
Spartenberichte 2023



01. Dezember 2023

Jahreshauptversammlung TSV Süstedt e.V.





Geschäftsbericht 2023

Auch zum Ende des Jahres 2023 lässt sich rückblickend sagen, dass der TSV Süstedt wieder einiges bewegen konnte.

Begonnen haben wir mit einem Vorstandsworkshop, in dem sich zeigte, dass unsere Aufgabenverteilung im Verein mehr Struktur benötigt. In der ersten Jahreshälfte wurden Aufgabenprofile erstellt und daran gefeilt.

Die Theatersaison begann am 21.01.2023 mit der Premiere zum Stück „Eene ganz heete Nummer“. Die Karten waren mit insgesamt 2200 Besuchern annähernd ausverkauft und die Schauspieler und Zuschauer freuten sich über schöne Vorstellungen ohne Coronaeinschränkungen.

Die Theatersparte begann im Sommer mit den Vorbereitungen für die neue Saison. Aufgrund von Unklarheiten, ob die Aufführungen bei Gasthaus Schröder-Mügge stattfinden können, plante die Gruppe zweigleisig. Ein Teil der Veranstaltungen wird in der Heimatscheune Martfeld stattfinden.

Am 03.12.2023 um 10:0 Uhr beginnt der Kartenvorverkauf für das neue Stück „All ünner een Dannenboom“.

Am 22.02. traf sich der enge Vorstand mit Andreas Nolte, unserem Bauleiter für das Hallenprojekt um den Zeitplan abzustimmen.

Der gesamte Vorstand kam erstmals am 27.02. zusammen. Wir trafen uns zum Abendessen und beschlossen Projekte und Ziele für das neue Jahr. Darunter Aktualisierung der Website, Einführung einer Cloud zum besseren Archivieren und Datenaustausch, Umstellung der Mitgliederverwaltung, Reparaturen und Energiesparmaßnahmen. Alle Ziele konnten umgesetzt werden.

Im April startet die Rewe Vereinsscheine Aktion, bei der wir auch dieses Mal wieder tolle Prämien im Wert von ca. 500€ bekommen konnten

Vom 25.05.-28.05. war die Ferienfußballschiule zu Besuch in Süstedt. Mehr dazu im Bericht von Andrea Nolte

Mitte Juni endete die Fußballsaison. Hervorzuheben ist hier unsere JSG A-Jugend unter Leitung von Jenrik Ritter. Die Mannschaft konnte als Kreisligameister in die Bezirksliga aufsteigen. Die erste Herren stieg aus der 1. Kreisklasse in die 2. Kreisklasse ab und



schloss sich mit der zweiten Herren zusammen, die ebenfalls nicht ausreichend Personal hatte. Mittlerweile haben sich die Mannschaften zusammengefunden und stehen solide auf dem 8. Platz. Die Damenmannschaft in Spielgemeinschaft mit dem TSV Asendorf konnte sich ebenfalls neu aufstellen und startete die neue Saison als 11er Mannschaft in der Kreisliga. Auch sie konnten sich beweisen und belegen den 10. Platz. Die alte Herren in Spielgemeinschaft mit Vilsen nimmt zusätzlich Asendorfer Spieler auf, um die Spieleranzahl zu erhöhen. Sie erhofft sich mit einem breiteren Kader mehr Flexibilität. Im Sommer gründete sich eine neue B-Jugend unter Leitung von Klaus Benger und Elia Wägner. Erhard Stellmann trainiert die G und F Jugend, die im Turnierbetrieb aktiv sind. Auch im Indoor Bereich und beim Radwandern sind die Teilnehmerzahlen stabil bis steigend. Der Trend der letzten Jahre setzt sich fort. Die Halle wird für den Ausbau der Kurse und die Jugendarbeit dringend benötigt. An dieser Stelle schon einmal vielen Dank an die Übungsleiter und Mitwirkenden!

Am 07.10. machte das Vorstandsteam einen Ausflug. Bauernegolf auf dem Hof Pankalla, eine Planwagentour mit Baubesichtigung der Halle und ein Abendessen beim Holschenböhl standen auf dem Programm.

Zum Laternenumzug am 04.11. kamen ca. 100 Teilnehmer. Anschließend kehrte die Gruppe ins Feuerwehrhaus ein und ließ sich Kakao, Waffeln und Bratwurst schmecken.

Sonderbericht Halle

Im Grunde genommen stand die Umsetzung unseres Hallenprojektes das ganze Jahr im Vordergrund und direkt zum Jahresbeginn ging es los. Der Abriss der alten „Köhler Halle“ wurde geplant. Mit der Hilfe von Ehrenamtlichen wurden die Dämmung entfernt, fachgerecht entsorgt und die PV Anlage demontiert und eingelagert. Anfang Mai konnte Rolf Benjes Stück für Stück mit dem Abbruch beginnen und anschließend die Erdarbeiten übernehmen. Nachdem die Erarbeiten sich aufgrund des nassen Augusts zogen, konnten Mitte September die Fundamentarbeiten fertiggestellt werden. Noch im September begannen die Maurer der Firma Voß aus Syke mit ihren Arbeiten.

Währenddessen kümmerten sich Oliver Stellmann und Sören Cordes um die Termine mit Notar und Bank für die Finanzierung. Brandschutzmaßnahmen ermöglichen eine



Personenzahl von 300 Leuten in der Halle. Aufgrund von Kostensteigerungen konnten wir mit den Handwerken besprechen, dass ehrenamtliche Helfer unterstützen um weitere Kosten einzusparen. Die Gewerke Fliesen, Malerarbeiten, Außenanlage und Bodenbeläge sollen soweit möglich in Eigenregie durchgeführt werden. Es werden noch fachkundige Helfer gesucht!



Aktuell sind die Zimmerleute und Dachdecker der Firmen Meyer, Engeln und Logemann, Affinghausen am Werk. Wir sind zeitlich voll im Plan, sodass die Firmen Wortmann, Schwarme und Elektro Uenzen mit den Rohbauarbeiten im Elektro und Sanitärbereich Anfang Dezember beginnen können.



Ich wünsche allen eine schöne Advents- und Weihnachtszeit und bedanke mich für das gute Miteinander!

Sören Cordes



Laternenumzug 2023

Auch in diesem Jahr fand wieder unser Laternenumzug statt. Am 04.11.23 trafen wir uns um 17 Uhr am Feuerwehrhaus. Trotz des schlechten Wetters waren einige Familien gekommen, sodass wir unseren Umzug mit ca. 100 Leuten, vielen wunderschönen Laternen und einem geschmückten Bollerwagen mit Musik im Gepäck starten konnten. Aufgrund des Regens haben wir unsere Route leicht gekürzt. Vielen Dank an die Feuerwehr für die Absicherung unseres Umzuges.

Wieder am Feuerwehrhaus angekommen duftete es schon nach frischen Waffeln und Kakao.

Bratwurst und Glühwein durften aber natürlich auch nicht fehlen. So konnten wir den Abend gemütlich ausklingen lassen und freuen uns schon aufs nächste Jahr.





Jahresbericht Sparte Fußball 2022/2023

Die Saison 2022/2023 war für unseren TSV Süstedt sportlich gesehen nicht sehr erfolgreich. Die 1.Herren ist verdient als Vorletzter von der 1.KK DH Nord mit 12Punkten in die 2.Kreisklasse abgestiegen. Da im Winter keine Neuzugänge verzeichnet werden konnten, haben sich die Personalprobleme durch die gesamte Saison gezogen. Aufgrund dessen musste die Mannschaft oftmals mit einem Kader von 12-13 Leuten antreten und hatte wenig Wechselmöglichkeiten. Die Mannschaft wurde zudem immer wieder von Spielern der 2.Mannschaft unterstützt und somit bleibt es positiv hervorzuheben, dass trotz des sportlichen Misserfolgs die Mannschaft fast immer angetreten ist. Dementsprechend stand der Abstieg bereits ein paar Spieltage vor Saisonende fest und insbesondere die Rückrunde war für Spieler und Trainer eine sehr zähe Angelegenheit. Ein großes Dankeschön gilt hierbei den Spielern, die trotzdem zur Stange gehalten haben und dem Trainer Eckhardt Kotrade, der die Mannschaft durch eine sehr schwierige Saison geführt und trotz den Umständen immer positiv nach vorne geschaut hat. Natürlich hat sich die Personallage auch in der zweiten Mannschaft bemerkbar gemacht, und wir hatten besonders in der Rückrunde der Saison arge Probleme eine Mannschaft für die Wochenenden zusammen zu bekommen. Dieses spiegelt sich auch darin nieder, dass saisonübergreifend über 50 Leute in der Mannschaft eingesetzt wurden. Somit konnte zwar fast immer angetreten werden, jedoch war es kaum möglich, eine Konstanz in die Mannschaft zu bekommen, da die Personalwechsel von Woche zu Woche einfach zu hoch waren (teilweise 10 von 12 neue Leute zur Vorwoche). Daraus resultierend wurde am Ende der Saison der 10. Platz mit 15 Punkten in der 3.Kreisklasse belegt. Nach der Saison wurde überlegt, wie man die kommende Saison im Herrenbereich besser angehen und die Personallage entschärfen kann. Nach verschiedenen Überlegungen wurde sich darauf geeinigt, für die Saison 2023/2024 nur eine Herrenmannschaft zu melden, um einen größeren Kader zur Verfügung zu haben und dem Negativtrend entgegen zu wirken. Wie es anfänglich bei der Zusammenlegung zweier Mannschaften üblich ist, braucht es etwas Zeit, bis sich die Mannschaft zusammenfindet und auf dem Platz ein eingespieltes Team



wird. Die Saisonvorbereitung lief gut und es waren oftmals 15-18 Spieler beim Training, was in der letzten Saison nicht vorkam. Bei den Spielen sind immer genügend Spieler dabei, so dass auch ausreichend Wechsellmöglichkeiten vorhanden sind. Zudem erhält die Mannschaft bei einigen Spielen Unterstützung von unseren A-Jugend Spielern, die das Team qualitativ verstärken und eine gute Hilfe sind. Die Saison startete gut mit einem Sieg im Pokal gegen SG Barrien/Ristedt und einem Sieg in der Liga. Anschließend zeigte sich, dass die Mannschaft noch nicht richtig eingespielt war, denn es folgten drei Niederlagen in Folge in der Liga und das Pokalausscheiden gegen Kreisligisten TUS Wagenfeld. In der Liga konnte sich die Mannschaft anschließend stabilisieren, und holte vor allem zu Hause ihre Punkte. In den letzten drei Heimspielen konnten drei Siege (6:0, 3:0, 4:0) eingefahren werden, sodass die Mannschaft mit der aktuell zweitstärksten Defensive (21:14 Torverhältnis) und 14 Punkten auf Platz 8 im sicheren Mittelfeld steht und die Formkurve sich positiv darstellt.

Hinter den Altherren liegt ebenfalls eine sportlich nicht sehr erfolgreiche Saison: Es konnte in der Rückrunde 22/23 nur ein Sieg gefeiert werden und folglich wurde in der 1.Kreisklasse AH Nord der letzte Platz belegt. Positiv ist jedoch die Entwicklung der Personalsituation, da ein paar Spieler wieder reaktiviert werden konnten, so dass die Mannschaft den Großteil ihrer Spiele absolvieren konnte. Zur aktuellen Saison ist die Spielgemeinschaft auf deren Nachfrage um den TSV Asendorf erweitert worden, so dass die Altherren nun eine Spielgemeinschaft mit Bruchhausen-Vilsen und Asendorf ist, und sich der Kader um weitere Spieler vergrößern konnte. Der Saisonstart verlief leider nicht wie erhofft und es konnte bisher nur ein Punkt geholt werden. Da die Mannschaft jedoch erst fünf Spiele absolviert und die Tabellensituation in der unteren Tabellenhälfte sehr eng ist (Platz 5: 4 Punkte, Platz 8: 1 Punkt), können sie in den nächsten Spielen bis zur Winterpause die rote Laterne noch abgeben.

Eine erfolgreichere Saison liegt hinter unserer Damenmannschaft, denn auch in der Rückrunde konnten einige Punkte geholt werden. Am Saisonende konnte ein guter 3.Platz in der 2. Kreisklasse erreicht werden. Erfreulich ist die Personallage in der Damenmannschaft: Es konnten mehrere Spielerinnen dazugewonnen werden, so dass zur neuen Saison mit Asendorf zusammen wieder einer 11-er Mannschaft für den Spielbetrieb gemeldet werden konnte. Zudem gab es einen Wechsel im Trainerteam: An



dieser Stelle danken wir Torsten Corleis für sein Engagement und freuen uns, dass mit Kai Buchholz vom TSV Asendorf ein sehr guter Nachfolger für das Traineramt gefunden wurde. In der aktuellen Saison steht unsere Damenmannschaft im Mittelfeld der Kreisliga und spielt bisher eine solide Saison.

Die Ü50 war in der letzten Saison ebenfalls erfolgreich: In der Oldie-Liga wurde mit 12 Siegen, 1 Unentschieden und 5 Niederlagen der 2. Platz in der Tabelle erreicht. Auch in der laufenden Saison spielt die Mannschaft wieder oben mit. Aktuell belegen sie den 4. Platz, sind jedoch punktgleich mit den Plätzen zwei und drei, was auf eine erneut starke Saison hoffen lässt.

Für die Rückrunde erhoffen wir uns, dass die positiven Entwicklungen in den einzelnen Mannschaften anhalten und vor allem, dass alle Spieler und Spielerinnen verletzungsfrei durch die Saison kommen. Ein großes Dankeschön gilt allen Trainern, Spielern und Spielerinnen, die in der letzten Saison trotz der manchmal nicht so einfachen Situation zur Stange gehalten und alles für die Mannschaften und den Verein gegeben haben. Nun gilt es für die Rückrunde den aktuellen Aufschwung in den einzelnen Mannschaften zu nutzen und erfolgreich zu gestalten.

Zum Abschluss wünsche ich allen Mitgliedern des TSV Süstedt eine schöne Weihnachtszeit und freue mich auf ein erfolgreiches 2024 mit Euch!

Steffen Troue





Spartenbericht Jugendfußball 2023

Beginnen möchte ich gleich mit dem Highlight dieses Jahres und zwar der erneuten Kreisligameisterschaft unserer A-Junioren. Herzlichen Glückwunsch an die Jungs und die Trainer, Jenrik Ritter und Michael Hübscher, für diese Spitzenleistung, für die ihr euch eine Ehrung auf der Jahreshauptversammlung mehr als verdient habt. Nachdem die Jungs in den letzten Jahren bereits zweimal



den Aufstieg in die Bezirksliga klargemacht hatten, aber beide Male aufgrund der Altersstruktur nicht selber dort antreten konnten, ist es in diesem Jahr endlich soweit, dass sie in der laufenden Saison 23/24 in der Bezirksliga kicken dürfen.



Sehr erfreulich ist, dass sich wieder eine neue B-Jugend in Süstedt mit den Trainern Klaus (Paule) Benger und Elia Wägner formiert hat in der 11 Spieler des TSV Süstedt aktiv sind. Gleich ihr erstes Spiel in der Qualigruppe, das Derby gegen Martfeld, konnten sie überraschenderweise 7:0 gewinnen. Die kommende Saison spielen sie in der 2. KK (3. von 4 Ligen)

Unerfreulich dagegen ist die Entwicklung in der B-Juniorinnen-Mannschaft. Nachdem sie sich in der abgelaufenen Saison 22/23 mit dem Trainer Michael Wojack gut entwickelt haben und sie nach einigen Siegen in der Rückrunde am Ende der Saison sogar den 4. Tabellenplatz erreichten, war die Entwicklung in der neuen Saison 23/24 unter dem neuen Trainergespann Werner Sudmeyer und Sina Hibbeler leider soweit rückläufig, dass



die Mannschaft mangels Beteiligung komplett vom Spielbetrieb abgemeldet werden musste. Die erweiterte Spielgemeinschaft mit Martfeld hat nicht funktioniert, Die Mädchen haben trotz intensiver Bemühungen der Trainer in keinster Weise zusammengefunden.

Die F und G Jugend trainiert weiterhin zusammen. Hierfür konnten wir zwei weitere junge Trainer dazu gewinnen.

Neben Erhard Stellmann und Pepe Nolte sind noch Paul Schröder und Simon Stenz dazugekommen. Im September fand erneut ein Schnuppertraining statt. Hier hatte dann auch der nächst jüngere Jahrgang die Gelegenheit teilzunehmen.

Erste Turniere haben die F und G Jugendmannschaften in diesem Jahr auch gespielt. In den nachfolgenden Berichten der Trainer der einzelnen Mannschaften genauere Details dazu.





Vom 26.-28. Mai organisierten wir auf dem Sportplatz in Süstedt erneut ein Fußballcamp. In diesem Jahr mit der FFS - Ferienfußballschule Thormählen aus Rastede. Bei bestem Wetter hatten 30 Kinder eine Menge Spaß mit vielen Fußballerlebnissen und haufenweise Erdbeeren. Vielen Dank an Quer Feld Fein (Volker Schweers und Silja Ravens) für die Spende der vielen super leckeren Erdbeeren. Ein ganz großer Dank geht auch an das Helferteam für die Essensvorbereitung und -ausgabe, Grillmeister pp.





Auch in diesem Jahr haben wir mit dem 15jährigen Bela B. Brünjes wieder einen neuen Schiedsrichter.

Im März hat Marik Nolte die B-Lizenz gemacht. Herzlichen Glückwunsch an Bela und Marik.



Ein großer Dank geht auch an unser Platzbau- und Kreideteam:
Bela B. Brünjes, Tyler Joost und Pepe Nolte.

Die Trainer einer Jugendmannschaft opfern viel Herzblut und Freizeit um Wochenende für Wochenende und Trainingstag für Trainingstag die Begeisterung für den Fußball zu wecken und zu fördern. Wichtiger denn je ist es, dass unsere Jugend sich bewegt, draußen auf dem Fußballplatz, gemeinschaftlich mit anderen Kids. Für eure Leidenschaft und euren unermüdlichen Einsatz sagt der TSV Süstedt auch im Namen aller Eltern Dankeschön an alle ehrenamtlichen Trainer.

Spartenleiterin Jugendfußball
Andrea Nolte



Jahresbericht 2023 der A-Jugend – JSG Süstedt//Br.-V./Schwarmer - Kreisliga- 2022/2023/Bezirkligasaison 2023/2024:

Trainer: Jenrik Ritter und Michael Hübscher

Süstedter Spieler: Tobias Albers, Noah Bär, Alexander Grützke, Fynn Kristionat, Adrian Krause, Patrick Schumacher, Mika Stelse, Jonas Stindt, Marlon Wiederhold, Benny Wolle

Nach der perfekten Hinrunde in der Kreisligasaison 2022/2023 startete unsere A-Jugend direkt mit 3 Siegen mit einem Torverhältnis von 28:2 Toren. An Spieltag 14 und 15 folgten dann die ersten Punktverluste im Spitzenspiel (Nachholspiel aus der Hinrunde) gegen die TSG Okel (1:1) und



etwas überraschend gegen die Zweitvertretung der JSG Marhorst/Mörsen/Twistringen (2:3) nach einer 2:0 Führung.

Doch davon ließ sich unsere JSG nicht verunsichern, auch wenn der Vorsprung direkt um 5 Punkte zusammenschmolz.

Mit 10 Punkten aus den nächsten 4 Spielen konnte Platz 1 wieder untermauert werden und mit dem Auswärtssieg bei der JSG Drakenburg/Erichshagen (1:5) vorzeitig der Aufstieg in die Bezirksliga Hannover klargemacht werden.

Einen Tag später verlor die TSG Seckenhausen-Fahrenhorst ihr Punktspiel gegen den TSV Weyhe-Lahausen. Dies bedeutete, dass uns sogar die Kreismeisterschaft drei Spieltage vor Saisonabschluss nicht mehr zu nehmen war.

Das Saisonziel wurde erreicht und entsprechend ausgiebig gefeiert.



Hochmotiviert bereiteten wir uns dann ab Juli auf die neue Herausforderung in der Bezirksliga 2023/2024 vor.

Neu mit dabei: Elias Sander, Nils Dohemann (beide eigene Jugend JSG), Sönke Warners, Mika Stelse, Patrick Schumacher, Alex Grützke, Benny Wolle, Tobias Albers (alle TSV Okel), Lennox Duhme (TSV Barrien)

Spieler und Trainer haben sich für die neue Saison ambitionierte Ziele gesetzt. Als der Spielplan veröffentlicht wurde, war sofort klar, dass man sich an den ersten Spieltagen direkt mit den beiden Topfavoriten auf die Meisterschaft messen durfte. Am 1. Spieltag kam direkt der TSV Heiligenrode an die Breite Straße. Das Spiel entwickelte sich über 90



Minuten zu einem offenen Schlagabtausch. Unsere JSG führte zur Pause mit 2:1, musste sich am Ende allerdings mit 2:4 geschlagen geben.

An Spieltag 2 folgte die erste Reise in den Raum Hannover zum TSV Hagenburg. Leider fanden unsere Jungs nie so richtig ins Spiel und konnten die Leistung aus dem Spiel gegen Heiligenrode nicht bestätigen. Trotz eines zwischenzeitlichen 1:3 Rückstands, konnte man in letzter Sekunde noch zum 3:3 ausgleichen.

Am 3. Spieltag fand dann das zweite Schwergewicht den Weg nach Süstedt, zu Gast war die JSG Steimbke. Wir konnten unsere Leistung im Vergleich zum Hagenburg Spiel wieder deutlich steigern und gingen verdient mit 1:0 in Führung. Leider traf der Schiedsrichter am Ende einige doch sehr fragwürdige Entscheidungen (u.a. Handelfmeter für die JSG Steimbke, Rücknahme eines Elfmeters für unsere JSG), sodass wir das Spiel noch 2:1 verloren haben. Fairerweise muss man sagen, dass auch die mangelhafte Chancenverwertung eine große Teilschuld an der Niederlage hatte.

An den Spieltagen 4-6 folgten drei Auswärtsspiele, die sehr richtungsweisend waren. Zuerst mussten wir zur TSG Seckenhausen, einem Mitaufsteiger. Ein komplett ausgeglichenes Spiel wurde durch einen späten Standard entschieden. Wir mussten uns knapp mit 1:2 geschlagen geben.

Danach ging es für uns zum Tabellenletzten, dem TSV Bassum. Lange war es ein Spiel auf ein Tor. Wir gingen verdient mit 1:0 in Führung. Nach einer fragwürdigen Handelfmeterentscheidung glich der TSV Bassum aus. Wir verloren komplett den Faden und mussten uns mit 1:3 geschlagen geben.

Das dritte Auswärtsspiel in Folge war quasi ein sogenanntes „Sechs-Punkte-Spiel“ bei der JSG Sulingen. Es war ein Spiel, bei dem es so schien, als hätten beide Teams ihre Abwehr zu Hause gelassen. Am Ende hatten wir zwar ein leichtes Chancenplus, das Endergebnis lautete allerdings 3:3.

Obwohl nur 2 Punkte aus den ersten 6 Spielen geholt wurden, blieb die Trainingsbeteiligung sehr gut und alle waren gewillt im Heimspiel gegen den JFV Neustädter Land endlich den ersten Sieg einzufahren. In einer richtig guten 1. Halbzeit gingen wir mit 1:0 in Führung und hatten Chancen auf das 2:0, konnten diese leider nicht nutzen. Mit der ersten guten Chance glich der JFV das Spiel zum 1:1 Pausenstand aus. Leider kamen wir komplett verunsichert aus der Halbzeit und lagen schnell 1:3 zurück.



Wir konnten zwar noch einmal auf 2:3 verkürzen, mussten uns aber auch in diesem Spiel mal wieder knapp geschlagen geben.

Die letzten beiden Spiele vor der Winterpause sind am 4.11. gegen den JFV Nenndorf sowie am 10.11. zu Hause gegen die JSG Hassbergen.

Bericht: Jenrik Ritter

Jahresbericht B-Jugend – JSG Süstedt/Bruchhausen-Vilsen/Asendorf

Trainer: Elia Wägner

Betreuer: Klaus Bengner

Süstedter Spieler: Hannes Brümmer, Jerik Brümmer, Bela B. Brünjes, Pepe Nolte, Felix Quast, Friedrich Quast, Philipp Quast, Paul Schippnick, Paul Schröder, Ole Siering und Simon Stenz

Seit dem Sommer haben wir auf Initiative einiger Mitspieler wieder eine B – Jugend im Verein. Als JSG Süstedt – Bruchhausen-Vilsen – Asendorf und mithilfe einiger Gastspieler aus Schwarme starteten wir in die neue Saison. Wegen unseres eher kleinen Kaders und einiger Verletzungen und Erkrankungen war die Trainingsbeteiligung in den ersten Wochen mit 6 – 8 Spielern leider meistens sehr gering. Trotzdem gelang es uns, die ersten beiden Punktspiele gegen Martfeld und der JSG Duddenhausen zu gewinnen. Da wir bei den meisten Spielen leider nur 11 bis 13 Spieler zur Verfügung hatten gab es dann 2 Niederlagen gegen Hämelhausen und Bassum. Gegen Erichshagen konnten wir wegen Spielermangel gar nicht antreten. Am Ende der Vorrunde gab es noch 2 Niederlagen gegen die JSG Wechold und im Kreispokal gegen die JSG Steimke.

Jetzt starten wir nach den Herbstferien in der 2. Kreisklasse. Da ich in der Mannschaft noch einiges an Potenzial sehe und hoffe, dass wir das Zusammenspiel noch verbessern können gehe ich davon aus, dass wir noch erfolgreiche Saison hinbekommen.



Zum Schluss noch eine Bitte an die Eltern der Spieler. Da wir zu den Auswärtsspielen immer noch 1 – 2 Privatautos benötigen wäre etwas mehr Unterstützung sehr wichtig.

Bericht: Klaus Benger

Jahresbericht 2023 D-Jugend U12 Kreisliga Rückrunde JSG Bruchhausen-Vilsen/ Asendorf/Süstedt

Trainer: **Marik Nolte, Leonie Winkler**

Süstedter Spieler: **Mattis Masemann**

Kategorien:

- Liga:
 - Kreisliga, höchste Liga in der D-Jugend Diepholz
- Tabellenplatz:
 - 6. Platz von 7 Teams
 - Torverhältnis von 17:40 (-23)
 - 10 Punkte aus 11 Pflichtspielen
 - 78 Tore in 28 Pflicht- & Freundschaftsspielen & -turnieren
 - 14 verschiedene Torschützen
- Trainerstab:
 - Head Coaches: Marik Nolte & Leonie Winkler
 - Unterstützer/Betreuer: Kjell Czernek
 - Organisator (im Hintergrund für Spielverlegungen etc.): Daniel Lange
- Kapitäne:
 - Jonas Riedemann & Jakob Stindt (im Wechsel)
- Bester Torjäger
 - Bodo Beneke mit 32 Toren in 23 Pflicht- und Freundschaftsspielen & 5 Turnieren
- Bestes Spiel
 - 0: 2 Niederlage im Rückspiel gegen den TSV Weyhe-Lahausen I (Zweitplatzierte der Liga)
- Saisonziele kommende Saison
 - Gelerntes weiterhin anwenden & in der Mannschaft vertiefen



- Persönliche Stärken erkennen und ausbauen
- Neue Herausforderungen annehmen und meistern

F + G-Jugend U7+ U08 JSG Süstedt/Bruchhausen-Vilsen

Trainer: Erhard Stellmann, Pepe Nolte, Paul Schröder, Simon Stenz

Co-Trainer: Hendrik Wunderlich

Turniere Saison 22/23

Training

Wir trainieren als U7 und U8 zusammen jeden Dienstag von 16 bis 17:15 Uhr. Das erste Training des Jahres war am 17.01.2023 in der Mensa Halle in Bruchhausen-Vilsen. Ab dem 02.03.2023 haben wir auf dem Sportplatz in Süstedt trainiert. Vom 04.07.2023 bis 15.08.2023 haben wir eine Sommerpause



gemacht. Ab dem 07.11.2023 findet unser Training wieder in der Mensa Halle statt.

Ende September veranstalteten wir erneut ein Schnuppertraining für Kinder ab 4 Jahren.

Wir hoffen, dass wir in nächster Zeit genügend Kinder zusammenbekommen um auch mit dem nächst jüngeren Jahrgang an Turnieren teilnehmen zu können.

Turniere Saison 22/23

In der Saison 22/23 nahm unsere G-Jugend erstmalig an Turnieren teil. Das erste Turnier war in Schwarme am 22.04.2023, welches wir erfolgreich mit einem Sieg und 4 Toren beendeten. Anschließend wurden die Leistungen von Turnier zu Turnier immer besser. Jeweils in Sudwalde, Bramstedt und Gödestorf spielten wir weitere Turniere. Gödestorf



wird den Kindern besonders in Erinnerung bleiben. Dort wurde das 75jährige Vereinsjubiläum gefeiert. Als Warm-Up spielten wir Fußball mit Bubble Bällen und nach dem erfolgreich gespielten Turnier kam dann noch der Eismann.

Das letzte Turnier der Saison fand dann wieder in Schwarme statt.

Im Vergleich zum ersten Turnier konnten die Jungs und Mädels mit einer starken Leistung überzeugen und zeigen, wie gut sie sich weiterentwickelt haben. Im Juli beendeten wir unsere



tolle erste Saison mit einem kleinen Grillfest auf dem Sportplatz. Dort war dann auch Simon Stenz als weiterer neuer Trainer das erste Mal mit dabei.

Turnier Saison 23/24

Bei unserem ersten Turnier in Staffhorst mussten wir aufgrund krankheitsbedingter kurzfristiger Absagen ohne Auswechselspieler antreten. Trotzdem konnten wir 3 Spiele gewinnen, spielten 1 x unentschieden und 2 Spiele haben wir verloren. Alle Spieler haben toll gekämpft und ganz starke Leistungen gezeigt. Die nächsten Turniere fanden in Twistringern und Schwarme statt. Bei einem weiteren Turnier in Schwarme gingen dann auch erstmals unsere Kleinsten, die U7 an den Start.



Ziele:

- Jedes Kind soll unabhängig von seiner Leistungsfähigkeit Einsatzzeit bekommen.
- Der Spaß am Fußball steht im Vordergrund
- Es sollen neben fußballerischen Grundkenntnissen Werte wie Fairness, Zuverlässigkeit und Teamgeist vermittelt werden.

Bericht: Pepe Nolte



Trainerbericht

Wenn man unsere Seite zu lesen beginnt, stockt der Lesefluss vermutlich bei der 0: 2 – Niederlage, die hier als bestes Spiel unserer Saison bezeichnet wird. Das liegt nicht daran, dass wir kein Spiel gewonnen haben. In der Liga konnten wir bei zwei Spielen als Sieger vom Platz gehen. Bei allen weiteren Saisonspielen in der höchsten Liga, in der D-Jugend-Teams in Diepholz



spielen können, konnten wir ebenfalls gut mithalten. Der Großteil der Spiele war von beidseitigen Chancen geprägt. In einem Freundschaftsspiel gegen die D-Jugend Mädchen-Mannschaft der JSG Kickers Staffhorst gewannen wir sogar mit einem 15: 1. Dennoch ist für uns Trainer klar, dass die Rückspiel-Niederlage gegen die erste Mannschaft des TSV Weyhe-Lahausen und damit den Zweitplatzierten unserer Liga eines der besten Spiele unserer Jungs und Mädels war. Das Hinspiel ging 1: 9 für den TSV aus. Unser Team hat hier erst knapp zwei Monate in der neuen Konstellation miteinander trainiert und gespielt. Die Kids, die eine Saison zuvor noch einen Jahrgang höher spielten, trafen nun auf ihre gleichaltrigen Spieler der damaligen U11. Nach vielen sehr starken, fokusreichen und erfolgsversprechenden Trainingseinheiten in der Hinrunde ging es dann knapp sieben Monate nach dem Hinspiel in das Rückspiel der Begegnung. Von der ersten Minute an hat man eine enorme Energie auf dem Platz gespürt. Die ersten dreißig Minuten waren sehr ausgeglichen. Jedoch waren wir die Mannschaft mit den besseren Chancen. Leider fehlte uns hier die Effizienz im Abschluss. Wir gingen somit mit einem Unentschieden gegen den derzeitigen Tabellenführer in die Halbzeitpause. In der zweiten



Minute der zweiten Halbzeit fiel dann das unglückliche 1: 0 für die Gastgeber aus Weyhe. Allerdings haben sich unsere Kids davon nicht beeindruckt lassen und blieben ihrem sicheren Spiel treu. Ein wahnsinniger Kampfgeist strömte durch das gesamte Team. Alle auf dem Platz gaben ihre persönlichen 120% und führten das Spiel so fort. Weitere Chancen kamen auf - leider ohne Erfolg. Doch in keiner Minute ließ unsere Mannschaft die Köpfe hängen. Auch nicht nach dem 2: 0 in der 42. Minute, was ebenfalls wie das erste Gegentor durch einen individuellen Fehler in unserem Spielaufbau fiel. Die restlichen 18 Minuten spielten wir kämpferischen und individuell gelungenen Fußball und brachten so das Spiel souverän zu Ende.

In der Einstellung und Spielweise der Kids konnte man keine Niederlage ablesen. Dieses Spiel zeichnet sich immer noch ganz klar durch den Kampf- und Teamgeist der Mannschaft aus. Hier hat jeder für jeden gearbeitet. Uns als Trainer macht diese Entwicklung im Vergleich zum Hinspiel besonders stolz, da sich das harte Training der Physis, Psyche & besonders auch der Taktik ganz deutlich gezeigt hat. Basics wie verschiedene Eckenvarianten und Spielaufbau sind jetzt kein Problem mehr.

Dieser Wandel entstand zum einen durch die schon stark ausgeprägte und in diesem Alter eher seltene Disziplin der Kids, aber zum anderen auch durch viele zusammenschweißende Aktivitäten, die sich durch die Saison gezogen haben.

Bereits zu Beginn starteten wir mit einem zweitägigen Trainingslager mit gemeinsamem Zelten und einem Filmabend auf der Videoleinwand unseres Vereins. Durch das Zeltauf-/abbauen in Teamarbeit stärkten sich erste Bindungen. Auch die ersten Trainingselemente konnten hier gefestigt werden. Das Prinzip "Next Play" ist bis heute in den Köpfen der Kinder verankert und wird sie noch viele Jahre begleiten. Es soll den Kids vor Augen führen, dass auch nach einer misslungenen Situation das Spiel weitergehen muss. Schlechte Laune und Köpfe hängen lassen gibt es seither wesentlich seltener. Gegenseitiges Pushen und Wiederaufbauen dafür immer häufiger.



Im Dezember 2022 waren wir für unsere Weihnachtsfeier im JumpHouse in Bremen. Ohne viel Aufwand konnte den Kids so ein tolles Erlebnis gestellt werden. Durch gemeinsames Ticken-Spielen oder selbst ausgedachte Challenges näherten sich unsere Spieler und Spielerinnen ganz von alleine an.



Im Juni dieses Jahres waren wir auf einem internationalen Turnier in Zwolle, Niederlande. Als U12-Mannschaft trafen wir fast ausschließlich auf U13-Teams aus Deutschland, Frankreich und den Niederlanden. Der spielerische Erfolg war demnach eher gering und wir konnten leider kein Spiel gewinnen. Dennoch ist das Ereignis sowohl bei uns als auch bei den Spielern als schönes Erlebnis in Erinnerung. Hier konnten auf weiterführenden Ebenen Bindungen aufgebaut werden, die für die Mannschaft und dessen weiterer Werdegang von hoher Bedeutung sein werden. Unsere Unterkunft stellte der Erlebnispark Walibi Village, der circa 30min vom Turnierort entfernt war. Einen Tag verbrachten wir gemeinsam im Freizeitpark und hatten viel Spaß. Es entstanden viele Insider, die sich vielleicht noch bis zur A-Jugend hindurchziehen werden und die Kids miteinander verbinden.



Zum Schluss der Trainingssaison 2022/23 starteten wir zusammen mit unserer U11 und U13 noch ein internes Turnier. Hier konnte man beobachten, wie stark unsere 2011er Jungs und Mädels kicken können. Im Anschluss des Turniers mussten wir, Marik und Leonie, uns schweren Herzens von den Kindern und den Eltern verabschieden. Marik wird beruflich bedingt sein Traineramt in Süstedt/Bruchhausen-Vilsen niederlegen. Er baut beim VfB Oldenburg hauptberuflich die Fußballschule auf und wird darauf nun seinen Fokus legen. Leonie studiert bereits seit Oktober 2022 in Vollzeit und wird dazu auch noch einen neuen Job beginnen. Demnach fehlt auch hier leider die Zeit, um die Trainertätigkeit weiterzuführen. Doch für eine Nachfolge ist bereits gesorgt. Die ehemaligen Trainer unserer U13, Pauline und Bent, werden zusammen mit Peter Keßler, dem Vater eines Spielers der U13, die Leitung unserer Kids übernehmen. Dementsprechend wünschen wir uns, als ehemalige Trainer, besonders, dass die Kids



ihre gewonnenen Erkenntnisse weiterverwenden und an neue Spieler weitertragen.

Auch neue Herausforderungen und das Meistern dieser wünschen wir uns.

Wir sind uns sehr sicher, dass aus unserer U12 der JSG Bruchhausen-Vilsen-Asendorf-Süstedt noch ganz große Kicker werden und sie den Verein auch in Zukunft noch stark bereichern werden!

Ein großer Dank geht an unsere tollen Eltern, ohne die wir diese Saison nicht so gut hätten meistern und gestalten können.

Außerdem verabschieden wir uns noch von unseren Kapitänen der vergangenen Saison. Jakob Stindt wird kommende Saison für den Brinkumer SV auflaufen und Jonas Riedemann spielt ab sofort für die JSG Sulingen. Des Weiteren verlässt uns Lia-Sophia Winkler und wird für die Mädels der JSG Kickers Staffhorst auf den Platz gehen.

Bericht: Marik Nolte



Jahresbericht 2023 der Sparte Gymnastik

Fitness-Gymnastik

Übungsleitung: Gerda Hemker

Donnerstagsabend: 19:00-20:00 Uhr

Nach Zeiten mit Einschränkungen (Corona) konnten wir im Dezember 2022 endlich wieder unsere gewohnte Weihnachtsfeier im Sportheim mit selbst zubereitetem Büfett und Schrott wickeln in gemütlicher Runde feiern.

Am 21. Juli 2023 hatten wir einen schönen Abend im Bauerngarten Hoyerhagen mit leckerem Antipasti-Essen.

Ansonsten treffen wir uns wie gewohnt donnerstags um 19 Uhr und bringen unsere Muskeln und Gelenke mit sportlichen Übungen in Schwung.

Sportliche Grüße

Gerda





Yoga beim TSV

Übungsleitung: Heike Mumm

Montagsmorgens 8:00–9:15 h
Mittwochsabends 20:00–21:15 h

Warum ich zum Yoga gehe – ein paar Stimmen:

„Den Alltag für eine Stunde Alltag sein lassen. Find ich erholsam.“

„Ich gehe zum Yoga, weil ich es mag, Bewegung mit einer guten Anleitung, netter Gruppe und guter Laune zu praktizieren.“

„Ich bin noch Tage später ruhiger und entspannter...“

„... weil ich in 1 1/2 Stunden alles vereine. Entspannung, Körperspannung, Dehnung, Faszientraining, Kraftaufbau, Koordination, Ausdauer, Sichfallenlassen, Hingabe bei einigen Übung, schöne Geschichten mit neuen Perspektiven und neuen Ansätzen, alles in allem sehr bereichernd für Körper Geist und Seele.“

„Ich gehe zum Yoga, weil es mir guttut und eine tolle Inspiration für mich ist.“

„Ich gehe zum Yoga, damit ich nicht vergesse, dass mein Körper ein Wunder und das Leben ein großes Geschenk ist.“

„... und weil die Gesellschaft gut ist.“

„Ich gehe sehr gern zum Yoga, weil ich meine Beweglichkeit behalten oder verbessern möchte.“

„Ein wertvoller Mittwochabend in Süstedt, und es tut so gut dieses Yoga-Ding, manchmal komplizierte Biegungen mit Körper und Geist, aber da gehe ich gerne hin.“

„Mit Yoga lässt sich da Chaos widerstreitender Gedanken besänftigen.“

„Yoga tut gut und erhöht die Lebensqualität“

„ICH GEHE ZUM YOGA UND SEITDEM GEHT ES MIR DEUTLICH BESSER, DIE GEISTIGE UND KÖRPERLICHE FITNESS IST GESTIEGEN.“

„Yoga ist für mich Entschleunigung, Ausgleich zum Alltagsstress, Energietanken, körperliche Fitness erhalten und Meditation. Also sich Zeit geben und nehmen für pure Konzentration auf meinen Körper und Geist. Das alles in einer tollen Gruppe von Gleichgesinnten Menschen...“

Namasté



Seniorinnen-Gymnastik

Übungsleitung: Regina Seegardel
Mittwochs 10:00 bis 11:00 Uhr

Auch im vergangenen Jahr kam die Gruppe regelmäßig einmal wöchentlich zur Gymnastik zusammen. Wir begannen mit Übungen hinter dem Stuhl, die Lehne als Absicherung. Nach dem Aufwärmen mit Musik wurden Fußgelenke, Knie- und Hüftgelenke mobilisiert.



Als Sturzprophylaxe übten wir u.a. das Stehen auf dem Fußballen und den Einbeinstand. Nach etwa 15 Minuten ging es dann im Sitzen weiter. Natürlich ohne Anlehnen. Die Kleingeräte wechselten jede Woche, wir trainierten mit Hanteln, Widerstandsbändern, Thera-Bändern, Schlagstöcken und Bällen. Und mit rot beklebten Papp-Rollen, in denen mal Kartoffel-Chips waren.

Auch in diesem Jahr durften wir in den heißen Sommermonaten unsere Sportstunde in die kühle Noltesche Scheune verlegen. Ein idealer Ort für die Gruppe (einige Mitglieder sind über 90 Jahre alt), zumal wir dort keine Treppenstufen bewältigen mussten. Dank dafür an den Süster Kring.

Regina Seegardel – Tel. 04240 9613760



Energie-Ausdauer-Training für Erwachsene

Übungsleitung: Regina Seegardel

Training mittwochs von 18:45 – 19:45 Uhr

Tel.: 04240 9613760

Einmal im Jahr treffen wir ohne Sport zusammen. Bisher war das immer bei unserem „Neujahrsempfang“ (statt Adventsfeier), gleich in der ersten Woche des neuen Jahres. Wir genossen die Auswahl am abwechslungsreichen Buffet (alle hatten dazu beigetragen), das fröhliche Miteinander und das knifflige Spiel.

In der darauffolgenden Woche begann dann wieder das Training. Wir trafen uns auch in den Ferien. Die Handgeräte und die Zusammenstellung der Übungen wechselten wie gewohnt. So trainierten wir u.a. mit Hanteln, Medizinbällen, Thera-Bändern, Widerstandsbändern und Gewichtsmanschetten. Die Stepp-Bretter werden nicht immer eingesetzt. Die erste Hälfte der Stunde ist meist schweißtreibend, dann folgen Kraftübungen oder Schwerpunkt-Übungen (z.B. Bauchmuskeln, Arme, Beine) und zuletzt wird gedehnt. Bei großer Hitze wurden Musik und Trainingsprogramm





selbstverständlich angepasst. So haben alle die heißen Temperaturen im Trainingsraum gut überstanden.

Ohne Corona-Angst könnten noch mehr Teilnehmer*innen mitmachen. Wie wäre es mit einem Probetraining? Die Gruppe würde sich freuen.



Jahresbericht 2023 der Sparte Kinderturnen

Eltern-Kind-Turnen

Übungsleitung: Vera Nolte

Mittwochs und donnerstags findet in der Zeit von 16 – 17:15 Uhr das Eltern-Kind-Turnen im Vereinsheim in Süstedt statt. In den beiden Gruppen turnen und spielen Kinder zwischen ca. 1 – und 3 ½ Jahren mit ihren Eltern.



Wir beginnen im Sitzkreis, gemeinsam mit der geliebten Großpuppe Ernie aus der TV-Sendung Sesamstraße, mit dem Singen von unserem Begrüßungslied und kommen im Verlauf der Strophen immer mehr in Bewegung. Passend zum jeweiligen Stundenthema geht es mit einem Bewegungslied weiter. Stundenthema war im Januar z. B. der Pinguin, der von der Eisscholle ins Wasser springt und sich die Fische fängt. Hier spielen wir mit Schwämmen als Fische, springen auf dem Eisschollen-Trampolin, tauchen durch den Meeres-Tunnel und rollern vom Schneeberg.

Gern sind wir im Sommer auch mal einen Teil der Stunde draußen und spielen auf dem Rasen, z.B. mit Seifenblasen, dem Schwungtuch, den Reifen oder erste Laufspiele.

Gemeinsam mit ihren Eltern und zusammen in der Gruppe können die Kinder Fantasiewelten erspielen und damit viele neue Bewegungserfahrungen machen.





Nach der ausgerufenen „letzten Runde“ werden die Geräte wieder abgebaut und die Kleingeräte verstaut. Anschließend fahren die Kinder mit der Turnbank-Eisenbahn, zum Lied „Tschu, Tschu, wa“ durch den Übungsraum ein paar Runden.

Zum Abschluss setzen wir uns noch einmal in den Kreis und beenden die Stunde mit altbekannten und neuen Fingerspiel-, und Knireiter-Liedern.

Herzlich bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei Iris Hiestermann für ihre große Unterstützung/Vertretung einer ganzen Reihe von Turnstunden.

Viele spielerische Grüße

Vera





Kinderturnen

Übungsleitung: Vera Nolte

Gruppen: I (Bert) von 15:30 – 16:40 Uhr
II (Ernie) von 16:45 – 18:10 Uhr

Der Vereinsbus fährt		Süstedt	Uenzen
Gruppe I (Bert)	ab	15:10 Uhr	15:15 Uhr
	zurück ca.	17:00 Uhr	16:55 Uhr
Gruppe II (Kermit)	ab	16:25 Uhr	16:30 Uhr
	zurück ca.	18:25 Uhr	18:20 Uhr

Immer montags von 16:30 Uhr bis 18:10 Uhr findet das Kinderturnen des TSV in zwei Gruppen in der kleinen Sporthalle in Bruchhausen-Vilsen statt. In Gruppe I (Bert) turnen die ca. 3 ½-5 ½-Jährigen und in der Gruppe II (Kermit) die ca. 5 ½-8-jährigen Kinder. Ein paar der Kinder sind auch älter. Es kann also geturnt werden solange es Spaß macht! Die Stunden gliedern sich in Begrüßung/Aufwärmphase, dem Aufbau (Gruppe I), dem Um-/Abbau (Gruppe II), dem individuellen, fantasievollen Turnen in der Gerätelandschaft, gemeinsamen Fang-/Laufspielen und dem Kreis-Abschluss.



Dabei kommen verschiedene Kleingeräte wie Bälle, Reifen, Ringe, Säckchen, Rollbretter, aber auch Alltagsmaterialien wie Schwämme, Becher, Dosen, Puzzle, Bilderbücher, Kuscheltiere, Federn, Karten, Brettspiele zum Einsatz. Dies variiert je nach Stundenthema.

In Gruppe II können die Kinder erste Erfahrungen mit Wettkampf-/Mannschaftsspielen machen und sich an den umgebauten fordernden Aufbauten ausprobieren.

In diesem Jahr konnte das Faschingsturnen wieder stattfinden. Mit beiden Gruppen zusammen hatten wir einen sportlichen, fröhlichen, leckeren Nachmittag.



Ein herzlicher Dank geht an Susanne Felske für ihre tatkräftige Unterstützung. Leider kann Susanne aus beruflichen und familiären Gründen nur noch in Ausnahmefällen helfen. Es freut mich daher sehr, dass nun Stephanie Sudmann neu beim Kinderturnen unterstützen kann. Bedanken möchte ich mich auch bei allen Eltern, die das eine oder andere Mal mitgeholfen haben. Gerade die Geräteaufbauten erfordern häufig eine größere Kraftanstrengung. Auch bei Hartwig Zierath bedanke ich mich ganz herzlich für seine von den Kindern geliebten Busfahrten und die so manche spontane Hilfe in der Halle.

Herzliche sportliche Grüße
Vera Nolte





Radwandern

Die erste Fahrradtour 2023 war am 04.01.2023, 9 Personen waren dabei, die Strecke wurde vor der Abfahrt ausgesucht, 42 Kilometer standen am Ende der Tour auf dem Tacho, eine Pause mit Kaffee und Kuchen haben wir natürlich auch gemacht.

Wir treffen uns immer mittwochs um 13:30 am Sportplatz in Süstedt. Unsere Gruppe besteht aus Frauen und Männern.

Ab Mai 2023 sind wir wieder abends gefahren, Treffen 18Uhr am Sportplatz, so können dann auch Mitglieder mitfahren die am Nachmittag keine Zeit haben.

In den Sommermonaten von Mai bis Oktober sind es immer 14-18 Personen. Fast alle Radler haben ein E-Bike. Es gibt in der Fahrradgruppe aber noch 2 Mitglieder die ohne Motor-Unterstützung fahren.

Am 04.08.2023 sind wir mit einer zweiten Gruppe gestartet, sie fährt immer am Freitag. Treffen am Sportplatz ist das ganze Jahr um 13:30 Uhr.

An unserer Tagestour, die wie jedes Jahr am 3. Oktober ist, nahmen 4 Frauen und 7 Männer Teil.

Wir haben uns morgens um 9 Uhr am Sportplatz getroffen, bei Nieselregen ging es auf Nebenstraßen bis Ahausen, wo wir von da an auf dem Deich bis zum Weserwehr nach Bremen gefahren sind, nun sind wir immer an der Weser lang Richtung Bremen-Nord gefahren. Nach einer Mittagspause fuhren wir weiter über Achim bis nach Thedinghausen, wo wir gemeinsam gegessen haben. In Süstedt waren wir dann gegen 19 Uhr, auf dieser schönen Tour sind wir insgesamt 99 Kilometer gefahren.

In der Radwandergruppe vom TSV Süstedt sind neue Mitglieder herzlich willkommen.

Bericht: Heinz Doil





Aerobic

Jeden Dienstag um 18.00 Uhr treffen wir uns im Sportheim. Die sehr motivierte Gruppe besteht zurzeit aus 6 bis 7 Frauen. Zu abwechslungsreicher Musik der 80iger und 90iger Jahre, bis hin zu den aktuellen Charts und gepimpten Schlagern bewegen wir uns dann und kommen kräftig ins Schwitzen.

Der erste Block besteht aus einer Choreographie, die gemeinsam auf dem Stepbrett erarbeitet wird.

Der zweite Block widmet sich jedes Mal einer anderen Muskelpartie, entweder mit Sportgeräten, wie Hantel, Ball, Theraband oder auch Tube, manchmal auch ganz ohne Hilfsmittel. Ab und zu wird auch ein Zirkeltraining eingestreut.

Am Ende folgt noch eine kurze Entspannungssequenz.

Ich versuche, die Stunden möglichst abwechslungsreich zu gestalten.

Sollte es im Sommer auch mal zu warm sein, treffen wir uns kurzentschlossen beim Trimpfad in Bruchhausen-Vilsen und gehen danach schwimmen.

Wichtig ist uns allen die Bewegung in der Gruppe.

Wir würden uns freuen, wenn wir euer Interesse geweckt haben und vielleicht habt ihr ja Lust auch einfach mal zum Schnuppern zu kommen. Wir sind eine sehr offene Gruppe und freuen uns über neue Mitglieder, die Lust haben, sich zur Musik zu bewegen.

Also: Handtuch und Getränk einpacken, Sportklamotten an und auf geht's.

Ich wünsche euch eine schöne und besinnliche Adventszeit und einen gesunden Rutsch ins neue Jahr.

Wir würden euch aber auch gerne jetzt schon in unserer Gruppe begrüßen und nicht erst, wenn wieder lauter guter Vorsätze zum Tragen kommen.

Mit sportlichem Gruß

Yvonne Meyer

Bauch-Beine-Bizeps

Jeden Sonntagmorgen um 10 Uhr versammeln sich sechs bis acht motivierte Teilnehmer in unserer „Männer-Sportgruppe“, um gemeinsam intensiv zu trainieren.

Der Schwerpunkt des Workouts liegt auf Oberkörper und Bauch, aber auch Cardio-Training steht auf dem Programm.



Oft machen wir ein abwechslungsreiches Intervalltraining, bei dem verschiedene Geräte zum Einsatz kommen. (Schwere) Hanteln werden oft genutzt, um die Muskulatur des Oberkörpers zu stärken, die Penalty Box sorgt für ein effektives Ausdauertraining. Auch Mini-Bänder und Step-Bretter kommen zum Einsatz und helfen dabei, gezielt bestimmte Körperregionen zu trainieren; auch wenn gerade letztere Geräte nicht gerade zu den beliebtesten gehören.

Im Training wechseln wir immer zwischen Kraft- und Ausdauer-Übungen, dabei stellen besonders kombinierte Übungen für einige Männer eine echte Herausforderung dar. Für Abwechslung sorgen Zirkel-Training-Einheiten; diese finden häufig im Tabata-Modus statt.

Die Atmosphäre in der Gruppe ist wirklich sehr angenehm und alle Teilnehmer sind am eigenen Fortschritt interessiert. Niemand nimmt sich selbst zu wichtig und es kann auch mal über sich selbst gelacht werden.

Die Gruppe ist trotz netter Runde offen für neue Gesichter und jeder ist herzlich willkommen, egal auf welchem Fitnesslevel man einsteigt.

Ich freue mich auf weitere lustige und abwechslungsreiche Trainingseinheiten in unserer „Männer-Sportgruppe“.

Anne Krüger

Full Body Workout

Das Full Body Workout findet wöchentlich donnerstags um 20 Uhr statt.

Die Gruppe, die sich aus Männern und Frauen zusammensetzt, besteht aus etwa 20 Teilnehmenden. Die Gruppengröße variiert, liegt aber im Durchschnitt bei etwa 12 Personen pro Trainingseinheit.

Oft steht ein Intervalltraining im Mittelpunkt. Dies bedeutet, dass die Übungen in abwechselnden Intervallen (Kraftübungen meist 45, Cardio-Übungen meist 30 Sekunden) durchgeführt werden, um die Herausforderung und die Intensität zu steigern. Der Fokus liegt häufig auf einer speziellen Körperregion, sei es der Bauch, die Beine, der Po, die Arme oder die Schultern. Dadurch wird sichergestellt, dass alle wichtigen Bereiche des Körpers angesprochen werden und der Oberkörper nicht vernachlässigt wird.

Die Trainingseinheiten zeichnen sich durch eine Kombination aus Kraft- und Ausdauerübungen aus, was sie zu einem effektiven Ganzkörpertraining machen. Die Übungen basieren entweder auf dem eigenen Körpergewicht oder es werden verschiedene Trainingsgeräte eingesetzt, um die Vielfalt der Übungen zu erweitern. Dazu gehören



Hanteln, Step-Bretter, Redondo-Bälle, Mini-Bänder, Gymnastikbälle, Trampoline und Tubes. Diese Hilfsmittel ermöglichen es, das Training abwechslungsreich zu gestalten und allen Teilnehmenden gerecht zu werden, die alle unterschiedliche Lieblingsübungen und „Geräte“ haben. Besonders beliebt ist bei allen Teilnehmenden allerdings das Zirkeltraining, da man sich in Teams korrigieren und vor allem gegenseitig motivieren kann.

Eine der schönsten Eigenschaften dieser Gruppe ist die freundliche Atmosphäre; neue Teilnehmende werden stets herzlich aufgenommen und in die Gruppe integriert. Als „Aufnahmeprüfung“ muss die Abschlussübung gewürfelt werden.

Ich freue mich, dass die Gruppe kontinuierlich wächst, und hoffe, dass ich weiterhin Ideen habe, damit es nie langweilig wird und wir alle weiterhin gemeinsam Spaß haben, auch wenn es anstrengend ist.

Anne Krüger

Jumping Fitness (Dienstag 20 Uhr, Freitag 18 Uhr, Sonntag 11 Uhr)

Die Gesamtzahl der regelmäßig Teilnehmenden ist im Jahr 2023 noch einmal merklich angestiegen. Derzeit gibt es über 60 aktive Sportler/innen zwischen 18 und 67 Jahren in dieser Sparte. Der Einzugsradius ist zwischen Bassum, Syke sowie Bruchhausen-Vilsen und Umgebung. Die Anzahl der männlichen Aktiven ist auf mehr als ein Zehntel gestiegen (das ist der bisherige Höchststand - aber da geht sicher noch was).

Im nunmehr mittlerweile fünften Jumpingjahr gab es dann Ende 2022 auch eine erste gemeinsame Weihnachtsfeier. In Form eines Marsches zum Burgeressen ins BO nach Asendorf - mit Bollerwagen, Proviant, Getränken und geselligem Miteinander. Im Sommer 2023 folgte dann das nette „Sommerchillen“ im Sportraum (ob der Wetterlage) dass bei einem tollen Mitbring-Bufferet Gelegenheit zum entspannten Austausch aller drei Gruppen einlud. Die Planungen für die Weihnachtsfeier 2023 laufen derzeit.

Generell ist auch zu merken, dass die Teilnehmer/innen mittlerweile mehr Rückmeldungen über die Stunde und die allgemeine Zufriedenheit geben. Die Kommunikation zwischen Spartenleitung und Trainer ist gut und mündet häufig in einer zielgerichteten Zusammenarbeit. Unter anderem werden Stunden gemeinsam ausgearbeitet oder stetig verbessert. Oftmals auch unter Einbeziehung von freiwilligen



Teilnehmenden. All dies führt zu einer insgesamt positiven Atmosphäre und schafft im Alltag Raum für konstruktive Kritik.

Im Sommer haben die Handballdamen aus Asendorf (www.handballverrueckt.de) und im Winter die Fußballdamen aus Süstedt ein paar aufeinanderfolgende Termine (in deren jeweiligen Spielpausen) bei mir gebucht. Diese haben allen sehr viel Spaß gemacht und auch an extra dafür möglich gemachten Terminen stattgefunden.

Eine zweckbezogene und spontan erhaltene Spende der Firma Ball-Bedachung aus Syke ermöglichte uns den Kauf von 11 Expander- und Slidersets. Die sich daraus ergebenden neuen Möglichkeiten in der Gestaltung der Stunden wurden direkt umgesetzt und fanden regen Anklang.

Oftmals erfahren in diesem Jahr die bereits in den letzten fünf Jahren genutzten und erprobten Stunden ein kleines Upcycling und boten dadurch eine Kombination aus bekannten Abläufen und neuen Anreizen. Eine sehr beliebte Playlist ist derzeit „Best of 90er und andere Verbrechen“.

Eine kleine Herausforderung, der wir uns ca. alle zwei Jahre stellen müssen, ist die Erneuerung der Sprungmatten (und der Gummis und der Standfüße). Diese sollten spätestens nach 240 Betriebsstunden ausgetauscht werden. Die Beanspruchung für unser High-Intensive-Intervalltraining im Verein ist ja bis zu 4x wöchentlich - bis zu 44 Wochen im Jahr - dies bedeutet eine Erneuerung der Gebrauchsteile alle 24 Monate. Kostenpunkt des Austausches derzeit: 3300€.

Ausblick: eine sehr fähige junge und sportliche Teilnehmerin denkt darüber nach ggf. in Bälde eine Trainerschein machen zu wollen. Als neue Farbe und als Nachwuchs-Trainerin würde sie sehr gut zu uns passen und ggf. noch einmal eine ganz andere Sportlerschaft ansprechen.

Stephan Neddermann



Bungee Fitness

Unser Sport, in Form von „Bungee Fitness“, findet in der alt ehrwürdigen Nolteschen Scheune mittwochs um 19:30 Uhr für eine Stunde statt.

Im „Bungee Fitness“ trainieren wir alle Muskelgruppen des Ober und Unterkörpers, wie auch der Arme. Eine Übungswiederholung wird dabei durch elastische Seile ermöglicht. Die Motivation wird weiter unterstützt durch einen musikalischen Beat. Aus unserer Gruppe an 20 Sportler-Innen schaffen es regelmäßig fünf bis sieben Sportler-Innen wöchentlich Ihre Kraftausdauer und Koordination zu verbessern. Hier ist jeder Fitness- und Sportinteressierte herzlich Willkommen.

In vergangener Saison wurde leider die Scheune oftmals zugestellt oder nicht ordnungsgemäß verlassen, so dass wir Zeit und Mühe investieren mussten um die Scheune in einen sportfähigen Zustand zu bringen. Auch die älter werdende Konstruktion macht uns sorgen. Daher freuen wir uns auf die neue Süstedter-Halle und einer angemessenen sportlichen Betätigung, für unseren Sport, dort.

Dance Fit

„Egal wie schlecht meine Laune ist, nach dem Dance Fit geht es mir wieder richtig gut“ - Das ist eines der schönsten Komplimente die man erhalten kann. Denn egal wie sehr einem der Stress plagt, am Ende ist dieser weg getanzt. Ob mit kleinen Kicks, etwas Popo-Gewackel oder einfach nur Winken, weil man selbst wieder nicht mitkommt, die Anspannung des Tages ist wie weggeblasen.

Unsere Gruppenstärke schwankt zwischen sechs bis zehn Personen die sich zu heißen Salsa-Beat, deepen HipHop oder einfach „Let's get Loud“ von J Lo fit tanzen.

Und ja, gerne auch mal mit kleinen Hanteln. Sieht leicht gemacht aus, aber die Muskeln brennen unter Garantie ;)

Unsere Dance Fit Gruppe trifft sich nicht nur zum Sport, sondern gerne auch zu kleinen Sonderevents, wie einem kleinen Picknick, Weihnachtsessen oder einfach mal so zum Quatschen. Denn Sport verbindet und lässt neue Bekanntschaften knüpfen. Wer Interesse bekommen hat darf gerne einfach vorbeischaun: montags um 19:00 Uhr lassen wir die Hüften kreisen und die Hanteln fliegen.

Ich wünsche allen, die leider krankheitsbedingt ausfallen, alles Gute und freue mich, wenn Ihr wieder einsteigt.



Spartenbericht Theater 2023



Corinna Bär und Stephan Neddermann gaben im Dezember 2022 die Spartenleitung an Lina Clausen und Jörg Neddermann ab. Die Theatersaison 2022/2023 war da bereits in vollem Gange.

Mit dem Stück „Eene ganz heete Nummer“ feierten wir unser 40-jähriges Jubiläum. Ab Januar 2023 fanden 12 Vorstellungen im Gasthaus Mügge in Bruchhausen-Vilsen statt. Bei der PREMIERE am 21.01.23 konnten wir gemeinsam mit unserem Publikum auf die vergangenen Jahre und Stücke zurückblicken und diese gebührend feiern. Eine weitere Aufführung kam im April 2023 dazu. Die Stiftung Waldheim Cluvenhagen hatte eine Aufführung als Betriebsfeier gebucht. Insgesamt waren alle Termine annähernd ausverkauft und es kann von einer sehr erfolgreichen Saison gesprochen werden. Die Platzauslastung im Gasthaus Mügge entsprach allerdings noch nicht wieder komplett den Vorcorona Bedingungen, so dass sich insgesamt etwa 2.200 Personen „Eene ganz heete Nummer“ ansahen, plus die Zuschauer der Sondervorstellung im April.

Die Vorbereitung für die neue Saison 2023/2024 begannen dann direkt nach den letzten Aufführungen. Wiebke und Sven Held Witte hatten uns bereits Ende 2022 mitgeteilt, dass sie ihr Gasthaus verkaufen möchten. Somit war nicht sicher, ob wir in 2024 überhaupt noch am Marktplatz Theater würden spielen können. Erst im August 2023 war dann klar,



dass der Saal und die Bühne für ein weiteres Jahr plattdeutsches Theater zur Verfügung stehen.

Da sich alle schnell einig waren, dass ein Ausfall der Aufführungen in 2024 möglichst verhindert werden sollte, begann die Suche nach anderen Spielorten früh. Eine Alternative war schnell die Heimatscheune in Martfeld. Um Aufführungen in 2024 sicherzustellen, sagten wir im Juni 2023 für 5 Vorstellungen in Februar und März 2024 zu. Unser neues 5-köpfigen Gremium entscheidet sich für das Stück „All ünner een Dannenboom“. Die Funktionen wurden getauscht, so dass wir uns über Sven Böhm auf der Bühne und Jörg Neddermann in der Regie freuen. Die Proben laufen seit September 2023. Der Kartenvorverkauf für alle Vorstellungen startet traditionell am 1. Advent ab 10 Uhr im Gasthaus Mügge und ist danach telefonisch unter 04240 1561 bei Helga Zierath möglich.

All ünner een Dannenboom

IM GASTHAUS MÜGGE

FR, 19.01.2024 | 20.00 Uhr • Premiere des Stückes

THEATER PREMIERE
MIT BISSIGKEIT & FANTASIEKRAFT

SA, 20.01.2024 | 19.00 Uhr

SO, 28.01.2024 | 9.30 Uhr • Theater mit Fiktionsbuchtitel & dem Heidekreischarakter

FR, 02.02.2024 | 19.30 Uhr • Theater ohne Rahmenprogramm

SA, 10.02.2024 | 14.30 Uhr • Theater mit Kaffee & Kuchen

SO, 11.02.2024 | 9.30 Uhr • Theater mit Fiktionsbuchtitel & dem Heidekreischarakter

SO, 18.02.2024 | 9.30 Uhr • Theater mit Fiktionsbuchtitel & dem Heidekreischarakter

IN DER HEIMATSCHAUNE MARTFELD

SA, 24.02.2024 | 19.30 Uhr • Theater ohne Rahmenprogramm

FR, 01.03.2024 | 19.30 Uhr • Theater ohne Rahmenprogramm

SA, 02.03.2024 | 19.30 Uhr • Theater ohne Rahmenprogramm

FR, 08.03.2024 | 19.30 Uhr • Theater ohne Rahmenprogramm

SO, 10.03.2024 | 19.30 Uhr • Theater mit Fiktionskopien

plattdeutsches Theatergruppe Süstedt

Kartenvorverkauf
im Gasthaus Mügge & Heimatscheune Martfeld

Am 1. Advent ab 10.00 Uhr im Gasthaus Mügge
Oder telefonisch: Helga Zierath 04240-1561

Gasthaus Mügge
Am Marktplatz 13 • 27965 Brinkhagen-Wilken

Heimatscheune Martfeld
Reinhold Str. 11 • 27167 Wiefel



Wir freuen uns auf eine tolle neue Saison 2023/2024 im Gasthaus Mügge und in der Heimatscheune Martfeld. Alle Zuschauer dürfen sich auf eine amüsante, warmherzige und authentische Komödie freuen... der ganz normale weihnachtliche Familienwahnsinn eben :)

Genauere Infos findet ihr unter www.tsv-suestedt.de/plattdeutsches-theater.



Danach gilt es dann die neue Spielstätte am Süstedter Sportplatz zu gestalten und zu planen, hoffentlich schon für die Premiere 2025.

Wir freuen uns auf euch!

Lina Clausen & Jörg Neddermann



TSV Süstedt & Friends

EINLADUNG

zur

KOHLTOUR

03.02.2024

Gegen einen Aufpreis von **70€** wird Zeit
und Ort rechtzeitig bekanntgegeben!

Meldet Euch bitte bis zum
01.01.2024 bei uns an.

Eure Kohlkönige
Laura und Timo

Kommt in unsere
WhatsApp Gruppe! 



Laura Lettmann - IBAN: DE16 2915 1700 1520 1006 01
oder Paypal: lerbstimo@gmail.com
Verwendungszweck: Kohltour TSV + Name