die Bestuhlung gehört zum Altendorfer Hof und die Benutzung des Gebäudes ist reglementiert. Der Ausschank der Getränke ist über den Altendorfer Hof abzuwickeln.

Die Finanzen belaufen sich zur überprüften Zeit auf rund 5 T€. Bei Reparaturen wird es schon knapp.

Einen sachkundigen Schießsportleiter müssen wir haben. Die Waffenbehörde der Stadt Holzminden im Ordnungsamt hat uns gesagt, dass alle vier Jahre automatisch eine Prüfung ansteht, für viel Geld.

Der Schießstand in Altendorf ist nicht der neueste und auch nicht digitalisiert. Dieser müsste in den nächsten Jahren auf den neuesten Stand gebracht werden.

Die Türen müssen als Fluchttüren nach außen aufgehend umgebaut werden, noch besteht Bestandsschutz.

Der Notausstieg am Ende des Kleinkaliberstandes ist ein Engpass und für ältere Menschen kaum zu schaffen.

Was ist mit einem evtl. Rückbau? Diesen Gesichtspunkt sollten wir aus Sicht der Stadt nicht aus den Augen verlieren, falls wir die Abteilung schließen müssen.

Nach Auskunft eines Statik-Büros könnte die Dichtigkeit des Gebäudes nicht gewährleistet werden, da die Dichtbahnen der ca. 30 Jahre alte Anlage immer wieder reißen, weil sie vorwiegend in Eigenleistung und evtl. nicht fachgerecht erstellt wurden.

Das Geld für solch eine Abteilung hat der MTV Altendorf nicht, denn in den kommenden Sommerferien wird die Fensterfront für ca. 30 T€ erneuert und das nächste große Projekt ist der Hallenfußboden, der dringend saniert werden muss.

Der Vorstand hat es sich nicht leicht gemacht, die Empfehlung des Vorstandes ist: Die Finger davon lassen, aber die Entscheidung liegt bei euch, den Mitgliedern.

Der Vorsitzende Hermann Meyer lässt Stimmzettel verteilen um eine geheime und faire Wahl zu gewährleisten.

Zum Auszählen bittet er die Kassenprüfer, wenn die Mitglieder einverstanden sind. Dann unterbricht der Vorsitzende die Versammlung für 15 Minuten, um die Stimmzettel auszählen zu lassen.

Nach der Auszählung eröffnet H. Meyer um 19.50 Uhr erneut die Versammlung und stellt die stimmberechtigten Mitglieder von 134 und die Beschlussfähigkeit fest.

Ergebnis: 119 nein-Stimmen  
15 ja- Stimmen

Es ergibt sich somit keine Mehrheit für ein Mandat.

Es folgt der Jahresbericht der Schatzmeisterin Sabine Wilkending für das Geschäftsjahr 2018.

S. Wilkending gibt in diversen Tabellen einen Einblick in die Einnahmen und Ausgaben.

Der MTV ist gut aufgestellt. Das Darlehenskonto konnte bis auf ca. 6.299,00 € getilgt werden. Die Übungsleiterentgelte haben in diesem Jahr einen Betrag in Höhe von 29.702,00 € ausgemacht. Die sonstigen Abgaben (Strom, Wasser Gas) sind gleich geblieben.

Mit einem positiven Ausblick auf 2019 schließt Sabine Wilkending ihren interessanten Kassenbericht.

#### **TOP 7 Jahresberichte der Abteilungen und Gruppen**

---

Auch die Berichte der Abteilungs- und Gruppenleiter liegen durch das Berichtsheft in schriftlicher Form auf den Seiten 18 - 84 vor. Es erfolgen weder Anfragen noch Ergänzungen.

#### **TOP 8 Bericht der Kassenprüfer**

---

Im Namen der Kassenprüfer verliest Jessica Diekmann den Kassenprüfbericht. Sie bescheinigt der Schatzmeisterin eine einwandfreie Kassenführung, dankt ihr für die geleistete, umfangreiche Arbeit und bittet die Versammlung um Entlastung der Schatzmeisterin, sowie des gesamten Vorstandes für das Jahr 2018.

#### **TOP 9 Aussprache zu den Berichten**

---

Der Vorsitzende stellt die in schriftlicher und mündlicher Form abgegebenen Berichte noch einmal in ihrer Gesamtheit zur Aussprache. Es erfolgen keine Wortmeldungen.

#### **TOP 10 Entlastung des Vorstandes**

---

Auf Grund des von der Kassenprüferin Jessica Diekmann gestellten Antrages lässt der Vorsitzende über die Entlastung des Gesamtvorstandes abstimmen; diese erfolgt mit 134 Ja-Stimmen und 0-Nein Stimmen einstimmig.

#### **Damit ist der Vorstand des MTV Altendorf für das Geschäftsjahr 2018 entlastet.**

Es folgt eine kurze Pause, in der vom Verein traditionell eine Runde Schnaps spendiert wird.

#### **TOP 11 Ehrungen**

---

In diesem Jahr beginnen wir mit der Sportlerin des Jahres. Sie ist noch jung und spielt bei uns Tischtennis. Im Frühjahr erspielte sie sich einen sensationellen 2. Platz beim Landesentscheid der Minimeisterschaften in Hannover. Bei den Kreismeisterschaften in Stadtoldendorf zeigte sie in der Klasse Schülerinnen B ihr Können und hat den ersten Platz geholt. In der Zukunft werden wir noch viel von ihr hören

#### **Es ist: Lea Borchert**

Der Sportler des Jahres ist aus der Rhönradsportgruppe und beim Trampolin. Er hat ein neues Sportgerät bei uns bekannt gemacht, das Cyr-Rad. Bei den Weltmeisterschaften in der Schweiz hat er im Cyr-Turnen die Bronzemedaille geholt. Diese ist ein Grund, ihn zum zweiten Mal hintereinander zum Sportler des Jahres zu ehren.

#### **Es ist: Nico Nessau**

Die Mannschaft des Jahres besteht aus drei Herren die im Sommer jeden Mittwoch im Stadion und donnerstags im Freibad auf uns warten. Das über viele Jahre schon und dafür sagen wir mal *Danke*.

#### **Es sind: Das Sportabzeichen Team: Jörn Petersen, Bernd Risto, Willi Dörrier.**

Das Engagement des Jahres geht in diesem Jahr an einen Mann. Er ist Übungsleiter bei uns im MTV. Er hat mehrere Gruppen, er hilft in anderen Gruppen auch als Kampfrichter. Er ist so viel in der Turnhalle das man den Preis eigentlich seiner Familie geben müsste.

**Das Engagement geht an:  
Daniel Süßmilch**

### **Silberne Ehrennadel**

Für 25-jährige Mitgliedschaft erhalten die silberne Ehrennadel:

Dieter Jonas, Heinz Müller, Jutta Betzer, Gisela Geselle, Jan Pszarski, Tanja Dörrier, Gerda Kowitz, Sabine Kohrs, Julia Schliephake und Sandra Pachel.

### **Goldene Ehrennadel**

Für 40-jährige Mitgliedschaft erhalten die Goldene Ehrennadel:

Ernst Wieland, Martina Wieland, Jürgen Meyer, Kirsten Pszarski, Herbert Kupke und Anette Kramer

### **Ehrenmitgliedschaft**

Für 50-jährige Mitgliedschaft, die ja traditionell die Ehrenmitgliedschaft mit sich bringt, möchten wir Andreas Gehl auszeichnen. Die Zustimmung der Versammlung erfolgt einstimmig.

### **Silbernes Lorbeerblatt**

Für 60 jährige Mitgliedschaft erhält Annegret Mundt das silberne Lorbeerblatt:

Jürgen Meyer wird mit einem Gutschein und Blumen für seine Frau Susanne für die Verlängerung der Vorstandsarbeit gedankt.

Der KreisSportBund Holzminden hat nun noch eine Ehrung an einem MTV Mitglied vorzunehmen, Irmgard Schrader vom KSB ehrt *Jürgen Meyer* für viele Jahre Vorstandsarbeit und im selben Zug ehrt Frau Schrader im Auftrag des LandesSportbundes *Hermann Meyer* für viele Jahre MTV-Vorsitz und viele Jahre als Sportwart. Die Überraschung ist gelungen und es folgt Standing Ovation.

## **TOP 12 Wahlen und Bestätigungen**

---

Für Jürgen Meyer, der bisher das Amt des stellv. Vorsitzenden innehatte, sich aber nur noch für 1 Jahr zur Verfügung gestellt hatte, muss ein Nachfolger gefunden werden.

Aus der Versammlung kommen keine Vorschläge. Der Vorstand schlägt Nico Nessau vor.

Nico Nessau wird einstimmig für 3 Jahre kommissarisch gewählt.

Die satzungsgemäß anstehenden Wahlen der Kassenprüfer führen zu folgenden Ergebnissen:

Hauptprüfer:	Uwe Witte
Hauptprüfer:	Dieter Jonas
Ersatzprüfer:	Sandra Meyer
Ersatzprüfer:	Ronja Henke

Dörte Dawis und Ronja Henke stehen zur Wahl als 2. Ersatzprüferinnen.

Dörte Dawis erhält 35 Stimmen und Ronja Henke 56 Stimmen, somit ist Ronja Henke 2. Ersatzprüferin.

## **TOP 13 Anträge für das Geschäftsjahr 2018**

---

Anträge zur Tagesordnung sind bis zum vorgegebenen Termin nicht eingegangen, wir fahren somit mit dem letzten Punkt der Tagesordnung fort.

## **TOP 14 Mitteilungen und Anfragen**

---

Zum Abschluss der Jahreshauptversammlung gibt der Vorsitzende noch einige Hinweise, Termine und Informationen bekannt.

**Wichtig:** Bitte alle Änderungen von persönlichen Daten (Anschrift, Bankdaten etc.) der Geschäftsführerin melden!

In diesem Jahr möchten wir wieder ein Vereinsvergnügen im Altendorfer Hof feiern.

Am 09.11.2019 geht es los. Bitte vormerken. Im nächsten Jahr soll es wieder ein Sommerfest in Altendorf geben. Mit 2 Festwirten sind Kontakte aufgenommen worden.

Auch werden wieder Lose fürs Entenrennen am 07.09.2019 verkauft. Bedenkt bitte für jedes verkaufte Los bekommt der Verein 2,50 € als Spende.

Das Sportabzeichenteam steht wie jedes Jahr für euch im Stadion bereit. Macht davon Gebrauch, es ist nicht schwer. Der Verein profitiert davon.

### Termine

30.04.2019	Tanz in den Mai Landwehrverein im Altendorfer Hof
01.05.2019	33. Maibaumfeier am Altendorfer Hof 11.00 Uhr
10.06.2019	Waldgottesdienst in Mühlenberg
23.06.2019	Gemeindefest in Altendorf
16. - 19.08.2019	Schützenfest in Holzminden
25.08.2019	25. Bülte -Lauf
09.11.2019	Vereinsvergnügen MTV
09.11.2019	Kreisturn- und Tanzshow in Bodenwerder
17.11.2019	Volkstrauertag
30.11.2019	32. Adventssingen
07.12.2019	21. Altendorfer Weihnachtsmarkt
13.12.2019	Kinderweihnachtsfeier
31.12.2019	Silvesterlauf um 14.00 Uhr

Weitere Termine sind auf der Homepage des MTV Altendorf nachzulesen und zwar unter:

**[www.mtv-altendorf.de](http://www.mtv-altendorf.de)**

Da keine weiteren Wortmeldungen vorliegen, bedankt sich der Vorsitzende für die Aufmerksamkeit sowie die konstruktive Mitarbeit. Er schließt die Jahreshauptversammlung 2018 um 20.40 Uhr und wünscht zu dem anschließenden Imbiss guten Appetit.

f.d.R.d.P.

ANDREA WITTE  
**Geschäftsführerin**

HERMANN MEYER  
**Vorsitzender**



**Wir gedenken der im Jahr 2019 für immer  
von uns gegangenen Mitglieder:**



**Heidrun Schmidt**

**\* 31. Juli 1938**

**† 2. März 2019**

**81 Jahre**

**Maria Niehaus**

**\* 18. März 1929**

**† 9. August 2019**

**90 Jahre**

**Erich Hesse**

**\* 13. Februar 1928**

**† 4. Dezember 2019**

**91 Jahre**

**Margarete Wendland**

**\* 12. November 1925**

**† 11. Dezember 2019**

**94 Jahre**

**Wir werden sie nicht vergessen und ihnen stets ein  
ehrendes Andenken bewahren.**

*Bericht des Vorsitzenden*

Liebe Vereinsmitglieder, ist das Jahr denn schon wieder rum?

So ist es und es ist auch gut so, denn es ist bei uns im Verein, wie in jedem Jahr, viel passiert. Über die sportlichen Dinge berichten ja die einzelnen Gruppen in diesem Berichtsheft, aber andere Sachen, die den MTV betreffen, die gab es ja auch noch.

Neben all unseren Terminen wie: Feuerwerk der Turnkunst, Tischtennis-Vereins-Meisterschaft und Vereinsbosseln mussten wir uns um unsere Turnhalle kümmern. Seit vielen Jahren, noch mit Hans Jürgen Loh als Vorsitzenden, arbeiten wir an unserer Turnhalle. Wir haben angebaut und das Dach neu gedeckt und isoliert. Stück für Stück wird sie durchsaniiert. Haben wir im Jahr 2016 die neue Heizung bekommen, wollten wir 2019 die Fensterfront erneuern. Also hieß es „Planen und Sparen“. Planen, wann, wie und wer macht es? Sparen, woher nehmen wir das Geld?

Erst einmal hat sich der Vorstand von verschiedenen Firmen Angebote für die neue Fensterfront eingeholt und dann musste, zusammen mit unserem Bauausschuss, überlegt werden, wer macht was und wie können wir helfen, um Kosten zu sparen.

Wir wollten die alten Fenster selber ausbauen, also mussten wir erst einmal je ein Gerüst innen und außen aufstellen. Dazu musste die Turnhalle mit dünnen Platten ausgelegt werden, um den Fußboden zu schützen.

**Wer soll das bezahlen? Die Kosten belaufen sich laut Angebote auf 35.000,00 € bis 38.000,00 €!!**

Also Zuschüsse beantragen. Der KSB Holzminden hat uns dabei sehr unterstützt. 30 % der Summe sind uns in Aussicht gestellt worden. Und der Rest? 26.000,00 € mussten wir noch aufbringen, also Klinkenputzen. Wir

haben viele Spenden bekommen, sodass die Summe für den Verein dann erträglich war.

*An dieser Stelle, „VIELEN DANK“ an alle, die uns unterstützt haben.*

Wir haben dann die Fenster bestellt und mit der Firma Dieter Dörrier einen Termin für den Einbau in den Sommerferien ausgemacht. Alles hat bestens geklappt. Mitglieder des MTV haben ihre Freizeit geopfert und geholfen, wann immer es ging. Auch dafür möchte ich „DANKE“ sagen. Genau im vorgegebenen Zeitrahmen wurde die Fensterfront fertig und wir konnten saubermachen, damit der Sportbetrieb wieder aufgenommen werden konnte.

Einen kleinen Wermutstropfen gab es dann doch noch. Wir waren zu sparsam und der Landes-Sport-Bund kürzte unseren Zuschuss. Warum? Von den 38.000,00 € die wir als Summe in den Raum gestellt haben, sind nur 34.800,00 € ausgegeben worden und darum haben wir auch nicht die volle Förderung bekommen. Manchmal ist Sparen doch nicht so gut.

Aber wir haben jetzt eine neue Fensterfront und ich glaube, damit können wir alle sehr zufrieden sein.

Und das nächste Projekt? Sparen und dann den Fußboden erneuern. Irgendwann in den nächsten Jahren.

Was gab es noch bei uns? Im April bei der Jahreshauptversammlung ist Jürgen Meyer endgültig zurückgetreten und Nico Nessau ist neuer stellv. Vorsitzender geworden.

In der AGAV war und ist der MTV Altendorf eine feste Bank, so etwa beim Maibaum aufstellen, beim Gemeindefest oder beim Altendorfer Weihnachtsmarkt.

Es läuft beim MTV Altendorf, auch wenn von Zeit zu Zeit irgendwelche Chaoten unser Boulefeld heimsuchen.

HERMANN MEYER

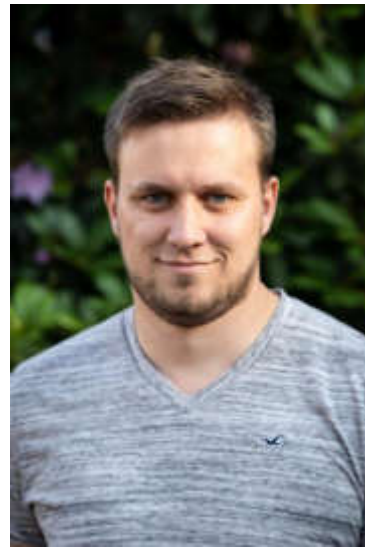
## Bericht des stellvertretenden Vorsitzenden

In diesem Bericht stelle ich mich kurz vor und erzähle ein wenig von meinem sportlichen Werdegang.

Ich bin am 25.08.1993 in Holzminden geboren und auch hier aufgewachsen. Schon sehr früh habe ich mich für Sport interessiert und wollte dies auch in einem Verein ausüben. Durch einen Freund bin ich mit 7 Jahren zum Jungturnen im MTV gekommen. Das Turnen an sich hat mich sofort begeistert und durch meine damaligen Trainer Willi Dörrier und Jörn Petersen habe ich zu diesem Sport viel gelernt. Mit 14 habe ich dann die Ausbildung zum Übungsleiter-Helfer gemacht, um Jörn und Willi beim Jungturnen zu unterstützen.

Als ich später mit 16 den Grundschein für das Trampolinturnen gemacht habe, habe ich auch dort mit viel Spaß und Freude Michelle Hettmann und Julia Schliephake beim Trainieren der Kinder im Trampolinturnen unterstützt.

Mit 18 habe ich schließlich durch Michelle das Rhönrad-Turnen für mich entdeckt, welches mich dann schließlich zum Cyr-Turnen gebracht hat. Ebenfalls habe ich mit 18 meinen ÜL-C Schein im Bereich Turnen Jugend gemacht. Wenn ich so über die bisherige Zeit im MTV Altendorf nachdenke, fallen mir sehr viele schöne Momente ein, die ich hier im Verein erleben durfte. Zudem hat der Verein mich in meinem sportlichen Werdegang immer tatkräftig unterstützt, was mich sehr gefreut hat. Deswegen erfüllt es mich mit Stolz, dass ich meinen Dank für den Verein durch meine ehrenamtliche Tätigkeit als Trainer und jetzt als stellvertretender Vorsitzender ausdrücken kann.



*Nico Nessau*

---

Der Verein ist ein lebendiges Konstrukt was nur durch seine Mitglieder, Trainer, und Sportler gedeihen kann, weshalb es wichtig ist diese auch zu Fördern und zu Fordern.

---

Letztendlich lässt sich sagen, dass der Sportverein schon früh ein wichtiger Teil meines Lebens geworden ist, was mich mit Freude erfüllt.

NICO NESSAU

### Bericht Bauausschuss

Monate langes Planen ging dem Ganzen voraus, aber die **Turnhallenfenster**, die noch aus der Bauzeit der Turnhalle stammten, mussten unbedingt energetisch erneuert werden. Das kostete viel Geld und Arbeit von Seiten des MTV.

So viel wie es ging wollte das Team des Bauausschusses selber machen, um für den Verein Kosten zu sparen. Es wurden Angebote der Firmen und Gewerke, die wir dafür brauchten eingeholt und verglichen. Anträge mussten zur finanziellen Unterstützung gestellt werden und es wurden Mäzen und Förderer gesucht, denn ein Verein wie der unsere braucht bei so einem Projekt natürlich finanzielle Unterstützung, sonst könnten wir uns das gar nicht leisten.

**UND WIR WURDEN UNTERSTÜTZT:** *Erfreulicherweise haben uns viele Firmen, Privatpersonen und der Landes-Sport-Bund geholfen, so dass unser eigener Anteil recht moderat ausfiel. Das konnten wir finanzieren.*

Am Donnerstag den 4. Juli begannen die Sommerferien in Niedersachsen und am Sonnabendvormittag, den 6. Juli, haben wir mit den Arbeiten angefangen. Unterstützt wurden wir dabei von einer ganzen Anzahl von Mitgliedern aus unserem Verein. Von außen wurde ein Gerüst ganz an der Turnhalle entlang aufgestellt. Innen wurde die Turnhalle mit Hartfaserplatten ausgelegt, um Schäden am Fußboden zu verhindern und zwei Rollgerüste wurden aufgebaut.

Dann ging es los. Nachmittags waren schon ein ganzes Teil alter Fenster ganz vorsichtig und mit großer Sorgfalt ausgebaut!! Wir hatten zwei Spezialisten am Werk, Bernd und Olli unsere beiden fürs Grobe.

Aber mal ehrlich? Es lief wirklich prima. In sehr kurzer Zeit waren alle alten Fenster draußen und die Baustelle sauber für den Einbau. Der Termin mit der Firma Dieter Dörrier, die für den Einbau der neuen Fenster zuständig war, wurde ebenfalls eingehalten und die Montage konnte beginnen. Unterstützt wurden die Mitarbeiter von Dörrier von

unseren Mitgliedern. Wir haben mit angefasst um die Fenstermonteure zu unterstützen, so dass ein zügiges Arbeiten möglich war. Hier möchte ich Bernd Lahme und Willi Dörrier extra erwähnen, die viele Stunden geholfen haben. Ich glaube, Willi hat in der Turnhalle geschlafen, er war immer da.

Genau im Zeitplan waren die Fenster eingebaut und verglast. Es wurde alles wieder angeputzt und von außen und innen gestrichen und verleistet und dann kam der Sonnabend, an dem wir aufräumen und sauber machen konnten.

Viele Mitglieder, Mädchen und Jungs waren vor Ort um uns zu unterstützen, so, dass wir nach Stunden sagen konnten → **FERTIG!!**

Ute Loh hat uns dabei mit einem Frühstück versorgt, das wirklich toll war: DANKE UTE

*Und noch einmal: DANKE an alle Mitglieder die uns so toll unterstützt haben. Auf Euch kann man sich immer verlassen!*



## **Förderer und Mäzene beim Fenstereinbau**

*Bertram Elektrotechnik GmbH*

---

*Bestattungshaus Gustav Dienemer GmbH*

---

*Dieter Dörrier GmbH*

---

*Förderverein Rotary Holzminden e.V.*

---

*Leibing GmbH & Co. KG*

---

*Öffentliche Versicherung Braunschweig*

---

*Ralf Schwager*

---

*Stefan Woelke E.K.*

---

*Stiebel Eltron GmbH & Co. KG*

---

*Symrise AG*

---

*Team Baucenter GmbH*

---

*VR Bank in Südniedersachsen*

---

## Bericht der Sportwartin

Das neue Jahr begann für einige Gruppen gleich wieder mit verschiedensten Wettkämpfen und Veranstaltungen. Die Tischtennisabteilung ermittelte ihre Vereinsmeister, Eskrima organisierte einen 2-tätigen Workshop für Mitglieder und interessierte Sportler und einige Mitglieder des Lauffreife nahmen erfolgreich an der PSV-Winterlauf-Serie teil.

Die Rhönradtturner konnten bei vielen Wettkämpfen mit guten Leistungen auf sich aufmerksam machen. So konnte Lina Merle Haase den neunten Platz bei den Deutschen Jugendmeisterschaften erreichen.

Die Bosselgruppe richtete die 28. Vereinsmeisterschaften im Hallenbosseln aus. Alle teilnehmenden Mannschaften hatten wieder viel Spaß und wie immer wurde um jeden Punkt gekämpft.

Der Lauffreife wurde durch Olaf Schliephake erfolgreich beim 3. Citybiathlon in Holzminden vertreten. Gemeinsam mit den Sommerbiathleten vom Verein Altendorfer Schützen erreichte er den 1. Platz. Wie bereits in den Vorjahren unterstützte der MTV Altendorf das Stadtmarketing und stellte wieder die Streckenposten.

Feste Bestandteile des sportlichen Vereinslebens sind der Bültelauf, der Silvesterlauf oder die Abnahme der Sport-, Lauf- und Walkingabzeichen. Immer wieder sind die Vereinsmitglieder aktiv daran beteiligt. An dieser Stelle ein Dankeschön an Jörn Petersen und sein Sportabzeichen-Team.



*Helfer beim Citybiathlon: Silke Oppermann, Willi Dörrier, Gisela Dörrier, Andrea Witte*



*Sieger: Luca Göman, Jan Fischer, Jaqueline Schluë, Olaf Schliephake*

Der 25. Holzmindener Bülte-Volkslauf war die Jubiläumsveranstaltung und zugleich auch der Letzte. Der Lauffreife hat sich auf Grund der Entwicklung der Teilnehmerzahlen und des Aufwandes eine solche Veranstaltung auszurichten, entschlossen den Lauf in dieser Form nicht mehr fortzuführen.



*Karin Schliephake & Hermann Meyer*

Reha- und Herzsport, sind zu einem festen Bestandteil des Vereins geworden. Hans Jürgen Loh danken wir für die anspruchsvolle Abrechnung mit den Krankenkassen.

Die Boule-Gruppe unter der Leitung von Hermann Meyer und H. J. Loh trifft sich regelmäßig und konnte neue Mitglieder für den Sportverein begeistern.

Yvonne Engelke beendete ihre Tätigkeit als Übungsleiterin der Aerobic-Gruppe zum Jah-

resende aus persönlichen Gründen. Für die vielen vielseitig gestalteten, abwechslungsreichen und sportlich anspruchsvollen Übungsstunden bedanken wir uns ganz herzlich.

Allen Übungsleitern, herzlichen Dank für ihren Einsatz und viel Erfolg für das Sportjahr 2020. Allen Übungsleitern und Mitgliedern weiterhin viel Erfolg beim Sport.

KATRIN SCHLIEPHAKE

Ein sportliches Jahr geht zu Ende!

Das Jahr 2019 verlief für den Jugendausschuss ein wenig ruhiger, aber an einigen Events haben wir dennoch teilgenommen. Zum Beispiel war da das Altendorfer Gemeindefest, bei dem einige vom Jugendausschuss geholfen haben.

Das größte Highlight war, wie in jedem Jahr, die Kinderweihnachtsfeier, die für den gesamten Verein ausgerichtet wird. Aufgrund von Terminschwierigkeiten fand die Feier jedoch nicht wie gewohnt an einem Freitag, sondern am Dienstag, den 10.12.2019 statt. Wir konnten seit Langem mal wieder eine Rekordteilnehmerzahl verbuchen. Nachdem sich die Teilnehmerzahl in den vergangenen Jahren auf ca. 60 - 65 Kinder in den beiden Gruppen belief, konnten wir diesmal 79 Kinder und Jugendliche in der Halle begrüßen, was den Jugendausschuss sehr freute. Wir verbrachten einen schönen Nachmittag in der Turnhalle. Es gab verschiedene Aufbauten: eine Süßigkeitenwurfmaschine, ein großes Hindernis, eine Wackelbrücke, einen sehr beliebten „Maltisch“, ein kleines Trampolin mit dahinter stehendem Kasten und natürlich, wie in jedem Jahr, die obligatorische Rhönrad-Schaukel.

In diesem Jahr konnten wir auch wieder den Weihnachtsmann begrüßen, der an jedes Kind in der ersten Gruppe ein kleines Geschenk verteilte. Auf diesem Weg möchte ich mich recht herzlich beim Weihnachtsmann bedanken, dass er die lange Reise zu uns in die Altendorfer Turnhalle auf sich genommen hat.

Ein großes Dankeschön gilt dem Jugendausschuss und allen meinen Helfern! Danke dafür, dass ihr mich so tatkräftig unterstützt habt. Ohne euch wären die Veranstaltungen nicht möglich gewesen.

Ihr könnt euch jetzt schon auf großartige Aktionen vom Jugendausschuss für das Jahr 2020 freuen!

MICHELLE HETTMANN





## Bericht der Öffentlichkeitsarbeit

Was kann in einem Bericht zur Öffentlichkeitsarbeit im MTV Altendorf geschrieben und berichtet werden, was nicht schon anderweitig veröffentlicht wurde? Diese Frage habe ich mir bei der Erstellung meines Berichtes immer wieder gestellt.

Öffentlichkeitsarbeit gehört häufig zu den am wenigsten wahrgenommenen Aufgaben, die in Vereinen erfüllt und betrieben werden. Dabei ist es unseres Erachtens so wichtig, unseren MTV Altendorf aktiv in der Öffentlichkeit sichtbar zu machen. Auch ist es uns wichtig, mit einem positiven Image weitere neue Mitglieder zu werben als auch das breite Angebot in unserem Verein durch verschiedene Informationsquellen bekannter zu machen.

So veröffentlichen wir jedes Jahr unsere beliebte Vereinszeitschrift. Es ist ein wenig wie „jagen und sammeln“, denn zum Entstehen unserer Vereinszeitschrift werden von uns die Jahresberichte der verschiedenen Abteilungen eingesammelt. Ergänzt um die Vorstandsberichte ist der wesentliche Teil geschafft – ab zum Druck, um rechtzeitig im neuen Jahr an unsere Mitglieder und Interessierte verteilen zu können.

Auch regelmäßige Pressearbeit und der enge Kontakt zu unserem lokalen TAH ist ein bedeutsamer Bestandteil unserer Aufgaben in der Öffentlichkeitsarbeit. Die aus den Abteilungen z.B. zugesendeten Berichte über absolvierte bzw. stattgefundenen Wettkämpfe und deren Ergebnisse trägt in ganz besonderem Maße an unserem positiven Image bei.

Im vergangenen Jahr haben wir für den MTV Altendorf sehr viele und gute Wettkampf-Ergebnisse und Veranstaltungen unserer verschiedenen Abteilungen, wie z.B. Rhönrad, Eskrima, Tischtennis, Lauftreff..... veröffentlichten können.

Ein weiteres Medium ist unser Internetauftritt, der oftmals in der Öffentlichkeit die erste Anlaufstelle darstellt, um sich über unseren Verein, den Angeboten und Ansprechpartner zu informieren. Unsere Homepage will daher

gut aufgebaut und gepflegt sein. Ein ganz großer Dank für diese geleistete – und nicht immer gleich sichtbare - Arbeit gilt unserer Heike Meyer, die unermüdlich unsere Homepage „am Leben“ hält, verbessert und regelmäßig pflegt.

Einigen Vereinskollegen sind ebenfalls sehr aktiv bei der Gestaltung ihres Internetauftritts.

**Wer Interesse hat, bei der Gestaltung unserer Internetseite mitzuwirken, die dringend erneuert werden müsste, soll sich bitte melden! Wir sind für jede Hilfe dankbar.**

Für die intensive Unterstützung und gute Zusammenarbeit zur Öffentlichkeitsarbeit möchte ich mich auf diesem Wege ausdrücklich ganz herzlich bei euch bedanken. Ohne eure Beiträge wäre unsere Arbeit in diesem Umfang nicht möglich gewesen. Es gibt sicherlich noch viele weitere Themen zur Öffentlichkeitsarbeit, an den wir weiterarbeiten und ausbauen können, sicherlich auch verbessern können – Ideen und Anregungen sind daher herzlich willkommen!

### Appell

*Wer hat Interesse und Freude an ehrenamtliche Aufgaben in unserem Verein und möchte das Amt der Öffentlichkeitsarbeit übernehmen, denn ich werde aus privaten Gründen von diesem Amt zurücktreten, der ist/die sind herzlich willkommen und melden sich bitte bei unserem Vorstand. Gern stehen wir für einen für einen Austausch und Informationen zur Verfügung.*

SILKE OPPERMANN

### 25 Jahre Bültelauf

---

Der erste Bültelauf fand am 25. August 1995 auf dem Parkplatz von Real statt. Es wurden verschiedene Lauf- und Radtour-Strecken ohne Zeitnahme angeboten. Geboten wurden die Laufstrecken 3 km, 10 km, 20 km und eine 20 km Radtour. Ab 11 Uhr gab es einen Fröhschoppen mit Live-Musik, Autoschau, Hüpfburg, Rollerblade Show, Vorführungen des MTV Altendorf, Gesundheitstests und eine große Glücksradverlosung.

Beim zweiten Bültelauf am 25.08.1996 wurde die Zeitmessung eingeführt. Die Auswertung machte Gerd Hasenstab vom PSV Holzmin-den, der über ein geeignetes Programm verfügte.

Sieger bei der 22 km Strecke, die an der Weser entlang nach Forst, über Reileifzen und dem Kapenberg, zurück über den Forster Damm wieder zum Start führte, wurde Dirk Wennemann von Non Stop Ultra mit 1:28:42. Es starteten 94 LäuferInnen aus 8 Vereinen, wobei die einzige Frau den Lauf abgebrochen hatte.

Die 11 km Strecke führte über den Forster Damm nach Forst und von dort durch die Felder zurück zum Parkplatz von Real. Sieger wurde mit 44:00 min Michael Speitling vom MTV Altendorf und Margret Rheker vom SV Kollerbeck mit 50:29. 34 Teilnehmer hatte dieser Lauf.

Der 3 km Lauf führte am Friedhof vorbei Richtung Radweg durch die Siedlung zurück zum Start. Es nahmen 36 LäuferInnen teil. Sieger wurde Karsten Bergmann mit 11:53 von TV Deutsche Eiche und Lisa Rheker mit 13:09 vom SV Kollerbeck.

Mit dem 3. Bültelauf 1997 kam dann noch eine 54 km-Radstrecke dazu.

Beim 4. Bültelauf übernahmen Hanno Köhler und Uwe Weiß die Auswertung.

Da die Laufveranstaltung als „Beiwerk“ einer Real Aktion zu werden drohte und die zu leistende Arbeit durch die Mitglieder des



MTV Altendorf nicht mehr zu leisten war, wurde der Start des 5. Bültelaufes in Sportzentrum an der Liebigstraße verlegt. Das bedeutete auch eine geänderte Streckenführung. Alle Strecken führten jetzt aus dem hinteren Tor des Sportstadion in die Feldmark Richtung Solling. Die ca. 3 km Strecke führte über die Panzerstraße, durch die Kleingärten zurück ins Stadion. Die ca. 10 km Strecke führte auf einem Rundkurs durch das Bundeswehrgelände und die ca. 23 km Strecke führte über das Bundeswehrgelände bis Schießhaus und in einem Rundkurs zurück. Der Bambinilauf wurde neu eingeführt und die Radtour nicht weitergeführt. Es gab Probleme mit den Radfahrern, die meinten es wäre ein Radrennen, bei dem auch ein schwererer Unfall passierte und sich Radfahrer auf die Krafftfahrstraße verirrt. Die Johanniter übernehmen den Rettungsdienst.  
108 Teilnehmer

Beim 6. Bültelauf startete erstmals der Jugendlaufftreff des MTV Altendorf mit 13 Kindern. Nach dem Ausscheiden von Hanno Köhler aus der Auswertung übernimmt Heike Gruber (jetzt Meyer).

Der 8. Bültelauf konnte dann eine vermessene 10 km-Strecke aufweisen. Außerdem kam die 10 km Walkingstrecke neu dazu. Es waren 198 Teilnehmer, wobei 1 Läufer sogar aus Berlin kam.

Zum 9. Bültelauf (2003) wurde der 1,2 km Schülerlauf neu aufgenommen.

Der 12. Bültelauf war der letzte Bültelauf unter der Leitung von Herrmann Meyer. Er gab sein Amt an Katrin Schliephake ab und übernahm die Moderation auf dem Platz. Nachdem das alte DOS-basierende Auswer-



*Fast alle Helfer 2016*

teprogramm durch eine Access-Datenbank ersetzt wurde, übernahm Heike Meyer die Auswertung von Uwe Weiss, der die nächsten Jahre noch tatkräftig unterstützte.

Bei 13. Bültelauf wurde die 5 km Walkingstrecke neu aufgenommen.

Zum 15. Bültelauf bekam, auf Grund des Jubiläums, jeder Teilnehmer im Ziel eine Sonnenblume. Es starteten ca. 30 Kinder beim Bambinilauf animiert und begleitet durch die Kindergartenmitarbeiter. Beim Schülerlauf startete eine größere Gruppe der Schule an der Weser. Sie waren mit großer Begeisterung mit dabei!

Die Organisatoren überlegten, wie sie mehr Läufer zum Bültlauf bekommen können und mit dem 16. Bültelauf starteten wir als Teil des 4. Lauf zum Sollingcup. Es wurden die Läufe aus Dassel/Sollinglauf, Dörrigen/Ahlsburglauf + Sievershausen/Waldlauf und dem Bültelauf gewertet.

Älteste Walkerin war Alwine Grobert mit 87 Jahren; eine beachtliche Leistung. Beim Schülerlauf waren 60 Kinder am Start was eine Überraschung und Herausforderung für die Zeitnehmer war.

Der 17. Bültelauf 2011 (5. Sollingcup) ging mit einem Teilnehmerrekord mit 250 Läufern und Walkern in die Analen ein.

Der 6. Sollingcup war beim 18. Bültelauf der

letzte gemeinschaftliche Lauf. Er wurde wieder eingestellt. Die Erwartungen der Veranstalter hatten sich leider nicht erfüllt.

Durch eine geänderte Gebührenordnung der Bundeswehr, die kurz vor dem Lauf wieder geändert wurde, wurde die Streckenführung geändert und führte um das Bundeswehrgelände herum. Das kam bei den Läufern so gut an, dass wir die Änderung beibehalten haben.

Der 20. Bültelauf startete mit einer Sportlerandacht durch Pastor Bode, einem begeisterten Läufer, der nach der Andacht am Lauf teilnahm.

Bei 21. Bültelauf gab es keinen Schülerlauf mehr. Die Resonanz ließ immer mehr nach und der zu betreibende Aufwand lohnte nicht mehr.

Pastor Bode war mit seiner „Kirche laufend dabei“. Er stellte die Flüchtlingssozialarbeit des Diakonischen Werkes vor. Viele Läufer und Walker „spendeten ihre Kilometer“ für den guten Zweck, denn die Firma Symrise wandelte diese dann in eine Spende um.

Zum 22. Bültelauf startete nach einer Andacht eine große Konfirmandengruppe und junge Flüchtlinge mit Motto „gemeinsam ankommen“..

Seit 2013 nahmen die Teilnehmerzahlen ab und der Ausrichter beschließt mit dem 25. Bültelauf diese Veranstaltung zu beenden. **Damit endet am 25.8.2019 die einzige jährlich stattfindende Großveranstaltung des MTV Altendorf!**

Beim letzten Bültelauf starteten 152 LäuferInnen und WalkerInnen bei sehr gutem Wetter. Jan Kaschura stellte zum Abschluss noch einmal einen neuen Streckenrekord über die 22,6 km mit 1:24:13 auf. Ganz besonders gefreut hatte sich das Bültelaufteam über die Teilnahme des neuen Holzmindener Polizeichefs Oliver Tschirner, der ein alter Bekannter der Laufgruppe des MTV Altendorf ist, da er mit einigen Läufern jahrelang die Staffel zum Tag der Niedersachsen lief.

Die Auswertung veränderte sich im Lauf der 25 Jahren stark. Von einem DOS-basierten Programm zu einer Access-Datenbank, von einem Computer mit Drucker zu 4 Laptops und 3 Druckern, von 2 Stoppuhren zu Apps auf dem Handy, was die Auswertung vereinfachte und den Druck der Urkunden beschleunigte. Die Auswertung lag in den letzten Jahren in den Händen von Julia Schliephake, Sabine Rindler und Sandra & Heike Meyer.



*Auswertung: Sabine Rindler, Sandra + Heike Meyer, Julia Schliephake*

---

Am Zieleinlauf waren Olaf Schliephake, Petra Stenzel und Barbara Risto die Augen und Ohren, die die Zeitnahme erst möglich machten.

Es waren Streckenposten auf der Strecke unterwegs, die die Läufer mit Wasser, nassen Schwämmen und im Ziel mit Obst versorgten. Bei den langen Strecken gab es eine Fahrradbegleitung.

Die Ausschilderung übernahm viele Jahre, Bernd Risto, Olaf Schliephake, Heinz Müller und Hermann Meyer.

Außerdem unterstützten viele Mitglieder des Vereins jedes Jahr den Bültelauf mit leckeren Kuchenspenden. Silke Oppermann und ihr Team sorgten für die Bewirtung.

Viele Helfer, die hier nicht genannt werden können, waren beim Auf- und Abbau mit dabei oder unterstützten auf diese oder jede Weise.

Nicht zu vergessen sind unsere treuen Sponsoren, die uns über viele Jahre die Treue gehalten hatten und ohne die der Bültelauf nicht möglich gewesen wäre, denn was viele nicht wissen, für so einen Lauf fallen Gebühren und Versicherungen an, die bezahlt werden mussten.

Besonders erwähnt werden sollen noch Bernd Risto, Willi Dörrier und Hermann Meyer, die seit dem 1. Bültelauf mit dabei sind!

*Vielen Dank Euch allen für die schöne aber auch stressige Zeit.*

---



*Katrin Schliephake & Hermann Meyer*

---

**Wir danken den Sponsoren, die uns beim Bültelauf  
unterstützt haben:**

*Altendorfer Hof*

---

*Autohaus Talke*

---

*Brauerei Allersheim GmbH*

---

*Getränke Waldhoff GmbH*

---

*Giesecke Metalle Schrott Containerdienst*

---

*Intersport Schwager*

---

*Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Ortsverband  
Holzminden*

---

*Just Metallbau - Stahlbau*

---

*Kreykenbohm Spedition GmbH*

---

*Schuhfachgeschäft Förster*

---

*Vitalzentrum Kühlmuss & Grabbe GmbH*

---

*VR-Bank in Südniedersachsen eG*

---



### Dienstagvormittag

Was ist nicht alles schon geschrieben worden über unsere Eltern-Kind-Gruppe am Dienstag.

Nun ist schon wieder ein Jahr vorbei mit Spielen, Toben und Lernen. Ganz viel wird ausprobiert und jedes Kind ist stolz, wenn es etwas Neues geschafft hat, z. B. vom großen Kasten in den Weichboden springen.

Wir machen vieles miteinander, z.B. rutschen, schaukeln, balancieren, springen, laufen und vieles mehr und probieren auch ganz viel Neues aus. Mit dem Doppel-Mini, einem Kletterparcours oder dem Barren als Piratenschiff oder, oder, oder.... Es gibt so viel was man machen kann, man muss es nur versuchen. Dabei wird die Motorik der Kinder gefördert und Ängste werden abgebaut.

Jedes Jahr haben wir eine andere Gruppe, weil uns immer Kinder verlassen, um in den Kindergarten zu gehen, oder sie wechseln in die Nachmittagsgruppe zu Claudia. Zu uns kommen dann neue Kinder, die integriert werden müssen, aber das gelingt uns ganz hervorragend.

Zum Karneval wird sich verkleidet und beim letzten Mal vor den Sommerferien wird immer etwas Besonderes aufgebaut, etwas das wir lange nicht hatten.

Wir gehen Laterne und zum Jahresabschluss, vor Weihnachten, bauen wir einen Bobbycarparcours in unserer Turnhalle auf.



Es ist also für jedes Kind etwas dabei, wenn dein Kind krabbeln kann, dann komm doch einfach mal Dienstags um 10:00 Uhr in die Altendorfer Turnhalle.

HERMANN MEYER



*Parcour für die Kleinsten*

## Donnerstagnachmittag

Jeden Donnerstag um 16.00 Uhr treffen sich Kinder zwischen ca. einem und fünf Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern in der Turnhalle an der Paulikirche, um gemeinsam zu spielen und sich zu bewegen.

Die gemeinsame Erfahrung von Bewegungsabläufen ist für die Entwicklung der Kinder unglaublich wichtig und sie sind meistens ganz begeistert bei der Sache. In der Turnhalle darf laut geschrien und getobt werden, aber den Kindern werden auch Regeln und Grenzen beigebracht. Hierzu zählt zum Beispiel, dass man sich nicht einfach vordrängeln darf, sondern jeder warten muss, bis er an der Reihe ist. Die Kinder lernen und verstehen dies recht schnell, überprüfen aber doch gerne hin und wieder, ob diese Regel konsequent von den Erwachsenen durchgesetzt wird oder sie sich vielleicht doch mal einen vorderen Platz in der Reihe „erschummeln“ können.

Die Stunde beginnt immer mit freiem Spiel mit Bällen, Seilen oder Reifen. Hier können die Kinder ihre überschüssige Energie, die sich ggf. aufgestaut hat, erstmal loswerden, indem sie durch die Halle rennen und mit ihren Eltern zusammen Fußball spielen, Bälle werfen, Seil springen oder „Pferdchen“ spielen.

Wenn sich alle erstmal ein wenig ausgetobt haben, werden die Spielutensilien von den Kindern wieder in den Schrank geräumt, und wir treffen uns alle zum ersten Singkreis in der Mitte der Turnhalle. Hier singen wir unser Begrüßungslied und spielen dann alle gemeinsam nochmal ein Spiel, bei dem natürlich auch die Bewegung an erster Stelle steht.

Danach bauen wir gemeinschaftlich zwei größere und eine kleinere Bewegungslandschaft auf, an denen die Kinder klettern, balancieren, hangeln, rollen und/oder hüpfen können. Erst wenn die Geräte alle komplett und mit Matten sturzsicher aufgebaut sind, bekommen die Kinder die Erlaubnis die Gerätelandschaften zu erkunden. Hierbei wird es sowohl von den Kindern, als auch von mir gerne gesehen, wenn die Eltern sich eben-

falls einmal auf die Aufbauten trauen, um selbst zu sehen welche Erfahrungen die Kinder beim Turnen machen. Sei es die Höhe oder eine Wackelbrücke zu überwinden oder von einem großen Kasten auf eine dicke Matte runterzuspringen. Vom Fußboden sieht das immer alles ganz einfach aus, aber wenn man sich selbst einmal auf den Aufbau traut, bemerkt man erst welche Hürden und Ängste die Kinder teilweise überwinden müssen!

Wenn wir dann alle Geräte ausreichend ausprobiert haben und die Wanduhr 17.15 Uhr anzeigt, machen wir uns daran, alles wieder abzubauen und die Geräte an ihrem Platz zu verstauen. Dann treffen wir uns zum zweiten Mal in der Mitte, wo wir verschiedenste Fingerspiel-Lieder zusammen singen. Hierbei wird immer auf die Liederwünsche der Kinder eingegangen und solange gesungen, bis die Stunde um 17.30 Uhr zu Ende ist. Als Abschluss singen wir immer das gleiche Lied und verabschieden uns dann bis zur nächsten Woche voneinander.

An dieser Stelle möchte ich mich noch recht herzlich bei Hermann Meyer bedanken, der die Übungsstunden im Mai für mich übernommen hat, da ich aufgrund der Geburt meiner Tochter vier Wochen lang nicht selbst als Übungsleiterin aktiv werden konnte. Danke Hermann!

Ich freue mich auf viele neue und bewegungsreiche Turnstunden im Jahr 2020!

CLAUDIA HOWIND



### Turnen im Vorschulalter

Jeden Freitag in der Zeit von 14:30 -16:00 Uhr treffen sich Jungen und Mädchen im Alter von 4 bis 6 Jahren in der Turnhalle, um Ihrer Bewegungsfreude freien Lauf zu lassen und sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen.

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil für eine gesunde Entwicklung von Kindern. Dabei geht es um wesentlich mehr, als Kinder sich „nur“ austoben zu lassen.

Sport und Bewegung fördern nicht nur körperliche Fitness, sondern sie unterstützen auch die Konzentrations- und Lernfähigkeit und sie beeinflussen das Sozialverhalten positiv. Bewegung ist unabdingbare Voraus-

setzung für die körperliche, geistige und soziale Entwicklung von Kindern – sie ist somit Motor für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung.

Je früher eine gezielte Bewegungsförderung mit offenen und angeleiteten Angeboten beginnt, desto größer ist die Chance, dass die Kinder und Jugendlichen auch später als Erwachsene Spaß an Sport und Bewegung haben.

Mitte Dezember fand wieder die große Weihnachtsfeier in unserer Turnhalle statt, wo Groß und Klein sich auf die besinnliche Weihnachtszeit einstellen konnten.

DANIEL SÜBMILCH





## Jungenturnen

Das Kinderturnen stellt mit seinen vielfältigen Angeboten von Turnen, Spielen, Springen und Laufen eine umfassende motorische Grundlagenausbildung für Kinder dar. Ohne Leistungszwang und Konkurrenzdruck bietet es Erfahrungsräume, die Kinder für die Entwicklung ihrer Persönlichkeit brauchen. Freude an der Bewegung erleben auch die Kinder beim Jungenturnen. Die Jungen sind zwischen sechs und sechzehn Jahre alt und von unterschiedlicher kultureller Herkunft, was die Übungsleiter manchmal vor Herausforderungen stellt. Aber keine Angst, es ist gar nicht so schwer; geeignete Angebote für die Gruppe zu finden. So haben die älteren Jungen an den 28. Vereinsmeisterschaften im Hallenbosseln teilgenommen. Leider waren nur zwei Jugendgruppen aus dem Verein vertreten, so dass sich die beiden Jungemannschaften den Platz eins und zwei teilten.

**Peer Timmermann, Nils Dörrier und Moritz Mauve belegten den 1. Platz.  
Luk Kumlehn, Finn Krukemeier und sein Bruder Luis belegten den 2. Platz.**

In den Sommermonaten waren wir auch wieder auf dem Sportplatz, um für das Sportabzeichen zu trainieren. Die Disziplinen für die Jungen sind: 800 m Lauf, je nach Alter 30 m – 50 m oder 100 m Lauf, 80 g oder 200 g Ballweitwurf und das Springen in die Sandgrube. Wer das Sportabzeichen absolvieren möchte, muss mindestens sechs Jahre alt sein und Schwimmen können. Auch gibt es einige turnerische Disziplinen; die man erfüllen kann.

Die Sportabzeichen haben 2019 erfüllt:

Nils Dörrier	in Gold
Luk Kumlehn	in Gold
Dominic Clerc	in Gold
Peer Timmermann	in Silber
Finn Krukemeier	in Silber
Luis Krukemeier	in Silber
Dean Müller	in Bronze

**Euch allen herzlichen Glückwunsch!**



**Bossel-Mannschaft**



**Sportabzeichen**



Auch an der Kinderweihnachtsfeier haben sich die Jungen beteiligt.

Für das Jahr 2020 erhoffen wir uns wieder schöne Turnstunden.  
„Euer Übungsleiterteam“

WILLI DÖRRIER

## Mädchenturnen

Das Mädchenturnen ermöglicht vielfältige Bewegungserfahrungen. Spielerisch werden Grundlagen vermittelt, welche die Beweglichkeit, Koordination, Körperspannung oder das Gleichgewicht fördern, verbessern und erweitern.

Durchschnittlich 12 Mädchen im Alter von 5 bis 10 Jahren treffen sich jeden Dienstag um 15.00 Uhr. Ob Spiele oder Turnen an den Geräten, Boden, Balken, Reck, Kasten oder Minitramp, immer steht der Spass im Vordergrund. Gegenseitige Unterstützung, Hilfestellung und gemeinsam ein Ziel zu verfolgen sind genauso wichtig wie der sportliche Erfolg.

Lina Merle Haase und Charlotte Rosenbaum sind als Helfer bei den Übungsstunden dabei und unterstützen die Mädchen beim Erlernen neuer Elemente.

KATRIN SCHLIEPHAKE



*Turnen am Reck*





Medaillenspiegel 2019	Gold	Silber	Bronze	Teilnehmerzahl
Landesmeisterschaften	1	1		4
Frühlingswettkampf Göttingen	2	1	1	11
Landes-Besten-Wettkämpfen	4	2	2	11
Nord-Deutscher-Pokal	2	2	1	9
Talentsichtung		1		5
Cyr-Wheel-Contest			1	1
Deutschland-Cup		1		2

Das Jahr 2019 ist schnell an unserer Rhönrad-Gruppe vorbeigezogen. Nur an sehr wenigen Tagen war die Halle leer, denn wir haben viele Stunden in der Turnhalle trainiert und dort Zeit verbracht. Mit ca. 44 Turnerinnen und Turnern kamen wir im Jahr 2019 auf 74 Trainingseinheiten mit insgesamt 1174 Personen in der Turnhalle. Im Durchschnitt waren somit bei jedem Training 16 Turnerinnen und Turner.

Dies zahlte sich aus und die Gruppe konnte mit guten Leistungen glänzen:

Das Jahr begann im Februar mit den **Vereinsbestenwettkämpfen**, gefolgt vom **Frühlingswettkampf** in Göttingen. Daran schlossen sich die **niedersächsischen Landesmeisterschaften**, die **Norddeutschen Jugendmeisterschaften** in Finnentrop, die **Deutschen Jugendmeisterschaften** und die **Landes-Besten-Wettkämpfe** in Rinteln an. Im Spätsommer folgte der **Norddeutsche Pokal in Berlin** und anschließend der Talentsichtungswettkampf. Dem Ende des Jahres bildeten der Cyr-Wheel-Contest und der Deutschland-Cup.

Die Turnerinnen und Turner konnten sich in diesem Jahr über verschiedene Titel freuen. Vom **niedersächsischen Landesmeistertitel**, über **norddeutschen Meistertitel**, hin zum **deutschen Vizelandesmeistertitel** und eine Qualifikation zur Weltmeisterschaft 2020.

Besonders hervorzuheben ist, dass sich in diesem Jahr Lina Merle Haase zu den Deutschen Jugendmeisterschaften in der Bundesklasse qualifizieren konnte. Damit war sie die erste aus dem MTV Altendorf.

Doch wer verbirgt sich hinter diesen hervorragenden Leistungen?



*Vereinsbestenwettkämpfe*



*Frühlingswettkampf*



*niedersächsischen Landesmeisterschaften*

Antonia Wolff	Anfängerwettkampf	AK L 11/12	Platz 2 Gerade
Lina Merle Haase	Landesmeisterschaften Landesbestenwettkämpfe Norddeutscher-Pokal	AK B13/14	Platz 1 3-Kampf Platz 1 3-Kampf Platz 1 3-Kampf
Charlotte Rosenbaum	Frühlingswettkampf	AK L 13/14	Platz 1 Gerade
Jan-Nicklas Petersen	Landesbestenwettkämpfe Norddeutscher-Pokal Deutschland-Cup	AK L 19-24	Platz 1 Sprung/Platz 1 Gerade Platz 1 Sprung Platz 2 Gerade
Julia Dötzer	Landesbestenwettkämpfe	AK L 19-24	Platz 1 Gerade
Ronja Henke	Landesbestenwettkämpfe	AK L 19-24	Platz 3 Gerade
Michelle Hettmann	Landesbestenwettkämpfe	AK L 25-29	Platz 2 Spirale/Platz 2 Gerade
Nico Nessau	Cyr-Wheel-Contest Landesmeisterschaften	AK B 19+	Platz 3 Cyr-Wheel Platz 2 Spirale
Emily Elsässer	Frühlingswettkampf Norddeutscher-Pokal	AK 9/10	Platz 1 Gerade Platz 3 Gerade
Stacy Kofler	Talentsichtungswettkampf	AK 9/10	Platz 2 Gerade
Daniela Brandt	Landes-Besten-Wettkämpfe Norddeutscher-Pokal	AK L 19-24	Platz 3 Spirale Platz 2 Gerade/Platz 2 Spirale
Charlotte Rosenbaum	Frühlingswettkampf	AK L 13/14	Platz 1 Gerade

Insgesamt nahmen unsere Turnerinnen und Turner in diesem Jahr an vielen Wettkämpfen erfolgreich teil:

Ronja Henke	1 x	Antonia Wolff	3 x
Alexis Jana Ferderer	1 x	Michelle Hettmann	3 x
Jessica Diekmann	1 x	Daniela Brandt	4 x
Lilly Pasweg	1 x	Tiana Junker	4 x
Nova Engwer	2 x	Charlotte Rosenbaum	4 x
Julia Dötzer	2 x	Jan Nicklas Petersen	4 x
Sofie König	2 x	Mia Lind	5 x
Nico Nessau	2 x	Stacy Kofler	5 x
Ida Kreitz	2 x	Lina Merle Haase	6 x
		Emily Elsässer	6 x

Ein sehr wichtiger Part für die Wettkämpfe sind unsere Kampfrichter, welche wir in diesem Jahr fleißig ausbilden ließen. Antonia Wolff und Charlotte Rosenbaum haben erfolgreich an der Prüfung vor Kreiskampfrichterinnen teilgenommen. Hanna Zoche und Daniel Süßmilch wurden zu Landeskampfrichtern ausgebildet. Des Weiteren haben sich Nico Nessau, Daniel Süßmilch Jessica Diekmann und Michelle Hettmann zu Cyr-Wheel-Kampfrichtern ausbilden lassen.

#### Folgende Einsätze wurden gewertet:

Ronja Henke	1 x	Hanna Zoche	3 x
Antonia Wolff	2 x	Lea Marie Meyer	3 x
Julia Dötzer	2 x	Jessica Diekmann	5 x
Michelle Hettmann	2 x	Nico Nessau	5 x
Charlotte Rosenbaum	3 x	Daniel Süßmilch	6 x

Aber abgesehen von den erfolgreichen Wettkämpfen, war die Rhönradgruppe auch in anderen Bereichen aktiv.

Ein besonderes Highlight war im Sommer wieder ein Auftritt im Festzelt beim Eschershausener Schützenfest. Für einige Turnerinnen war dies der erste Auftritt, der zum Thema „Arielle“ gestaltet war. Des Weiteren nahmen die Sportler an verschiedenen Kaderlehrgängen teil. Lina Merle Haase fuhr regelmäßig zum Bundesklassen-Lehrgang. Emily Elsässer, Mia Lind und Stacy Kofler nahmen regelmäßig am Regionalkader teil. Außerdem besuchten wir Themenlehrgänge und Cyr-Lehrgänge.



*Landes-Besten-Wettkämpfe*

Ende des Jahres nahmen Lina Merle Haase, Daniela Brandt, Mia Lind und Emily Elsässer am großen Kader-Wochenende in Fallersleben teil. Besonders erfreulich war, dass Emily Elsässer sich für den niedersächsischen D-Kader nominiert hatte. Damit ist Emily die jüngste Turnerin des MTV Altendorfs, die es jemals in den Kader geschafft hat.

In diesem Jahr haben wir einige Turnerinnen gebeten über einzelne Wettkämpfe Berichte mit ihren Erfahrungen zu schreiben:

### *Frühlingswettkampf Göttingen*

Den Wettkampf in Göttingen fand ich so toll, weil aus unserem Verein so viele Turner teilnahmen. Auch meine Freundinnen und meine Mama waren dabei. Mir macht Rhönrad sehr viel Spaß und ganz besonders habe ich mich über den ersten Platz gefreut. Emily Elsässer, 10 Jahre

### *Landesmeisterschaften in Kirchwehye*

Am 31. März 2019 war ich in Kirchwehye zu meiner ersten Landesmeisterschaft im Rhönradturnen. Ich fand das alles sehr spannend und aufregend, da ich so viele tolle Turner/innen mit ihren verschiedenen Kürübungen sehen konnte. Ich war in meiner AK 9/10 als letzte Turnerin dran. Für meine Übung erhielt ich eine Wertung von 3,85 Punkten. Damit konnte ich einen mittleren Platz erobern. Da ich noch nicht so lange Rhönrad turne, war ich sehr zufrieden und freute mich über meine Platzierung. Stacy Kofler, 10 Jahre

### *Norddeutsche Jugendmeisterschaften in Finnentrop*

Das Einturnen auf dem Boden war nicht so einfach, da der Boden schneller ist als Zuhause. Deshalb hatte man immer zu viel Schwung für die Teile und bei der Spirale rutschte man oft weg. Dafür war das Wettkampfturnen besser. Mein Sprung ist mir sehr gut gelungen. Da die Spirale beim Einturnen schon nicht so gut funktionierte und Spirale für mich die schwierigste Disziplin ist, hatte ich auch Schwierigkeiten beim Wettkampfturnen. Die Disziplin Gerade war schon immer meine Lieblingsdisziplin und obwohl mir diese bei den letzten Wettkämpfen nicht so gut gelungen ist, ging ich positiv in den Wettkampf. Leider



*Landes-Besten-Wettkämpfe*



*Norddeutsche Pokal*



*„Arielle“*

funktionierte dies nicht perfekt. Ich habe in allen Disziplinen Höchstschwierigkeiten geturnt, deshalb bin ich sehr stolz auf mich. Insgesamt hat mir der Wettkampf Spaß gemacht. Besonders gefreut habe ich mich, als ich bei der Siegerehrung als 10. Turnerin aufgerufen wurde, denn damit habe ich mich für die deutschen Jugend Meisterschaften qualifiziert.

Lina Merle Haase, 14 Jahre

#### *Kaderaufnahmelehrgang in Fallersleben*

Mir hat beim Kader die Abendaktion sehr gut gefallen. Aber eigentlich fand ich alles gut. Es hat mir viel Spaß gemacht. Ganz toll fand ich auch die Übernachtung in der Turnhalle. Am ersten Kadertag haben wir Geradeturnen gemacht und am zweiten Tag hatten wir auch Tanzen. Das fand ich sehr schön. Ich konnte dort viele neue Turnerinnen und Turner kennenlernen. Und meine Freundin war auch mit da.

Mia Lind, 8 Jahre

MICHELLE HETTMANN



*Stacy Kofler, 10 Jahre*



*Lina Merle Haase, 14 Jahre*



*Emily Elsässer, 10 Jahre*



*Mia Lind, 8 Jahre*



## TRAMPOLINTURNEN

# MTV

bewegend gut

In diesem Jahr stand bei uns in der Trampolin-Gruppe, der Spaß an erster Stelle.

An den Wettkämpfen konnten wir leider nicht teilnehmen, da es bei den Turnerinnen, Turnern und Trainern privat, wie auch sportlich, viele Terminüberschneidungen gab, was sich hoffentlich im nächsten Jahr ändern wird. Dennoch war es ein erfolgreiches Jahr für uns. Wir bekamen neue, talentierte Sportler/innen in unsere Gruppe. Es wurde viel gelacht, geredet und geturnt. Außerdem wurde eine gute Grundlage für das nächste Wettkampfsjahr geschaffen.

Jede Übungsstunde beginnt mit dem gemeinsamen Aufbauen, bei dem alle tatkräftig mit anfassend und helfen, weiter geht es mit dem Aufwärmen aller Muskeln, Sehen und Bänder, damit alle Turnerinnen und Turner gut vorbereitet auf dem Trampolin anfangen können. Begonnen wird im Allgemeinen mit den Grundsprüngen Hocke, Grätsche, Sitzsprung, Schraube. Nach erfolgreichen Trainingsstunden mit den Grundsprüngen geht es dann an das Erlernen des Rückens oder verschiedenen Saltbewegungen. All das sind Elemente, die wir beim Trampolinturnen erlernen und natürlich noch viele Weitere. Bei jeder unserer Trainingsstunden geht es darum, in der Gemeinschaft Spaß zu haben und seinen Körper fit zu halten. Dafür ist eine gute Mischung aus Beweglichkeit, Kraft und Koordination wichtig, aber auch die gute Beherrschung und Umsetzung der einzelnen Elemente einer Übung.

Ein großer Dank geht an Jule Fischer, die Daniel und mich tatkräftig unterstützt hat. Außerdem hat sich das Trainerteam bei unserer Anfänger-Gruppe erweitert. Denn dort werden wir als Haupttrainer nun tatkräftig von Lina Merle Haase und Charlotte Rosenbaum unterstützt.

Ein besonderes Highlight in diesem Jahr war ein Auftritt beim Vereinsvergnügen. Insgesamt 6 Turnerinnen und Turner trainierten fleißig eine Show ein. Es wurden extra Trainingsstunden eingeschoben und viel Freizeit dafür „geopfert“. Das Besondere an dem Auftritt war, dass es sich nicht um einen Auftritt im Bereich Trampolinturnen handelte, sondern es wurde eine Show im Bereich Ak-

robatik/Turnen einstudiert und dieser Aufwand lohnte sich. So konnten die fleißigen Turnerinnen und Turner am 09.11.2019 einen erfolgreichen Auftritt im Altendorfer Hof hinlegen. Der Auftritt wurde mit Spaß, viel Applaus und kleinen Präsenten belohnt.

MICHELLE HETTMANN



*Charlotte Rosenbaum, Lina Merle Haase & Antonia Wolff vor dem Auftritt*



*A. Wolff, N. Nessau, M. Hettmann, J. N. Petersen, L. M. Haase, unten: C. Rosenbaum*





## Er + Sie Turnen

Angefangen hat das Jahr 2019 in gewohnter Weise mit unseren Übungsstunden in der Turnhalle. Bewegen statt schonen ist unser Motto an den Freitagabenden. Mit Gymnastik, mit Zirkeltraining, mit Lauf und Kraftübungen trainieren wir unseren Körper aufs Ganze. Die Regel „je älter, desto schlechter“ gilt bei uns also nicht.

Die erste Aktion außerhalb der Turnhalle war am 2. Februar unsere Grünkohlwanderung. Mit dem Bus ging es in den verschneiten Solling nach Mühlenberg, von wo aus wir wieder zu Fuß nach Holzminden wanderten. Unser Ziel war das „Allersheimer Tor“. In gemütlicher Runde ließen wir uns den Grünkohl mit Bregenwurst und Kasseler schmecken. Grünkohlkönige wurden in diesem Jahr – Sabine und Uwe.



Spaß hatten wir auch bei einem Spielparcour in der Faschingszeit und zum Jahresende vor Weihnachten mit einem sportlichen Wettkampf.



Die 28. Vereinsmeisterschaften im Hallenboccia waren am 7. April. Zwei Frauen und zwei Männermannschaften waren von der Er + Sie Gruppe dabei. Spannende und erfolgreiche Spiele waren im Verlauf des Wettkampfes zu sehen.

Bei den Frauen siegte am Schluss die Er + Sie Gruppe 1 mit Silke Oppermann, Heike Meyer und Julia Schliephake. Den 2. Platz belegte Kirsten Pszarski, Andrea Göhmann und Willi Dörrier.

Bei den Männern kam auf den 1. Platz Jörn Petersen, Dieter Jonas und Wolfgang Ossa. Heinz Müller, Dagmar und Bernd Lahme belegten den 5. Platz.

Nach einem spannenden Endspiel der beiden Erstplatzierten behaupteten sich die Männer von der Er + Sie Gruppe und wurden Vereinsmeister 2019.



**Vereinsmeister  
2019**

**Jörn Petersen  
Wolfgang Ossa  
Dieter Jonas**



Wir unternahmen am Himmelfahrtstag eine Fahrradtour auf dem Weserradweg zum Eulenkrug. Nach der Stärkung von Kuchen, einer Mettwurst und diversen Getränken, ging es auf der anderen We-

serseite wieder zurück nach Holzminden. Den Nachmittag verbrachten wir im Turnhallengarten mit Grillen und netten Gesprächen.



Auch ein Bouleabend mit Rotwein, Käse und Baguette war eine schöne und abwechslungsreiche Sache in den Sommermonaten.

Das Sportabzeichen absolvierte im Jahr 2019:

Heike und Hermann Meyer,  
Katrin, Julia und Olaf Schliephake,  
Gisela und Willi Dörrier,  
Jörn Petersen, Bernd Risto,  
Silke Oppermann, Dieter Jonas und  
Sabine Rindler.

Ende Oktober trafen wir uns noch zu unserem beliebten Heringessen und das Sportjahr endete am 6. Dezember mit unserer Weihnachtsfeier.

Mal schauen was das Jahr 2020 alles bringt.

WILLI DÖRRIER



2019 – Ein bewegtes und ein bewegendes Jahr

Im vergangenen Jahr lagen Freud und Leid innerhalb unserer Gruppe dicht beieinander.

Am 2. März 2019 verstarb, nach kurzer, schwerer Krankheit, aus unserer aktiven Mitte heraus unsere Turnschwester Heidrun Schmidt. Heidrun gehörte dem MTV Altdorf seit 1959 an. Von 1970 – 1984 war sie selbst Übungsleiterin. Außer in der Frauengymnastik war sie von 2016 – 2019 in der Herzsportgruppe aktiv.

Nach Beendigung des Schuldienstes am damaligen Mädchengymnasium Holzminden unterstützte Heidrun ihren Bruder in dem Geschäft, das er in der Sollingstraße, in einer ehemaligen Tankstelle, führte. 2018 durften wir Heidrun noch zu ihrem 80. Geburtstag gratulieren. Ihr offenes, freundliches und zugewandtes Wesen werden wir stets in guter Erinnerung behalten.



Gratulation zu Heidruns 80. Geburtstag

Dass wir gemeinsam älter geworden sind, konnten wir an einer Vielzahl von Jubiläen erkennen:

- 🏆 drei Turnschwestern wurden 75 Jahre alt
- 🏆 sechs Turnschwestern feierten ihren 80. Geburtstag
- 🏆 und die älteste von uns durfte ihren 90. Geburtstag begehen.

Die Goldene Hochzeit von zwei Turnschwestern nahmen wir zum Anlass, vor der Kirche Spalier zu stehen. Seit geraumer Zeit werden wir bei diesen Gelegenheiten im Gemeinschaftsraum (oder sogar im Eingangsbereich unserer Turnhalle) mit Sekt und feinen Schnittchen verwöhnt, auf die sich während der Sportstunde schon alle freuen. Auch füllt die eine oder andere Gabe unsere Gemeinschaftskasse auf.



Im Turnhallenfoyer ist es im Sommer angenehm kühl

Zu unserem traditionellen Grünkohllessen im März, der Salatparty im Sommer und dem Heringssessen im Oktober (danke Bärbel Knoop für das treue Einlegen) konnten wir wie immer auch zahlreiche passive Mitglieder unserer Gruppe begrüßen. Auf diese Weise pflegen wir in großer Runde untereinander den Kontakt und suchen das Gespräch.

Im Juli unternahmen wir (bei großer Hitze) einen Ausflug in die Ölmühle Solling in Boffzen. In einem informativen Vortrag wurden wir eingeweiht in die Geschichte der Ölmühle, das Verfahren der Kaltpressung und die verschiedenen Produktlinien. Im Verkaufsraum hatte man für uns eine spezielle Verkostung vorbereitet. Anschließend gingen wir nur ein paar Schritte weiter auf das ehemalige Gelände der Ölmühle. Im Cafe „Lieblingsplatz“, einer Institution des gemeinnützigen Projektes „Begegnung“, entspann-

ten wir bei Kaffee und Kuchen. Die einhellige Resonanz: ein gelungener Nachmittag.

Im September startete, auf Initiative von Johanna Speitling, eine Tagesfahrt nach Hannover in den "Circus Roncalli"



*Tagesfahrt zum Zirkus Roncalli*

Der Wunsch, etwas Besonderes gemeinsam zu erleben, wird jedes Jahr wieder in unserer Gruppe geäußert. Aber die Einschränkungen, die diesen Wunsch Wirklichkeit werden lassen, werden leider immer mehr. Einige können schlecht laufen, andere nicht außerhalb schlafen, aus gesundheitlichen oder familiären Gründen, oder die Termine sind schon frühzeitig mit anderen Dingen belegt. Auch der finanzielle Aspekt muss berücksichtigt werden. Also alles in allem ein schwieriges Unterfangen.

So kam uns die Ankündigung des "Circus Roncalli" in Hannover zu gastieren, sehr entgegen. Frühzeitig wurden 20 Karten (Premium Parkett) bestellt und die betreffenden Frauen hofften, am 18. September so fit zu sein, um ein solches Erlebnis genießen zu können.

Wir trafen uns am Mittwoch, 18. September, um 9.30 Uhr auf dem Holzmindener Bahnhof um mit dem Niedersachsenticket nach Hannover zu fahren. Den Anschlusszug in Kreiensen erreichten wir, trotz einiger Bedenken, entspannt und ohne Hektik. In Hannover trennten sich einige von der Gruppe, um zu Fuß durch die Stadt zu bummeln, der Rest nahm die U-Bahn.

Zum Mittagessen waren wir dann wieder alle in der Markthalle verabredet, um uns aus der

Fülle des Angebotes das Schmackhafteste auszusuchen. Der Waterlooplatz mit dem Zirkuszelt war nur zwei U-Bahnstationen entfernt, so dass alle zeitig dort eintrafen, um den großartigen Aufbau der kleinen Zirkusstadt Roncalli zu bestaunen.

Dann begann die Vorstellung, eine großartige Show unter dem Motto „Storyteller-Gestern, heute, morgen“. Ohne jegliche Tierdressur wurden uns atemberaubende artistische Darbietungen geboten, die uns zum Staunen brachten. Unter dem oben genannten Motto sahen wir Darsteller in historischen Kostümen und auch an futuristischen Maschinen, die gekonnt und sehr professionell artistisch bespielt wurden. Natürlich fehlten auch die traditionellen Clowns nicht, die uns mit humorvollen, witzigen Einlagen zum Lachen brachten. Das Urteil von uns allen war „es hat sich gelohnt“ und wir können diese Circusvorstellung allen empfehlen.

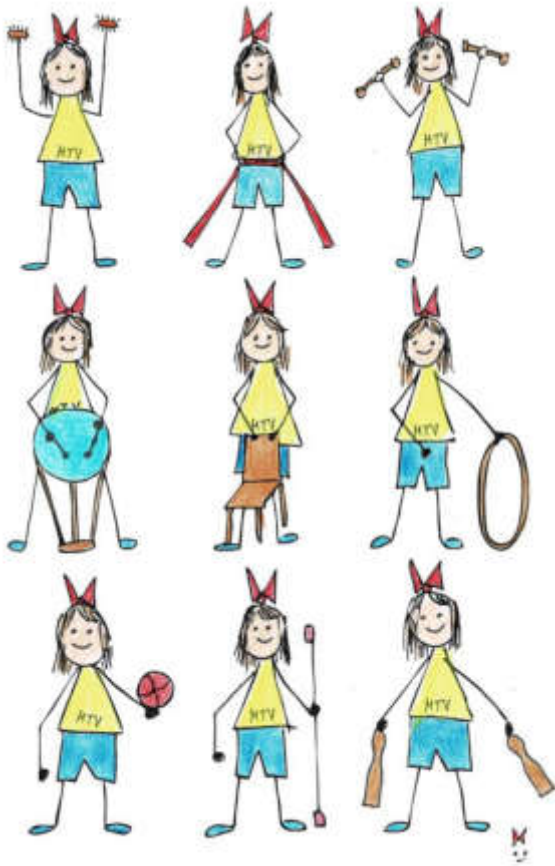
Auch die Rückfahrt mit der Bahn können wir nur positiv beurteilen. Der Zug in Kreiensen wartete so lange auf uns, bis wir alle drin waren. Gesund und zufrieden erreichten wir um 22.00 Uhr wieder Holzmindener und werden uns noch lange an diesen schönen Tag in Hannover erinnern.

Nach und nach hat Ute Loh ihre Gymnastikstunden unserem fortschreitendem Alter angepasst: so erwarten uns zu Beginn in der Halle Stühle. Übungen im Stehen wechseln ab mit Übungen im Sitzen. Aber die Stühle ermöglichen auch individuelle Ruhemöglichkeiten bei Bedarf.

Unser umfangreiches und vielseitiges Übungsprogramm schildert die Grafik von Monika Weber.

Dennoch bleibt Ute ihrem Motto „Wir müssen uns fordern“ treu. So geht es in der letzten Übungssequenz unerbittlich auf die Matte.

Danke Ute für die Vorbereitungen und die Gedanken, die Du Dir um uns und unsere Fitness machst. Dass dieser Weg die Bedürfnisse der Gruppe trifft, ist an der stets hohen Teilnehmerzahl erkennbar.



*Grafik von Monika Weber*



*Immer beliebt: das Trommeln auf dem Gymnastikball*

Ein herzlicher Dank gilt Ellen und Monika, die über die Gemeinschaftskasse wachen, und all denen, die zuverlässig da sind, wenn sie gebraucht werden.

Kurz vor dem Jahresende mussten wir uns von unserer Turnschwester Inge Kißling verabschieden, die viele Jahre unserer Gruppe angehört hat und nun im Alter von 91 Jahren verstorben ist.

Wir haben das Turnjahr am 18. Dezember mit unserer Weihnachtsfeier im Altendorfer Hof beendet und sehen gemeinsam einem neuen, spannenden Sportjahr 2020 entgegen

BARBARA BRAESE / JOHANNA SPEITLING



*Weihnachtsfeier im Altendorfer Hof*

### Gymnastik und ganz viel Spaß!

Wie jedes Jahr steht Donnerstagabend für die Frauen der „Donnerstagsgruppe“ Gymnastik auf dem Plan. Die sehr rege Beteiligung in den Sommermonaten flaute leider gegen Ende der Sportsaison etwas ab, aber im neuen Jahr wird sie gewiss wieder steil nach oben gehen. Die guten Vorsätze sind auf jeden Fall bei der Weihnachtsfeier im Hotel „Buntrock“ kundgetan worden.

Ira Quaas trainierte uns in ihrer gewohnt ruhigen, aber sehr effektiven Art, sodass alle Muskeln im Körper durchbewegt wurden, auch die, von denen man gar nicht mehr wusste, dass es sie gab, bzw. noch gibt. Auch die Entspannung durch Qui Gong am Ende jeder Übungsstunde kam nicht zu kurz.

Inzwischen besteht unsere Sportgruppe fast 30 Jahre, in denen auch Freundschaften und gemeinsame Unternehmungen entstanden sind. Auch neue Mitglieder sind immer herzlich willkommen und fühlen sich schnell sehr wohl in unserem Kreis.

Den diesjährigen Saisonabschluss machten wir bei Petra Kriesel. Sie feierte im Juni ihren 60. Geburtstag und aus diesem Grund lud sie uns zu sich in den Garten ein. Bei herrlichem Wetter, was aus Erfahrung bei unseren Saisonabschlüssen eigentlich nicht zu erwarten war, grillten Andreas Kriesel und Uwe Witte leckere Sachen und wir freuten uns, dass wir so verwöhnt wurden.

Auf große Tour ging es dann im Oktober! Auf nach Köln hieß die Devise! Da der erste Zug nach Paderborn schon Verspätung hatte, zog sich diese wie ein roter Faden durch, sodass wir mit einer guten Stunde Verspätung im Hotel „Cöllner Hof“ ankamen. Dort hieß es nur einchecken, denn um 16.00 Uhr ging es schon zur Stadtführung und anschließend zum Essen ins „Sion Brauhaus“.



Der nächste Morgen stand eigentlich zur freien Verfügung, aber da wir bei der Stadtführung das „Time Ride“, eine Zeitreise ins alte Köln entdeckt hatten, wollte jede von uns dabei sein. Kurz nachgefragt: Ja, in einer

Stunde kann eure Zeitreise beginnen! Wir erfuhren viel vom alten Köln und als krönenden Abschluss machten wir eine Reise mit einer virtuellen Brille durch das Köln der zwanziger Jahre. Ein tolles Erlebnis, was uns allen viel Spaß gemacht hat.



Am Nachmittag stand eine Besichtigung des WDR auf dem Programm und wir erfuhren in zwei Stunden viel über Rundfunk und Fernsehen wobei wir von oben in das Studio der „Sportschau“ schauen konnten, wo gerade die Proben für die in zwei Stunden beginnende Sendung liefen. Den Tagesabschluss machte ein Besuch im Theater am Dom.



*Theater am Dom*

Am Sonntag gab es eine Krimirallye, die uns zwei Stunden lang in drei Gruppen durch die Altstadt führte. Leider begann es kurz nach dem Start heftig zu regnen, sodass unsere Suche nach dem gestohlenen Ring unter erschwerten Bedingungen stattfand. Antje Beyer entdeckte schließlich den Ring als erste und freute sich sehr darüber. Dann hieß es schon wieder Rückfahrt. Auch diesmal kamen wir wieder mit Verspätung zu Hause an. Aber da sind wir uns alle einig, es war ein rundum gelungenes Wochenende!

Mal schauen, was uns das nächste Jahr bringt. Der erste Termin im Januar steht schon an, ein Frühstück zum 60. Geburtstag. Außerdem eine Wanderung im Sommer mit einem Ranger im Harz.

MONIKA KREPLIN



## Turnen der Älteren

### Leben ist Bewegung

Im Jahr 2019 bewegten wir uns an 37 Turntagen mit Spaß und Freude in unserer Turnhalle. Besonders fleißige Turnerinnen und Turner waren:

<i>Ruth Klinnert</i>	<b>35 x</b>
<i>Eva Schwerdt</i>	<b>34 x</b>
<i>Traudel Kunze</i>	<b>34 x</b>
<i>Klaus Wiese</i>	<b>34 x</b>
<i>Helga Zacharias</i>	<b>33 x</b>

Eine tolle Leistung, bitte macht weiter so!

Unsere Turnstunden beginnen regelmäßig mit der "Venenpumpe", sowie einer Erwärmung auf das jeweilige Programm abgestimmt. Bewegungsangebote im Gehen, Sitzen, Stehen oder Liegen, mit oder ohne Handgeräte, wechseln sich ab. Wir trainieren in der Regel "Mundgymnastik", Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht, Flexibilität (körperlich, sowie geistig), und natürlich ist das Dehnen der entsprechenden Muskelgruppen ein wichtiger Bestandteil jeder

Übungsstunde. Ebenso sind unsere Muskeln ein wichtiger Schlüssel für ein gesundes Leben, denn sie sorgen dafür, dass wir laufen, mit beiden Beinen aufrecht stehen bleiben oder eine Tüte und andere Gegenstände tragen können. Damit wir auch mit zunehmendem Alter nicht schlapp machen, müssen wir unsere Muskeln stärken. Daran arbeiten wir jeden Montag.

Älter werden ist eine naturgegebene Tatsache; nur wie man alt wird, beeinflussen wir zu einem großen Teil durch unser eigenes Verhalten. Bewegungsmangel und Bewegungslosigkeit, evtl. bedingt durch Schmerzen oder Schonhaltungen, verstärken die Bewegungseinschränkungen und die Schmerzen und somit hat der Teufelskreis begonnen.

Fazit: den eigenen 'Schweinehund' überwinden und, trotz eventueller Schmerzen, leichte Bewegungen ausführen. Wir müssen uns gegenseitig überzeugen, dass wir es zum großen Teil selbst in der Hand haben, wie wir altern, wie zufrieden und ausgeglichen wir sind. Wir müssen ermuntern und motivieren, dass jeder Einzelne für sich selbst verantwortlich ist und sehr viel tun kann. Und dazu können unsere Übungsstunden beitragen (hoffe ich).



*Übungsstunde mit dem Gymnastikreifen*



*Trommeln macht Spaß – wie man hier deutlich sehen kann*

Kurze Zusammenfassung: Unsicherheit in den Bewegungen werden gemindert, dadurch wird die Verletzungsgefahr, bedingt durch Ungeschicklichkeit, verringert, die Sturzgefahr bei unkoordiniertem Gang und Gleichgewichtsschwäche wird ebenfalls beeinflusst. Beweglichkeit und Haltung werden positiv verbessert, Koordination, Geschicklichkeit und Gewandtheit werden gesteigert, die Reaktionsfähigkeit wird geschult und dadurch die Unfallgefahr in unerwarteten Situationen vermindert. Die Wahrnehmungsfähigkeiten werden angeregt und das Gehirn aktiviert.

Bewegungszeiten sind auch gesellige Anlässe und schaffen Kontakt und Gespräche,

Abwechslung und Anregung. Die seelische Gesundheit ist auch ein Ziel und dazu möchte das Bewegungsangebot ebenfalls beitragen.

### *Geselligkeit*

---

Unser erstes geselliges Beisammensein fand in Mühlenberg beim Grünkohlessen statt. 26 Menschen waren dort per Fußmarsch, Auto oder Bus eingetroffen. Das Essen war – wie immer – sehr lecker. Wir genossen einen harmonischen Tag.



*Beim Grünkohlessen im Gasthaus „Zur Sollingsruh“ in Mühlenberg*

---

Am Rosenmontag im März stärkten wir uns im Gemeinschaftsraum mit sage und schreibe 40 Prilleken und 20 Berlinern, nachdem wir uns zuvor in der Halle 'ausgepowert' hatten. Helau Altersturner!

Im Juli gingen wir wieder auf '**Kreuzfahrt**' auf den Godelheimer Seen – schön war es, wie immer.

Das herausragende Event fand im August statt. Ulla und Manfred Günther hatten eine Ganztagsfahrt an den Edersee und nach Fritzlar organisiert. Manfred schrieb dazu folgenden eindrucksvollen Bericht:

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen. Wer von uns kennt nicht diesen netten Spruch aus vergangenen Tagen? Doch was, wenn nicht nur einer, sondern



*Rosenmontag 2019*

---



*Kreuzfahrt Godelheimer Seen*

---



eine größere Gruppe von Menschen eine Reise unternimmt? So geschehen am 29. August 2019.

Schon seit längerer Zeit unternimmt die Gruppe der Altersturner im MTV Altendorf jährlich eine Tagesfahrt. Sinn und Ziel dieser Fahrten ist immer, neben der wöchentlichen Turn- und Gymnastikzeit in relativ „strenger Trainingsdisziplin“ mit gemeinsamem Interesse an gesundheitserhaltender und gesundheitsfördernder sportlicher Tätigkeit ein Gemeinschaftserlebnis zu haben, das alle Gruppenmitglieder in entspannter Atmosphäre einerseits persönlich etwas näher bringt, zum anderen aber auch wissensmäßig neue Eindrücke und Erkenntnisse liefert. In diesem Jahr ging es mit einer Ganztagesfahrt an den Edersee und in die alte Domstadt Fritzlar. Wegen der doch etwas längeren Anfahrt zu den genannten beiden Zielen, trafen sich insgesamt 37 Mitfahrerinnen und Mitfahrer bereits um 8:30 am vereinbarten Sammelplatz. In diesem Zusammenhang ist zu erwähnen, dass viele der Altersturner auch Freunde und Bekannte zur Teilnahme an dieser Tagesfahrt animiert hatten. Das war nicht nur kostensparend für alle Teilnehmer, sondern brachte auch „Turner und Nichtturner“ zu einer Erlebnisgemeinschaft zusammen.

Das Wetter spielte mit und so trafen sich alle Teilnehmer rechtzeitig am Schiffsanleger in der Nähe des Strandbades am Edersee. Geplant war eine rund einstündige Bootsfahrt auf dem Stau-see, um einen Eindruck über Größe und Einbettung des Sees in die Landschaft zu gewinnen. Viele Teilnehmer waren irgendwann schon einmal hier gewesen und doch war der jetzige Anblick von See und Landschaft für alle irgendwie besorgniserregend. Der Eindruck von der Einbettung des Sees in die Landschaft war wie immer großartig, doch der Wasserspiegel des Stausees war wegen der langen Trockenheit dieses Sommers extrem niedrig. Trotz dieser Tatsache war die Bootsfahrt auf dem Edersee sehr eindrucksvoll, nicht zuletzt auch wegen der erläuternden Erklärungen der Bootsführung während der Rundfahrt.

Der Fußweg von der Bootsanlegestelle bis zum Restaurant Strandbad war wegen des niedrigen Wasserspiegels des Sees für viele Teilnehmer doch anstrengend. Das zum Thema Klimawandel in Deutschland.

Die im Voraus geordneten Menüs für das

Mittagessen aller Teilnehmer waren schnell und gut serviert. Die Speisen waren lecker, es gab keine Beanstandungen und die Weiterfahrt nach Fritzlar konnte pünktlich beginnen.

Nach relativ kurzer Zeit war der Zielort Fritzlar erreicht und der Stadtführer wartete bereits auf die Gruppe. Zu bemerken ist, dass der Wettergott Drohgebärden im Hinblick auf ein mögliches Gewitter erkennen ließ, und so nahmen alle Teilnehmer die vorsorglich mitgebrachten Regenschirme mit. Diese Vorsicht sollte sich im Verlauf der vorgesehenen organisierten Stadtführung bewähren. Die überwiegende Zahl der Teilnehmer wählte die Stadtführung. Nur einige wenige „Fußlahme“ oder Gehandicapte suchten den Weg zu einem im Voraus reservierten Tisch im Café Nägele.

Gegen 15:00 Uhr – die „Fußlahmen“ waren bereits im Café, die „Wissensdurstigen“ waren beim Stadtrundgang – öffnete der Himmel seine Schleusen und ein sehr heftiger stürmischer Regenschauer suchte Fritzlar heim. Die „Fußlahmen“ waren sicher im Café und die Stadtwanderer wurden vom Stadtführer in den Dom geführt und erhielten dort sehr interessante Informationen über die Stadt mit den wunderschönen Fachwerkhäusern, seine Geschichte und seinen Dom. Zufälligerweise kamen sie dadurch zusätzlich noch in den Genuss einer Übungsstunde des Domorganisten.



*Nach dem Regenschauer auf dem Domplatz  
in Fritzlar*

Nach Beendigung des Regenschauers blieb für alle Teilnehmer noch genügend Zeit, in aller Ruhe in gesprächiger Runde Kaffee zu trinken und danach mit dem Bus, der von Herrn Tokovic persönlich gelenkt wurde, die Heimfahrt anzutreten.

Nicht zu vergessen, um der relativ langen Busfahrt ein wenig Kurzweil zu verschaffen, hatte Werner Zieß sein Akkordeon mitgebracht und er und Siegfried Albrecht sorgten

für musikalische Intermezzi während der Hin- und Rückfahrt. Gegen 19:00 Uhr konnten dann alle am verabredeten Zielpunkt die Tagesreise beenden.

Nach einhelliger Meinung aller Teilnehmer eine gelungene Fahrt mit "Wiederholungseffekt".

Herzlichen Dank an Ulla und Manfred Günther, die diese Fahrt geplant und organisiert hatten.

Freud und Leid liegen in unserem Leben dicht beieinander. Von uns gegangen sind im Jahr 2019 ehemalige und passive Weggefährten:

**Manfred Dittrich** am 12. März,  
im Alter von 85 Jahren

**Else Skupin** am 19. Juli,  
im Alter von 93 Jahren

**Herbert Skupin** am 8. August,  
im Alter von 96 Jahren

**Maria Niehues** am 9. August,  
im Alter von 90 Jahren

**Erich Hesse** am 4. Dezember,  
im Alter von 91 Jahren

**Margarete Wendland** am 11. Dezember  
im Alter von 94 Jahren

Wir werden sie in liebevoller Erinnerung behalten.



*Dank an Ute*

Erfreulicherweise hatten auch sieben Menschen 2019 und Anfang 2020 besondere Geburtstage. Zusammen wurden sie 615 Jahre. Unsere guten Wünsche gingen an: Sieglinde Albrecht (80), Gerda Jago (85), Willi Ilemann (85), Maria Niehues (90), Ruth Klinnert (90), Sigrid Larraß (90) und Gertrud Geese (95) als ältestes aktives Mitglied der Altersturngruppe.

Zum Jahresende haben wir die Adventszeit eingeläutet. Seit Jahrzehnten findet unsere **Weihnachtsfeier** am 1. Advent im Altendorfer Hof statt. Hieran nahmen auch unsere passiven Mitglieder Hanna Albrecht, Anni Schwarz, Herbert Kupke und Günter Winzmann teil. Neben intensiver 'Mundgymnastik', leckerem Essen, Singen, Geschichten und Sketchen hatten wir in diesem Jahr ein besonders musikalisches Erlebnis. Werner Zieß (Akkordeon) und Kirsten Dalheimer (Gitarre) bereiteten uns mit ihren Darbietungen viel Freude sowie besinnliche Momente. Nochmals ganz herzlichen Dank hierfür.

Der letzte Turntag näherte sich. Es war der 16. Dezember. Bewaffnet mit Trommelstöcken "bearbeiteten" wir unsere Pezzibälle und hatten recht viel Spaß dabei. Nach getaner Arbeit trafen wir uns dann "erschöpft" im Gemeinschaftsraum, um bei Kaffee und Keksen, sowie intensiver "Mundgymnastik" das Turnjahr 2019 zu verabschieden.

UTE LOH



*Angeregte „Mundgymnastik“*



Ein sportliches Jahr geht zu Ende. Auch 2019 haben wir zu rhythmischer Musik getanzt, geschwitzt und Gewichte gestemmt.

Das Jahr haben wir bei einer gemütlichen Weihnachtsfeier im Hellers Krug ausklingen lassen. Ich möchte mich ganz herzlich für die vielen schönen Jahre bei meiner Aerobic-Gruppe bedanken. Es hat mir immer viel Spaß gemacht, wir waren ein super Team! ☺

Ich wünsche euch auch weiterhin dienstags viel Spaß und alles Gute für das Jahr 2020! Tschüss , eure

YVONNE ENGELKE





Ein abwechslungsreiches Bosseljahr 2019 liegt hinter uns. Die insgesamt 35 Übungsstunden, die immer in einer harmonischen Atmosphäre stattfanden, wurden von den Gruppenmitgliedern regelmäßig besucht. Unsere Gruppe besteht zurzeit leider nur aus neun Personen. Erfreulich ist, dass nach längerer Krankheit Christel Heise und Ulla Rahn wieder am Trainingsbetrieb teilnehmen konnten. Es wäre schön, wenn wir im kommenden Jahr noch ein paar Bosselfreunde dazu gewinnen könnten.

Am 7. April 2019, etwas später als gewohnt, fand die 28. Vereinsmeisterschaft im Hallenbosseln statt. Zum Höhepunkt des Bosseljahres hatten sechs Damen-, fünf Herren- und zwei Jungen-Mannschaften gemeldet. Leider war die weibliche Jugend auch in diesem Jahr nicht vertreten. Aufgrund der relativ geringen Zahl der teilnehmenden Herren-Mannschaften hatte sich die Turnierleitung entschlossen, nur eine Hauptrunde auszugetragen, bei der jeder gegen jeden antreten musste. Die Damen spielten in zwei Gruppen. Nach Ende der Vorrunde mussten jeweils die ersten, zweiten, dritten Teams ge-



**Unsere Bosselgruppe 2019:**  
 Elisabeth Fellmann, Jutta Ohm, Maria Specht,  
 Ute Loh, Ulla Rahn, Elke Lemgo,  
 Karin Schmidtman, Christel Heise.  
 Auf dem Bild fehlt Hans Jürgen Loh

geneinander um die Rangfolge spielen. Am Ende ergaben die Spiele folgendes Ergebnis:

Herrenwertung	Damenwertung	Jugendwertung
1. Er+Sie Herren 2	1. Er+Sie Damen 1	1. Jungenturnen 1
2. Laufftreff Herren	2. Er+Sie Damen 2	2. Jungenturnen 2
3. Tischtennis Herren 1	3. Laufftreff Damen	
4. Er+Sie Herren 1	4. Tischtennis Damen	
5. Tischtennis Herren 2	5. Boule-Team Damen	
	6. Dancing Faces	



Das Endspiel um die Vereinsmeisterschaft 2019 konnte die Mannschaft Er + Sie Herren 2 (Jörn Petersen, Wolfgang Ossa, Dieter Jonas) gegen die Er + Sie Damen (Silke Oppermann, Heike Meyer, Julia Schliephake) mit 34:29 für sich entscheiden und den Siegerpokal entgegen nehmen

Die Turnierleitung lag wieder in den Händen von Hans Jürgen Loh, Oberschiedsrichterin Karin Schmidtman und den Bahnrichtern Bettina Anhuth und Heiko Heise.

Zur Abkühlung nach anstrengenden Spielen gab es natürlich auch das erforderliche „Kühlwasser“ für Teilnehmer, Schlachtenbummler und Gäste.

Dank sei an dieser Stelle den Cafeteria-Damen Helga Zacharias, Bärbel Drescher, Gisela Geselle und Ute Loh gesagt, die die Teilnehmer und Schlachtenbummler in ihrer Cafeteria hervorragend mit Salaten, Würstchen, Frikadellen, sowie Kaffee und Kuchen bewirten haben.

In der Sommerzeit haben wir einige Übungsstunden aus der Halle auf das Boulefeld verlegt, was uns – ab und zu auch mit ein paar Gästen – immer sehr viel Spaß gemacht hat. Es ist doch wesentlich angenehmer, in frischer Luft im Schatten einer großen Eiche Sport zu treiben. Dies wollen wir auch im kommenden Jahr beibehalten.

Am 5. Dezember folgten wir der Einladung der Nordic-Walking-Gruppe zu einem vorweihnachtlichen Frühstück in Mühlenberg, das mittlerweile auch schon zur Tradition geworden ist.

Den Abschluss des Bosseljahres bildete wieder der traditionelle Adventskaffee nach unserer letzten Übungsstunde am 17. Dezember.

Die Vereinsmeisterschaft 2020 findet am 9. Februar 2020 in unserer Turnhalle an der Paulikirche statt. Wir hoffen, dass bis dahin der dritte Bosselsatz mit neuen Bürstenscheiben ausgestattet werden kann.

HANS JÜRGEN LOH



**Vereinsmeister 2019**  
**Er + Sie Herren 2**  
Jörn Petersen,  
Wolfgang Ossa und  
Dieter Jonas



**Die teilnehmenden Mannschaften im Herrenturnier**



**Die teilnehmenden Mannschaften im Damenturnier**



**Die beiden Jungenmannschaften nach der Siegerehrung:**  
**Peer Timmermann, Nils Dörrier, Moritz Mauve, Luk Kumlehn, Finn und Luis Krukemeier**



### *Boule – fest etabliert im MTV Altendorf*

Die Gruppe hat sich zu einer tollen Gemeinschaft entwickelt und ist mit viel Humor und großem Eifer dabei. Auch andere Gruppen unseres Vereins nutzen die Bouleanlage gerne als Abwechslung zu ihrem traditionellen Übungsprogramm.

47 Übungseinheiten wurden im Jahr 2019 absolviert, was zu einer merklichen Verbesserung der Spieltechnik geführt hat. Nur einmal musste eine Übungsstunde wegen zu großer Hitze abgesagt werden. Bei weit über 30° C konnte uns auch die große Eiche auf dem Boulefeld nicht schützen.

Selbst ein wenig Regen hält uns nicht vom Boule-Training ab, wie das untenstehende Bild zeigt.



*Bouletraining beim Regen 1*

Im Spätsommer haben einige Mitglieder unserer Boulegruppe einen großen Wettbewerb in Halle besucht, um sich über die Organisation und den Ablauf eines Turniers zu informieren.

In der zweiten Jahreshälfte mussten wir leider dreimal Schäden durch Vandalismus verzeichnen. Nächtliche 'Besucher' haben Teile unserer Sitzgruppe umgekippt, den

Rahmen eines Boulefeldes aus der Bodenverankerung gerissen und das gesamte Gestell auf den Zaun zur Rumohrthalstraße geworfen. Dabei wurden die Verbindungselemente so stark beschädigt, dass sie komplett ausgetauscht werden müssen. Die Ermittlungen der Polizei, die wir eingeschaltet hatten, haben bisher leider keinen Erfolg gehabt. Inzwischen haben wir Kontrollmaßnahmen eingeleitet, durch die wir eventuelle Wiederholungstäter ermitteln können.

Auch der Werksschutz der Fa. Symrise wird bei seinen Kontrollfahrten ein Auge auf unsere Anlage werfen.



*Zerstörung am Boulefeld*



Neben dem Übungsbetrieb halten die Boulefreunde auch die Anlage an der Rumohrtalstraße in Stand. Ende November hatte der Vorstand zu einem allgemeinen Garteneinsatz aufgerufen. Einige Mitglieder unserer Boulegruppe trafen sich am 23. November auf dem Boulefeld. Bewaffnet mit, Fächerbesen, Harken, Hacken, Astscheren und sonstigem Werkzeug wurde die Anlage samt Seitenstreifen von Laub, Gras und anderem Unrat befreit und winterfest gemacht.

Leider ist das Parken in der Zufahrt zu unserer Anlage durch Mitarbeiter der Fa. Symrise nach wie vor ein Problem. Oft stehen bis zu vier Fahrzeuge in der Einfahrt, obwohl diese als Fußweg gekennzeichnet ist.

Für das Jahr 2020 haben wir uns die Durchführung einiger vereinsinterner Wettkämpfe vorgenommen. Innerhalb der Boule-Gruppe wollen wir ein Turnier in der "Tete á Tete-Version" durchführen - hier spielt Jeder gegen Jeden - und ein vereinsoffenes "Triplette-Turnier" anbieten, bei dem jeweils Mannschaftschaften mit drei Spielerinnen/Spielern antreten.

HANS JÜRGEN LOH



*Bouleanlage nach dem Arbeitseinsatz*



### H.I.I.T - (High Intensive Intervall Training)

Die Verbreitung des H.I.I.T wurde durch den Unternehmer und Sportgerätehersteller Arthur Jones betrieben, welcher die Sportgeräte Nautilus und MedX produzierte und entsprechende Trainingsvorschläge dazu mitlieferte. Besonders stark ist diese Trainingsmethode in der Bodybuilder Szene verbreitet.

Jeden Freitag ab 19.00 Uhr treffen sich sportbegeisterte Damen und Herren zum High Intensive Intervall Training und schwitzen was das Zeug hält.

Durch diese ausgewogenen Intervall Einheiten werden alle Bereiche des Körpers in Schwung gebracht. Immer im Wechsel werden Kraft- und Kardioeinheiten von je 40 Sekunden mit einer Pause von 10 - 20 Sekunden durchgeführt. Die Übungen werden wahlweise mit oder ohne Gewichten ausgeführt.

Durch diese Kombination werden die maximale Fettverbrennung und der Muskelaufbau angeregt und verstärkt. Die Übungen werden



*Patricia Görz*

von der Frontfrau (Patricia Görz) auf der Matte vorgemacht und in der Variante „Einsteiger“ oder „Fortgeschrittene“ für jeden machbar dargestellt.

Wer nun Lust bekommen hat, seinen Stress nach der anstrengenden Arbeitswoche abzubauen und mit einem guten Gefühl ins entspannte Wochenende zu gehen, den begrüßen wir recht herzlich jeden Freitag ab 19.00 Uhr.

PATRICIA GÖRZ







Das Jahr begann mit den abschließenden Wertungsläufen der PSV-Winterlaufserie. 5 Teilnehmer vertraten den MTV Altendorf und konnten bei der Siegerehrung ihre Urkunden und Präsente in Empfang nehmen. Katrin, Julia und Olaf Schliephake, absolvierten die 25 km-Serie bei den Läufern. Katrin Schliephake belegte den 2. Platz in der W50 und Olaf Schliephake den 1. Platz in M55. Julia Schliephake sicherte sich den 1. Platz der AK W20 und belegte damit den 5. Platz aller Läuferinnen. Bei den Walkern (25 km-Serie) starteten Willi Dörrier (1. Platz M65) und Gisela Dörrier. Sie wurde Dritte der Gesamtwertung und 1. der AK W65

Auch beim Kirschblütenlauf in Golmbach waren wir wieder am Start. Katrin und Olaf Schliephake hatten sich für die 8,3 km-Strecke entschieden. Die 4 km-Walkingstrecke absolvierten Bernd und Barbara Risto, Willi und Gisela Dörrier. Barbara Risto erreichte als Erste das Ziel in Golmbach.

Der Ilsenburger Osterlauf dient nun schon traditionell als Vorbereitung auf den Huy-Burgen-Lauf im Mai. Die reizvolle 16 km-Strecke vom Ilsenburger Marktplatz bis zur Plesseburg und zurück, ist mit ca. 340 Höhenmetern sehr anspruchsvoll. Dieser Herausforderung stellten sich Olaf Schliephake und Felix Gömann vom Verein Altendorfer Schützen. Katrin und Julia Schliephake hatten sich für die 9 km entschieden.

Der 17. Huy-Burgen-Lauf lockte wieder viele Läufer und Walker ins nördliche Harzvorland. 55 km in 2 Tagen von Schlanstedt über das Kloster Huysburg zum Schachdorf Ströbeck und dann zum Ziel auf der Westenburg. Olaf Schliephake, Julia Schliephake und Felix Gömann, sowie Katrin Schliephake und Hermann Meyer erreichten erschöpft, aber glücklich das Ziel.

Heike Meyer hatte sich für die ausgeschriebenen Walkingstrecken angemeldet. Für sie ging es an den 2 Tagen von der Huyburg nach Ströbeck und am 2 Tag auch zum Ziel auf der Westenburg.



*Kirschblütenlauf:  
v.l. Willi Dörrier, Olaf Schliephake, Katrin Schliephake, Gisela Dörrier, Bernd Risto*



*Huy-Burgen-Lauf*



Bei den Kreis-Cross-Meisterschaften in Wangelnstedt gingen 5 Aktive des MTV Altendorf an den Start. Olaf und Julia Schliephake liefen die 3800 m. Julia überquerte die Ziellinie als schnellste Frau und wurde somit Kreismeisterin und 1. der AK W30. Olaf wurde Kreismeister der AK M55. Auch auf der 6300 m-Walkingstrecke erreichten wir gute Platzierungen. Gitta Müller erreichte den 2. Platz der AK W55 und Gisela (W70) und Willi Dörrier (M70) wurden jeweils erste in Ihren Altersklassen.



*Staffellauf zum Tag der Niedersachsen*

Vom 13.-15. Juni 2019 fand der mittlerweile 14. Staffellauf zum Tag der Niedersachsen statt. Der Staffellauf führte dieses Jahr von Wolfsburg aus durch Gifhorn, Müden (Aller), Celle, Winsen (Aller) und Schwarmstedt, weiter durch Nienburg und die Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen nach Verden und Achim. Anschließend gab es eine Premiere, als die Bremer Stadtmusikanten umrundet wurden. Vorbei an Delmenhorst und Ganderkesee fehlte auch Oldenburg nicht, bevor es durch Rastede, Jaderberg, Varel und Dangast am Jadebusen entlang bis nach Wilhelmshaven ging. Insgesamt kamen somit 350 Kilometer beim Verbinden der ehemaligen mit der aktuellen Ausrichterstadt des Tags der Niedersachsen zusammen!



Für Julia, Katrin und Olaf Schliephake, die bereits das 12. Mal daran teilnahmen, sowie Thomas Lempken, der die Läufer auf dem Fahrrad begleitete, war der Staffellauf zum Tag der Niedersachsen 2019 in jeder Hinsicht beeindruckend.

Ebenfalls im Juni veranstaltete der MTV Derental den Derentaler Löwenlauf. Hermann und Heike Meyer, Willi und Gisela Dörrier, Achim und Heike Lowitzki, Silke Oppermann, sowie Sabine Rindler und Michael Ammeter nahmen daran teil. Aber auch bei den Läufen in Kollerbeck, Sievershausen oder Bevern waren die Altendorfer laufend dabei.



*Löwenlauf: v.l. Hermann + Heike Meyer, Will Dörrier, Silke Oppermann, Gisela Dörrier, Achim + Heike Lowitzki, Sabine Rindler, Michael Ammeter*

Am 25. August 2019 fand der 25. Bülte-Volkslauf des MTV Altendorf statt. Der Jubiläumslauf war zugleich auch der letzte Bülte-Lauf. Auf Grund der Entwicklung der Teilnehmerzahlen und des organisatorischen Aufwandes hatte sich der Lauffest entschlossen, nach der 25. Veranstaltung den Lauf im Jahr 2020 nicht mehr durchzuführen. Wir bedanken uns bei allen Sponsoren recht

herzlich für die jahrelange Unterstützung. Ein besonderer Dank geht an alle Läufer, Walker und Vereine die an unserer Veranstaltung über die vielen Jahre teilgenommen haben. Einen herzlichen Dank möchte ich auch an alle Helfer richten, ohne die dies alles nicht möglich gewesen wäre.

Im Oktober traf sich der Lauftreff, um gemeinsam die Bedingungen für das Lauf- und Walkingabzeichen abzulegen. Diesen Termin nahmen wir auch zum Anlass, 30 Jahre Lauftreff zu feiern. In gemütlicher Runde ließen wir die zurückliegenden Jahre Revue passieren.

Auch beim 3. Citybiathlon in Holzminden war der Lauftreff vertreten. Olaf Schliephake bildete mit den Sommerbiathleten des Vereins Altendorfer Schützen eine Staffel. Als Team Körperformen entthronten sie die Vorjahressieger aus Gifhorn und wurden Stadtmeister. Bei der anschließenden Siegerehrung überreichte Michael Rösch, Biathlon-Olympiasieger, Medaillen und Pokal. Nun geht es für die Sieger nach Ruhpolding zum Tourfinale.

Zum Abschluss des Jahres lud der Lauftreff wieder zum Silvesterlauf ein, und über 70 Lauf- und Walking-Begeisterte folgten der Einladung. Nach einem gemeinsamen Lauf über drei oder sechs Kilometer fanden die Teilnehmer noch Zeit für kurze Gespräche. Besonders gefreut haben wir uns über die Teilnahme von Felix Gömann und Carsten Mackeldey. Beide leben momentan in den USA und hatten neben der Familie den Silvesterlauf genutzt, um die Sportfreunde zu besuchen

Mit einem Glas Sekt verabschiedeten wir das alte Jahr, mit den besten Wünschen für 2020.

**KATRIN SCHLIEPHAKE**



*Julia Schiephake,  
Felix Gömann*



*Carsten Mackeldey,  
Andreas Kopp*



*Hermann gratuliert Katrin*



*30 Jahre Lauftreff*



*3. Citybiathlon: v.l. Luca Göhmann, Olaf Schliephake, Jan Fischer, Jaqueline Schlue*



### Leistung macht Spaß!

Besonders dann, wenn du unabhängig von deinem Alter, Geschlecht oder einer körperlichen Beeinträchtigung mit deinen Fähigkeiten etwas erreichen kannst. Die Leistungsanforderungen für das Deutsche Sportabzeichen sind, mit etwas Training, für alle zu schaffen. Üben mit Gleichgesinnten, Bewegung an frischer Luft, fachkundige Anleitung und Hilfestellung bestens geschulter Übungsleiter/Prüfer sind das Angebot unseres Sportabzeichentreffs an alle Mitglieder. Aber auch Freunde, Arbeitskollegen oder Nachbarn sind herzlich willkommen, ihr Leistungsabzeichen zu erringen.

Nach der Verleihung der Abzeichen im Januar startete der Sportabzeichentreff im Mai seine Aktivitäten. Mit vier neuen Prüfern, Katrin und Olaf Schliephake, sowie Heike und Hermann Meyer, bekam das Team tolle Verstärkung.



An zwölf Trainingstagen im Stadion, fünf Schwimmterminen im Freibad Holzminden und der Fahrradtour konnten wir leider nicht so viele Sportler begrüßen, wie wir uns das wünschten. Das spiegelt sich auch in der Zahl der tatsächlich abgelegten Prüfungen wider. Der Abwärtstrend hält leider an.

Mit insgesamt nur 38 Absolventen können wir absolut nicht zufrieden sein. Zusätzlich haben noch fünf „sportliche Familien“ ihr Familiensportabzeichen erreicht. Ich glaube das können wir besser!

Bedanken möchte ich mich trotzdem beim Prüfer- und Helferteam für die gezeigte Einsatzbereitschaft und bei allen Sportlern, die seit vielen Jahren regelmäßig den Weg zu uns finden, um mit Spaß und großer Motivation ihr Sportabzeichen zu erringen.

Zum Schluss noch ein paar Worte in eigener Sache.

Ich werde nach dieser Saison die Führung des Sportabzeichentreffs abgeben. Nach 20 Jahren als Leiter der Gruppe soll es jetzt genügen. Ich kann sagen, dass ich immer mit viel Spaß und Achtung vor der Leistung der Sportler bei der Sache war und bin dankbar über das entgegengebrachte Vertrauen.

Als Prüfer stehe ich natürlich weiterhin zur Verfügung. Ich hoffe wir können schnell einen neuen, qualifizierten und hochmotivierten Teamleiter finden. Bis dahin ist der Vorstand des Vereins Ansprechpartner für alle Fragen rund um das Sportabzeichen.

Für das Sportabzeichen-Team

JÖRN PETERSEN



Sport-/Lauf- und Walkingabzeichen



## WALKEN

# MTV

bewegend gut

Von den Walkgruppen gibt es nichts Neues zu berichten. Ich kann nur immer wieder darauf aufmerksam machen, dass wir uns weiterhin dienstags und freitags um 10.00 Uhr Parkplatz Heuweg (Hasselbach) treffen und unsere 5,4 km walken und jeder herzlich willkommen ist. Was natürlich erwähnt werden muss, bei den Walkern (immer zwischen 8 und 12 Teilnehmern) herrscht nie eine Missstimmung. Die frische Luft, die Natur sowie die Gespräche über Reisen, Rezepte, Politik, Musik, kurz über alles, wirkt sehr positiv. Spätestens im Wald haben alle gute Stimmung und vergessen für kurze Zeit alle Sorgen und negativen Dinge.

*Es wäre schön, wenn sich der eine oder andere auffinden könnte mit zu walken. Einen Versuch ist es allemal wert.*

Für Rückfragen stehe ich immer zur Verfügung.  
Mit sportlichem Gruß

Haidrun Köpp



*Doris Heise, ein Gast, Bärbel Drescher, Ingrid Stahl, Gisela Geselle, Ruth Schröter, Ille Severin, Ingrid Jordan, Margrit Barschke, Uta Dörrier, Karin Grobleben, Martina Wieland*



## Natursport im MTV Altendorf

Die Wandergruppe des MTV Altendorf kann wieder auf ein abwechslungsreiches und erfolgreiches Wanderjahr 2019 zurück blicken. Die Beliebtheit unserer Wanderungen wird auch dadurch unterstrichen, dass unsere Wanderfreunde aus Hardeggen und Hannover regelmäßig anreisen, um uns auf unseren Touren zu begleiten.

### 1. Wandertag am 31. März 2019- 9. Frühjahrs- und Volkswanderung Silberborn

Treffen um 9.00 Uhr an der MTV Halle. In Fahrgemeinschaften ging es nach Silberborn zum Treffpunkt Dorfgemeinschaftshaus. Die Wanderstecken waren 6,5 km, 9 km, 12,5 km und 18 km.

Mit 15 Wanderern bzw. Wanderinnen sind wir in zwei Gruppen gewandert. 12 haben die Streckenlänge von 6,5 km, 3 haben 9 km gewählt. Am Anfang der Wanderung musste eine starke Steigung überwunden werden. Das Wetter war bei 8°C, bei Sonnenschein und etwas Wind genau das richtige Wanderwetter. Es war einfach schön. Die Erbsensuppe unterwegs am Rastplatz war wie immer lecker und wurde von allen gelobt.

Am Ziel, dem Dorfgemeinschaftshaus Silberborn, wurden wir dann mit frischgebackenen Waffeln, Kaffee und selbstgebackenem Kuchen verwöhnt. Von 13 – 15 Uhr wurde die Kaffeepause und Wartezeit, bis alle Wanderer wieder am Ziel waren, von einer Blaskapelle mit vielen flotten Liedern und Märschen überbrückt. Insgesamt waren 325 Wanderer am Start. Die ältesten Teilnehmer waren Rosi Kunz und Hans Dieter Schloßmacher vom MTV Altendorf, die beide mit einem kleinen Präsent belohnt wurden.

### 2. Wandertag am 28. April 2019 Wanderung Wangelnstedt im Elfas

Mit 17 Wanderern bzw. Wanderinnen sind wir um 9:30 Uhr in Fahrgemeinschaften nach Wangelnstedt gefahren. Startpunkt war am

Parkplatz „Weißes Roß“ in Wangelnstedt. Nach einem kurzen Weg durch den Ort ging es die ersten 1,5 km nur bergauf. Wir mussten ca. 100 Höhenmeter überwinden. Dafür ging es auf dem Rückweg nur noch bergab. Leider hat uns zum Ende der Wanderung von ca. 5,6 km doch noch ein kleiner Regenschauer erwischt. Abschließend sind wir noch in das Gasthaus „Zum Weißen Roß“ eingekehrt und haben dort zu Mittag gegessen. Unsere Heimfahrt haben wir dann um ca. 14 Uhr angetreten.



### 3. Wandertag am 19. Mai 2019 Golmbach, rund um die Hünenburg

Treffen mit 21 Wanderern/Wanderinnen um 9.30 Uhr an der MTV-Halle. Unser Wanderstartpunkt war in Golmbach die Gaststätte „Zum Rosengarten“. Die Streckenlänge betrug ca. 5,8 km und wies ca. 72 Höhenmeter auf. Das Wetter war an diesem Tag zum Wandern geschaffen: Sonne, Wolken, ein wenig Wind und 19° C ließen uns den leichten Anstieg vergessen. Auf dem Rückweg ging es bergab über einen Grasweg. Eine



Bank an der Wegstrecke unter einem Baum verführte uns bei schönstem Sonnenschein zu einer kurzen Rast. Außerdem hatten wir auf dem Rückweg einen super Blick auf die wunderschöne Landschaft mit ihren Tälern und Höhen.

Nach ca. 2 Std Wanderweg haben wir wieder unseren Startpunkt die Gaststätte „Zum Rosengarten“ erreicht. Hier haben wir dann bei Speis und Trank noch eine Weile zusammengesessen. Gegen 15 Uhr sind wir dann nach Haus gefahren.

#### **4. Wandertag am 10. Juni 2019** **Waldgottesdienst in Mühlenberg**

---

Unsere Wanderung führt von Altendorf nach Mühlenberg und (zum Teil) wieder zurück nach Holzminden. Treffen war beim Waldgottesdienst um 10.30 Uhr in Mühlenberg. Das Wetter war auch an diesem Tag für den Gottesdienst und das Wandern geschaffen. Bei Sonne, Wolken und einer leichten Brise fand ein schöner Taufgottesdienst in Mühlenberg in den Gehren statt. Nach dem Gottesdienst waren wir wie jedes Jahr zum Bratwurst- und Gulaschsuppen-Essen eingeladen.

Nachdem uns das Essen gemundet hat, haben wir uns ca. 12.30 Uhr mit 6 Wanderinnen auf den Heimweg begeben.

Auf Wunsch von Elisabeth Dittrich haben wir diesmal unsere Wanderroute nach Holzminden geändert und sind im Nagelbachtal zur Dicken Eiche und vorbei an Niemann's Villa im Hasselbachtal zurückgewandert (ca. 7 km). Zwei Wanderinnen waren ganz eisern und sind bereits von Holzminden nach Mühlenberg gewandert und in Gemeinschaft mit uns zurückgewandert (ca. 13 km). Um 14.30 Uhr haben wir den Parkplatz am Pipping in Holzminden erreicht und den Heimweg angetreten.



#### **5. Wandertag am 16. Juni 2019** **Turnkreiswandertag in Deensen**

---

Ausrichter des Kreiswandertages war der MTV Deensen. Nach der Begrüßung der Wanderer/innen durch den Turnkreisvorsitzenden Matthias Vespermann und Kreiswanderwart Bodo Schwarze wurden um 10 Uhr die Wanderungen über 6 km (8 TN) und 12 km (5 TN) bei 21°C und leicht bedecktem Himmel gestartet. Nach 4 km gab es eine kurze Trinkpause. Die Wege der beiden Wandergruppen haben sich hier getrennt.

Am Start- und Zielort hatten in der Zwischenzeit viele freiwillige Helfer ein leckeres Kuchenbuffet aufgebaut und natürlich gab es auch einen Bratwurststand. Insgesamt waren 60 Wanderer/innen unterwegs. Unsere Altendorfer Wandergruppe war mit 13 Personen gemeldet und somit die stärkste Gruppe. Als Anerkennung für unsere Teilnahme haben wir eine Urkunde und ein Präsent von 3 Flaschen mit köstlichem Inhalt bekommen. Nach der Urkundenverleihung haben wir den Heimweg angetreten.

#### **6. Wandertag am 21. Juli 2019** **Wandern in Heinsen**

---

Wir haben uns - wie immer - um 9.30 Uhr an der MTV Halle getroffen und Fahrgemeinschaften gebildet. Die Strecken betragen 3,5 km (3 TN) und 5,8 km (9 TN). Bei sonnigem Wetter, ca. 22°C und leichtem Wind sind wir gestartet. Eine kurze Strecke führte uns durch Heinsen. Nun führte uns der halbe Weg leicht auf 70 bzw. 150 Höhe hinauf.

Bei einem alten historischen Kalkofen haben wir gemeinsam noch eine kleine Rast gemacht, bevor sich die Wege für die beiden Wandergruppen trennten. Auf dem Weg bergab gab es ein paar schöne Aussichtspunkte auf Polle, mit der Poller Burg, Brevörde, die Ottensteiner Hochebene und die Heinser Klippen.

An unserem Start- und Zielpunkt wieder angekommen, sind wir gemeinsam zum Hotel Kiekenstein gefahren. Da haben wir zum Ausklang der Wanderung gemütlich auf der Terrasse gesessen und Mittag gegessen.

## **7. Wandertag am 21. Aug. 2019**

### **Volkswandertag Neuhaus**

---

Wir haben uns diesmal um 9.00 an unserer Turnhalle getroffen und sind in Fahrgemeinschaften nach Neuhaus gefahren. Von unseren elf gemeldeten Wanderern/innen konnten leider nur acht teilnehmen. Allgemein waren in diesem Jahr nur 200 Wanderer/innen am Start, also ca. 1/3 weniger als im Jahr 2018. 6 Wanderer/innen sind die kurze Strecke von 4,5 km und 2 Wanderinnen die 10,5 km gewandert.

Zum Schluss der Wanderung wurden wir wieder mit Kaffee, Kuchen, Wurst, Fleisch und Musik verwöhnt. Wie immer war auch der kleine Töpfer- und Andenkenmarkt eine schöne Abwechslung. Bei den Ehrungen wurde Rosi Kunz mit Ihren 91 Jahren als älteste Teilnehmerin mit einem Präsentkorb bedacht.

## **8. Wandertag am 22. Sept. 2019**

### **Wanderung Steinkrug, Texas und Glasmuseum Boffzen**

---

Treffpunkt für die 14 TN war, wie immer, um 9.30 Uhr an der MTV-Halle in Altendorf. In Fahrgemeinschaften ging es zum Wanderstartplatz Steinkrug. Von hier führte uns der Weg anfangs stetig bergauf mit ein paar Atempausen bis zum großen Wegkreuz. Dort ging es rechts ab und wir konnten bequem an dem Gehöft „Texas“ vorbei bis zum Wegkreuz Himmelsleiter. Der Weg führt von Boffzen steil bergauf bis in den Wald. Hier haben wir auf dem Rastplatz eine kleine Pause eingelegt und den Blick über Boffzen bis ins Wesertal und nach Höxter genossen. Nun ging es weiter zum nächsten Ziel, dem Glasmuseum in Boffzen. Im Museum erwartet uns schon Herr Bues, der uns von der Entwicklung der Glasmacherei in Ort Boffzen erzählte und uns auch die alten Geräte zur Glasherstellung erklärt hat. Danach konnten wir in Regalen und Vitrinen noch Massenartikel aus Glas, z.B. Weckgläser, Trinkgläser und sogar Minen und U-Boot-Batterien aus Glas ansehen. Nach der Führung im Glasmuseum sind wir zurück zum Steinkrug zum Essen gefahren. Gott sei Dank hat an diesem Tag auch das Wetter mitgespielt.



*Wandern in Heinsen*

---



*Wanderung Steinkrug, Texas*

---



*Wanderung Weezer Bruch*

---

## **9. Wandertag am 13. Okt. 2019**

### **Wanderung Weezer Bruch**

---

Um 9.30 Uhr trafen wir uns an unserer Turnhalle in Altendorf und fuhren zum Wanderstartplatz Waldhotel Humboldt. Von hier starteten wir zu unserer geführten GeoWanderung mit 14 TN durch das „Weezer Bruch“. Unser Weg führte uns an die alte, 30 m tiefe Braunkohlengrube. Heute ist an dieser Stelle ein natürliches Erholungsgebiet entstanden, mit Seen und Waldbestand zum Wandern.



Die letzte Braunkohlförderung war im Jahr 1967. Weitere Bodenschätze in diesem Gebiet waren auch Gips, Glassand und Kaolin. Nach 3 Std, einem Gewitter mit einem dicken Regenschauer sind wir nach ca. 5,2 km Wegstrecke wieder am Waldhotel Humboldt angekommen. Von hier sind wir dann zum Mittagessen nach Duingen zum Pöttjerhof gefahren.

#### **10. Wandertag am 10. Nov 2019** **Liebesbankweg zum Aussichtsturm Silberborn**

---

Um 9.30 Uhr an der MTV-Halle war Abfahrt zum Ortsausgang Silberborn, Parkplatz Ortsausgang Richtung Torfhaus. Bei einer Temperatur von + 1°C, es war also recht frisch, aber trocken, sind wir mit 14 TN über den Liebesbankweg zum Silberborner Aussichtsturm gewandert. Vom Turm aus mussten wir auf dem Liebesbankweg ein Stück zurück wandern, und dann bergab gehen, um wieder in den Ort zu kommen. Die Sonne brach hin und wieder durch die Wolken und ließ das Laub der Bäume in leuchtenden Herbstfarben strahlen. Vom Parkplatz aus sind wir nach Neuhaus zum Hotel Christina zum Mittagessen gefahren. Das Essen hat uns allen gut geschmeckt und das Preis-Leistungsverhältnis hat die Note 1 verdient.

#### **11. Wandertag am 08. Dez. 2019** **Wanderung Rundweg im Wildpark Neuhaus**

---

Eigentlich sollte uns der Weg zur Ahlequelle in Neuhaus führen. Ein Teil des Rundweges war wegen Baumfällungen gesperrt, sodass wir eine andere Lösung finden mussten. Wir haben uns kurz entschlossen für den Wildpark Neuhaus entschieden. Auf dem Parkplatz Wildpark Neuhaus angekommen, wurden unsere 13 Wanderer von einem lauten grusligen Wolfsgeheul begrüßt. Es war gerade Fütterungszeit im Park. Das Wetter war verhältnismäßig gnädig zu uns. Wir konnten bei leichtem Nieselregen den Rundweg antreten und haben viele Wildtiere bewundern können. Zum Abschluss sind wir in die Gaststätte Wildparkhaus eingekehrt, haben dort Mittag gegessen. Um 14 Uhr sind wir nach vielen guten Gesprächen nach Haus gefahren.

KLAUS WIESE | HEIKO HEISE



**Wanderung Rundweg im Wildpark Neuhaus**

---



### Ein aufregendes Jahr 2019 geht nun zu Ende.

Wir haben in verschiedenen Sessions gemeinsam die Cobra und den Hund gemeistert.

Eine besonders interessante und schöne Form, das Outdoor-Yoga ist leider dieses Jahr etwas zu kurz gekommen. Das Interesse ist hier leider verhalten.

Wir haben in unserer Yoga-Gruppe aktuell 15 Teilnehmer. Bei unseren regelmäßigen Yoga-Abenden waren im Schnitt ca. 10 Teilnehmer anwesend.

Wir freuen uns immer, wenn Yoga-Neulinge einfach zum Reinschnuppern an unseren Terminen teilnehmen. Jeder ist hier herzlich willkommen.

Terminlich war 2019 genau der richtige Mix an Regelmäßigkeit. Besonders hervorzuheben ist hier unser toller Yoga-Coach Werner Hirte. Auch dieses Jahr hat er unsere Yogastunden hervorragend geleitet und immer wieder neue Impulse mit eingebracht. Wir hoffen auch 2020 wieder auf seine Unterstützung.

Im Sommer gab es bei Christel Girke wieder einen sehr gemütlichen Grillabend, wo wir unsere Körper mit köstlichen Speisen gestärkt haben, somit war nicht nur die Seele sondern auch das leibliche Wohl stets im Fokus.

Anfang Dezember haben wir unser Weihnachtsessen im Brücktor in Holzminden genossen. Das Gemeinschaftsgefühl ist wirklich gut, und auch außerhalb der Yoga-Abende haben sich hier Freundschaften gefunden.

Zum Jahresende haben wir Mitte Dezember ein Spezial-Yoga-Termin absolviert. Hier standen Kekse und Tee sowie der gemeinsame Austausch im Vordergrund.

Wir freuen uns sehr, dass der MTV diese Möglichkeit zum Thema Yoga anbietet und sind gespannt darauf auch 2020 neue Mitglieder in unserer Gruppe begrüßen zu dürfen.

Wünschenswert wäre ein etwas höherer Zuschuss für unseren Yoga-Coach, da die finanzielle Belastung nicht für alle Teilnehmer möglich ist. Ich bin der festen Überzeugung, dass sich auch mehr Teilnehmer unserer Gruppe anschließen, sofern wir eine geringere Gebühr erheben würden.

CHRISTEL GIRKE





Im Jahr 2015 wurde die bis dahin bestehende Abteilung Fitness & Gesundheit im MTV Altendorf geteilt. Während die klassischen Fitnessangebote, wie z.B. Bosseln, Wandern im Bereich der Abteilung Fitness verblieben, wurden alle Angebote des MTV Altendorf im Bereich Gesundheitssport zu einer eigenen Abteilung zusammengefasst.

Die Leitung der Abteilung liegt seit dem in den Händen von Annegret Mundt, die nach erfolgreicher Ausbildung an der Landesturnschule des Niedersächsischen Turnerbundes in Melle die Übungsleiterlizenz B – Prävention erworben hat. Ihr Angebotsschwerpunkt liegt im Bereich der präventiven Wirbelsäulengymnastik, die sie in zwei Gruppen mit großem Zuspruch anbietet. Detaillierte Informationen sind in diesem Berichtsheft nachzulesen.

Weitere Gesundheitssport-Angebote des MTV Altendorf sind der Reha-Sport und das Funktionstraining, der ambulante Herzsport, Nordic Walking 50plus, sowie das Turnen der Älteren unter dem Motto „bewegen statt schonen“. Auch über diese Angebote wird in diesem Berichtsheft umfassend informiert.

Als Zeichen der Anerkennung für die qualifizierten Angebote wurde dem MTV Altendorf die Qualitätssiegel **Pluspunkt Gesundheit** des Deutschen Turner-Bundes und **Sport pro Gesundheit** des Landessportbundes Niedersachsen verliehen. Daran kann ein Sportinteressierter qualitativ hochwertige Gesundheitsangebote eines Vereins erkennen. Der Pluspunkt Gesundheit hilft weiter und gibt Orientierung im Dschungel der Gesundheitssportanbieter.

HANS JÜRGEN LOH



*Annegret Mundt*

### Pluspunkt-Gesundheit-Angebote im MTV Altendorf

- werden von erstklassig ausgebildeten Übungsleiterinnen und Übungsleitern bei uns vor Ort durchgeführt
- profitieren von den regelmäßigen Fortbildungen der Pluspunkt-Übungsleiter und enthalten Trends und neueste Erkenntnisse
- finden in kleinen Gruppen statt, sodass die Teilnehmer optimal betreut werden
- ermöglichen einen Austausch mit anderen Guppenteilnehmern
- können standardisierte Programme darstellen, die wissenschaftlich überprüft wurden
- und sind mit dem Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit" (DOSB) sowie dem "Pluspunkt Gesundheit" (DTB) ausgezeichnet worden.



Unsere ambulante Herzsportgruppe erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit. Zum Jahresende 2019 ist die Gruppe mit insgesamt 27 Teilnehmerinnen und Teilnehmern (15 Männer und 12 Frauen) gut ausgelastet. An den 47 Übungsstunden des vergangenen Jahres beteiligten sich regelmäßig bis zu 24 Personen in einer Altersspanne von 54 bis 83 Jahren.

Die ärztliche Betreuung unserer Gruppe liegt seit dem 16. April 2018 in den Händen von Frau Dr. Sabine Räcker aus dem Holzmindener Krankenhaus. Als weiteren Betreuungsarzt konnten wir Dr. Philip Theiler gewinnen, der als Oberarzt in der Kardiologie des Holzmindener Krankenhauses tätig ist.

Die Übungsstunden beginnen und enden jeweils mit Messungen des Blutdrucks und der Herzfrequenz, die auch während der Übungsstunde noch zweimal durchgeführt und dokumentiert wird. So haben Übungsleiter und Ärzte stets einen Überblick über die momentane Situation der Übenden, wobei auch die Borg-Skala zur Ermittlung des jeweiligen Wohlbefindens zum Einsatz kommt.

Nach einer einführenden Erwärmung und der Pulsfrequenzmessung folgt der Hauptteil der Stunde, in dem die Verbesserung von Koordination, Kondition, Kraft, Ausdauer und Flexibilität trainiert werden. Nach einer erneuten Pulsmessung endet die Übungseinheit mit einem Entspannungsteil.

In den Sommerferien konnten wir unsere Turnhalle nicht benutzen, da sie, im Rahmen weiterer Renovierungsmaßnahmen, mit neuen Fenstern ausgestattet wurde. In einem alternativen Sommerprogramm traf sich die Gruppe jedoch regelmäßig, sodass keine Übungsstunde ausfallen musste. Zum Halbjahresabschluss fand im Turnhallengarten ein kleines Grillfest statt.



*Blutdruckmessung und Dokumentation*



*Entspannung in der 'Fischgräte'*



*Außendienst im Hasselbachtal*

Zweimal ging es auf die vereinseigene Bouleanlage zum Konzentrations- und Koordinationstraining.

Am 7. Juli besichtigten wir die kardiologische Abteilung unseres Holzmindener Krankenhauses. Dr. Theiler führte uns durch die Räumlichkeiten und erklärte die verschiedenen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten. Abschließend konnten wir feststellen, dass man, sofern es einmal nötig werden sollte, in unserem Krankenhaus ausgezeichnet versorgt wird.

Bei einem weiteren Höhepunkt der Sommerprogramms waren wir zu Gast bei der Johanniter-Unfall-Hilfe in Holzminden. Im Mittelpunkt des Kurzseminars stand der Umgang mit dem Defibrillator (AED). JUH-Ausbildungsleiterin Kyra Bechler demonstrierte den relativ einfachen Umgang mit dem AED, sodass bei einem Notfall in unserer Turnhalle niemand Angst vor dem Einsatz des Defibrillators haben muss.

Am Samstag, dem 9. November, beteiligten wir uns wieder am Arzt-Patienten-Seminar der Deutschen Herzstiftung im Campus der Stiebel-Werke. In der Regie der Kardiologie des Holzmindener Krankenhauses, unter der Leitung von Frau Dr. Sabine-Susan Schulz, konnten einige Mitglieder unserer Herzsportgruppe vier hochinteressante Vorträge unter dem Motto **“Bedrohliche Herzrhythmusstörungen - wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod“** verfolgen. Unser Verein war mit einem Infostand vertreten, der von Angelika und Martin Schmitt, sowie Annegret Mundt betreut wurde. Zahlreichen Besuchern konnten sie unser Angebot im Bereich des Gesundheitssports darstellen.

Leider mussten wir im Jahr 2019 auch von vier Mitgliedern unserer Herzsportgruppe Abschied nehmen. Am 2. Februar haben wir uns von **Franz Gregorovits** verabschiedet und am 2. März verstarb im Alter von 80 Jahren **Heidrun Schmidt**, die unserer Gruppe seit dem 08.08.2016 angehört hatte. Am 18. Oktober verließ uns im Alter von 83 Jahren **Walter Glitz**, dem bis dahin ältesten Mitglied der Gruppe.



*Dr. Theiler*



*JUH Mitarbeiterin Kyra Bechler mit Herzsportlern*



*Angelika und Martin informierten über unseren Verein*

Besonders schmerzlich war für uns alle der frühe Tod unserer stellv. Übungsleiterin **Dagmar von Brill** aus Hehlen, die am 16. November im Alter von nur 61 Jahren plötzlich verstorben ist. Die verstorbenen Mitglieder unserer Gruppe werden wir nicht vergessen und ihnen stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Das Jahr 2019 ließen wir nach unserer letzten Übungsstunde mit einem gemütlichen Abendessen im Altendorfer Hof ausklingen.

Im Jahr 2020 kann die ambulante Herzsportgruppe auf ihr 5-jähriges Bestehen zurückblicken. Dieses werden wir zum Anlass nehmen, unser kleines Jubiläum am Samstag, dem 13. Juni zünftig zu feiern.

HANS JÜRGEN LOH



*Grillen im Garten*



*Franz Gregorovits*



*Heidrun Schmidt*



*Walter Glitz*



*Dagmar von Brill*





*Es gibt kein falsch oder richtig –  
Hauptsache Bewegung ist wichtig!*

Chronisch-degenerative Krankheitsbilder machen heute sehr häufig einen Arztbesuch erforderlich. An erster Stelle stehen hier verschiedene Formen von Rückenbeschwerden, denen wir in unseren Gruppen entgegenwirken wollen.

Jede Übungsstunde beginnt mit einer Aufwärmphase, die den Einstieg in die Bewegungsphase bildet. Motivierende Bewegungsübungen mit und ohne Musik und Handgeräten sind die praktische Umsetzung. Unter psychosozialen Gesichtspunkten kommt dem Aufwärmen gerade im Gesundheitssport noch eine weitere wichtige Rolle zu. So werden durch die Umsetzung entsprechender Übungsformen gruppendynamische Prozesse gesteuert, die das Zusammenführen einzelner Teilnehmer zu einer harmonischen und homogenen Gruppe von Beginn an fördern.

Kleine Spiele in dieser Aufwärmphase haben viele Vorteile, wie z. B. Verbesserung der Stimmung, hoher Spaßfaktor, Förderung der Kommunikations-, Kooperations- und Konzentrationsfähigkeit. Hierbei gilt stets das Prinzip der Freiwilligkeit: Alles kann – nichts muss!

Großer Wert wird auch auf die Koordination und das Gleichgewichtstraining gelegt. Haltungs- und Bewegungstraining stehen im Mittelpunkt, jedoch werden auch Ausdauer, allgemeine Krafftätigkeit und die Dehnfähigkeit, Koordination und die Entspannungsfähigkeit trainiert.

Die Rückengesundheit wird gefördert, indem es Spaß macht und Freude an der Bewegung vermittelt.

In unseren beiden Wirbelsäulen-Gruppen erlernen die Teilnehmer eine gesunde Körperhaltung, beugen Bewegungsmangel vor und fördern ihre physischen und psychosozialen Ressourcen. Durch praktische Übungen wird die Körperwahrnehmung ge-



### **Mittwochsgruppe:**

**Hintere Reihe v.l. Astrid Frank, Frank Drescher, Xenia Merkl, Karin Grobleben, Marion Bartel,**

**Vordere Reihe v.l. Manuela Herfurth, Sabine Wilkending, Martina Drescher, Ingrid Stahl, Agnes Pohlei, Tanja Pohlei**



### **Donnerstagsgruppe:**

**v.l. Annegret Mundt, Willi Dörrier, Gerda Kowitz, Martina Stille, Günther Grigoleit; Gisela Dörrier, Annegret Winzmann, Ursel Bertram, Elke Frisch, Karin Ilemann, Jutta Ohm, Renate Bohn, Nishtiman Abdul-Qadir, Hildegard Krech, Gisela Geselle**

schult und Übungen erarbeitet, die sich praktisch in den Alltag integrieren lassen. Hier fließen auch sehr häufig Lektionen aus der Feldenkrais-Methode mit ein.

Im Zuge der stetig zunehmenden Rückenprobleme und zusätzlich wachsender Wertschätzung der eigenen Gesundheit hat sich die Wirbelsäulengymnastik längst als festes Element in der Prävention bewährt. Präventiv können mit aktiv eingesetzter Wirbelsäulengymnastik auftretende Probleme wie feh-

lende Rumpfstabilisation, Rückenschmerzen, Verspannungen und Kopfschmerzen verhindert werden.

Rückenschmerzen gehören heute für die meisten Menschen zum Leben – sie sind ein Teil unseres Alltags, wenn auch ein lästiger! Diesen Problemen kann man positiv entgegenwirken, indem man trotz Beschwerden stets aktiv bleibt. Körperliche Fitness und Beweglichkeit schützen nicht nur vor Rückenschmerzen, sondern wirken sich auch positiv auf praktisch alle Prozesse und Organe unseres Körpers aus.

*Das Training in Gruppen, in denen Gleichgesinnte behutsam an körperliche Aktivität herangeführt werden, macht besonders Spaß!*

---

Wer sich unseren Gruppen anschließen möchte, ist bei uns herzlich willkommen!

**Trainingszeiten:**

Mittwoch von 19.00 bis 20.00 Uhr

Donnerstag von 08.30 bis 10.00 Uhr

---

ANNEGRET MUNDT



*Das neue Sportjahr wird begrüßt  
Auch der gesellige Teil wird in den Gruppen gepflegt*

---



**Hintere Reihe v.l.:**

**Gerda Kowitz, Bärbel Koschorreck, Jutta Ohm, Annegret Winzmann, Ursel Bertram, Elke Frisch, Ursel Strothenke**

**Mittlere Reihe v.l.:**

**Günther Grigoleit, Renate Bohn, Lisa Bock, Gisela Dörrier, Nishtiman Abdul-Qadir, Hildegard Krech, Karin Ilemann, Bärbel Düwel**

**Vordere Reihe v.l.:**

**Willi Dörrier, Gisela Geselle, Sabine Jungermann, Heidi Hödicke, Martina Stille**

---





Auch im Berichtsjahr 2019 hatte der Rehabilitationssport und das Funktionstraining einen regen Zulauf zu verzeichnen. Seit Bestehen dieser Übungsgruppen haben bisher über 500 Patienten die Angebote des MTV Altdorf angenommen.

Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sportes ganzheitlich auf Menschen mit oder mit drohender Behinderung ein. Er ist auf Art und Schwere der Behinderung und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt.

Ziel ist es, die Kraft und die Ausdauer zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern, das Selbstbewusstsein insbesondere auch von behinderten oder von Behinderung bedrohten Menschen zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten. Die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit soll gestärkt und die gleichberechtigte, selbstbestimmte Teilhabe gesichert werden.

Grundbedingung für eine Teilnahme ist immer eine ärztliche Verordnung, auf der die Kostenübernahme durch die Krankenkasse der Patienten bescheinigt wurde. Auch Verordnungen nach einer Heilbehandlung durch die Bundes-Versicherungsanstalt werden anerkannt.

Grundsätzlich ist die Verordnung von Rehabilitationssport im Umfang begrenzt. Im Regelfall werden 50 Übungseinheiten (Richtwert) in 18 Monaten verordnet. Bei bestimmten Indikationen 120 ÜE in 36 Monaten. Beim Herzsport erfolgt in der Regel eine Verordnung von 90 Übungseinheiten innerhalb von 24 Monaten.

Eine längere Leistungsdauer ist nach Einzelfallprüfung möglich, wenn die Leistung notwendig, geeignet und wirtschaftlich ist. Sind alle Daten auf der Verordnung komplett, kann sich die Patientin/der Patient an der Rezeption der Physiotherapiepraxis an der Weser (Obere Str. 46, Tel. 05531-1274660) für die einzelnen Übungszeiten eintragen lassen.

Ab Januar 2018 hatten wir den Reha-Sport und das Funktionstraining wieder in unsere Turnhalle an der Paulikirche zurück verlegt. Die Übungszeiten sind seitdem am:



*Montag, 17:30 – 18:30*

*Übungsleitung: **Lukas Hillebrand**  
Physiotherapeut und Übungsleiter B  
Physiotherapeut und Übungsleiter B*



*Freitag 08:30 – 09:30 Uhr*

*Übungsleitung: **Marianna Malena**  
Physiotherapeutin und Übungsleiterin B*

HANS JÜRGEN LOH



Diese Nordic Walking Gruppe besteht aus einer, leider nur sehr kleinen Gruppe bewegungsfreudiger Frauen, die sich dienstags zum gemeinsamen Walken mit oder ohne Nordic Walking-Stöcke trifft. Da wir eben nur so wenige sind, halten wir es mit der Uhrzeit zu der wir walken, ziemlich flexibel und wechseln ggf. auch schon einmal den Wochentag, wenn es allen besser passt. Wer sich uns anschließen möchte (und wir würden uns sehr über Zuwachs freuen!), meldet sich also am besten bitte vorher telefonisch bei mir.

Für gewöhnlich sind wir immer ca. eine Stunde in der Natur unterwegs, um uns gemeinsam zu bewegen und nette Gespräche zu führen. Nordic Walking ist eine tolle Sportart, bei der viele Muskeln, sowohl vom Ober- als auch vom Unterkörper beansprucht werden. Zudem ist es relativ leicht zu erlernen und man benötigt keine große Ausstattung, um sportlich aktiv zu werden. Außerdem ist es eine gute Möglichkeit, um wieder mit einer sportlichen Aktivität zu starten, selbst wenn man länger nicht viel in dieser Hinsicht gemacht hat. Nordic Walking für jede Altersgruppe und jedes Geschlecht geeignet.

Bei uns kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz, so machen wir z.B. in den Sommerferien häufig Radtouren oder treffen uns in der Vorweihnachtszeit auf dem Weihnachtsmarkt, um zu erzählen und gemeinsam einen

Glühwein zu trinken.

Wer Lust bekommen hat uns einmal kennenzulernen, wird von uns herzlich in unserer Mitte aufgenommen!

Aufgrund der Geburt meiner Tochter im April, musste meine Gruppe in der zweiten Jahreshälfte leider häufiger auf mich verzichten und ist alleine aktiv geworden. Vielen Dank an euch für euer Engagement!

Im Jahr 2020 wollen meine Tochter und ich aber gerne wieder regelmäßig mit dabei sein, da uns die Bewegung an der frischen Luft auf jeden Fall gut tut und uns riesigen Spaß macht!

CLAUDIA HOWIND

## *Nordic Walking 50plus*

---

### **Ein Angebot des MTV Altendorf für Frauen und Männer ab 50 Jahren**

Das Nordic-Walking-Jahr 2019 begann mit dem ersten Training am 9. Januar mit sechs Teilnehmern und endete, nach insgesamt 49 Übungstagen, am 18. Dezember. Insgesamt wurden von unseren Walkern 425 Übungseinheiten absolviert. Dreimal musste die Übungsstunde witterungsbedingt abgesagt werden.

#### *Die fleißigsten Walker waren:*

---

*Helga Köke (38 x),  
Renate Bohn (32x),  
Elke Lemgo (31x),  
Elisabeth Fellmann (31x) und  
Gisela Geselle (31 x).*

Neben den regulären Trainingstagen waren unsere 50plus-Walker auch bei fast allen Vereinswanderungen aktiv.

Unsere erste Trainingseinheit im Jahr 2019 wurde noch durch einige erste Sturmschäden behindert, die von uns jedoch mit Erfolg überwunden wurden.

Das Wetter spielt für uns in der Regel keine Rolle, denn mittwochs herrscht im Hasselbachtal immer "Walkingwetter". Selbst, Schnee konnte uns nicht bremsen.

Eine echte Winterlandschaft erlebten wir an den Rändern des Hasselbachs mit seinen vereisten Ufern.

Ende Februar war wieder einmal ein Baum umgefallen, sodass wir am 6. März erneut darüber und darunter hindurchklettern mussten.

Es ist immer wieder schön, die Natur am Rande unserer Walkingstrecke im Hasselbachtal zu erleben. Die Pflanzen- und die Tierwelt sind dort beeindruckend. Oft begegnen wir auch dem Feuersalamander, der dort noch häufig zu finden ist.



*Walker im Winter*

---



*Sturmschäden*

---



*Feuersalamander*

---

Am 2. Februar wurden in unserer Turnhalle die Lauf- und Walkingabzeichen verliehen. Wie bereits in den vergangenen Jahren war unsere Nordic-Walking-Gruppe erneut sehr erfolgreich.

Insgesamt konnten, in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen, 21 Abzeichen der Kategorie 2 entgegen genommen werden.

Erfreulich waren besonders die Erstverleihungen an Renate Bohn, Elke Lemgo, Elisabeth Fellmann und Helga Zacharias.

Zum 25. Mal richtete der Lauftreff unseres Vereins den traditionellen Bültelauf im Sportpark an der Liebigstraße aus. Da es die letzte Veranstaltung dieser Art war, hatten wir beschlossen, nicht nach Neuhaus zum Wandern zu fahren, sondern unseren Verein zu unterstützen. Mit Renate Bohn, Elisabeth Fellmann, Heidi Hödicke, Helga Köke, Elke Lemgo, Ute und Hans Jürgen Loh, Annegret Mundt sowie Klaus Schultz waren neun unserer Nordic-Walker auf der 5-km-Strecke am Start. Bis zur Siegerehrung saßen wir noch gemeinsam beisammen und ließen uns vom Lauftreffteam mit Kaffee und Kuchen oder Bratwurst und Getränken verwöhnen.

Danke dem Lauftreff für die jahrelange erfolgreiche Ausrichtung dieser tollen Veranstaltung.

Am 4. Dezember ließen wir das Walkingjahr 2019 ausklingen mit dem traditionellen Adventswalking zum Frühstück in die Gaststätte "Zur Sollingsruh" in Mühlenberg, zu dem wir auch wieder die Bosselgruppe unseres Vereins eingeladen hatten.

Unser sportliches Walkingjahr endete mit der Teilnahme einiger unserer Walker am 26. Silvesterlauf unseres Vereins am 31. Dezember.

HANS JÜRGEN LOH



*Walkingabzeichen*



*Bültelaufwalker*



*Adventswalking*





Eine interessante, effektive und abwechslungsreiche **philippinische Kampfkunst**, in der es auch **Wettkämpfe** gibt. Sie beinhaltet einen hohen Anteil an **Selbstverteidigung** gegen unbewaffnete und bewaffnete Angreifer, sowie gegen einen oder mehrere Angreifer. Sie wird beim MTV Altendorf seit fast 10 Jahren für alle interessierten Sportler, **Männer und Frauen** mit einem Mindestalter von 18 Jahren angeboten



In den Niederlanden/Utrecht fand das diesjährige fünftägige **Eskrima Europa Camp** statt. Die Teilnehmer kamen aus vielen verschiedenen europäischen Ländern, wie z. B. Belgien, Frankreich, Griechenland, Österreich, Spanien und der Schweiz. Trainiert wurde täglich 5 Stunden bei schweißtreibenden Temperaturen in den unterschiedlichsten Bereichen der philippinischen Kampfkunst. Dazu gehörten unter anderem: Taktik, Ausweichbewegungen, Kontermöglichkeiten, Festlegetechniken, Entwaffnungen und der Kampf gegen mehrere Gegner. Von uns nahmen 6 Sportler teil, dies waren:

Stefan Rössel, Ralph Schönfelder, Rüdiger Mendyk, Dirk Neumann, Bernd Lahme und Heidrun Gräbner. Bernd Lahme stellte sich mit seinem Prüfungspartner Dirk Neumann am Ende der Trainingswoche erfolgreich seiner zweiten Prüfung.

Stefan Rössel, Trainer und Abteilungsleiter des MTV Altendorf, absolvierte dort erfolgreich seine Prüfung zum 3. Meistergrad im



*Das Eskrima Trainerteam des MTV Altendorf: Stefan Rössel, Ralph Schönfelder, Hakan Celik, Kajetan Nowak mit Frans und Leonora Stroeven in der Mitte*

Eskrima. Die intensive, fast zweijährige Prüfungsvorbereitung fand im heimischen Verein, in Bielefeld, Werdohl (Sauerland) und größtenteils in Utrecht unter der Leitung der Eskrima Großmeister Frans und Leonora Stroeven statt. Unterstützt wurde er dabei von seinen Trainerkollegen und Vereinskameraden, insbesondere von Ralph Schönfelder und Rüdiger Mendyk, mit denen er viele Stunden die Prüfungsinhalte bis ins Detail ausfeilte und dann in die freien Bewegungsabläufe umsetzte. So brachte er es auf 9000 Kilometer und 25 Fortbildungstage mit seinem niederländischen Trainer Frans Stroeven um seine Eskrima-Ziele in 2019 zu erreichen. Um Stefans Bielefelder Trainer Hubert Mayr zu zitieren „die Kontrolle begrenzt das Tempo“.

*Mit Bravour bestanden, herzlichen Glückwunsch für die tolle Leistung!*

Der MTV Altendorf ließ 3 weitere erfahrene Eskrimadores zum Eskrima Basic-Instruktor/Trainer ausbilden. Mit viel Leidenschaft und in zahlreichen intensiven Trainingsstunden nahmen die Trainer der Eskrima Abteilung an mehrmonatigen Aus- und Fortbildungen in Werdohl (Sauerland) teil und erlangen durch überzeugende Leistungen die angestrebten Ziele.

Ralph Schönfelder, Hakan Celik und Kajetan Nowak gehören seit Jahren zum Eskrima Team des MTV Altendorf und haben bereits vor dem Beginn ihrer offiziellen Traineraus- bzw. Fortbildung an zahlreichen Fortbildungen und Wettkämpfen teilgenommen.

Die Ausbildung beinhaltete neben den sportlichen und kampsportlichen Inhalten auch Punkte wie Trainingsaufbau, Trainingsgestaltung, Fehleranalyse und Möglichkeiten der Wissensvermittlung sowie natürlich der effektiven Selbstverteidigung.

### 20 Jahre KNIFEDAY in Utrecht/Niederlande

Am 30.06.2019 fand zum zwanzigsten Mal im 400 Kilometer entfernten Utrecht ein dreistündiges KNIFEDAY Seminar statt. Bei diesem Seminar mit 144 Teilnehmern drehte sich zum zwanzigsten Male alles um die Waffe Messer. Angriffe, Verteidigungen, Entwaffnungen und die waffenlose Selbstverteidigung waren Thema dieses hochinteressanten Seminars. An diesem nahmen auch 12 Eskrimadores des MTV Altendorf teil.



*Unsere 12 Teilnehmer beim KNIFEDAY in Utrecht:*

*Stefan Rössel, Ralph Schönfelder, Hakan Celik, Kajetan Nowak, Bernd Lahme, Dirk Neumann, Dörte Dewies, Heidrun Gräbner, Emilia Schmidt, Natalie Simoncini, Sascha-René Meier und Yvonne Käse*

Im Laufe des Jahres haben wir an den unterschiedlichsten Seminaren teilgenommen und auch **2 Seminare in Holzminden** ausgerichtet. Ein zweitägiges Seminar mit den unterschiedlichsten Inhalten des Doce Pares Eskrima und ein weiteres, um den etwas weniger bekannten Eskrima Stil „San Miguel“ kennenzulernen. San Miguel Eskrima ist ein weniger bekannter aber deshalb nicht weniger interessanter oder weniger effektiver Eskrima Stil. Viele Techniken lassen sich direkt vom Schwert zur Machete, zum Dolch, zum Messer und direkt in den waffenlosen Kampf übertragen.

Die Eskrima Abteilung hatte dieses Seminar ausgerichtet, um ihr Wissen und Können zu erweitern und um die philippinischen Kampfkünste (kurz FMA, Filipino Martial Arts) weiter kennen zu lernen.



*Yvonne Käse und Barbara Wedegärtner beim „Espada y daga“ Training. Im Ursprung wurden diese Techniken/ Trainingsinhalte mit Stock/Dolch oder Schwert (Machete)/ Dolch ausgeführt. Bei diesem Training wird der Umgang mit zwei (unterschiedlichen) Waffen zeitgleich geschult.*

### Selbstverteidigung/Street knife fight Seminar in Utrecht

Sechs unserer Sportler/innen aus Holzminden machten sich am Sonntag, den 1. Dezember 2019, auf den Weg nach Utrecht und nahmen an einem speziellen Seminar, dem "Street knife fight", teil. Auf gewohnte Weise wurde spezielles Wissen in puncto effektive Selbstverteidigung vermittelt und entsprechende Lehrinhalte beeindruckend von Frans und Leonora Stroeve demonstriert. Der Schwerpunkt dieses speziellen Seminars lag in der Bewältigung von Konflikten auf "offener Straße" und der best-

möglichen Verteidigung gegen Messerangriffe. Somit durfte ausschließlich in Alltagsbekleidung trainiert werden.



*Unsere 6 Eskrimadores aus Holzminden: Dörte Dewies, Kajetan Nowak, Hakan Celik, Rüdiger Mendyk, Ralph Schönfelder mit Leonora und Frans Stroeven (3. u. 4. v.l.)*

#### *Prüfung erstmalig in Holzminden.*

Am 27.06.2019 fand bei sommerlichen Temperaturen die erste Prüfung des philippinischen Kampfsports Eskrima in Holzminden statt. Eine weitere folgte im Dezember. Geleitet wurden die Prüfungen erstmalig von Stefan Rössel, 3. Meistergrad mit der Unterstützung von Ralph Schönfelder, 1. Meistergrad. Stefan Rössel, der Eskrima Abteilungsleiter des MTV Altendorf, ist seit dem Frühjahr lizenziertes Prüfer im Eskrima.



*Eskrimadores nach erfolgreicher Prüfung Stefan Rössel lizenziertes Prüfer*

#### *ESKRIMA-Prüfungen 2019.*

Die Prüfung zum 3. Meistergrad im Eskrima hat bestanden Stefan Rössel, die Prüfung zum Orangegurt haben bestanden: Bernd Lahme und Yvonne Käse, die Prüfung zum Gelbgurt haben bestanden: Mattias Grunert, Sascha-René Meier, Natalie Simoncini.

Im Fachbereich Messer wurden folgende Prüfungen abgelegt:

2. Prüfung/ Orangegurt: Dirk Neumann und Stefanie Celik. 1. Prüfung/ Gelbgurt: Frank Rössel, Bernd Lahme, Natalie Simoncini, Dörte Dewies

Der gesellige Teil kam im Laufe des Jahres auch nicht zu kurz. So gingen wir meistens donnerstags nach dem Training gemeinsam ins Weserstübchen, um das Eine oder Andere zu besprechen, zu planen oder um einfach die Zeit zusammen zu genießen. Organisierten mit Familie ein paar schöne Abende am Wochenende. Natürlich wurde auch eine gemeinsame, sehr gesellige Weihnachtsfeier mit Weihnachtsmarktbesuch, Bowling im Bolzano Höxter und anschließendem Kickern und Billardspielen im Essighof organisiert.

Weitere Aktivitäten waren unter anderem ein gemeinsamer Kinobesuch, um „John Wick 3“ zu schauen und die Teilnahme beim XLETIX im Mammut-Park Stadtoldendorf.

**2020** unser **Jubiläumsjahr, 10 Jahre Eskrima beim MTV Altendorf.** Wir werden an einigen nationalen und internationalen Veranstaltungen teilnehmen und die **Selbstverteidigung** wird einer unserer Schwerpunkte im Trainingsbetrieb sein. Des Weiteren werden wir Schnupper-Trainingstage anbieten und ein **zweitägiges Eskrima-Seminar mit internationalen Referenten** und einen **Wettkampf in Holzminden** ausrichten.

Wir haben natürlich in 2019 viel mehr gemacht. **Schaut doch mal auf unsere Webseite**

STEFAN RÖSSEL



*Xletix mit:  
Kajetan Nowak, Ralph Schönfelder, Stefan Rössel, Bernd  
Lahme, Hakan Celik, Yvonne Käse und Sascha-René Meier*

---



*Unsere Weihnachtsfeier im Bowling-Center Bolzano*

---



*Gute Stimmung gehört bei uns dazu: Natalie  
Simoncini, Bernd Lahme, Emilia Schmidt*

---



*Gute Stimmung gehört bei uns dazu: Rüdiger  
Mendyk, Yvonne Käse, Kajetan Nowak*

---



**Herren I****Rückrunde 2018/19**

1. Bezirksklasse: 3. Platz - 24:12 Punkte

Aufstellung: Thull, Krüger, Heuser, Kumlehn, Koch, Becker

**Hinrunde 2019**

1. Bezirksklasse: 8. Platz - 7:11 Punkte

Aufstellung: Thull, Krüger, Heuser, Kumlehn, Koch, Becker

Die Saison 2018/19 konnte die Mannschaft mit einem guten, dritten Platz beenden. Aktuell erschweren einige Ausfälle den Spielbetrieb, sodass oft Ersatzspieler aushelfen mussten. Der achte Platz nach der Hinrunde ist für Kapitän Kumlehn nicht zufriedenstellend. Für die Rückserie wird ein mittlerer Tabellenplatz angepeilt.

**Herren II****Rückrunde 2018/19**

2. Bezirksklasse: 2. Platz - 28:8 Punkte

Aufstellung: Holtz, T. Grieger, Pötig, M. Buberti, W. Grieger, Günzel

**Hinrunde 2019**

2. Bezirksklasse: 4. Platz - 12:6 Punkte

Aufstellung: T. Grieger, M. Buberti, Pötig, W. Grieger, Pokrant, Günzel

Insgesamt eine starke Saison 2018/19 von der zweiten Mannschaft. Jan-Hendrik Holtz erzielte mit 22:9 eine ordentliche Bilanz im vorderen Paarkreuz. Zur Hinrunde 2019 verlor das Team leider seinen Topspieler und befindet sich derzeit im Mittelfeld der Tabelle. Vitali Pokrant spielte mit 12:1 Punkten eine fast perfekte Hinserie.

**Herren III****Rückrunde 18/19**

Kreisliga: 7. Platz - 14:22 Punkte

Aufstellung: C. Krüger, F. Becker, Schulze, Pokrant, Dempewolf, Kühn

**Hinrunde 2019**

Kreisliga: 6. Platz - 8:10 Punkte

Aufstellung: C. Krüger, F. Becker, Benard, Schulze, Dempewolf, Dauer

In der Rückrunde konnte die Mannschaft um Kapitän Dempewolf den Kampf um den Klassenerhalt für sich entscheiden. Eingespielte Doppel und ein starkes, mittleres und hinteres Paarkreuz zeichnen das Team aus. Minimalziel für die Saison 19/20 ist wieder der Klassenerhalt. Ein Platz im oberen Mittelfeld könnte mit etwas Glück erreicht werden.

**Herren IV****Rückrunde 18/19**

2. Kreisklasse: 2. Platz - 29:7 Punkte

Aufstellung: Benard, Dauer, Gaulke, Cornils, Küpper, Meyer, Schauka, Limburg, Roden, Su, Berke, Schmitt, Gehl

**Hinrunde 2019**

2. Kreisklasse: 10. Platz - 1:17 Punkte

Aufstellung: Henke, Gaulke, Cornils, Küpper, Meyer, Schauka, Su

Nach der Rückrunde feierte die vierte Mannschaft den Vizemeistertitel. Das Team verzichtete jedoch auf den Aufstieg. Für die Hinrunde 2019 ließ sich die Mannschaft etwas Besonderes einfallen und so flog unser altbekannter, internationaler Vereinskamerad Björn Henke aus Brasilien ein. Eine gute Verstärkung, leider nur für drei Partien. Mit einer Bilanz von 1:17 Punkten überwintert diese Mannschaft nun als Schlusslicht. Der neue Kapitän M. Schauka strebt aber in jedem Fall einen Nichtabstiegsplatz an.

## Herren V

### Hinrunde 2019

3. Kreisklasse: 3. Platz - 14:4 Punkte

Aufstellung: Kühn, L. Buberti, Limburg, Päsler, Roden, Berke, Öner, Müller, Gehl, Lowitzki

Die fünfte Mannschaft wurde 2019 neu gegründet und setzt sich aus drei Rückkehrern (Lea Buberti, Dennis Päsler und Achim Lowitzki), einem Neuzugang (Josef Öner) und Teilen der ehemals vierten Mannschaft zusammen. Hochmotiviert und mit viel Trainingseifer konnte das "Team V" am Ende der Hinserie einen guten 3. Platz belegen und wird auch die Rückrunde oben mitspielen.

## Jugend I

### Rückrunde 18/19

Kreisliga: 1. Platz - 17:3 Punkte

Aufstellung: P. Gehl, Schmitt, Kubiak, Müller

Mit 8 Siegen, 1 Unentschieden und 1 Niederlage konnte sich die erste Jugendmannschaft die Meisterschaft nach der Rückrunde sichern. Herzlichen Glückwunsch! Aktuell steht diese Mannschaft, betreut von Thomas Günzel und Angela Küpper, auf Rang 3. Ziel ist wieder die Meisterschaft! In der kommenden Rückrunde werden diese Spieler auch in den Herrenmannschaften aushelfen, um sich später dort zu etablieren.

### Hinrunde 2019

Kreisliga: 3. Platz - 9:3 Punkte

Aufstellung: P. Gehl, Schmitt, Kubiak

## Jugend II

### Rückrunde 18/19

2. Kreisklasse: 3. Platz - 17:7 Punkte

Aufstellung: Borchert, Harms, Schwingel, J. Gehl, Rawisch

Mit 7 gewonnenen Spielen, 3 Unentschieden und 2 Niederlagen schloss die 2. Jungen die Rückrunde ab und landete auf Platz 3 der Tabelle. Lea Borchert und Jon Felix Gehl erspielten sich eine positive Bilanz. Alle Spieler kamen rotierend zum Einsatz. Zur Hinrunde 19/20 wurden die Spielklassen gestrafft. Nun mussten sich die Jungs und Mädchen, betreut von Frank Becker und Achim Lowitzki, in der 1. Kreisklasse behaupten und beendeten die Halbsaison als Vizeherbstmeister. Mit viel Glück und einem Sieg gegen den MTV Holzminden wäre die Meisterschaft noch möglich.

### Hinrunde 2019

1. Kreisklasse: 2. Platz - 8:2 Punkte

Aufstellung: Borchert, Kahlkopf, J. Gehl, Harms, Schwingel, Rawisch



*vlnr. Lea Michelle Rawisch, Lea Borchert, Jon Felix Gehl, Linus Schwingel, Adrian Harms)*



*VMS Jan-Hendrik Holtz*

## Events

Das Motto bei den diesjährigen **Vereinsmeisterschaften** lautete: „Neues Jahr, neuer Ball, neuer Vereinsmeister“. Traditionell beginnt das Tischtennisjahr in Altendorf immer mit den Vereinsmeisterschaften. 23 Spieler fanden sich in der Altendorfer Halle ein, um den Besten in ihren Reihen zu suchen. Erstmals wurde mit dem neuen, weißen Plastikball gespielt. Während einige Spieler noch mit der Umstellung des neuen Balles zu kämpfen hatten, begrüßten andere die neuen Eigenschaften des Spielgeräts. Es wurden vier Gruppen ausgelost, die besten Vier jeder Gruppe qualifizierten sich für die K.O.-Runde. Gespielt wurde im Pokalmodus mit Punktevorgabe, wobei diese maximal fünf Punkte betrug. Am Ende setzte sich Jan-Hendrik Holtz im Endspiel gegen Vorjahressieger Peter Koch durch und darf sich nun erstmals TT-Vereinsmeister nennen.

Im Februar fand unsere **Grünkohlwanderung** statt. Das Wetter meinte es diesmal besonders gut mit uns. Bei milden 13 Grad und einem malerischen Sonnenuntergang wanderten 14 hungrige und durstige Kehlen, angeführt von Wanderwart Achim, nach Mühlenberg, um den Grünkohl zu genießen. Mit einer klaren „2“ als Geschmacksnote fiel die Bewertung so gut wie noch nie aus. Grünkohlkönig wurde Bastian Krüger, der seinen ersten beladenen Teller gewichtsmäßig am besten einschätzen konnte. Zum Abschluss fand sich noch eine kleine Delegation im Es-sighof ein, um ein paar Kickerbälle und Billardkugeln zu versenken.

Zurück zum Sportlichen. Das Finale im **Kreispokal** 2018/2019 war ein ganz besonderes Ereignis. Zum ersten Mal standen sich zwei Mannschaften aus Altendorf im Finale gegenüber. Altendorf I (1. Bezirksklasse) gegen Altendorf II (2. Bezirksklasse). Letztlich entschied Altendorf I das Rennen mit 4:2 für sich und wurde **Kreispokalsieger 2019**.

Großen Dank gilt dem Ausrichter MTV 49 Holzminden und den zahlreichen Zuschauern aus Altendorf.

Bei den **Kreismeisterschaften** konnte sich Peter Koch den dritten Platz in der offenen Klasse sichern. Trainingsweltmeisterin Lea Borchert gelang es, bei der Kreisrangliste in der Klasse B den ersten Platz zu erreichen.



*Vereinsmeisterschaften*



*VMS vlnr. 2. Peter Koch, 1. Jan Hendrik Holtz, 3. Martin Buberti*



*Grünkohlwanderung*

Für ihre besonderen Leistungen und die Qualifikation zum Landesentscheid der Minimeisterschaften erhielt Lea bei der Jahreshauptversammlung 2019 den Titel „Sportlerin des Jahres“. Herzlichen Glückwunsch!



*Lea Borchert*

Wenn alle Spiele der Vorsaison gelaufen sind und das Wetter es gut mit uns meint, dann feiert die Abteilung zusammen den Saisonabschluss. Und das Wetter meinte es diesmal so richtig gut. Der Grill wurde angeheizt, kühles Bier wurde genossen.

Auf dem vereinseigenen Boulefeld wurde das beste Dreierteam gesucht und gefunden. Thomas Günzel, Frank Berke und Angela Küpper heißen die neuen Boule-Champions und durften sich auf einen köstlichen Eisbecher im Eiscafe La Luna freuen.

Zur Vorbereitung auf die neue Saison gehört unter anderem die Doppelmeisterschaft. Per Losverfahren wurden die Doppelpaarungen gefunden. Jeder spielte gegen Jeden. Am Ende stand das Doppel Jürgen Dauer und Marcel Heuser ganz oben auf dem Treppchen.

Die **Erkundung des Weserberglandes** sollte auch dieses Jahr nicht zu kurz kommen. Ob nun per **Fahrrad** oder mit dem allseits beliebten **Schlauchboot**. Solche Events stärken das Mannschaftsgefüge und werden immer wieder gern angenommen.

Die Abteilungsleitung hatte es sich in diesem Jahr zur Aufgabe gemacht, sowohl die Mannschaften im Herren, als auch im Jugend- und Schülerbereich mit **neuer, einheitlicher Spielkleidung** auszustatten. Einigen engagierten Tischtennispielern ist es gelungen, eine Reihe von **Sponsoren** für unser Vorhaben zu interessieren und somit die Zuzahlung aller Aktiven auf ein Minimum zu reduzieren.

Da beide Kinder der Familie Gehl, aktiv in Altendorf spielen, war die Firma Gebr. Gehl, Heizung und Sanitär, mit Andreas und Thorsten Gehl sofort bereit, einen Großteil der



*Kreispokalsieger vlnr Lukas Anton Kumlehn, Martin Buberti, Jan Hendrik Holtz, Marti Thull, Bastian Krüger, Wolfgang Grieger, Tobias Grieger, Marcel Heuser, Peter Koch*



*Boule*



*Schlauchbootfahrt*

Kosten im Nachwuchsbereich zu übernehmen. So konnten die Schüler und Jugendlichen mit neuer Spielkleidung der Marke „JAKO“ in Form von Trikot, Hose und Anzug eingekleidet werden. Im Erwachsenenbereich engagierten sich gleich 5 Sponsoren. Die Reitschule Gerald Schoppe, das Bauunternehmen Jens Müller und die Firma Heine mit den Geschäftsführern Jens-Uwe Müller und Jens-Peter Christoph, Detlev Knop vom Altendorfer Hof und die Firma Ralf Kumlehn, ebenfalls Heizung und Sanitär. Ein herzliches Dankeschön richtet sich auch an unseren

Tischtennisspezialisten und Lieferanten rmk-Sport aus Bad Pyrmont, der Firma Spassshirt (Walczuch) aus Altendorf für die aufwendige Beflockung sowie Stefan Benard für Entwurf und Design des gemeinschaftlichen Sponsorenlogos.

Zum Ausklang dieses sehr ereignisreichen Jahres feierte die Abteilung ihre **Weihnachtsfeier** in der Schenkenküche in Ovenhausen. Insgesamt ließen 32 Altendorfer bei ausgelassener Stimmung die Tanzfläche beben.

#### Aussicht 2020

Dennis Päsler möchte in die Jugendarbeit einsteigen und wird an einem TT-Coach Lehrgang teilnehmen.

#### Führungswechsel

Nach 10 Jahren aktiver Vorstandsarbeit legen Frank Becker und Achim Lowitzki die Geschicke der Tischtennisabteilung in jüngere Hände. In einer Abteilungsversammlung wurden Peter Koch und Christian Krüger einstimmig für dieses Amt gewählt.

Seit 2010 und inzwischen 43 Mitgliedern können Frank und Achim mit „ihrer Abteilung“ auf zahlreiche sportliche Erfolge zurückblicken. In der stetig wachsenden Abteilung konnten etliche Meisterschaften im Punktspielbetrieb, sowohl im Jugend- als auch im Herrenbereich errungen werden. Zu den Highlights zählen sicherlich der Aufstieg der Jungen in die Bezirksliga, der Gewinn der Bezirksmannschaftsmeisterschaft, der Aufstieg der Herren in die Bezirksliga, die Aus-

richtung der Kreismeisterschaft in Holzmin-den, sowie der Doppelpokalsieg 2019.

Aber auch abseits des Punktspielbetriebs und des Trainings gab es viele Aktivitäten. Es wurden viele Freundschaftsspiele mit unseren Freunden aus Hücker Aschen ausgetragen. Der Höhepunkt neben unseren vielen jährlichen Aktivitäten war sicherlich die Jubiläumsfeier zum 40-jährigen Bestehen der Tischtennisabteilung in Altendorf.

Ab nun beginnt eine neue Ära und dazu wünschen wir Peter und Christian ein glückliches Händchen und viel Geschick im Umgang mit Kreisverband, Vorstand und natürlich unseren Spielerinnen und Spielern. Dem Tischtennis bleiben sie spielerisch natürlich treu und werden den „Neuen“ mit Rat und Tat zur Seite stehen. In diesem Sinne...

#### GUT Schlag!



*Christian Krüger, Peter Koch, Frank Becker, Achim Lowitzki*



*Neue Trikots mit Sponsoren*

## BEITRAGSORDNUNG

### Auszug aus der Beitrags- und Gebührenordnung

#### § 1 Beiträge

- 3) Die Mitgliedsbeiträge des MTV Altendorf von 1897 e. V. sind Jahresbeiträge und werden einmal jährlich eingezogen. Bei Beginn der Mitgliedschaft im Laufe eines Jahres wird ein anteiliger Jahresbeitrag erhoben, beginnend mit dem Monat der Anmeldung.

**Austritte sind nur zum Jahresende möglich**, eine Rückerstattung von Beiträgen bei Abmeldung im Laufe eines Kalenderjahres erfolgt nicht.

	<u>Jahresbeitrag</u>	<u>Pro Monat</u>
<i>Beitragsgruppe 1</i>		
Erwachsene Mitglieder ab dem 18. Lebensjahr	96,00 €	(8,00 €)
<i>Beitragsgruppe 2</i>		
Kinder und Jugendliche Mitglieder unter 18 Jahren, Auszubildende und Studenten	78,00 €	(6,50 €)
<i>Beitragsgruppe 3</i>		
1 Erwachsener und 1 Jugendlicher	126,00 €	(10,50 €)
<i>Beitragsgruppe 4</i>		
Ehepaare	138,00 €	(11,50 €)
<i>Beitragsgruppe 5</i>		
2 Jugendliche einer Familie (ab dem 3. Kind einer Familie beitragsfrei)	114,00 €	(9,50 €)
<i>Beitragsgruppe 6</i>		
Familien (mindestens 3 Personen, davon 1 Erwachsener)	156,00 €	(13,00 €)
<i>Beitragsgruppe 7</i>		
Sonderbeitrag	(nach Gruppen berechnet)	
<i>Beitragsgruppe 8</i>		
Ehepartner von (auch verstorbenen) Ehrenmitgliedern	60,00 €	(5,00 €)

- 1) Bei Selbstzahlern, d.h. wenn der Beitrag überwiesen und nicht per Lastschrift eingezogen wird, ist ein jährlicher Sonderbeitrag in Höhe von 5,00 € zu entrichten.
- 2) Als Aufnahmegebühr werden mit der ersten Beitragsberechnung einmalig folgende Beträge erhoben:
- |                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| a) Personen bis zum 15. Lebensjahr | 5,00 €  |
| b) Personen ab dem 16. Lebensjahr  | 10,00 € |

## ANSPRECHPARTNER



**Vorsitzender**  
Hermann Meyer

*E-Mail: [hermannw.meyer@gmx.de](mailto:hermannw.meyer@gmx.de)*



**stellvertretender Vorsitzender**  
Nico Nessau

*E-Mail: [n.nessau93@gmx.de](mailto:n.nessau93@gmx.de)*



**Schatzmeisterin**  
Sabine Wilkending

*E-Mail: [mtva-schatzmeister@t-online.de](mailto:mtva-schatzmeister@t-online.de)*



**Geschäftsführerin**  
Andrea Witte

*E-Mail: [andwit12@gmx.de](mailto:andwit12@gmx.de)*



**Sportwartin**

Katrin Schliephake  
*E-Mail: [koj.schliephake@t-online.de](mailto:koj.schliephake@t-online.de)*



**Jugendleiterin**  
Michelle Hettmann

*E-Mail: [michellehettmann@t-online.de](mailto:michellehettmann@t-online.de)*



**Öffentlichkeitsarbeit**  
Silke Oppermann

*E-Mail: [siopp1965@gmail.com](mailto:siopp1965@gmail.com)*

**Abteilungsleiter/in Turnen**  
N.N.

**Abteilungsleiter Tischtennis**  
Peter Koch

*E-Mail: [peter\\_koch@gmx.net](mailto:peter_koch@gmx.net)*

**Abteilungsleiterin Fitness-Sport**  
Gitta Müller

*E-Mail: [gitta.mueller@online.de](mailto:gitta.mueller@online.de)*

**Abteilungsleiterin Gesundheitssport**  
Annegret Mundt

*E-Mail: [amundt.altendorf@yahoo.de](mailto:amundt.altendorf@yahoo.de)*

**Abteilungsleiter Kampfsport (Eskrima)**  
Stefan Rössel

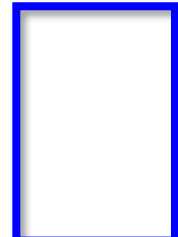
*E-Mail: [stefan.roessel@web.de](mailto:stefan.roessel@web.de)*

**Abteilungsleiter Kampfsport (Judo)**  
Frank Schulz

*E-Mail: [MTVA-Judo@t-online.de](mailto:MTVA-Judo@t-online.de)*

**Festausschuss**  
Heike Meyer

*E-Mail: [heike.meyer@gmx.de](mailto:heike.meyer@gmx.de)*



## ÜBUNGSPLAN

Gruppe	Sportstätte	Tag + Zeit	/ Übungsleiter/in	Telefon
Aerobic	Turnhalle MTV Altendorf	Dienstag 19:00 - 20:00	/ Katrin Schliephake	05531-140707
Aerobic - Step	Turnhalle MTV Altendorf	Donnerstag 19:00 - 20:00	/ Katrin Schliephake	05531-120279
Basketball Minis	Sporthalle Campe-Gymnasium	Dienstag 16:30 - 18:00	/ Dennis Einwohlt	05531/991288
Bosseln	Turnhalle MTV Altendorf	Dienstag 13:00 - 14:00	/ Karin Schmidtmann	05531-5431
Boule	Boule-Anlage Rumortalstraße	Donnerstag 14.00 – 16.00	/ Hans Jürgen Loh	05531-61004
Eskrima	Sporthalle Campe-Gymnasium Turnhalle Schule an der Weser	Dienstag 18:30 - 20:00 Donnerstag 18:30 - 20:30	/ Stefan Rössel / Stefan Rössel	0151-24285822
Gymnastik Frauen I	Turnhalle MTV Altendorf	Mittwoch 15.00 - 16:30	/ Ute Loh	05531-61004
Gymnastik Frauen II	Turnhalle MTV Altendorf	Donnerstag 20:00 - 21:30	/ Ira Quaas	05531-99312
Herzsport *	Turnhalle MTV Altendorf	Montag 16:15 - 17:30	/ Hans Jürgen Loh	05531-61004
H.I.T.T.	Turnhalle MTV Altendorf	Freitag 19:00 – 20:00	/ Patrica Görz	0162 8582221
Judo Anfänger	Turnhalle MTV Altendorf	Mittwoch 16:30 - 17:45	/ Frank Schulz	05531-12772.
Judo Fortgeschrittene	Turnhalle MTV Altendorf	Mittwoch 17:45 - 19:00	/ Frank Schulz	05531-127726
Lauftreff	Turnhalle Freigelände Sommer Turnhalle Freigelände Winter	Montag 17:50 - 20:00 Samstag 14:00 - 16:00	/ Katrin Schliephake / Katrin Schliephake	05531-120279
Nordic Walking	Pipping, Parkplatz Heuweg	Donnerstag Winter 16:00 - 17:00	/ H. J. Loh	05531-61004
Nordic Walking 50+	Pipping, Parkplatz Heuweg	Mittwoch 09:00 - 10:30	/ Hans Jürgen Loh	05531-61004
Nordic Walking*	Pipping, Parkplatz Grüner Jäger	Dienstag 17:00 - 18:30	/ Claudia Howind	0170-4881039
Präventive Wirbelsäulen-Gymnastik *	Turnhalle MTV Altendorf	Mittwoch 19:00 - 20:00 Donnerstag 08:30 - 10:30	/ Annegret Mundt / Annegret Mundt	05531-8142644
Rehabilitations-Sport Funktionstraining *	Turnhalle MTV Altendorf	Montag 17:30 - 18:30 Freitag 08:30 - 09:30	/ Lukas Hillebrand / Marianna Malena	05531-1274660
Rhönradturnen	Turnhalle MTV Altendorf	Freitag 16:00 - 19:00 Samstag 09:00 - 11:00	/ Jessica Diekmann / Jessica Diekmann	05531-9809509
Sportabzeichen	Sportpark Liebigstraße Freibad	Mittwoch 17:30 - 19:30 Donnerstag 18:30 - 19:30	/ Hermann Meyer / Hermann Meyer	05531-61864
Tischtennis Erwachsene	Turnhalle MTV Altendorf	Montag 20:00 - 22:00 Samstag 15:00 - 17:00	/ Frank Becker / Frank Becker	05531-9987188
Tischtennis Jugend	Turnhalle MTV Altendorf Gymnastikraum Stadthalle	Montag 18:30 - 20:00 Mittwoch 17:00 - 19:00	/ Peter Koch / Thomas Günzel	0172-1493097 05531-4734
Trampolinturnen	Turnhalle MTV Altendorf	Dienstag 16:30 - 19:00	/ Michelle Hettmann	0173 6761812
Turnen der Älteren	Turnhalle MTV Altendorf	Montag 14:30 - 16:00	/ Ute Loh	05531-61004
Turnen Eltern + Kind	Turnhalle MTV Altendorf	Dienstag 10:00 - 11:30 Donnerstag 16:00 - 17:30	/ Hermann Meyer / Claudia Howind	05531-61864 0170-4881039
Turnen Er + Sie	Turnhalle MTV Altendorf	Freitag 20:00 - 21:30	/ Willi Dörrier	05531-1734
Turnen Vorschulalter	Turnhalle MTV Altendorf	Freitag 14:30 - 16:00	/ Daniel Süßmilch	0162 2737891
Turnen Jungen	Turnhalle MTV Altendorf	Donnerstag 17:30 - 19:00	/ Willi Dörrier	05531-1734
Turnen Mädchen	Turnhalle MTV Altendorf	Dienstag 15:00 - 16:30	/ Katrin Schliephake	05531-120279
Walking	Pipping, Hasselbachtal	Dienstag 10:00 - 11:00 Freitag 10:00 - 11:00	/ Haidrun Köpp / Haidrun Köpp	05531-13223
Wandern	gem. Ausschreibungen	nach Bekanntgabe	/ Klaus Wiese	05531-8143264
Yoga	Gemeindesaal St. Pauli	Montag 17:30 - 19:00	/ Christel Girke	05531-949295
Zumba	Turnhalle MTV Altendorf	Dienstag 20:00 - 21:00	/ M. Penke-Wevelhoff	0171 3262605

\* Angebote "Pluspunkt Gesundheit"

### Unsere Qualitätssiegel

