



**84 erfolgreiche  
Teilnehmer beim  
Sportabzeichen**

---

**Landesmeister-  
schaften im  
Trampolin**

---

**11 Tage Spaß  
beim Zeltlager  
auf Langeoog**



**Ein Jahr im  
TV Schleddehausen**



# KINDER BRAUCHEN BESONDEREN SCHUTZ

Die Allianz UBR bietet Ihrem Kind die notwendige Sicherheit, wenn einmal ein Unfall passiert. Ihre Beiträge bekommen Sie in jedem Fall mit Gewinnbeteiligung zurück. Wir beraten Sie gern ausführlich.

Besuchen Sie unsere Homepage



## Tim Eurlings OHG

Generalvertretung der Allianz  
Neue Str.3

49143 Bissendorf

tim.eurlings@allianz.de

[www.allianz-eurlings.de](http://www.allianz-eurlings.de)

Telefon 0 54 02.9 84 09 0

WhatsApp 0 54 02.98 40 90



# Inhalt

## Turnverein

04 – 05 Vorwort

06 – 07 FSJlerin | Jubilare | Geburtstage



## Veranstaltungen

08 – 09 GoSports

10 – 11 Zeltlager Langeoog

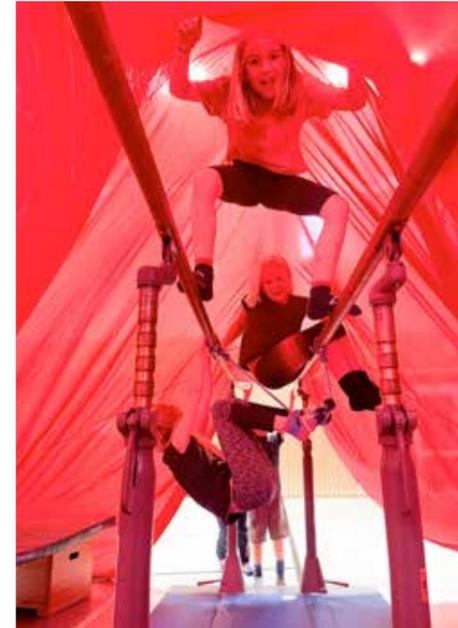
12 – 13 Reanimation Wiederbelebung

14 – 15 Turnernacht

16 – 17 Landesmeisterschaften Trampolin

18 – 19 Jahreshauptversammlung |  
Tag des Kinderturnens

20 – 21 Nikolausfeier



## Volleyball

22 – 23 1. Damen

24 – 25 2. Damen

26 – 27 3. Damen

28 – 29 U 12 | U13 | U14

30 – 31 U 16 | Volleyballanfänger

32 – 33 1. Herren

34 – 35 Hobbymix

36 – 37 Ballsport



## Termine

88 – 92 Sportprogramm | Termine

## Sportgruppen

38 – 39 Aerobic | Aquafitness

40 – 41 Best Ager

42 – 43 Fit bis ins hohe Alter | Bodystyling

44 – 45 Flexi-bar | Step Experience

46 – 47 Wirbelsäulengymnastik

48 – 49 Bewegen statt Schonen

50 – 51 Bodyfitness

52 – 53 Tanztraining | Pilates

56 – 57 Pilates

58 – 59 Yoga

60 – 61 Nordic Walking

62 – 63 Männersport

64 – 67 Trampolin

68 – 69 Leistungsturnen

70 – 71 Kindertanzen

72 – 79 Kinderturnen

80 – 85 Sportabzeichen



Planung. Bau. Service.

# BAU DEINE ZUKUNFT MIT UNS.

## ■ Dualer Studiengang Bauingenieurwesen (m/w/d)

Ausbildungsberufe:

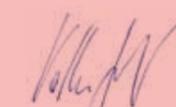
- **Beton- und Stahlbetonbauer** (m/w/d)
- **Kanalbauer** (m/w/d)
- **Straßenbauer** (m/w/d)
- **Spezialtiefbauer** (m/w/d)
- **Land- und Baumaschinenmechatroniker** (m/w/d)
- **Konstruktionsmechaniker für Metalltechnik** (m/w/d)
- **Baugeräteführer** (m/w/d)
- **Technische Systemplaner** (m/w/d)
- **Industriekaufmann** (m/w/d)
- **Fachinformatiker Systemintegration** (m/w/d)
- **Vermessungstechniker** (m/w/d)

**Für Bewerbungen und Informationen:**  
 Depenbrock Bau GmbH & Co. KG  
 Ausbildungsleiter Achim Sydow  
 Telefon +49 4481 9288-43  
 E-Mail: [bewerbung@depenbrock.de](mailto:bewerbung@depenbrock.de)  
[www.depenbrock.de/karriere](http://www.depenbrock.de/karriere)



## Willkommen in der Zeitung 2022!

Corona ist vorbei...denken viele oder fast alle. Aber in unseren Köpfen und im TV, Radio, Zeitung usw. geistert dieser komische Virus immer noch herum. Trotzdem ist eine gewisse Normalität wieder eingeleitet. Man merkt es an einem normal laufenden Sportbetrieb und das es in diesem Jahr am Samstag, den 09.09.2023, wieder ein „Spiel ohne Grenzen“ (SpoG) gibt, bevor dann in 2024 die Feierlichkeiten für das 100jährige Bestehen des TVS das Geschehen bestimmen. Wie ihr bestimmt gemerkt und hoffentlich schon in Anspruch genommen habt, ist unser Merchandisingbereich im letzten Jahr weiter ausgebaut worden und es wird auch in 2023 weitergehen. Die Identifikation der Mitglieder mit ihrem Verein ist (gerade in dieser verrückten Zeit) wichtig! Eine zu Recht kritisierte Fußball-WM im Winter haben wir auch unbeschadet überstanden. Nun machen wir wieder Sport vor Ort und für uns. In der Hoffnung, dass wir in 2023 alle von allem unbehelligt bleiben und beruhigt durchs Leben gehen können, wünsche ich euch ALLES GUTE im neuen Jahr, vor allem Gesundheit.

  
 Volker Buch





## Unsere FSJlerin Fara Tometzek

Der TV Schleddehausen kann sich dieses Jahr wieder auf eine Unterstützung für die Trainer/innen durch eine FSJlerin freuen. Nicht zum ersten Mal ermöglicht der TVS einem jungen Menschen den Einblick in die Vereinswelt. Ein Jahr lang wird sie Gruppenstunden begleiten oder Veranstaltungen mitgestalten. „Wir heißen dich herzlich Willkommen.“ Im Folgenden ihre kurze Vorstellung.

Hallo, mein Name ist Fara Tometzek. Ich bin 19 Jahre jung und wohne in Bissendorf. Im August hat mein FSJ begonnen, bei dem ich vormittags im Unterricht und in der Betreuung der Grundschule in Bissendorf helfe. Nachmittags bin ich im Turnverein Schleddehausen, wo ich beim Eltern-Kinderturnen, Kinderturnen, Leistungsturnen, Trampolin und Volleyball die Trainer unterstütze. Außerdem übernehme ich noch das Kindertanzen und auch bei Veranstaltung und dem Zeltlager im kommenden Jahr bin ich dabei. In meiner Freizeit bin ich häufig am Reitstall wo meine Reitbe-

teiligung steht, welche ich mittlerweile schon seit über 5 Jahre habe. Ebenfalls an diesem Stall betreue ich seit vier Jahren das Zeltlager mit. Bis vor einem Jahr habe ich außerdem noch aktiv in einer Formation getanzt. Bei dieser war ich seit 7 Jahren, aber musste leider aufgrund von Zeitmangel aufhören. Früher war ich immer beim Kinderkarneval im TVS und hatte einen riesigen Spaß und diesen möchte ich gerne den Kindern in meinem FSJ zurückgeben, deshalb freue ich mich schon sehr auf das Arbeiten mit den Kindern.

## Herzlichen Glückwunsch unseren Jubilaren 2022

### 25 Jahre

Heike Simon  
Monika Koch  
Angelika Schüring  
Gerda Niekamp  
Martina Felker  
Thomas Graelmann

### 40 Jahre

Jürgen Bergheim  
Hartmut Lückemeyer  
Volker Wiesner

### 50 Jahre

Elke Schulhoff  
Rosemarie Schnitker  
Dieter Tielmann

### 70 Jahre

Herbert Schwietert  
Helga Schwietert



## Geburtstage 2022

### 70 Jahre

Gisela Winter  
Waltraud Wiethaupt  
Georg Marszalkowski  
Karl-Heinz Ellinghaus  
Reinhard Brede  
Ingrid Rüsse  
Elmar Wenk

### 75 Jahre

Irmgard Kreft  
Helga Siebe  
Hannelore Greiwe-Scheer

### 80 Jahre

Ingeborg Platz  
Hildegard Riemann  
Ruth Haberstroh  
Karin Knüppel

### 85 Jahre

Renate Bonk  
Siegfried Arndt  
Herbert Schwietert

◆ MINIBAGGER	<p>Große Straße 8 49143 Bissendorf info@zarebau.de</p> <p>Tel. (05402) 64 14 206 Fax (05402) 64 14 207 Mobil (0174) 933 78 00</p>	◆ SANIERUNG
◆ ALTBAUSANIERUNG		◆ TROCKENBAU
◆ PFLASTERARBEITEN		◆ INNENAUSBAU
◆ ALLG. BAUBETREUUNG		◆ BADSANIERUNG
◆ VERLEGUNG VON FLIESEN UND NATURSTEINEN		◆ www.zarebau.de



1924-2024

# 100 Jahre Jubiläum

Turnverein Schleddehausen von 1924 e.V.




# GoSports

Im Rahmen der GoSports Ferientour 2022 besuchte das Sportmobil des Landessportbundes am 26.07.22 den Turnverein Schleddehausen.

Im Gepäck hatte es viele Sport- und Spielgeräte, mit denen das Team der Sportjugend Osnabrück den Kunstrasenplatz im Nu in ein Spielparadies verwandelte. An neun Stationen konnten 35 Kinder im Alter von 6-12 Jahren ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen.

Eingeteilt in sechs Gruppen wetteiferten sie im Balancieren, Skilanglauf, Zielwerfen, Torwandschießen und Weitsprung. Damit die Aktion aber nicht zu ernst wurde, sorgte das Rahmenprogramm für eine Menge puren Spaß. Die Kinder durften auf einem Airtrack turnen, in Bubble-Soccer-Bällen gegeneinander laufen und auf den großen Trampolinen unseres Turnvereines hüpfen bis ihnen die Puste ausging.

Herzlichen Dank an alle Helfer, besonders an das Team der Sportjugend und an den Kreissportbund Osnabrück für diese tolle Aktion.

**Das Sportmobil des Landessportbundes besuchte den TVS.**



**Sparen Sie beim Sanieren das CO<sub>2</sub> gleich mit.**

**Jetzt beraten lassen, wie Sie Ihre energetische Sanierung finanzieren.**

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse Osnabrück



**Die elf Tage vergingen wieder viel zu schnell, es war eine super Freizeit und wir freuen uns schon auf das dieses Jahr!**



## Zeltlager Langeoog 2022

In diesem Jahr machte sich der TV Schleddehausen mit 15 Teilnehmer\*innen und zwei Betreuer\*innen für elf Tage auf den Weg ins Zeltlager Langeoog. Negativ getestet führen wir mit dem Bus zum Fähranleger nach Bengersiel. Dort trafen wir auf die anderen Vereine aus der 2. Etappe und nahmen gemeinsam die Fähre nach Langeoog. Auf der Insel angekommen wanderten wir rüber ins Zeltlager. Wenn einer der Teilnehmer fragte, wie lange es noch dauert, kam die Antwort: „Es dauert noch drei Tage und drei Nächte.“ Nach schließlich drei Tagen und drei Nächten kamen wir im Lager an und die Kinder bezogen ihre Zelte. Dieses Jahr waren wir ca. 130 Teilnehmer und ca. 27 Betreuer aus den Vereinen: Niedersächsischer Rugbyverband, Hannoversche Sportjugend, TK Hannover, MTV Idensen, KSB Goslar und der TV Schleddehausen.

Täglich gab es nach dem Frühstück, nach dem Mittagessen und nach dem Abendessen Programmpunkte, an denen die Kids teilnehmen konnten. Darunter zählen verschiedene Sportaktivitäten wie Fußball, Volleyball, Zombieball, Tischtennis, Turnen, Tanzen, Akrobatik oder Rugby. Des

Weiteren gab es auch kreative Angebote wie T-Shirts bemalen, Batiken, Steine bemalen, Perlenarmbänder knüpfen, Kosnusschmuck oder Postkarten basteln. Knapp 500 m vom Zeltlager entfernt hinter der höchsten Düne auf Langeoog, der Melkhörndüne (20 m ü. NN), ist das Meer. Trotz der vielen Quallen gab es täglich eine Badezeit, worauf sich viele Kinder freuten. Nach dem Abendessen gab es größere Events wie das Kubb-Turnier (Wikingerschach), Fußballturnier, Volleyballturnier oder Motto-Disco (Herzblattdisco, Pyjama-Party und Abschiedsdisco).

Zusätzlich gab es auch noch die Möglichkeit an einer Wattführung und bzw. oder an einer Kutterfahrt teilzunehmen. Bei der Wattführung wanderten wir bei Ebbe durch das Watt und schauten uns verschiedene Tiere an. Bei der Kutterfahrt fuhren wir raus auf das Meer und sammelten mit einem Schleppnetz verschiedene Tiere ein und bekamen diese von Experten erklärt. Auf dem Rückweg durften auch die Kinder das Schiff mal selber steuern.

Ein Tag war irgendwie komisch... Wie passt Weihnachten mitten im Sommer mit dem Zeltlager zusammen? Ganz einfach.

Als Bergfest feierte das Zeltlager Weihnachten. Die Betreuer schmückten in der Nacht das Lager und verkleideten sich. Die Kinder wurden, wie es sich gehört, mit Weihnachtsmusik geweckt. Den ganzen Tag über gab es weihnachtliche Angebote wie Bastelaktionen oder die Winterolympiade. Zu Weihnachten gehört natürlich auch zum einen das Krippenspiel, welches die Betreuer vorbereitet haben, und zum anderen auch die Bescherung.

Schließlich muss noch das „Start Klar“ Programm erwähnt werden, da wir durch dieses Programm stark finanziell unterstützt wurden und somit einige Programmpunkte (z.B. Wattführung, Kutterfahrt, Fahrräder, usw.) kostenlos anbieten konnten, welche sonst die Teilnehmer die Jahre zuvor selber bezahlen mussten.

Die elf Tage vergingen wieder viel zu schnell und der Abschied fiel vielen schwer. Es war eine super Freizeit und wir freuen uns schon auf das nächste Jahr mit hoffentlich vielen Anmeldungen!

*Lina und Tristan*





-> Mehr hier!

## „Wiederbelebung geht uns alle an“

Die Trainer/innen des TV Schleddehausen haben die Sommerpause genutzt, um sich mit dem Thema Erste Hilfe mit dem Schwerpunkt Reanimation (Wiederbelebung) bei Erwachsenen auseinander zu setzen. Dr. Andreas Atzeni hat dafür einen Kurzvortrag gehalten und die Notfallversorgung in Deutschland sowie der Region Osnabrücker-Land erläutert. Nach der theoretischen Einführung, wobei sich einige an die richtigen Maßnahmen einer Herzdruckmassage erinnern konnten, wurden die Kenntnisse praktisch vertieft. Dafür hat Dr. Atzeni Puppen bereitgestellt, die extra zur Schulungszwecken eines Notfalls zur Verfügung stehen.

Szenarien wie, der Rettungsdienst erreicht die Unfallstelle erst nach 15 Minuten (was in ländlichen Gegenden nicht selten ist), haben verdeutlicht, dass die Ausführung der Herzdruckmassage eine enorme anstrengende körperliche Leistung hervorbringt. Der wichtige Einsatz und die richtige Handhabung eines AED (Automatischer Externer Defibrillator) wurde ebenfalls in das Training integriert.

## Immer gute Sicht auf allen Touren



Ob beim Wandern, Radeln oder Extremsport – die Augen spielen dabei eine besonders wichtige Rolle. Eine gute Sehleistung ist Voraussetzung für den Erfolg und den Spaß bei Sport und Spiel. Mit modernsten Messinstrumenten ermitteln wir die für Sie optimale Korrektur: Ob Sportbrille oder Kontaktlinsen – wir beraten Sie gern!

**Siekemeyer**  
OPTIK

Mo.-Fr. 8.30-12.30 Uhr, 14.30 -18.00 Uhr, Spichernstraße 3, 49143 Bissendorf  
Sa. 8.30-12.00 Uhr, Telefon (0 54 02) 44 38  
Termine auch gerne außerhalb, Telefax (0 54 02) 69 11 07  
der Öffnungszeiten nach Vereinbarung, info@siekemeyer.de, www.siekemeyer.de

## Sportstunden im TVS



Fahrstunden bei  
**LOHEIDE + KRAFT**  
FAHRSCHULEN GMBH  
freundlich – solide – transparent

www.loheide-kraft.de +++ www.loheide-kraft.de +++ www.loheide-kraft.de +++ GiroLive 50,- € Gutschein



**90 Kinder trafen sich in der Waldsporthalle zur Turnernacht.**

## Turnspaß bis tief in die Nacht

Die Begeisterung war groß, als die Kinder des Turnvereins Schleddehausen erfahren haben, dass die geliebte Turnernacht wieder stattfinden wird.

So kamen am Abend des 10.6.2022 rund 90 Kinder in die Waldsporthalle, die Taschen vollgepackt mit Sportkleidung, Schlafsack und dem liebsten Kuscheltier. Nachdem der Schlafplatz mithilfe der Eltern hergerichtet war, folgte die Begrüßung aller Teilnehmer/innen durch die Trainer/innen Eva, Maren, Merle, Sandra und Tristan. Von ihnen vorbereitet und aufgebaut wurde eine abwechslungsreiche Turnlandschaft. Über den Kästen springen, an Seilen schwingen oder mit dem Rollbrett einen Parkour durchqueren, jedes Kind hat für sich ein Lieblingsgerät gefunden. Auch konnten sie sich auf den großen Trampolinen, dem Airtrack oder an der Reckstange austoben. Ein Spielfeld für Fußball und anschließend Volleyball durfte natürlich nicht fehlen. Nach der ersten schweißtreibenden Turnzeit wurde das üppige Abendessen gemeinsam eingenommen. Eine große Auswahl an Rohkost, Obst und Salaten, zusammen mit Heißwürstchen, Brot und Dipp standen bereit. Gleich nachdem der Teller leer geputzt war, flitzten die Ersten wieder an die Geräte. Der Wunsch nach einer Nachtwanderung wurde zunehmend größer, bis es endlich losging. In kleinen Gruppen, Hand in Hand gingen die Kinder durch den für sie furchteinflößenden Wald, vorbei an den Trainern, die den Weg gewiesen haben. Doch der dunkle Wald rund um die Waldsporthalle war für manche Jungen und Mädchen schauriger als gedacht. Nach einer kurzen Nacht und mit müden Augen wurde gemeinsam gefrühstückt. Abschließend hieß es Taschen packen und alles aufräumen. Die Eltern nahmen ihre freudestrahlenden Kinder wieder in Empfang, denn alle können die nächste Übernachtung kaum erwarten.

*Maren Grieb*





## Landesmeisterschaften im Trampolin

Am Freitag den 18.11.2022 war die Aufregung schon groß. Bei guter Stimmung und mit viel Motivation wurden die 4 Trampoline in der großen Halle des TV Schledehausen aufgebaut. 2 der Trampoline wurden zum Einturnen und Aufwärmen genutzt und 2 waren für den Wettkampf eingesetzt. Es wurde außerdem ein Podest für die Kampfrichter aufgebaut und die Technik geprüft, damit am Samstag nichts schief geht.

Am Samstag den 19.11.2022 starteten die Landesmeisterschaften mit einer Eröffnungsrede des Bürgermeisters von Bissendorf. Pünktlich um 10 Uhr begannen die jüngeren TeilnehmerInnen mit dem Einturnen. Um 11.30 Uhr war der Wettkampf und um 14.30 Uhr die Siegerehrung. Hier hat der TV Schledehausen den 6. Platz ergattert.

Um 14.45 Uhr waren die älteren TeilnehmerInnen am Start und turnten sich ein. Der Wettkampf begann um 15.30 Uhr und die Siegerehrung fand um 18.45 Uhr statt. Hier freute sich der TV Schledehausen über einen guten 3. Platz!

Insgesamt haben 21 Vereine an den Meisterschaften teilgenommen.

Die Halle war gut mit ZuschauerInnen gefüllt, hauptsächlich Eltern und VereinsmitgliederInnen, die die TeilnehmerInnen anfeuert. Die Atmosphäre war von positiver Aufregung geladen. Die Cafeteria mit selbstgebackenen Kuchen und Waffeln, sowie Bockwürstchen und Salaten war gut besucht und machte diese Meisterschaft zu einer runden Sache.

Marieke Schwan

Joachim Pilgrim  
Rechtsanwalt

Rechtsanwaltskanzlei  
Pilgrim

Bau- u. Architektenrecht  
Beamten-, Dienst- u. Arbeitsrecht  
Straßenverkehrsrecht  
Straf- u. Strafverfahrensrecht  
Inkasso/Zwangsvollstreckung

Astruper Straße 6  
49143 Bissendorf/Schledehausen  
Telefon (0 54 02) 607 37-65  
Telefax (0 54 02) 607 37-66  
pilgrim@rechtsanwalt-pilgrim.de  
www.rechtsanwalt-pilgrim.de

In Schledehausen und Venne



- > Alle Motorradführerscheine
- > Führerschein Klasse B/BE  
auch ab 17!!!
- > Trecker (Klasse L)

Anmeldung zu den Unterrichtszeiten in den einzelnen Fahrschulen.

Alle Infos und weitere Kontaktmöglichkeiten auf:  
[www.fahrschule-simon-schledehausen.de](http://www.fahrschule-simon-schledehausen.de)

Ihr Partner rund um die Beerdigung

wiethaupt

Bestattungen und Grabpflege

- Vorsorgeverträge
- Persönliche Beratung
- Überführungen
- Alle Bestattungsarten
- Erledigung aller Formalitäten
- Dauergrabpflegeverträge

Hauptweg 7 · 49143 Bissendorf · Telefon 0 54 02. 83 54





# Jahreshauptversammlung

Schon wieder eine Jahreshauptversammlung (JHV)? Das haben sich bestimmt viele Mitglieder des Turnverein Schledehausen gedacht. Die letzte JHV hatte gerade erst im November 2021 stattgefunden. Diese war auf Grund der Coronapandemie verschoben worden. Nun soll es wieder in die Routine gehen, „immer den letzten Freitag im Februar“, so der Laut des 1. Vorsitzenden in seinen Begrüßungsworten.

Gleich zu Anfang der Sitzung wurde an die verstorbenen Mitglieder des vergangenen Jahres gedacht. In dem Zusammenhang ist der 1. Vorsitzende kurz auf den Krieg in der Ukraine eingegangen und hat die Opfer mit in den stillen Gedanken aufgenommen.

Was hat sich in den letzten 3 Monaten getan? Es ist weiterhin schwer, engagierte Übungsleiter/innen zu finden, die bereit sind, regelmäßig Trainingsstunden zu leiten. Der Vorstand denkt über eine Lohnerhöhung nach, die mit einer Beitragserhöhung einher gehen würde. Hierzu werden Vergleiche zu anderen Vereinen recherchiert.

An nächster Stelle berichten die anwesenden Übungsleiter/innen. Vor allem die Kindergruppen im Turnen, Trampolin, Volleyball und Ballsport sind erfreulicher Weise gut besucht, mit starkem Zuwachs. Im Volleyball wurden die Punktspiele durch die Corona-Pandemie unterbrochen und laufen demnächst wieder an. Beim Trampolin in der Fortgeschrittenen Gruppe wird berichtet, dass Wettkämpfe endlich wieder in Präsenz stattfinden dürfen, hierbei wurden direkt gute Plätze ersprungen.

In diesem Jahr stand die Wahl bzw. Wiederwahl des 1. Vorsitzenden (Volker Buch) und der 2. Vorsitzende (Heike Wültener), sowie der Schriftführerin (Sigrid Bullerdieck) an. Die drei Positionen wurden einstimmig mit jeweils eigener Enthaltung bestätigt. Neu im Amt der Kassenwartin ist, nach Vorschlag und einstimmiger Wahl mit eigener Enthaltung, Lena Westerfeld. Der vorherige Kassenwart Hartmut Kuming wird den Vorstand und Lena in ihrer Arbeit weiterhin unterstützend zur Seite stehen.

Das Beste kommt wie immer zum Schluss, die Ehrungen. In diesem Jahr gab es ein ganz besonderes Jubiläum, denn Helga und Hubert Schwietert schauen auf 70 Jahre Vereinstreue zurück. Bereits 50 Jahre Mitglied im TVS sind Rosemarie Schnitker, Elke Schulhoff und Dieter Tielmann. 40 Jahre gehören Jürgen Bergheim, Hartmut Lueckemeyer und Volker Wiesner zum Verein. Für 25 Jahre werden Martina Felker, Thomas Graelmann, Monika Koch, Gerda Niekamp, Angelika Schüring und Heike Simon geehrt.

Maren Grieb



## „Das kann ich schon!“ – Abzeichen Tag des Kinderturnens 2022

Am Sonntag, 13.11.2022 war nun wieder Kinderturn-Zeit – 60 Kinder im Alter von 3 – 14 Jahren waren mit ihren Eltern und jüngeren Geschwistern der Einladung von Eva Peukert (TV Schledehausen) und Simone Hartung (SV 28 Wisingen) gefolgt, die vielfältigen Möglichkeiten des Kinderturnens kennenzulernen.

Neben der motorischen Grundlagenausbildung beim Kinderturnen, die sich positiv auf die geistige und körperliche Entwicklung auswirkt, gibt es den Kindern die Chance, durch verschiedene Bewegungsangebote ihrem Bewegungsdrang nachzugehen und wertvolle Bewegungserfahrungen zu sammeln – unabhängig von ihrer kulturellen oder sozialen Herkunft oder einer körperlichen Einschränkung bzw. Behinderung.

Dieses Mal hatten Kinder zum einen die Möglichkeit, das Kinderturnabzeichen „Das kann ich schon!“ zu erwerben. Für dieses neue Abzeichen wurden einige Übungen aus dem bisherigen Kinderturn-Abzeichen und dem Trampolin-Abzeichen entnommen und orientiert sich dabei an den Bedürfnissen aller Kinder; angeboten wurden insgesamt 12 Übungen aus 6 Kategorien, die hauptsächlich für verschiedene Fähigkeits- und Fertigungsbereiche stehen wie z. B. Sinne, Seilkünste und Teamarbeit – von diesen 12 Übungen mussten mind. 6 absolviert werden;

– 60 Kinder haben mit großer Begeisterung teilgenommen und das Abzeichen erworben.

Desweiteren fand in der WSH 2 das Ballsportabzeichen für Kinder ab 5 Jahren statt

– 27 Kinder haben erfolgreich die 5 Stationen gemeistert und die Urkunde erhalten.

Anlässlich des Tags des Kinderturnens konnten die Kinder wie auch die Erwachsenen ebenso an der Aktion Weltrekordversuch „Purzelbäume um die Welt“ teilnehmen und zum Purzelbaumkönner werden – jeder Purzelbaum zählt 2 Meter. Die Kinder waren hoch motiviert und es wurden 2.058 m „erpurzelt“!! Abschließend gilt den vielen Helferinnen und Helfern an den Stationen ein ganz herzliches Dankeschön für die Unterstützung.

Eva und ich sagen „Danke! Wir sehen uns wieder“

Text: Simone Hartung

Bilder: Vincent Peukert und S. Hartung



# Nikolausfeier

Die diesjährige Nikolausfeier drohte aus allen Nähten zu platzen. Es waren 125 Kinder und 124 Erwachsene angemeldet, so viele wie noch nie. In der Aula wurden die Stühle und Tische näher zusammengestellt, die Kinder konnten sich auf Bänken nach ganz vorne setzen, um den besten Blick zur Bühne zu haben.

Der Männergesangsverein stimmte alle Anwesenden mit der „Weihnachtsbäckerei“ auf den Nachmittag ein. Danach zeigten Kinder der Leistungsturngruppen des TVS ihr Können auf dem Bodenläufer.

Nach „Kling Glöckchen klingelingeling“ kamen vier Engel auf die Bühne. In der Weihnachtsbäckerei war allerhand zu tun. Doch einen Engel haben sie nicht mithelfen lassen die Plätzchen zu backen, da dieser immer etwas falsch machte. Sie sagten immer wieder „Du kannst das nicht!“. Die Kinder im Publikum fanden das gemein. Da kam das Christkind vorbei und sah den traurigen Engel. In der Backstube wurden die drei Engel vom Christkind darauf hingewiesen, dass bei ihnen auch nicht immer alles glatt

läuft. Schlussendlich durfte der dritte Engel doch mithelfen, da jeder mal etwas nicht so gut kann.

Mit „Lasst uns froh und munter sein“ wurde der Nikolaus gerufen. Die Kinder kletterten auf die Bänke und hielten gespannt Ausschau. Wird der Nikolaus vorbeikommen? Und Wirklich, da kam der Nikolaus. Den Sack auf der Schulter tragend, vollgepackt mit kleinen Überraschungen. Nachdem ein paar Kinder ein Gedicht aufsagen durften, verteilte der Nikolaus unterstützt von den Engeln die Schokolade. „Alle Jahre wieder“ war der Abschluss einer wiederum sehr schönen Weihnachtsfeier mit glücklich, strahlenden Kindern. Bis nächstes Jahr.



-> Mehr hier!

Eigene Grenzen überwinden  
Mannschaften aus der ganzen Gemeinde

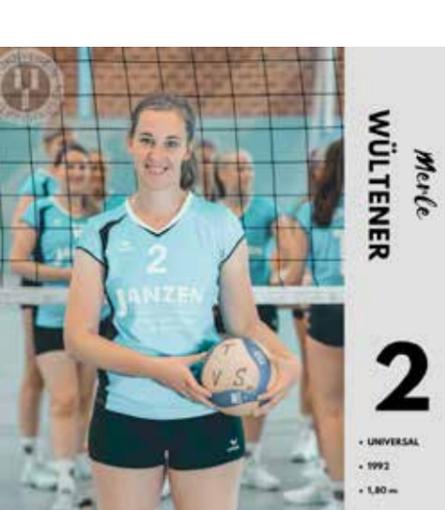
09.09.2023

verrückte Spiele  
Kennenlernen, Gemeinschaft bilden

**Kunstrasenplatz  
Schledehausen**

**SPIEL  
OHNE GRENZEN**

**2023**



*Merle*  
**WÜLTENER**

**2**

• UNIVERSAL  
• 1992  
• 1,80 m



*Birthe*  
**KLEINEBECKER**

**4**

• ZUSPIEL  
• 1998  
• 1,72 m



*Karlotte*  
**BERGMANN**

**7**

• MITTE  
• 2004  
• 1,81 m



*Nelia*  
**GORNY**

**3**

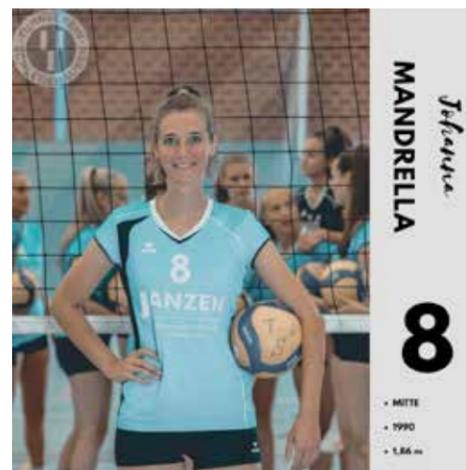
• DIAGONAL  
• 2005  
• 1,73 m



*Lea*  
**KOOPMANN**

**5**

• UNIVERSAL  
• 2006  
• 1,84 m



*Jennifer*  
**MANDRELLA**

**8**

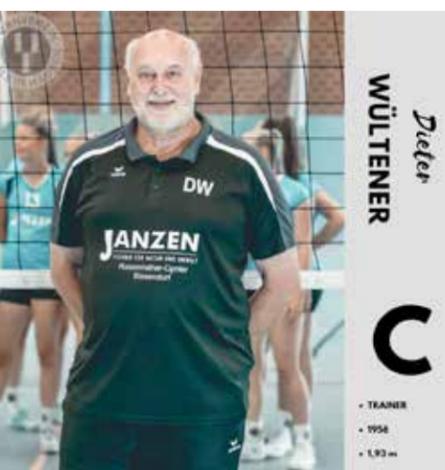
• MITTE  
• 1990  
• 1,86 m



*Alina*  
**QUAST**

**15**

• AUSSEN  
• 1991  
• 1,76 m



*Dieter*  
**WÜLTENER**

**C**

• TRAINER  
• 1956  
• 1,93 m

# 1. Damen

Auch die letzte Saison 2021/2022 konnte durch die Corona-Pandemie nicht im gewohnten Maße stattfinden. Wir begegneten jedem Gegner nur ein einziges Mal, das hieß : JEDER Punkt zählte, da es eine Rückrunde, in der sich der Tabellenstand nochmal gänzlich hätte ändern können, in dieser Saison nicht gab. An diesen wenigen Spieltagen taten wir uns schwer entscheidende Punkte mit nach Hause zu nehmen, unsere spielerische Leistung war nicht schlecht, dennoch reichte es bis dahin nur für einen Sieg gegen den SV Bad Laer und wir fanden uns auf dem vorletzten Tabellenplatz wieder. Somit war an unserem letzten Spieltag unser Abstieg eigentlich schon besiegelt, denn wir standen dem bis dahin ungeschlagenen, damit klaren Aufsteiger, FC 47 Leschede im Heimspiel gegenüber. Von einem Duell auf Augenhöhe wäre wohl niemand ausgegangen. In einem grandiosen Spiel konnten wir dann unserem Gegner ein 3:1 abringen (25:23, 25:23, 16:25, 25:22) aufgrund dessen wir uns Meisterbesieger nennen durften. Durch diese großartige Teamleistung und die fabelhafte Stimmung sowie der lautstarken Unterstützung der Zuschauer war uns der Klassenerhalt sicher. In der aktuellen Volleyballsaison 2022/2023 gab es wieder personelle Änderungen. Linda Schüttemeyer und Franca von Zengen haben die Mannschaft leider verlassen. Erfreulich ist jedoch, dass Merle Wültener aus ihrer Babypause wieder zurück ist, außerdem ist Johanna Mandrella nach ihrem Kreuzbandriss wieder im Training. Neu dabei sind Mascha Waltermann aus der 2. Damen und Mirja Pfeifer aus der 3. Damen, somit geht unsere Verjüngungskur weiter. Unsere Eigengewächse Karlotte Bergmann, Emelie Ehrlich, Marei Gorny, Nelia Gorny und Lea Koopmann sind inzwischen fester Bestandteil der Mannschaft und müssen immer mehr Verantwortung übernehmen. Die „alten“ Hasen Tabeca Böer, Jennifer Grothaus, Birthe Kleinebecker und Alina Quast unterstützen sie dabei tatkräftig. Dieses Jahr ist



**Folgt uns auf Instagram und verpasst keine News mehr von eurem Siegerhausen.**

die Oberliga 1 wieder sehr stark besetzt. Schon nach wenigen Spieltagen ist klar, dass hier jeder jeden schlagen kann es durchweg ausgeglichene Spiele sind. Bisher tun wir uns schwer unsere Leistungen in die Tat umzusetzen. Doch auch nach drei Niederlagen stecken wir den Kopf nicht in den Sand und bleiben on fire! Mit intensivem Training bei unserem Trainer Dieter Wültener, Kampfgeist und dem Motto, alle für einen und einer für alle werden wir 110% geben, um auch dieses Jahr den Klassenerhalt zu sichern.

fen, dass wir in den nächsten Spielen an diese gute Leistung anknüpfen können. Euer Siegerhausen aus Siegerhausen Wer unseren Internetauftritt noch nicht kennt, der sollte dringend mal vorbeischaun - es lohnt sich: Instagram: @siegerhausen Facebook: TV Schledehause - Volleyball 1. Damen



-> Mehr hier!



*Mascha*  
**WALTERMANN**

**10**

• ZUSPIEL  
• 1998  
• 1,70 m



*Mirja*  
**PFEIFER**

**11**

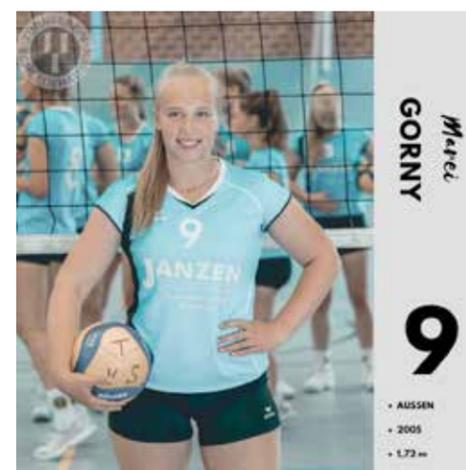
• MITTE  
• 2006  
• 1,75 m



*Jennifer*  
**GROTHAUS**

**13**

• AUSSEN  
• 1997  
• 1,80 m



*Marei*  
**GORNY**

**9**

• AUSSEN  
• 2005  
• 1,73 m



*Tabeca*  
**BÖER**

**12**

• MITTE



*Emelie*  
**ERLICH**

**14**

• LIBERA  
• 2003  
• 1,82 m



**Die Raketen spielen weiterhin in der Landesliga!**



## 2. Damen

Kleiner Rückblick auf die Saison 2021/2022: Aufgrund der Corona-Pandemie wurde nur eine Halbserie gespielt, sprich es gab lediglich eine Chance sich gegen jede Mannschaft zu beweisen. Am letzten Spieltag empfingen wir die Weserbergland-Volleys. Bis dato waren sowohl wir als auch unsere Gäste sieg- und punktlos. Das wollten wir ändern, aber im ersten Satz unterlagen wir deutlich mit 14:25. Doch dann konnten wir den Schalter umlegen und das Spiel drehen. Die folgenden drei Sätze entschieden wir für uns und schlossen somit die Saison auf dem 6. Tabellenplatz. Das bedeutete Klassenerhalt. Demzufolge spielen die Raketen weiterhin in der Landesliga!

Aber es sollte sich einiges im Kader ändern. Jenni und Zoe sind zum Studieren nach Köln bzw. Göttingen gezogen. Mascha zeigt ihr Können jetzt in der 1. Damen. Leni spielt jetzt nur noch Handball in Bissendorf und Corinna musste leider verletzungsbedingt ihre Volleyballkarriere beenden. Dafür freuen wir uns, dass mit Greta, Anna und Laura drei talentierte Spielerinnen aus der 3. Damen jetzt bei uns spielen. Ebenso neu im Team sind Theresa und Diandra, die nach einer kurzen bzw. längeren Volleyballpause zurück sind und richtig Bock haben. Und mit den bereits bekannten Gesichtern von Carina, Steffi, Maureen, Carolin, Pia, Dina und Lena, sowie Trainer Volker ist unsere Mannschaft komplett.

Die Vorbereitung nutzten wir, um uns kennenzulernen und als Team zusammenzuwachsen. Dabei wurden wir von unserem Sponsor Physiocenter Waldemar Andreev in Form von ausgiebigem EMS-Training und einheitlichen Pullovern unterstützt. An dieser Stelle wollen wir dafür nochmal ‚Danke‘ sagen.

Die Vorrunde des Landespokals, unser erstes gemeinsames Turnier, konnten wir souverän und ohne Satzverlust für uns entscheiden. Die Endrunde findet am 15. April 2023

in der eigenen Halle statt, also kommt vorbei und feuert uns an! Ebenso erfolgreich lief der LVM-Cup in Westerhausen. Im spannenden Finale gegen den Gastgeber zeigten wir nochmal unser Können und konnten verdientermaßen den Pokal am Ende mit nach Hause nehmen.

Coach Volker Buch hatte aufgrund personeller Engpässe Sorge, dass wir mit zwei deutlichen Niederlagen und einer damit verbundenen großen Hypothek in die Saison starten. Am ersten Spieltag fuhren wir mit 8 Spielerinnen in den Schinkel und ließen nichts anbrennen. Nach dem 3:0 Erfolg war der Trainer vor Stolz zu Tränen gerührt. Auch eine Woche später in Lohne sah es personell nicht besser aus. Wir konnten lediglich mit 7 Spielerinnen antreten und verloren knapp, aber dennoch deutlich mit 3:0. Bei unserem ersten Heimspiel mussten wir uns sowohl gegen VfL Lintorf II als auch gegen den Hagener SV 1:3 geschlagen geben. Zu viele individuelle Fehler auf unserer Seite machten letztendlich den Unterschied aus. Aber wir arbeiten jetzt an uns und wollen es den Gegnern in den nächsten Spielen schwieriger machen.

In der Liga kann jede Mannschaft jede schlagen und es müssen bei jedem Spiel 100% abgerufen werden, um Punkte zu sammeln. Aktuell stehen wir auf dem 5. Tabellenplatz und werden alles daran setzen im weiteren Saisonverlauf im Mittelfeld zu bleiben.

Viele Neuzugänge bringen auch viele Veränderungen mit sich, aber eins hat sich nicht geändert: Spaß und Zusammenhalt, auf und neben dem Feld! Wir alle freuen uns auf eine tolle Saison mit vielen guten Momenten während und zwischen den Spielen.

Folg uns gerne auf Instagram: ‚dieraktentvs‘ - dann bist du immer informiert.

Sportliche Grüße Die Raketen



-> Mehr hier!



**PHYSIOCENTER**  
WALDEMAR ANDREEV

## AlterG

Das Anti-Schwerkraft-Laufband

- » Gewichtsmanagement «
- » funktionelles Training «
- » Konditionstraining «
- » Gangtraining «
- » Lauftraining «

für alle Rehabilitationsbereiche

Das perfekte Training nach einer Verletzung oder Operation und bei Athrose oder neurologischen Erkrankungen durch eine Gewichtsentlastung.



## milon

einfach - sicher - effektiv

- » fit in 35 Minuten «
- » nur 2 x in 10 Tagen «
- » effektives Ganzkörpertraining «
- » erfolgreiches Training für Jedermann «
- » 49,00 € im Monat «
- » ohne feste Vertragslaufzeit «

Einfach und effektiv die Muskulatur aufbauen und die Ausdauer verbessern. Das Training wird individuell an deine Ziele angepasst und ist dadurch für jede Altersgruppe ideal geeignet.

Krankengymnastik • Manuelle Therapie • Manuelle Lymphdrainage • KGG • Massage • Fango • Heißluft Cryotherapie • Schlingentisch • Elektrotherapie (EMS-Therapie) • Hausbesuche • milon Q-Kraftausdauerzirkel Golf-Physio-Training • EMS-Training • Cryospot • Cryoshaper • BOA MED Lymphmassage • Medical Flossing Physio-Tape • Aromaölmassage • Skillcourt • AlterG • Alpha Cooling • INDIBA Activ Radiofrequenz-Therapie

Am Bahnhof 12 • 49143 Bissendorf • 05402 / 69 12 88 0 • [info@physiocenter-andreev.de](mailto:info@physiocenter-andreev.de)

## IHR SPEZIALIST FÜR ALLES RUND UMS LAUFEN

Als Spezialisten für den Fuß liefern wir Full Service rund um Sport- und Orthopädieschuhtechnik und Beratung, Analysen und Kurse rund um Bewegung.

### LAUF- UND RADANALYSE

Computergestützte biomechanische Analyse zur genauen Untersuchung Ihres Bewegungsablaufes.



### ORTHOPÄDIESCHUH-TECHNIK

Individuelle Einlagen und orthopädische Schuhrichtungen, sowohl für den Alltag, als auch für Sport und Beruf.



## 3. Damen

Moin, seit der letzten Saison hat sich in der 3. Damen des TV Schleddehausen einiges getan: wir mussten uns von sage und schreibe sechs Spielerinnen verabschieden (!), konnten dafür aber fünf neue Spielerinnen in unserer Mannschaft willkommen heißen.

Nachdem wir bei den ersten zwei Auswärtsspielen leider Startschwierigkeiten hatten und beide Spiele verloren haben, konnten wir bei unserem ersten Heimspiel zwei Siege verbuchen und somit sechs Punkte zu Hause lassen! Hier hat sich bestätigt, dass unsere neue Konstellation durchaus das Potenzial hat, in der Bezirksklasse Süd mitzuhalten! Wir sind gespannt, was diese Saison noch für uns bereithält!

Um den Teamgeist unserer Mannschaft auch außerhalb des Trainings und der Spieltage zu stärken, haben wir gemeinsam mit unserer Trainerin Alina beschlossen, im Dezember eine mannschaftsinterne Weihnachtsfeier zu veranstalten!

Wenn diese Zeitung noch vorher erscheinen sollte, habt ihr an folgenden Terminen Gelegenheit uns live auf dem Spielfeld zu sehen:

- Am 04.02.2023 beim VfL Kloster Oesede
- Am 18.02.2023 beim TV Georgsmarienhütte
- Am 04.03.2023 beim Osnabrücker SC
- Am 19.03.2023 bei uns auf dem Berg!

Wir freuen uns auf euch!

Mirja Pfeifer, Juliane Pruhs, Sandra Grieb, Esta Klenen, Marlena Pruhs, Sophie Jungmann, Lilly Kowert, Juliana Lemke, Leah Mathew, Nathalie Ehrlich, Katharina Tieben & Alina Quast (Trainerin)

**Unsere neue Konstellation hat durchaus das Potenzial in der Bezirksklasse Süd mitzuhalten.**



-> Mehr hier!

# U12 und U13

Volleyball macht uns sehr viel Spaß. Wir sind die U12, die U13 I und die U13 II aus Schledehausen.

Unsere Trainerinnen sind Carolin, Dina und Maureen. Wir haben jeden Montag von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr und jeden Freitag von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr Training. Beim Training spielen wir uns ein und spielen zum Beispiel Power-Volleyball. Wir trainieren das Pritschen und Baggern. Ein paar Spiele und ein Turnier hatten wir auch schon.

Linus Ekruth und Lias Rietenbach

Zusätzlich zu den U14 Meisterschaften haben wir mit einem Teil der Mädels auch an den U13 und U15 Meisterschaften teilgenommen. Bei der U13 sind wir mit einer super Leistung ebenfalls in die nächste Runde gekommen und haben auch dort den dritten Platz belegt, sodass wir im März zur Bezirksmeisterschaft fahren!



# U14

Hallo, wir die U14 1, also Frida, Anouk, Ronya, Jette, Mia, Shyanne, Hannah und Leslie wollen Euch in diesem kleinen Text einen Einblick in unser Training und unsere Mannschaft geben. Wir alle finden Volleyball eine super Sportart, da es ein Teamsport ist und unsere Mannschaft immer zusammenhält.

Jeden Montag um 15.30 – 17.00 Uhr und Freitag um 16.30 – 18.00 Uhr freuen wir uns sehr auf das Training. Dort wärmen wir uns auf, dehnen uns kurz und fangen endlich an Volleyball zu spielen. Nach Trainingsende gehen wir alle mit knallroten Köpfen aber auch sehr viel Freude nach Hause. Zusammen haben wir schon oft an Turnieren teilgenommen und auch schon vieles gewonnen. Bei der U14 Meisterschaft in Bad Laer haben wir nach einem sehr spannenden Spiel gegen die Mannschaft des VCO einen tollen dritten Platz gemacht. Damit sind wir in die nächste Runde gekommen, bei der wir zeigen wollen, was wir alles schon dazu gelernt haben!

Vielen lieben Dank für die neuen Trikots an den Sponsor David Zahn von BesserBerater.de!  
Eure Leslie!

Hallo, wir sind Lena, Leona, Chiara, Victorina, Abbey, Jolina, Michelle und Ida von der U14 2. Zusammen mit der U14 1 trainieren wir immer montags von 15.30 – 17.00 Uhr und freitags von 16.30 – 18.00 Uhr.

Das Training macht uns sehr viel Spaß und wir freuen uns auf die Spiele am Wochenende. Wir haben auch schon bei Turnieren mitgemacht. Bei der U14 Meisterschaft in Bad Laer haben wir viel gelernt und das erste Spiel in der Saison deutlich gewonnen!

Vielen lieben Dank für die neuen Trikots an das Therapiezentrum Tiemann-Gorny!  
Eure U14 2



## Volleyball Anfänger

Hallo! Wir sind die neuen Volleyball Anfänger. Wir sind im Alter von 6-9 Jahren und haben immer viel Spaß zusammen. Schon seid den ersten Trainingseinheiten üben wir fleißig das Pritschen und Baggern, aber auch den Aufschlag. Insgesamt sind wir 25 Kinder, daher ist die Stimmung in der Halle immer super! Wir üben viel, damit unsere Kleinen Volleyballer ein Gefühl für den Ball entwickeln können, aber auch der Spaß kommt nicht zu kurz. Uns Trainern, Lea Und Marei, macht es auch mega Spaß und wir freuen uns schon, wenn wir irgendwann das erste mal bei euch am Spielfeldrand stehen und euch anfeuern!

# U-16

Hey,  
Wir sind die U-16 Volleyballmannschaft aus Schledehausen und trainieren jeden Montag und Freitag gemeinsam. Unsere Trainerinnen Jenny, Steffi und Mascha bereiten für uns immer ein abwechslungsreiches Training vor, wobei wir Kraft- und Dehnübungen machen, unsere Technik trainieren und unsere gelernten Taktiken im Volleyballspiel anwenden. Seit dieser Saison üben wir auch das Läufer-system. Wir hatten bereits viel Spaß bei der U-16 Mädchenkreismeisterschaft. Nun freuen wir uns auf die Spiele mit dem ganzen Team und starten mit voller Motivation in die kommende Saison! Vielen Dank an den Fliesenlegermeister Norbert Böer für die neuen Trikots!  
Eure U-16  
(Aliya, Amelie, Charlotte, Esta, Hannes, Johannes, Lieke, Lilly, Lorenz, Marlana, Max, Nele, Tobias)

**Nun freuen wir uns auf die Spiele mit dem ganzen Team und starten mit voller Motivation in die kommende Saison!**





# 1. Herren

Wir sind wieder da! Nach einem Jahr Unterbrechung sind wir dieses Jahr wieder mit einem Bericht in der Jahreszeitung vertreten.

Sportlich läuft es dabei weit besser als mit dem Einhalten der Fristen zur Abgabe eines Berichts, denn seit dem letzten Bericht 2020 hat sich einiges getan. Nachdem die Saison 2020/2021 bereits nach zwei Spielen abgebrochen wurde, standen wir auf dem ersten Platz mit sechs Punkten und haben das Angebot zum Aufstieg in die Bezirksliga bekommen. Dieses Angebot haben wir dankend angenommen und waren so voller Tatendrang für die nächste Saison.

Leider wurden wir erneut durch Corona ausgebremst und konnten die Saison nicht in gewohnter Weise spielen.

In der aktuellen Saison können wir endlich „normal“ starten. Die erste Saisonhälfte konnten wir mit fünf Siegen und drei Niederlagen als Tabellendritter beenden und haben uns somit für die Aufstiegsrunde qualifiziert. In der zweiten Saisonhälfte können wir uns also mit den besten Mannschaften der Parallelstaffel messen und um den Aufstieg kämpfen. Somit lässt sich festhalten, dass wir auch in der neuen Spielklasse gut mithalten konnten und mit viel Selbstbewusstsein in das neue Jahr starten. Bei unserem Training, welches immer mittwochs und freitags stattfindet, versuchen wir uns stets zu verbessern, auch wenn am Freitag die Trainingsbeteiligung teilweise überschaubar ist. Bei regelmäßigen Trainingsspielen gegen die Damen darf aber auch der Spaß nicht zu kurz kommen.

Wenn du auch Interesse und im Optimalfall ein wenig Erfahrung mitbringst, kannst du gerne bei unserem Training vorbeischaun.

Ansonsten freuen wir uns über jeden Zuschauer bei unseren Heimspielen, bis dahin, eure 1. Herren.



**Auch in der neuen Spielklasse konnten wir gut mithalten und mit viel Selbstbewusstsein in das neue Jahr starten.**

## Wir beraten Sie gern in:

- Buchführung
- Lohnbuchführung
- Jahresabschluss
- Erbschaftsteuer/Schenkungsteuer
- Unternehmensnachfolge
- Existenzgründung
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Alle weiteren steuerlichen Angelegenheiten

# Steuerberater Riemann

## Marc Riemann, Steuerberater

Reiner Holtgreve, Steuerberater\*  
 Stefan Hakemeyer, Steuerberater\*  
 Holger Knemeyer, Dipl.-Betriebswirt/Steuerberater\*  
 Helmut Riemann, Steuerberater\*  
 \*Angestellt gem. § 58 StBerG

Mozartstr. 4, 49143 Bissendorf (Telefon 05402/93930)  
[www.steuerberater-riemann.de](http://www.steuerberater-riemann.de) / E-Mail: [info@steuerberater-riemann.de](mailto:info@steuerberater-riemann.de)



# Hobby Mix

v n 13 bis 70  
 gemeinsam aggern, pritschen und schmettern  
 natürlich Volle ball!  
 Gerne auch i Sand  
 jeder, w es sie oder er kann  
 kein He enwerk  
 Montagabend - einfach mal reinschauen  
 Sei abei!





# Ballsport

Bockball, Schiffe versenken, Bankball, Zombieball, Zahlenfußball, Kettenfangen, Völkerball – das sind einige der Spiele, bei denen wir jeden Freitag in der Waldsporthalle viel Spaß haben! Immer wieder probieren wir coole neue Spiele aus. Dadurch sind die Stunden sehr abwechslungsreich! In der freien Ballzeit dürfen wir viele Materialien entdecken, mit denen wir uns selbstständig beschäftigen. Wie jedes Jahr hatten wir auch in diesem Sommer wieder viel Spaß bei den Disziplinen des Sportabzeichens. Dabei haben wir super Ergebnisse erzielt! Wenn du in der Grundschule bist und auch Lust hast, großartige Spiele mit unterschiedlichen Bällen zu lernen, komm gerne freitags von 15 bis 16.30 Uhr in die Waldsporthalle! Wir freuen uns auf dich!  
*Steffi, Mascha und Jenny*

**Immer wieder probieren wir coole neue Spiele aus, dadurch sind die Stunden sehr abwechslungsreich**

**pante**  
MÖBELFABRIK



Als Zulieferer der Möbelindustrie sind wir spezialisiert auf die Fertigung von Möbelkorpussen und auf die Konfektion von Möbelfertigteilen.

Kreuzbreite 7  
49143 Schleddehausen  
Tel.: 05402-8067

info@pante-moebel.de  
www.pante-moebel.de



**Jede Woche animiert uns unsere Trainerin Steffi zu neuen Schritt-kombinationen.**



# Aerobic

Freitags treffen sich regelmäßig bewegungsbegeisterte Frauen aller Altersgruppen, um innerhalb einer Stunde eine Aerobic-Choreographie zu erlernen. Unsere Trainerin Steffi macht das so gut, dass sie uns immer wieder zu neuen Schrittkombinationen animieren kann. Am Ende der Stunde sind alle begeistert, wie gut das klappt. Einen kleinen Einblick gibt das Video.

Martina



-> Mehr hier!

# Aquafitness

Leider musste unsere langjährige Trainerin Inge Lübker-Suhre ihr Amt abgeben. Auf diesem Wege möchten wir uns bei Inge für die lange Zeit bedanken, in der sie uns trainiert hat und freuen uns, dass sie auch weiterhin zur Wassergymnastik kommt. Danke Inge.

Zuerst war es eine große Umstellung, als unser neuer Trainer Ronald Wrensch kam. Es geht jetzt viel zügiger zu und wir müssen hoch konzentriert sein, um alle Elemente, die Ron uns vormacht, mitzumachen. Immer wieder kommen andere Gerätschaften zum Einsatz. Manches gelingt gut und manches nicht so gut und dann wird herzlich gelacht, wenn ein Element nicht so richtig gelingt. Am Ende der Übungsstunde merkt man jedoch, dass man einiges für seinen Körper getan hat, und wir freuen uns immer wieder auf den Donnerstag.

Da wir noch einiges Geld in unserer Kasse hatten sind wir alle zusammen zum Spargelessen nach Hakemeyer, Oldendorf gefahren. Auch unsere Frauen, die jetzt altersbedingt oder aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr dabei sind, freuten sich, mal wieder mit allen zusammen zu sein. Es war ein sehr schöner Abend.

Edeltraud Zaun



## Schule fängt mit **bimarkt** an.

- ✓ Osnabrücks größte Schulranzen-Auswahl
- ✓ persönliche Fachberatung zu jeder Zeit
- ✓ Schulranzen-Test-Parcours
- ✓ gesundes Sitzen von Anfang an
- ✓ großer Füllertest und Schreibberatung
- ✓ Schreibwaren und Schulzubehör
- ✓ Schulbuch-Bestellservice u.v.m.

**bimarkt**  
seit 1990

bimarkt · Hannoversche Str. 82 · OS  
© 0541 58 20 20 · www.bimarkt.de  
kostenlose Parkplätze vor dem Haus



**Dr. H. Thiemann**

prakt. Tierärztin  
Bad Essener Str. 23  
49143 Bissendorf – Schleddehausen  
Tel. 05402 - 642060



### Termine nach Vereinbarung:

Mo., Di., Do., Fr.: 08.00 - 12.30 und 15.00 - 18.00 Uhr	Sprechstunde ohne Terminvergabe
Mi.: 08.00 - 12.30 Uhr	Mo - Sa.: 09.00 - 10.00 Uhr
Sa.: 09.00 - 11.00 Uhr	



## Best-Ager

„Sport ist Mord“, dieses Zitat wird Winston Churchill zugeschrieben, was aber nicht belegt ist.

Dieser Ausspruch gilt nicht in unserer Gruppe, denn wir alle sind noch quicklebendig. Wir treffen uns immer für eine Stunde am Mittwoch um 19.00 Uhr. Corona hat auch unsere Übungsstunden verändert, aber wir haben Hoffnung, dass nun alles wieder in normalen Bahnen läuft.

Vor den eigentlichen Übungen hat sich Steffi jedes Mal ein anderes Aufwärmprogramm einfallen lassen. Sie gibt uns immer neue Aufgaben, die unseren Körper fitter machen sollen. Jedes Mal wird ein anderer Körperteil besonders strapaziert, alles kommt mal dran: Beine, Arme, Bauch und Po. Übungsgeräte, wie Hanteln, Flexi-bar, Bälle, usw. werden auch eingesetzt, so dass es nie langweilig wird. Flotte Musik begleitet die Stunde, manchmal summt man dann mit. Wir ächzen und stöhnen etwas, aber wenn wir dann zum Entspannen auf der Matte liegen, wundern wir uns, dass die Stunde schon zu Ende ist und können wieder lächeln...Also, traut Euch und kommt am Mittwoch zu uns, wir freuen uns über neue Teilnehmer.

H.B.

# Kaufmann

... seit 1896

LANDTECHNIK  
TRANSPORTE  
ERDBAU

Buerscher Weg 14 · 49143 Bissendorf · Telefon 0 54 02- 99 20- 0  
www.kaufmann-bissendorf.de

## Seete

Mobile Containerküchen  
Planung und Aufbau

- ✓ Mobile Küchencontainer
- ✓ Großkücheneinrichtungen
- ✓ Markenunabhängige Beratung
- ✓ Konzepterstellung & Planung
- ✓ Montage & Kundendienst

Wierauweg 1  
49143 Bissendorf  
Telefon: +49 5402 99 19-0  
Telefax: +49 5402 99 19-19

info@seete.com  
www.seete.com





## 'Fit bis ins hohe Alter' am Freitag morgen

Hallo Leute!  
Gefallen euch die schönen Bilder? Seht nur diese vergnügten, ehrwürdigen Damen da oben auf der Fensterbank in unserer alten, geliebten Turnhalle an!  
Unsere Steffi hat eben die Gabe, uns immer wieder gut gelaunt zu motivieren. Ihr Motto: „Das könnt ihr!“  
Die schlimmste Covidzeit liegt nun hinter uns und natürlich musste jede von uns einige „Federn“ lassen. Doch das hält uns nicht davon ab, trotzdem mit viel Schwung und Elan erneut zu üben: „Auf geht's!“

Übrigens bewegen wir uns viel lieber in unserer wunderbaren, renovierten, Licht durchfluteten und alten Turnhalle von 1952 mit ihrem phantastischen Schwingboden, als in der neueren Waldsporthalle, wo wir uns stets über das laute Luftgebläse ärgern müssen, und wo es auch keine Fensterbänke gibt.  
Es grüßt euch die emsige Osteo-Gruppe mit der flotten Steffi Enz.  
*Helga*

# Bodystyling

Immer wieder donnerstags um 18 Uhr heißt es Bodystyling mit Steffi.

Eine wirklich willkommene Abwechslung zum normalen Alltag und eine tolle Möglichkeit 60 Minuten lang mit vielen lieben Leuten etwas ins Schwitzen zu kommen.

Auch wenn der Muskelkater der letzten Trainingseinheit hier und da noch zu spüren ist - Steffi lässt uns die Anstrengungen mit ihrer witzigen und offenen Art sofort vergessen und motiviert uns jedes Mal aufs Neue.

Ernstes Gesicht wird es in den nächsten 60 Minuten nicht zu sehen geben. Es wird gelacht, rumgewitzelt, geschwitzt und dabei werden auch noch die kleinsten Muskelgruppen aktiviert.

Und kein Donnerstag ist wieder der Vergangene – denn Steffi hat immer viele tolle neue Übungen für uns im petto.

Entspannt starten wir mit einem 'Warm Up' bevor wir mit den unterschiedlichsten Trainingseinheiten starten. Ob Flexi-bar,

Training mit dem Ball, mit dem Eigengewicht oder auch mal mit Gewichten – beim Bodystyling gibt es immer Abwechslung pur. Da bleibt keine Muskelpartie verschont. ; )  
Dafür werden wir nach jeder Trainingseinheit mit einem entspannten und wohlverdienten 'Cool Down' belohnt.

Und die 60 Minuten vergehen im Nu – sodass man nicht mal Zeit hat, auf die Uhr zu schauen. ; )

Falls du auch Lust hast mit einer tollen Gruppe viel Spaß zu haben und dabei noch die ein oder andere Kalorie verbrennen möchtest, bist du herzlich willkommen! Wir freuen uns auf dich!

*Sarah*





# Flexi-bar

Jeden Mittwoch feiert unsere gemischte Gruppe mit rhythmischer Musik und dem Schwung des Flexi-bars von 20:00 bis 21:00 Uhr das Wochen-Bergfest in der alten Turnhalle.

Nach leichten Dehn- und Aufwärmübungen bringt uns der Flexi-bar ganz schön ins Schwitzen. Alle Muskelfasern im Körper vibrieren, und die Tiefenmuskulatur wird reflektorisch angespannt und gestärkt. Durch diesen Muskelaufbau werden Volkskrankheiten wie Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen bekämpft. Das Zauberwort lautet „starke Körpermitte“, denn eine starke Rumpfmuskulatur fördert das allgemeine körperliche Wohlbefinden.

Dieses Training ist je nach Schwungintensität nicht nur für Kraft und Ausdauer geeignet, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz.

Den Stab in Schwung zu bekommen und zu halten, sowie das Schwingen in jeder erdenklichen Position: über dem Kopf, hinter dem Rücken ... all das verlangt Konzentration, Koordination und Gleichgewicht.

Dennoch schafft Steffi es stets ein Lächeln aus uns herauszukitzeln. Ihre Freude am Sport motiviert sehr und das Gefühl nach getaner „Arbeit“ ist so gut, dass wir regelmäßig den Ruf des Sofas überhören.

In diesem Sinne ... wir freuen uns über Schwung-willige :)

Verena & Astrid

## Step Experience

Mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr treffen wir uns in der Schulturnhalle.

Mit guter Musik, guter Laune und unter Steffis Anleitung hüpfen wir auf das Board, über das Board, tanzen davor und drumherum.

Nach einer kurzen Aufwärmphase geht es auch schon los, und wir üben verschiedene Schrittkombinationen, aus denen sich nach und nach die Bausteine einer tollen Choreographie ergeben. Hier ist nicht nur die körperliche Ausdauer gefragt, sondern auch der Kopf, der jeden Mittwoch mittrainiert und versucht, sich die Schrittfolgen richtig zu merken.

Es macht unheimlich viel Spaß, was vor allem an Steffis tollen Choreographien und ihrer humorvollen Art liegt. Manchmal braucht sie etwas Geduld mit uns, wenn eine neue Schrittkombination einfach nicht in den Köpfen hängen bleiben will ... Am Ende der Stunde klappt es aber immer, und Steffi muss uns nur noch daran erinnern, dass wir spätestens beim Cooldown nicht mehr angestrengt gucken müssen, sondern lächeln und stolz auf uns sein dürfen. Vielen Dank dafür!

Wir freuen uns auch immer über Verstärkung!

Natascha

■■■ Tischlerei Bergmann ■■■

Meisterbetrieb

- Möbelbau - Innenausbau - Reparaturarbeiten -

Wulftener Str. 4  
49143 Bissendorf  
05402 / 7773

TIEMANN -  
GORNY

T  
H  
E  
R  
A  
P  
I  
E  
Z  
E  
N  
T  
R  
U  
M  
  
S  
C  
H  
L  
E  
D  
E  
H  
A  
U  
S  
E  
N

Solarium  
Osteopathie  
Ergotherapie  
Hausbesuche  
Elektrotherapie  
Funktionstraining  
Bobath für Kinder  
Manuelle Therapie  
Krankengymnastik  
Klassische Massage  
med. Trainingstherapie  
Schlingentischtherapie  
Bobath für Erwachsene  
Manuelle Lymphdrainage  
Fangopackungen/Heißluft

Am Bredberg 1 c, 49143 Schleddehausen, 05402-8885



## Wirbelsäulengymnastik II u. III

Da wir alle älter geworden sind und einige Frauen am Training nicht mehr teilnehmen konnten, wurden aus zwei Gruppen eine gemacht. Seitdem treffen wir uns am Dienstagvormittag um 09.00 in der Waldsporthalle. Es gibt noch eine Neuerung: Karin hat eine Co-Trainerin. Irene Stanke unterstützt sie und übernimmt auch das Training, wenn Karin mal verreist oder krank ist. Das ist doch eine gute Sache.

Leider gibt es immer noch Corona, aber Karin und auch Irene haben für uns ein Trainingsprogramm gemacht, das alle Vorsichtsmaßnahmen und Abstandsregeln einhält. Das Training ist immer sehr interessant und auch wirkungsvoll (Muskelkater manchmal mit inbegriffen), denn es werden

viele Muskeln, die man sonst nicht in Anspruch nimmt, gefordert. Auch der Gleichgewichtssinn wird trainiert, was gerade im „reifen“ Alter sehr wichtig ist. Selbst der Spaß kommt nicht zu kurz, denn es wird viel gelacht.

Leider hat uns Corona daran gehindert, dass wir Frühstück und Eis essen gehen konnten. Hoffentlich können wir das bald mal wieder machen.

*Edeltraud Zaun*



## Sachverständigenbüro Dr. Ritzkopf und Partner



Chemische Sachverständige für Untersuchungen, Gefährdungsabschätzungen, Sanierungs- und Entsorgungsempfehlungen sowie Sanierungsbegleitungen bei Brand-, Haftpflicht-, Korrosions- und Wasserschäden

Dipl.-Chem.  
**Dr. Thomas Lauxtermann**  
Partner

Mendelstraße 11  
48149 Münster  
Telefon 0251 / 980 2291  
0172 / 533 3334  
Fax 0251 / 980 2292  
info@ritzkopf.de  
www.ritzkopf.de



Von der IHK Nord Westfalen öffentlich bestellt und vereidigt für chemische Folgen von Brand- und Wasserschäden

## Wir sind für Sie da!



- Elektroanlagenbau
- Sicherheitstechnik
- Photovoltaik

- Elektroanlagenbau
  - Installation & Kundendienst
  - Wärmepumpen
  - Beleuchtung aller Art
  - Sol-Anlagen
  - Telefonanlagen
- Sicherheitstechnik
  - Brandmeldeanlagen / Rauchmelder
  - Alarmanlagen
  - Schließanlagen
  - Einbruchmeldeanlagen
- Photovoltaikanlagen
  - OSMA Teil
  - Beratung & Verkauf

### Fragen Sie den Fachmann

49143 Bissendorf  
Tel. 0 54 02 - 6 42 46-0  
Raiffeisenstr. 1  
www.rasper-gmbh.de



Osnabrück's Bratwurst Nr. 1

# Vernasch mich!

Die Meister-Wurst.



www.kinnius.de



## Bewegen statt Schonen!

„Die schönsten Momente im Leben sind die, die einem den Atem rauben.“ R.M.Rilke

Seit mehr als einem Jahr treffen sich am Freitagmorgen um 11.00 Uhr einige Frauen und zwei Männer zu einer bewegenden Übungsstunde mit Liboria Hagspühl.

„Bewegen statt schonen“, so hieß der ausgeschriebene Kurs und nachdem zunächst die Krankenkassen mit bezahlt hatten, finden sich seit Frühjahr 2022 die Bewegungsfanatiker auch so zusammen. Liboria lässt uns mit viel Kreativität und Fantasie durch die Halle laufen, malträtirt unsere Bauchmuskeln, sorgt für gute Haltung und gelegentlich für Muskelkater am nächsten Tag. Bei schönem Sommerwetter wurde die Stunde nach draußen verlegt, so dass Walking und Gymnastik sich bei herrlicher Waldluft abwechselten. Da einige Teilnehmer auch Obst- und Gemüsegärten besitzen, hat sich der sportliche Treff in der Herbstzeit zu einem kleinen Gemüsemarkt vor oder nach der sportlichen Aktivität gemausert.

*Michael Mergheim*

**Bei schönem Sommerwetter wurde die Stunde bei herrlicher Waldluft nach draußen verlegt.**

## FÜR MEHR ZEIT IM GRÜNEN

Terrassendächer von Solarlux

Wetterschutz, wann immer Sie ihn brauchen - Terrassendächer verlängern die Gartensaison und die Freude am Draußensein. Mehr Atmosphäre. Mehr Komfort. Einfach genießen.

Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr  
Sa. & So.\* 10 - 16 Uhr  
Industriepark 1 · 49324 Melle  
T 05422 9271-0

[solarlux.com](http://solarlux.com)

*Pepperoni* Pizzeria  
PIZZA & DÖNER SPEZIALITÄTEN 



## Bodyfitness läuft... Es ist wieder da. DAS WOHLGEFÜHL!

Obwohl im Laufe des vergangenen Jahres Corona nicht gänzlich aus den Köpfen verbannt werden konnte: Das Wohlfühlgefühl ist wieder eingekehrt! Und besonders im Zuge der Trainingseinheiten „Bodyfitness“ unter der bewährten Leitung von Karin Bergmann.

In der Waldsporthalle 2 finden für Frauen aller Altersklassen am Dienstag von 8:00h bis 9:00h und am Freitag von 8:00h bis 9:30h Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen und vielen Varianten statt.

Nach unerlässlichem Aufwärmen werden verschiedenste Muskelgruppen trainiert, von deren Existenz die Eine oder Andere vorher vielleicht noch gar nichts wusste! Natürlich

steht auch das Dehnen von Bändern und Faszien auf dem Programm.

Und auch wenn Karin mal verhindert ist: Mit Irene Stanke wurde eine Vertretung gefunden, die die positive Handschrift ebenfalls klasse verkörpert.

DANKE Euch zweien für die tollen Trainingsanleitungen!

Ach ja, weitere Teilnehmerinnen mit Lust und Zeit sind herzlich in unserer Runde willkommen.

Karin Lückemeyer



**Dacharbeiten**  
**Dachflächenfenster**  
**Bauklempnerei**  
**Balkonsanierungen**  
**Holzbau**



**Dachdecker- & Zimmerermeister**  
**M. Cirkovic**

49143 Bissendorf • Tel. 05402/64 1225  
 Mobil: 0170/1897186

**Der Dorfladen**  
 —SCHLEDEHAUSEN—  
 Inh. Silke Schramm

**Schulbedarf • Bücher • Spielwaren**  
**Geschenke • LOTTO**  
**• Edles von Leysieffer**

Bergstraße 17c • 49143 Schleddehausen • Telefon: 05402 83 02  
 Öffnungszeiten: 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr • 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr  
 Samstagnachmittag geschlossen

*Wir machen dein Leben bunter*  
 Geschenkk Ideen, Inspirationen und ganz viel Ambiente



**WISSINGER MÜHLE**  
 alles für Garten, Tier und Freizeit

Wissinger Mühle Nieragden GmbH  
 Bahnhofstraße 11a, 49143 Bissendorf  
 Tel: 05402-9221-0 • Fax 05402-922116  
 info@wissinger-muehle.de  
 www.wissinger-muehle.de



Besuchen Sie uns auf Facebook

**Autoservice Bosse**  
 KFZ-Meisterbetrieb

- Inspektion
- Reifenservice
- Achsvermessung
- Klimaservice
- Kfz-Reparatur aller Marken
- Verglasung
- SB-Waschanlage
- TÜV/AU

Bergstraße 25  
 49143 Schleddehausen  
 Tel.: 05402-9914-0  
 Fax 05402-9914-10  
 autoservicebosse@osnanet.de

**ihre-hausapotheke.de**  
 schnell vor Ort, wo man sie braucht

ihre-hausapotheke.de vereint die Vorteile Ihrer Apotheke vor Ort mit denen eines Onlineshops:

- > Bestellen Sie 'Rund um die Uhr'
- > Erhalten Sie Ihre Waren kostenlos und noch am selben Tag zu Ihnen nach Hause geliefert
- > Bezahlen Sie Bar oder per EC-Karte bei Lieferung durch unseren hauseigenen Botendienst





## Tanzen, tanzen, tanzen ...

Immer noch freitags um 18.30 Uhr nach der Aerobic-Stunde tanzen wir.

Was wir machen:  
Tanzen üben in toller Gemeinschaft.  
Den eigenen Körper herausfordern.  
Eigene Ideen einbringen und umsetzen und Steffis Ideen umsetzen - was beides nicht immer ganz leicht ist. Aber das hat auch keiner behauptet.  
Choreo lernen und im Kopf behalten - neben allen anderen Dingen, die frau noch im Kopf hat.  
Endlich wieder zusammen feiern.  
Spaß haben!  
Es kommt durchaus häufiger vor, dass wir über uns selbst lachen müssen, z. B. wenn's mal nicht so aussieht oder klappt, wie wir es uns gedacht oder von Steffi geplant war. Aber mit Humor und Körperarbeit haben wir letztendlich noch jede Herausforderung gemeistert. Wir haben natürlich auch viel Spaß, wenn alles läuft wie am Schnürchen. Logisch!  
Zur Zeit haben wir zwei Tänze im Kopf, die beide nicht

fertig gestellt sind, da wir immer noch etwas auf Abstand bleiben. Corona hat uns wirklich ausgebremst. Aber die Choreos stehen, und die Tanzschritte und -bewegungen sitzen schon fast - das ist die halbe Miete. Und es sieht auch auf Abstand getanzt toll aus! Nur die Positionen jeder Einzelnen und die Bilder, die während des Tanzes entstehen sollen, sind mit Abstand schwer zu üben. Das kriegen wir aber auch noch hin. Denn das Gerüst steht schließlich!  
Langsam können wir uns schon Gedanken über einen neuen tanzbaren Song machen. Was sich viel leichter anhört als es tatsächlich ist! Schließlich müssen wir alle das Stück viele Male hören. 100 oder 1000 mal? Gefühl wohl eher 10000 mal und mehr. ;) So eine Entscheidung will wohl überlegt sein. Einen kurzen Einblick in unser Tanztraining gibt's über den Code.  
Tanzfreudige sind herzlich willkommen, bei uns zu schnuppern und sich auszuprobieren. Immer noch freitags um 18.30 Uhr nach der Aerobic-Stunde tanzen wir.

## Pilates am frühen Morgen!

Montag morgens 8 Uhr in Schleddehausen in der alten Sporthalle ...  
In den 6 Tagen nach unserer letzten Übungsstunde sind wir wieder etwas steif geworden, und denken uns: oh Mann, nun werden wir wieder 1,5 Stunden unseren Körper quälen ...  
Einige von uns sind jedoch so fit, dass sie bereits mit dem Fahrrad die steile Bergstraße ohne E-Bike-Unterstützung schaffen. Das ist schon mal ein gutes Aufwärmtraining.  
Es gibt Tage, da versuchen wir, wie in der Schule, Steffi mit Gesprächen abzulenken, was uns jedoch nicht gelingt. Sie ist konsequent mit uns und fängt uns gedanklich erst einmal ein.  
Die angenehme ruhige Musik unterstützt uns runterzukommen und bereits nach den ersten 10 Minuten sind wir entspannt und unser Körper wird locker.  
Weitere 15 Minuten später nach Mobilisation und Stabilisation legen die ersten von uns ihre Westen ab, und wir sind in der Lage die Hände mit gestreckten Beinen auf den Boden zu legen, was uns dann auch nicht mehr so schwer fällt.

Danach geht es weiter mit dem Powerhaus und mit wechselnden Flows. Dabei wird uns richtig warm und wir merken, dass der Körper viel biegsamer wird.  
Nach 1,5 Stunden sind wir froh, dass wir da waren, da es unserem Körper hilft, fit und elastisch im Alter ;) zu bleiben.  
Ein großes Lob gilt nicht nur Herrn Pilates sondern auch Steffi Enz, die uns immer wieder fordert und mit so viel Engagement und Leidenschaft dabei ist!  
Alice



-> Mehr hier!



# Pflanzen zum Glücklichsein!

Entdecken Sie unsere Pflanzenwelt – ein Großteil aus eigenem Anbau. Besuchen Sie uns und lassen Sie sich von unserer Vielfalt und unserem besonderen Klima inspirieren. Unser Team freut sich auf Sie.



Die Gärtnerei mit Leib und Seele.

in Natbergen: Auf der Heide 10 · Tel. 05402 690746  
in Hollage: Sachsegge 10 · Tel. 05407 8985040  
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Sa. 8–15 Uhr  
[www.gaertnerei-haucap.de](http://www.gaertnerei-haucap.de)

## Hier entstehen Wohn(t)räume

Baugebiet „Wissingen-Nord“

Naturnah wohnen und leben in Bissendorf

Niedersächsische Landgesellschaft mbH  
Geschäftsstelle Osnabrück

[www.nlg.de/bauplatzdatenbank](http://www.nlg.de/bauplatzdatenbank)



Niedersächsische  
Landgesellschaft mbH



**TEBBE**  
UNIVERSAL-  
STREUER

**Stark.  
Schnell.  
Präzise.**

Erfahren Sie mehr  
[www.tebbe-landmaschinen.de](http://www.tebbe-landmaschinen.de)  
05402 99 22-0



## Pilates um 18.00 Uhr

Wir sind alle keine 20 mehr, aber wir fühlen uns (meistens) gut. Das liegt nicht zuletzt an unserer montäglichen Pilates-Stunde mit Steffi.

Wir schwingen, atmen und bewegen uns im Flow. Wir tun unserer Wirbelsäule und unseren Faszien Gutes. Das ist manchmal anstrengend, und hin und wieder stöhnen wir auch ein bisschen, aber das lässt Steffi kalt ;-). Sie kennt uns gut und weiß, was sie uns zumuten kann. Und am Ende der Stunde sind wir alle von oben bis unten durchbewegt und wohliger entspannt. Ein guter Start in die Woche!

Jeden Montag wieder gern!

*Doris*

Janina  
**Paschke**  
Ihr Friseur

Di. – Fr. 8:30 – 12:30 Uhr + 13:30 – 18:00 Uhr | Sa. 7:30 – 12:30 Uhr | Mo. geschlossen

Große Straße 10 | 49143 Bissendorf | Telefon: 05402 / 8103

## Pilates um 19.30 Uhr

„Komm erstmal an, hier auf deiner Matte“

Auch für uns erfahrene „Pilates-Jünger“ ist es noch immer wieder eine Herausforderung, den Alltag hinter sich zu lassen.

„Schließe deine Augen und lass den Atem ruhig fließen“

Nach Mobilisierung der Gelenke und Muskeln dann die Vorbereitung auf das Training durch die gemeinsame, zentrierende Pilates-Atmung.

„Atme durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund aus“

Wir atmen in den seitlichen und hinteren Brustkorb und schaffen dadurch ein „Stützkorsett“ rund um den Rumpf. Damit schützen wir bei den verschiedenen Übungen den unteren Rücken ... „Bauch ist fest“

Jeder bleibt dabei immer ganz bei sich. Es gibt keine Vergleiche zu anderen, weil jeder sich total auf sich und die von Steffi angesagten Abläufe konzentrieren muss. Wichtig auch, spüre gut hin, was dein Körper dir gerade signalisiert.

Am Ende der Einheit gibt es dann noch die Phase der Entspannung durch Dehnungen und Atemführung.

Und ganz am Ende, um 21 Uhr, dann das gute Gefühl, etwas für dich getan zu haben, nur für dich, deinen Körper und deine Seele. Applaus

Und das ist immer wieder Motivation, gegen den „inneren Schweinehund“ im Laufe des Montags anzugehen.

Danke an die Tragkraft der Gruppe und an Steffi, die mit ruhiger, klarer Führung den Weg vorgibt.

*Ilse Radeke-Tholen*



# Yoga

Yoga?

Es gibt viele Gründe Yoga zu praktizieren.

Die wöchentliche Yoga-Stunde ist auch nach Jahren noch spannend, da immer wieder körperliche Anforderungen von Anke gestellt werden. Die verschiedenartigen Übungen faszinieren jede Woche aufs Neue, ebenso sind die Atemtechniken immer wieder eine Herausforderung. Viele Übungen lassen sich bequem im Alltag einbauen, wie z. B. das bewusste Einatmen in einer Warteschlange (ohne Handy natürlich!).

Yoga ist also für jedermann geeignet. Alle, die es einmal ausprobieren möchten, sind herzlich willkommen, egal welchen Alters oder Geschlechts!

Astrid

**Die verschiedenen  
Yoga Übungen faszinieren uns jede Woche aufs Neue.**



# JANZEN

TECHNIK FÜR NATUR UND UMWELT

## Rasenmäher-Center GmbH

Zum Eistruper Feld 4, 49143 Bissendorf

Tel. 05402/64279-0, FAX 05402/1327

[www.janzen-rasenmaeher.de](http://www.janzen-rasenmaeher.de)

**Stephan Rasper**   
Kfz-Meisterbetrieb

- Meisterbetrieb
  - Reparatur aller Marken
  - Inspektion nach Herstellervorgabe
  - Achsvermessung
  - Reifenservice
  - HU/AU
- In Zusammenarbeit mit einer autorisierten Prüforganisation



Heinrich-Gerdom Str. 1 | 49143 Bissendorf | Tel.: 0 54 02 / 76 57 | [www.kfz-rasper.de](http://www.kfz-rasper.de)



Osnabrück's Bratwurst Nr.1

# Du bist zum Anbeißen!

Die Meister-Wurst.



[www.kinnius.de](http://www.kinnius.de)

## Männergruppe der Walkinggruppe des TV Schledehausen

Reine Menpower und das jeden Dienstag um kurz vor 18 Uhr! In geselliger Runde einfach mal in der Natur die Beine vertreten, der Traum jedes Walkers.  
Die einzige Frau in der Runde ist Marita, die uns immer tatkräftig und motivierend bei jedem Wetter beiseite steht. Mit viel Spaß und guter Laune führt sie uns über Stock und Stein. Und findet immer wechselnde Runden durch die schöne Natur rund um Schledehausen. Wir hoffen, dass du uns noch lange begleitest und bedanken uns herzlich bei dir!  
Als Belohnung trifft man sich außerhalb der geplanten Runden auch mal zu stimmungsvollen Abenden im Restaurant. Jeder ist herzlich in unserer starken Gruppe willkommen!



**Mit viel Spaß und guter Laune führt Marita uns über Stock und Stein und findet immer wechselnde Runden durch die schöne Natur rund um Schledehausen.**

## Nordic Walking Frauen

Nordic Walking Treff mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr für Frauen als Workout oder Fitness-Stunde. Wir laufen jeden Mittwoch, stärken Muskeln, Herz-Kreislauf und gute Stimmung bei freundlichen Gesprächen mit angenehmen Walkingtempo. Bei Interesse schaue gerne unverbindlich vorbei. Treffpunkt ist der Parkplatz am Sportplatz.



<p><b>Schlüsseldienst</b> <b>Reparaturen</b> <b>individueller Möbelbau</b> <b>Fenster und Türen</b> <b>aus Holz oder Kunststoff</b> <b>Haustüren</b> <b>Zimmertüren</b></p>	<p><b>Tischlerei</b> <b>Gravemann</b> Inh. <b>Rehme</b> Bau- und Möbeltischlerei Reparaturen</p>	<p><b>Innen- und Trockenausbau</b> <b>Restaurationen</b> <b>Fußböden</b> <b>Deckenvertäfelungen</b> <b>Insektenschutz</b></p>
<p>Wulfener Straße 8 · 49143 Bissendorf Inh. Michael Rehme Internet: <a href="http://www.gravemann-rehme.de">www.gravemann-rehme.de</a> E-Mail: <a href="mailto:info@gravemann-rehme.de">info@gravemann-rehme.de</a></p> <p><i>... wenn Sie Wert auf Qualität legen!</i></p> <p><b>Telefon: 05402 - 8657</b> <b>Telefax: 05402 - 7778</b></p>		



**Freude an Bewegung, Spaß am Spiel und das gemeinsame Miteinander führen uns jede Woche zusammen.**

## Männersport

Die Zeit der Lockerungen hat in diesem Jahr wieder alles einfacher gemacht. Kein messen der Mattenabstände mehr, kein desinfizieren der benötigten Materialien mehr, erleichterten unsere sportlichen Aktivitäten erheblich. Selbst das angenehme Duschen nach dem Sport ist wieder möglich und niemand braucht sich wieder in die Duschen zu schleichen.

Wir hoffen, dass es nicht wieder zu einer Kürzung oder Gesamtausfall der Aktivitäten kommen wird, denn den Spaß, den wir beim gemeinsamen Sport haben, fehlte uns allen.

Bei den hohen Temperaturen im Sommer hat es teilweise mangelnde Beteiligung gegeben, was man auch verstehen kann. Das Programm wurde dem entsprechend angepasst. Bei etwas angenehmeren Temperaturen haben wir noch eine Radtour Richtung Nemden unternommen. Das wohlverdiente Abschlussgetränk gab es auf der Diele eines Teilnehmers. Zum Jahresabschluss wurde gewandert. Bei kühlem Wetter kam am Ziel das Grillgut und besonders die Feuerzangenbowle (stillvoll über dem Feuerkorb angerichtet) gerade recht. Den Abend haben wir in geselliger Runde mit viel Spaß ausklingen lassen.

Freude an Bewegung, Spaß am Spiel und das gemeinsame Miteinander sind es, die uns Donnerstagabends zusammenführen.

Eigene Grenzen überwinden  
Mannschaften aus der ganzen Gemeinde

09.09.2023

verrückte Spiele  
Kennenlernen, Gemeinschaft bilden

**Kunstrasenplatz  
Schledehausen**

**SPIEL  
OHNE GRENZEN**

**2023**



# Jahresrückblick Trampolin Wettkampfgruppe

2022 – das war ein absolut interessantes, abwechslungsreiches Jahr in der Wettkampfgruppe der Trampoliner. Was anfangs noch mit einigen Online – Wettkämpfen und vielen pandemiebedingten Trainings- und Wettkampfauflagen, aber leider auch Absagen begann, wandelte sich zur Jahresmitte hin wieder einer „neuen“ Normalität zu und der Wettkampf – und Lehrgangskalender füllte sich rasant. Aber auch die ein oder andere Presseaktion in Zusammenarbeit mit der Neuen Osnabrücker Zeitung und auch dem aufstrebenden lokalen Magazin „Sportlich unterwegs“ brachten Abwechslung in den normalen Trampoltrainingssalltag.

Sicherlich in Gedächtnis bleiben werden in diesem Jahr die tollen Erfolge auf dem Doppelmini. Allem voran die DEUTSCHE VIZEMEISTERIN bei den Juniorinnen Insa Klönen, dicht gefolgt vom 6. Platz in derselben Altersklasse von Maxima Handt. Aber auch die beiden Siege beim Deutschland-Cup Doppelmini durch Amelie Diekmeyer in der Jugend A und Merle Ahlers bei den Juniorinnen. Dicht gefolgt vom Überraschungssieg von Freya Hinz in der Altersklasse 10-14 Jahre beim Felsingpokal, verbunden mit der Qualifikation zur DM Doppelmini 2023! Auch Insa als Tagesbeste und Siegerin der offenen Klasse und Jale Bothmer als Zweitplatzierte in der Altersklasse 6-10 Jahre konnten beim Felsingpokal brillieren. Aber auch auf dem Großgerät wanderten viele Medaillen und Pokale nach Schleddehausen. Hier sei vor allem unser toller Nachwuchs vorab erwähnt. Jale Bothmer sicherte sich den Sieg bei den Landesaltersgruppenwettkämpfen im

Einzel, Freya Hinz wird erstmals Kreismeisterin im Einzel und auch als Team bringen die beiden zusammen mit Josefine Bone und Viktoria Borgstedde auf Kreis und Landesebene tolle vordere Plätze und Medaillen mit nach Schleddehausen. Das Trampolinturnen keine Frage des Alters ist, beweist wieder einmal Eva Peukert. Sie sichert sich mehrfach Treppchenplätze bei den Online Wettkämpfen, auf Kreis – und Bezirksebene und wird sogar Landesvizemeisterin der Senioren im Einzel und holt Bronze bei der Landesmannschaftsmeisterschaft im Team.

Ein weiteres Highlight 2022 war die Anschaffung eines neuen, den aktuellen Reglements entsprechenden Doppelminitrampolins. Wir Trampoliner sagen DANKE dem Verein, denn ohne entsprechendes (leider sehr teures) Equipment ist ein Mithalten auf nationaler Ebene unmöglich. Das Gerät und auch die Einführung neuer Trainingszeiten rein für das Doppelmini (sonntags) haben einen nicht unerheblichen Anteil an unseren Erfolgen 2022.

Danke auch an die VGH Roland Arndt, dass wir unsere Trainingsanzüge der stetig wachsenden Wettkampfgruppe aufstocken konnten. In wenigen Wochen kommen auch unsere neuen Gymnastikanzüge für die regionalen und nationalen Wettkämpfe, die dank der Erlöse aus der Cafeteria der Landesmannschaftsmeisterschaften auch zu einem für jeden tragbaren Preis angeschafft werden konnten.

Ausblick 2023: Die Planungen für die Landesdoppelmini-meisterschaften Einzel und Mannschaft in eigener Halle am 25.02.2022 ab voraussichtlich 11.00 Uhr sind bereits angefallen.





# Trampolinanfänger

Freitags treffen wir uns in der Turnhalle zum Trampolin springen. Es macht viel Spaß denn wir lernen Grätsche, Bücke, Rücken, Barani und Tricks wie die Sprünge einfacher gehen. Am Anfang der Stunde dehnen wir uns, damit wir uns nicht verletzen. Wir machen auch Krafttraining, um mehr Spannung auf dem Trampolin aufbauen zu können. Es gibt verschiedene Übungen wie P3, P5a und P5. Wenn wir die Übungen auswendig können, nehmen wir an Wettkämpfen teil. Dort treffen wir auf weitere Vereine. Wir sind meist sehr angespannt und aufgeregt, wenn wir unser Können vor so vielen Zuschauern präsentieren. Anschließend

überwiegt dann doch das Glücksgefühl den Mut gehabt zu haben. Zum Abschluss dieses Jahres durften wir alle zusammen drei Stunden lang springen. Mit der Longe ging hoch in die Luft. Auch das rote Tuch war wieder ein Highlight. Wir hatten einen riesigen Spaß. Mit einer selbstgebackenen Waffel gestärkt konnten wir uns voll austoben. Zum Ende durften sogar unsere Eltern mitspringen. Es wird einfach nie langweilig.



# Turngruppe I

Liebe Dorfbewohner,  
zwölf turnbegeisterte Mädchen kommen donnerstags um 15:30 Uhr in die Waldsporthalle Schledehausen. Am Anfang jeder Stunde laufen wir uns warm. Dann machen wir Dehnübungen wie z.B. Grätsche, Brücke und Spagat. Danach turnen wir auf dem Läufer Rad, Handstand, Rückwärtsrolle, Vorwärtsrolle und Radwende. Meistens gibt es verschiedene Parcours, an denen wir Bogengang und Salti üben können. Wenn du auch Lust hast, dann komm vorbei, du bist herzlich eingeladen.

Lousia und Marlene



-> Mehr hier!



# Turngruppe II

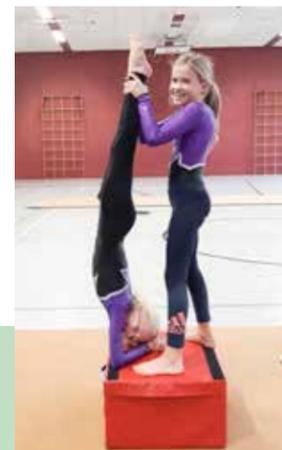
Wir treffen uns jeden Donnerstag mit Sandra und Fara, die uns viel Neues beibringen. Wir turnen am Stufenbarren, Schwebebalken, Airtrack, Boden und Reck. Wir konnten dieses Jahr auch, nach 2 Jahren Pause, beim Maibaumaufstellen im Kurgarten endlich wieder unser Können zeigen, worüber wir sehr froh waren. Ansonsten könnt ihr uns noch bei der Nikolausfeier und der Karnevalsfeier vom TVS sehen.

Mir und den anderen macht das Turnen sehr viel Spaß!

Tyra



**Wir turnen am Stufenbarren,  
Schwebebalken, Airtrack,  
Boden und Reck.**





## Kindertanzen

Viele tanzfreudige Kinder und Jugendliche kommen jeden Montag und Mittwoch in die alte Turnhalle in Schledehausen und bewegen sich gemeinsam zur Musik. Es wird sich zur Musik zusammen warm gemacht und dann werden tolle Tänze für die jeweiligen Altersgruppen getanzt. Auch ein kleines Spiel für den extra Spaß darf natürlich nicht fehlen. Aber man kann auch selber kreativ werden, denn Tanz- und Musikwünsche werden gerne berücksichtigt, damit für jeden was dabei ist. Von Kindertänzen bis hin zu anspruchsvolleren Tänzen für die Größeren ist alles dabei.

Wenn du auch gerne mal Tanzen möchtest und mit den anderen Teilnehmern zusammen Spaß haben willst, dann komm gerne vorbei!

Montag von 16–17Uhr → Tanzen für Kindergartenkinder  
Montag von 17–18Uhr → Tanzen für Grundschüler  
Mittwoch von 17–18Uhr → Tanzen für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

**Von Kindertänzen bis hin zu anspruchsvolleren Tänzen für die Größeren ist bei uns alles dabei. Komm vorbei und tanz mit uns!**



**HENNING SEHLMAYER**  
**SETAX-TREUHAND GMBH**  
Steuerberatungsgesellschaft

**Teamverstärkung gesucht!**

Dipl.-Kfm.  
Henning Sehlmeier  
Steuerberater  
Kottenkamp 2  
49143 Bissendorf  
info@sehlmeier.de  
Tel.: 05402/9846-0



## Bewegungserfahrungen für 1-2 Jährige

Die ersten Bewegungserfahrungen für 1-2-Jährige werden jede Woche auf's neue erprobt. Kommt gerne vorbei, wir freuen uns auf neue Turnerinnen und Turner!



Der **einfachste** Weg  
zur **neuen** Küche

next125

Im Felde 2  
49152 Bad Essen

Tel.: 05472 9549870  
[www.kuechen-freckmann.de](http://www.kuechen-freckmann.de)

Besuchen Sie uns gerne auch auf:  
[facebook.com/kuechen.freckmann](https://facebook.com/kuechen.freckmann)





## Eltern-Kindturnen

Dienstagnachmittags ist immer mächtig was los in der Waldsporthalle 2. Zwischen 15:00 und 18:00 Uhr verwandelt sich die Halle in einen riesigen Spiel- und Übungsplatz für 2-4 jährige Kinder, die in Begleitung von Eltern oder Großeltern kommen.

Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl werden weiterhin drei Eltern-Kind-Gruppen angeboten.

Wir starten unsere Stunde mit einem kleinen Aufwärmspiel, danach ist Turnen und Toben angesagt. Jede Woche werden Turngeräte, Matten und Trampoline immer wieder neu kombiniert, sodass abwechslungsreiche Parcours entstehen. Die Stunde endet mit einem Lied im Abschlusskreis.

Neue Teilnehmer sind immer Willkommen. Bitte vorher anmelden bei: Eva Peukert Tel. 05402 985917 oder u.peukert@t-online.de



**Wir starten unsere Stunde mit einem kleinen Aufwärmspiel, danach ist Turnen und Toben angesagt.**

**SEIT ÜBER 70 JAHREN IN BISSENDORF**



**Autohaus Deppe GmbH & Co. KG**

Wir bewegen etwas...

Meller Straße 41  
49143 Bissendorf  
Tel.: 05402 64341-0  
www.ford-deppe-bissendorf.de  
Service@AutohausDeppe.fsoc.de

◆ MINIBAGGER	<p><b>ZAREBAU</b> Große Straße 8 Tel. (05402) 64 14 206 49143 Bissendorf Fax (05402) 64 14 207 info@zarebau.de Mobil (0174) 933 78 00</p>	◆ SANIERUNG
◆ ALTBAUSANIERUNG		◆ TROCKENBAU
◆ PFLASTERARBEITEN		◆ INNENAUSBAU
◆ ALLG. BAUBETREUUNG		◆ BADSANIERUNG
◆ VERLEGUNG VON FLIESEN UND NATURSTEINEN		◆ www.zarebau.de



## Eltern-Kind Fasching

Viele kleine Marienkäfer, Schmetterlinge, Feen und Bienen summten am Faschingsdienstag beim Eltern-Kindturnen durch die Halle. Einhörner, Frösche und Löwen sprangen über die Geräte. Spidermen und Polizisten passten auf. Der große Kinderkarneval des TVS konnte wegen Corona auch 2022 nicht stattfinden. Aber im kleinen Rahmen der Eltern-Kind Turnstunde konnten die Kinder wenigstens ein bisschen Fasching feiern.



TVS-Fan-Artikel

[www.tvschledehausen.de](http://www.tvschledehausen.de)





# Turnen 1/2. Klasse

Schon Anfang des Jahres war diese Gruppe (Mittwochs 15:00 bis 16:00 Uhr) gut besucht. Doch seit nun auch noch die ehemaligen Vorschulkinder nach den Sommerferien dazugekommen sind, platzt die Gruppe manchmal aus allen Nähten. Dafür können wir aber jetzt endlich zum Aufwärmen Spiele wie Brennball, Völkerball oder heiße Kartoffel spielen, bei denen man viele Teilnehmer braucht. In der Freispielzeit können

die Kinder die aufgebauten Turngeräte nutzen. Besonders beliebt sind unsere verschiedene Trampoline und der Air-track. Werde nicht so gerne Turnt, kann sich selbstverständlich mit Bällen, Reifen, Seile beschäftigen oder Rollbrettfahren. Gut das wir in der großen Halle so viel Platz haben!



## Vorschulturnen

Seit dem die Turnstunde der Vorschulkinder auf Mittwochnachmittag 16:00 bis 17:00 Uhr verlegt wurde, nehmen deutlich mehr Kinder dieses Angebot wahr. Ob es an der neuen Zeit liegt oder am Umzug in die große Halle, wissen wir nicht. Jedenfalls freuen wir uns jeden Mittwoch auf die turnbegeisterten Schulhopper, die noch bereit sind alle Turnangebote auszuprobieren.

Wir starten die Stunde mit einem Fang- oder Laufspiel, auch Bälle kommen da schon zum Einsatz. Den größten Teil der Stunde dürfen die Kinder frei spielen. In der einen Hallenhälfte sind Geräte zum Turnen aufgebaut. In der anderen Hallenhälfte ist Platz zum Ballspielen, Seilspringen, Rollbrettfahren usw..

Zum Abschluss treffen wir uns im Kreis zu einem kleinen Spiel oder lassen die Stunde mit einer "Tschüsrakete" ausklingen.



## Die Stunden starten mit einer gemeinsamen Aufwärmung, mal in Form eines Spieles oder kleinen Challenges.

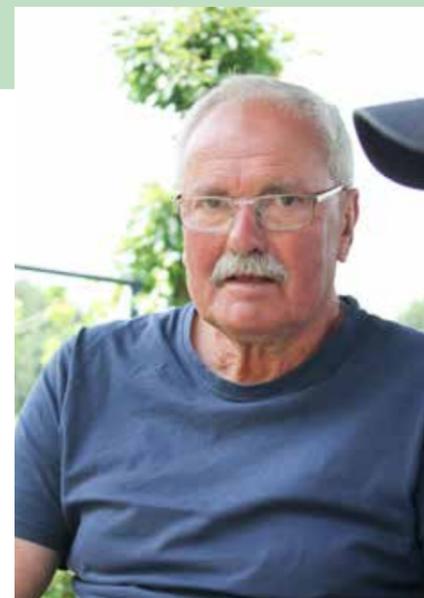
## Turnen ab 3. Klasse/ Jugendturnen

Erfreulicherweise ist diese Gruppe im Laufe des Jahres auf 20 Teilnehmer angewachsen.

Auch in dieser Gruppe beginnt die Stunde mit einer gemeinsamen Aufwärmung, mal in Form eines Spieles oder kleinen Challenges.

In der Freispielzeit soll der Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen. Da in dieser Altersgruppe die Interessen sehr unterschiedlich sind, dürfen die einen gerne Fußballspielen, während die anderen lieber an den Geräten Turnen. Wenn das Aufräumen zügig klappt, spielen wir zum Ausklang der Stunde noch ein Spiel.





# Sportabzeichen 2022 – alles nur Gerüchte

In diesem ersten Jahr mit Corona haben trotz allem wieder viele Aktive das Sportabzeichen geschafft.

Es ist (k)ein Gerücht, ...

- Dass fast 50 fröhliche und erfolgreiche Teilnehmer beim Sportabzeichentag 2022 gesichtet wurden.
- dass S. an diesem Tag offiziell geehrt wurde.
- dass H. uns bei der Durchführung leider fehlte, wir ihn aber anschließend besuchten.
- dass in der Zeitung 2021 die Seite mit unseren Fotos nicht abgedruckt wurde.
- dass U. am 23.05.2022 als erster fertig war und seit dem FB betreut.
- dass WhatsApp Status Bilder vom Schwimmbad zum Sportabzeichen inspirieren.
- dass wir in dieser Zeitung ein Bild von unserem wunderschönen Materialwagen haben.
- dass S. bei ihrer Premiere in der Zeit von 18 – 20 Uhr alle Disziplinen absolviert hat – incl. Waldbad.
- dass C. erst beginnt, wenn die Saison schon vorbei ist, weil wir mittwochs nicht können.
- dass die Ballsport und Volleyballkinder auch tolle Sportabzeichenkinder sind.
- dass H. beim Sprint die Spur von Rasen auf Asphalt wechselt.
- dass Wulfen eine eigene Uhrzeit hat.
- dass W. die Langstrecke nach drei Runden unterbrechen musste.
- dass A. als Streitschlichterin beim Testosterontreffen am Elfmeterpunkt den Friedensnobelpreis verdient hätte.
- dass R. ein Sportabzeichen von 1985 mit Vorwort von 1958 vorgelegt hat.
- dass wenn J. kommt, keine Fotos gemacht werden.
- dass M. der blaue Blitz genannt wird.
- dass es Spaß macht, das Sportabzeichen abzunehmen und/oder abzulegen.
- dass der Präsident beim Sportabzeichentag 2022 erstmals am Platz gesichtet wurde, die Cafeteria aber immer noch nicht durchgeführt hat.

Wenn das keine Beweg(ungs)gründe sind, um im nächsten Jahr auch beim Sportabzeichen dabei zu sein.

Wir freuen uns auf Euch!

Das Sportabzeichenteam

Anke Peschel, Holger Gonet, Sigrid Bullerdieck, Ulrich Brockmann, Liboria Hagspihl, Daggi Dieckmann, Eva und Tristan Peukert (Kinder und Turnen), Sandra Griefß (Turnen)





**Maren's**  
 LOTTO-LEBEN  
 LOTTO | BÜCHER | ZEITSCHRIFTEN | SCHREIBWAREN  
 GESCHENKARTIKEL | REINIGUNGSANNAHMEN

**Sportabzeichentermine:**

Montags:  
 12.6. | 26.6. | 21.8.  
 4.9. | 18.9. | 2.10.

Dienstags:  
 6.6. | 20.6. | 4.7.  
 29.8. | 12.9. | 26.9.



**50 erfolgreiche und fröhliche Teilnehmer waren beim Sportabzientag 2022.**



**ATHEN**  
 APOSTOLOS & FREUNDE

Denken Sie schon jetzt an Ihre Weihnachtsfeier und reservieren Sie frühzeitig Ihren Tisch:  
 Telefon: 05472 / 41 95

*Exquisite kulinarische Genüsse & Ambiente erleben*

<b>ÖFFNUNGSZEITEN</b>	<b>KÜCHE</b>
Montag - Sonntag: 17.30 - 23:30	Montag - Sonntag: 17.30 - 22:00
Dienstag - Sonntag: 11.30 - 14:30	Dienstag - Sonntag: 11.30 - 14:00

Restaurant Athen    Lindenstraße 38    49152 Bad Essen    [www.athen-badessen.de](http://www.athen-badessen.de)  
 ... Ihr griechisches Restaurant im Herzen von Bad Essen!



# Tagespflege

## Jürgen Helm in Bad Essen



Pflegedienste  
im Altkreis Wittlage &  
in der Gem. Bissendorf

- ✓ Ambulante Pflege
- ✓ Kurzzeitpflege
- ✓ Langzeitpflege
- ✓ Tagespflege

**Pflege  
bei Ihnen zu Hause?  
Rufen Sie uns an!**

Bornweg 32  
49152 Bad Essen  
Tel.: (05472) 81580

Bremer Straße 76  
49163 Bohmte  
Tel.: (05471) 1832

Einrichtung als Einsatzstelle für den Bundesfreiwilligendienst.



## Ihr zuverlässiger Partner für:

- kreative Raumgestaltung
- moderne Bodenbelagsarbeiten
- innovative Fassadenbeschichtungen
- Wärmedämmarbeiten
- Lackierungen
- Gerüstbau
- Schimmelentfernung/ Sanierung
- Glaserarbeiten

# malerbetrieb blinde

49143 Bissendorf  
Wulftener Straße 6  
Telefon 05402/8175



Das Glück liegt im Genuss.

**Genießen und  
Entschleunigen**  
*Klein & fein*

Feinkost · Geschenke · Café  
Ihr Treffpunkt rund um den guten  
Geschmack in der Bergstraße 17b  
in der Ortsmitte von Schleddehausen.

**Öffnungszeiten**  
Montag 15:00 bis 18:30 Uhr  
Dienstag, Donnerstag, Freitag  
08:30 bis 12:30 Uhr | 15:00 bis 18:30 Uhr  
Samstag 09:30 bis 13:30 Uhr  
Mittwoch Ruhetag

Sie erreichen uns unter  
Simone@klein-fein-bissendorf.de  
Mobil 0151 68179000

Facebook: @klein-fein-bissendorf  
www.klein-fein-bissendorf.de

## Wir gratulieren allen 53 Kindern zu ihrem Erfolg!

Auch in diesem Jahr folgten viele Kinder der Einladung von Frau Eule, sie zum Geburtstag zu besuchen. Zu ihrem Haus ist es ein langer, abenteuerlicher Weg durch den Wald und über Wiesen. Doch gemeinsam mit Hase Hoppele und Igel Bürste schafften die Kinder alle Aufgaben und erreichten glücklich das Haus von Frau Eule.

## Teilnehmer Minisportabzeichen 2022

Julius Alter	Marie Clauß	Sophia Jahn	Carlotta Pagalies	Pauline Seliger
Carlotta Balgenort	David Edler	Alva Janda	Mattis Persch	Tilda Sommer
Carl Balgenorth	Anton Erfling	Tom Lethaus	Till Rahe	Nike Teuber
Colin Benkewitz	Kaja Ewald	Lola Lümmen	Nieke Reining	Mattijs Vielstädte
Finn Bergheim	Ilja Fenske	Thea Malenke	Tim Reining	Theresa Vielstädte
Benjamin Bode	Carolina Garrtzmänn	Ida Meyer	Lene Rietenbach	Lars Vogt
Ella Bödeker	Finja Goldstein	Carl Moritz	Lea Rüsse	Amelie Warmbier
Miriam Boiting	Liam Gray	Fiete Natzke	Kalle Sälter	Max Wiebrock
Linn Buddeke	Meryem Sophia Gülmez	Lena Netemeyer	Michel Sälter	Julius Witt
Enyo Bullerdieck	Mattis Hoffmann	Frida Niemann	Emil Schrutke	
Victoria Braun	Fiete Hurrellbrink	Merle Nowack	Lea Schuback	

# Zum Sportabzeichen 2022 können wir folgenden Teilnehmern gratulieren:

Die Zahl hinter dem Namen, ist die Anzahl der insgesamt abgelegten Sportabzeichen.

## Frauen

<b>Silber:</b>	David, Julia	2	Peschel, Carolin	8	Priebe, Brigitte	20	
Rietenbach, Melanie	1	Kuhr, Nadine	2	Friebe, Silke	10	Schmidt-Brill, Elke	23
<b>Gold:</b>	Geise, Katrin	3	Dieckmann, Daggi	11	Peschel, Anke	25	
Nolte, Susanne	1	Priebe, Mariella	3	Grothaus, Kerstin	13	Bullerdieck, Sigrid	26
Nowack, Sabine	1	Koopmann, Silke	5	Klefoth, Christa	18		
Wilke, Annette	1	Grothaus, Jennifer	8	Hagspihl, Liboria	19		
Bösemeyer, Melanie	2	Klefoth, Stephanie	8	Klefoth, Susanne	19		

## Männer

<b>Silber:</b>	<b>Gold:</b>	Sehmeyer, Henning	7	Priebe, Wolfgang	17
Rietenbach, Marc	1	Bergheim, Filip	2	Gonet, Leon	8
Schlagau, Ralf	2	Straatmann, Tammo	2	Riestenpatt, Claus	12
Borgschulte, Bernd	4	Koopmann, Stefan	6	Gonet, Holger	16
Peukert, Tristan	4	Priebe, Julian	7	Schwandt, Werner	16
				Brockmann, Ulrich	21

## Weibliche Jugend

<b>Bronze:</b>	<b>Silber:</b>	Straatmann, Enje	4	Fischer, Aliya	3		
Averbeck, Lotta	1	Bergmann, Luise	1	<b>Gold:</b>	Grahl, Leslie	3	
Bluhm, Ella	1	Bluhm, Clementine	1	Huseynov, Michelle	1	Schawe, Shyanne	4
Heggemann, Fine	1	Meyer, Johanna	1	Kurth, Carlotta	2	Pruhs, Marlena	5
Meyer, Mia	1	Essig, Emmy	1	Miglitsch, Amelie	2	Warner, Frida	6
Nowack, Merle	1	Wegner, Jantje	1	Nowack, Neele	2	Borgschulte, Anouk	6
Rietenbach, Marie	2	Straatmann, Jonna	2	Wolf, Mia	2	Koopmann, Lea	10

## Männliche Jugend

<b>Bronze:</b>	Bode, Tom	2	Rietenbach, Marius	3	Mandry, Bjarne	2	
Bulat, Bogdan	1	Persch, Elmar	2	Besenthal, Tobias	4	Natzke, Jonathan	2
Kuhr, Milo	1	<b>Silber:</b>	<b>Gold:</b>	1	Niemann, Johannes	3	
Waldkötter, Paul	1	Hoff, Jaden	1	Richter, Vincent	1	Pruhs, Henning	6
Wiebrock, Max	1	Hurrelbrink, Emil	1	Sommer, Tino	1		
Bösemeyer, Finn	2	Schöne, Simon	1	Jahn, Mailo	2		

## Familiensportabzeichen

Straatmann / David	Kuhr	Rietenbach
Tammo, Enje, Jonna, Julia	Nadine, Carlotta, Milo	Melanie, Marc, Marie, Marius
Priebe	Koopmann	
Brigitte, Dieter, Julian	Stefan, Silke, Lea	



**Mit 14 Jahren wurde Sandra Trainerin der Leistungsturngruppe.**

## Eine schöne Überraschung erreichte den Turnverein Schledehausen am Sportabzeichentag.

Am 12.06.2022 fanden sich Sportler/innen am Kunstrasenplatz der Waldsporthalle in Schledehausen ein. Bei herrlichem Sonnenschein legten die Teilnehmer ihre Leistungen in verschiedenen Disziplinen wie Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer ab. Der Ehrgeiz war zu spüren, denn alle setzten ihre volle Energie darauf ihre persönliche Bestleistung zu erlangen. Weitsprung, Sprint und Langstecke sowie Schlagball waren gefragt. Möglich war es ebenfalls seine Leistung in einer turnerischen Ausführung zu zeigen. Hier wurde Bockspringen, an Seilen schwingen und Seilspringen angeboten.

Neben dem Sportabzeichen wurde auch das Mini-Sportabzeichen mit "Hoppel und Bürste" angeboten. In Kooperation mit dem Sportverein Wisingen wurde der Parkour innerhalb und außerhalb der Waldsporthalle aufgebaut. Hier durften die Kinder im Alter von 3-6 Jahren ihre Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körpergeschick unter Beweis stellen.

Zu aller Überraschung kam Hr. Winfried Beckmann, Vorsitzender des Kreissportbund Osnabrücker-Land im Auftrag von „Ehrenamt überrascht“. Doch so ganz unerwartet war es nicht, denn der Vorstand des TVS wollte sich bei seinem Mitglied und Trainerin Sandra Grieb für ihr bedeutsames Ehrenamt im Verein bedanken. Zum Erstaunen von Sandra kamen alle Sportler/innen auf den Kunstrasenplatz zusammen und haben sich die Ansprache von Hr. Beckmann aufmerksam angehört. Von klein auf ist Sandra dem Verein treu, hat als Kind die Turnstunde bei Sigrid besucht und konnte ihre Begeisterung für das Bodenturnen nicht

verbergen. Mit gerade einmal 14 Jahren wurde sie Trainerin der Leistungsturngruppe und erzielte später den Übungsleiter C Schein im Breitensport. Hinzu kam das Interesse des Trampolinspringens, wo Sandra einige Wettkämpfe mit sehr guter Wertung ablegen konnte. Auch hier übernahm sie schnell die Anfängergruppen am Freitag, die sie, genauso wie das Leistungsturnen, bis heute noch mit Freude trainiert. Selbst aktiv ist sie mittlerweile im Volleyball, dort spielt sie bei den 3. Damen. Besonders zu erwähnen ist ihre Hingabe für den Turnverein. Egal welche Veranstaltung stattfindet, ob Sportabzeichentag, die Turnernacht oder die Nikolausfeier, Sandra engagiert sich wo sie nur kann. Sie ist vielseitig einsatzbereit, denn ist ein Trainer/in verhindert, vertritt sie auch diese Übungsstunde. Abgerundet wird ihr Ehrenamt durch ihre Mitarbeit im Vorstand, der an diesem Tag fast vollzählig anwesend ist und ein dickes DANKESCHÖN ausspricht.

**W. WICHMANN METALLBAU**

Schweißfachbetrieb nach DIN EN 1090

Bauschlosserei

- Treppen
- Balkone und Geländer
- Tor- und Zaunanlagen
- Hallenbau

Maschinenbau

- Holzimprägnieranlagen
- Sägewerkseinrichtungen
- Maschinenreparaturen
- Industriemontagen

Kreuzbreite 5 • 49143 Bissendorf • Tel: 05402/8417 • Fax:05402/6075812

www.metallbau-wichmann.de • info@metallbau-wichmann.de

# Sportprogramm des TVS

## Volleyball

Montag	U12 und U13	15.30 – 17.00	WSH 1
	U14 I und U14 II	15.30 – 17.00	WSH 1
	Anfänger Jungen	16.30 – 18.00	WSH 1
	U 16	17.00 – 18.30	WSH 1
	3. und 4. Damen	18.00 – 19.30	WSH 1
	1. und 2. Damen	19.30 – 21.30	WSH 1
	Hobby Mixed Gruppe	20.00 – 22.00	WSH 1
Mittwoch	Volleyballanfänger	17.00 – 18.30	WSH 1
	3. und 4. Damen	18.00 – 19.30	WSH 1
	1. und 2. Damen	19.00 – 21.00	WSH 1
	1. Herren	19.00 – 21.00	WSH 2
Freitag	Ballsport	15.00 – 16.30	WSH 1
	Volleyballanfänger	16.30 – 18.00	WSH 1
	U12 und U13	16.30 – 18.00	WSH 1
	U14 I und U14 II	16.30 – 18.00	WSH 1
	U16	16.30 – 18.00	WSH 1
	1. Herren und 2. Damen	18.00 – 19.30	WSH 1

## Gymnastik

Montag	Pilates	08.00 – 09.30	alte Halle
	Pilates	18.00 – 19.30	alte Halle
	Pilates für Fortgeschrittene	19.30 – 21.00	alte Halle
Dienstag	Bodyfitness	08.00 – 09.00	WSH 2
	Wirbelsäulengymnastik	09.00 – 10.00	WSH 2
Mittwoch	Step Experience	18.00 – 19.00	alte Halle
	Gymnastik für Best Ager	19.00 – 20.00	alte Halle
	Flexi-bar	20.00 – 21.00	alte Halle
Donnerstag	Bodystyling	18.00 – 19.00	alte Halle
	Yoga	19.00 – 20.30	alte Halle
	Aqua Fitness	19:45 – 20.45	Bad Melle
Freitag	Bodyfitness	08.00 – 09.30	WSH 2
	Fit bis ins hohe Alter	09.45 – 10.45	WSH 2
	Bewegen statt Schonen	11.00 – 12.30	WSH 2
	Aqua Fitness	17:15 – 18.00	Bad Melle
	Aerobic	17.30 – 18.30	alte Halle
	Tanztraining	18.30 – 19.30	alte Halle

## Trampolin

Dienstag	Fortgeschrittene	18.00 – 20.00	WSH 2
Freitag	Anfänger	15.00 – 16.00	WSH 2
	Anfänger	16.00 – 17.00	WSH 2
	Anfänger	17.00 – 18.00	WSH 2
	Fortgeschrittene	18.00 – 20.30	WSH 2
Samstag	Fortgeschrittene	10.00 – 11.30	WSH 2

## Walking

Dienstag	Männer	18.00 – 19.00	Parkplatz WSH
Mittwoch	Frauen	18.00 – 19.00	Parkplatz WSH

## Männersport

Donnerstag	Männersport	20.00 – 22.00	WSH 2
------------	-------------	---------------	-------

## Badminton

Montag	Jedermann	20.00 – 21.30	WSH 2
--------	-----------	---------------	-------

## Sportabzeichen

Montag/ Dienstag	Sportabzeichen Mai - September Aushang	18.00 – 19.00	Kunstrasenplatz
---------------------	---	---------------	-----------------

## Tanzsport

Jeder 2. Dienstag	Tanzen für Paare	19.00 – 22.00	Dorfge- meinschaftshaus
----------------------	------------------	---------------	----------------------------

## Tanzen

Montag	Kindergartenkinder	16.00 – 17.00	alte Halle
	1. und 2. Schuljahr	17.00 – 18.00	alte Halle
Mittwoch	Hip Hop ab 10 Jahre	16.00 – 17.00	alte Halle

### Neue Bankdaten durch Fusion

Durch den Dreier-Zusammenschluss der Raiffeisenbank eG, Ratzeburg, Volksbank Raiffeisenbank eG, Itzehoe (VReG) und der Volksbank Raiffeisenbank eG, Bad Oldesloe [...] – **VReG!**  
<https://www.vreg.de/fusion.html>

Wer hiervon betroffen ist, bittet der Vorstand, die aktuellen Bankverbindungen an folgende Adresse zu senden:

Ute Mandrella - [ute.mandrella@gmx.de](mailto:ute.mandrella@gmx.de)

oder über das **Kontaktformular** der TVS Homepage ->



Der Turnverein Schledehausen besitzt einen **Jugendherbergsausweis**, der gerne an seine Mitglieder ausgeliehen werden kann.

**Kontaktperson:**

Sigrid Bullerdieck

[sh-bullerdieck@t-online.de](mailto:sh-bullerdieck@t-online.de)

**Vorteile:**

- Rund 450 Jugendherbergen in Deutschland und rund 3.000 Jugendherbergen weltweit
- Vergünstigungen bei zahlreichen Kooperationspartnern weltweit
- Reservierung/Buchung national und international
- Exklusive DJH-Reiseangebote
- DJH-Reiseschutzbriefe





# PHYSIOCENTER WALDEMAR ANDREEV

## Sportler

- > schneller werden
- > Explosivität steigern
- > Sprungkraft erhöhen
- > Reaktionszeit verkürzen
- > Richtungswechsel optimieren
- > Beschleunigung steigern
- > Breakdown verbessern
- > Handlungsschnelligkeit erhöhen
- > Wahrnehmung steigern

## Kinder

- > leichter und schneller lernen
- > länger konzentrieren
- > ADS und ADHS entgegenwirken
- > Sprachen lernen
- > Problemlösungsfähigkeit steigern
- > kreativ denken
- > aufmerksamer sein
- > bessere Noten schreiben



## Patienten

- > Return to run/walk/play - nach Verletzungen systematisch wieder fit werden
- > Injury risk scores - Verletzungsrisiken rechtzeitig erkennen
- > Sturzprophylaxe - Selbständigkeit und Bewegungsfreiheit dauerhaft erhalten
- > messbare Erfolge erzielen - Gesundheit nicht dem Zufall überlassen

Am Bahnhof 12 • 49143 Bissendorf • 05402 / 69 12 88 0 • info@physiocenter-andreev.de

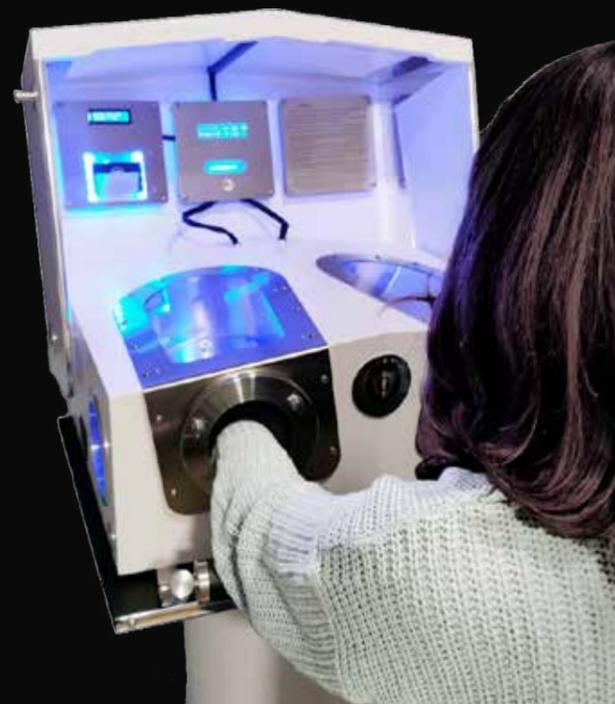


ALPHA COOLING®

**Blitz-Regeneration, Schmerzbehandlung  
und Leistungssteigerung  
MADE IN GERMANY**

bei:

- Rückenschmerzen • Rheuma • Arthritis
- Nervenschmerzen • Zerrungen • Karpaltunnelsyndrom
- Gelenkschmerzen • Kopfschmerzen • Migräne • Muskelschmerzen • Erhöhter Blutdruck
- Sportverletzungen • zur Leistungssteigerung zur Regeneration • uvm.



Kostenlos testen!

## Termine 2023

18.06.2023	Sportabzeichentag	Kunstrasenplatz   11:00 - 14:00 Uhr
19.07. – 30.07.2023	Zeltlager Langeoog	Langeoog
09.09.2023	Spiel ohne Grenzen (SpoG)	Kunstrasenplatz
12.11.2023	Tag des Kinderturnen	Waldsporthalle   11:00 Uhr
NN.12.2023	Nikolausfeier	Schule am Berg   15:30 Uhr

weitere Informationen zu den Terminen im TVS-Kasten und [www.tv-schledehausen.de](http://www.tv-schledehausen.de)

**LEEKER BÜROMÖBEL**

Für beste Ergebnisse in jedem Büro

Die Ansprüche an ein Büro sind heute vielfältig. Arbeitsplätze müssen funktional und ergonomisch sein, damit die Arbeit effizient abläuft und gesundheitlichen Risiken Rechnung trägt. Um den unterschiedlichen Bedingungen gerecht zu werden, helfen Sie sich auf einen erfahrenen Partner in Sachen Büromöbel- und Officeeinrichtungen verlassen. Bereits seit 120 Jahren erweist die Tradition Leeker in Bissendorf sich als zuverlässige Spezialität. Die gewonnenen Erfahrungen helfen täglich in unserer Arbeit ein. Damit Sie sich über unsere Leistungen informieren, das Näherste bekommen, das Ihre Vorstellungen möglich macht.

Leeker Büromöbel GmbH  
Stingberg 17  
49143 Bissendorf  
Telefon: 05402/ 9818-0  
Telefax: 05402/ 9818-18  
info@leeker-buromoebel.de  
www.leeker-buromoebel.de

Ästhetik und Funktion auf höchstem Niveau

**NEUE ZÄHNE**

DENTALLABOR

Berghoffstrasse 3a 49090 Osnabrück Tel. 0541/669720 Fax.0541/65256  
[www.neue-zaehne.de](http://www.neue-zaehne.de) info@neue-zaehne.de

**ANNETTE CARSTENS**  
RECHTSANWÄLTIN  
FACHANWÄLTIN FÜR FAMILIENRECHT

Johannisstraße 115  
49074 Osnabrück  
E-Mail: [sekretariat@kanzlei-carstens.de](mailto:sekretariat@kanzlei-carstens.de)

Telefon: 0541/40988-18  
Telefax: 0541/40988-28

Parkmöglichkeit: Salzmarktgarage



## Impressum

Herausgeber:  
TV Schledehausen von 1924 e.V.

Vorsitzender:  
Volker Buch, Warener Str. 3 B,  
49143 Bissendorf

Redaktion:  
Maren und Sandra Grieb

Fotos:  
TV Schledehausen und privat

Auflage:  
750

Layout:  
Kathi Bullerdieck

# WENN

schnelle Hilfe

gefragt ist,



# DANN

fragen Sie uns!

**Vertretung Roland Arndt e.K.**

Bergstr. 17a 49143 Bissendorf

Tel. 05402 99500 Fax 05402 995050

[www.vgh.de/roland.arndt](http://www.vgh.de/roland.arndt)

[www.facebook.com/VGHVertretungRolandArndt](https://www.facebook.com/VGHVertretungRolandArndt)

[arndt@vgh.de](mailto:arndt@vgh.de)

 **Finanzgruppe**

**VGH**   
fair versichert