



Jahresbericht 2021

Nr. 111 – Februar 2022

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Allgemeiner Jahresbericht.....	2
Archivgruppe	3
Buß- und Betttagstour	3
Turn-Minis mit Eltern.....	4
Eltern-Kind-Turnen I + II.....	4
Kinderturnen I + II	5
Rhythmische Sportgymnastik (Teil I)	6
Rhythmische Sportgymnastik (Teil II).....	7
Hip Hop.....	8
Power Workout	9
BodyFit für Alle	9
Fitnessstraining (BBP) für Frauen.....	9
Präventive Wirbelsäulengymnastik.....	10
Frauengymnastik Fit am Morgen	10
Gymnastik für ältere Frauen.....	10
Ehepaarturnen	11
Gymnastik Fit mit 60 Plus	11
Herzsport I+II für Frauen + Männer	12
Rückengymnastik für Frauen + Männer	12
Yogilates	12
Männergymnastik+Faustball Senioren	13
Lauftreff	13
Outdoor Power Workout	13
Wandern	14
Radfahren.....	14
7MeilenLauf	14
Sportabzeichen	15
Tischtennis	16
Männer Fitness Ü40.....	16
Leichtathletik	17
Leichtathletik	17
Fußball Jugend.....	18
Fußball	18
Volleyball Mixed	18
Termine für 2022	19
Internet-Adressen	19
Entwicklung der Mitgliederzahlen	19
Adressen des Vorstandes der SG Platjenwerbe.....	19
Zeitplan für unsere Sportangebote, Stand 09.02.2022	20

Allgemeiner Jahresbericht

Das Sportjahr 2021 startete wie es 2020 geendet hatte, denn auch zu Jahresbeginn waren alle Sportstätten auf unbestimmte Zeit in ganz Ritterhude geschlossen. Am 10. März endlich ein Lichtblick, denn die Sportstätten wurden für den Outdoorsport freigegeben. Diese erste Outdoor Variante mit viel Abstand und verschärften Hygieneregeln wurde tatsächlich schon von einigen Sportgruppen genutzt. Zum 10.05. der nächste Lichtblick, denn ab jetzt war in den Kinder- und Jugendsportgruppen der Kontaktsport wieder möglich.

Die erste vorsichtige Sporthallen Nutzung war dann ab dem 1. Juni möglich. Genau wie im letzten Jahr hieß es die Mitglieder zu erreichen und auf die veränderten Abläufe der Sportstunden einzustimmen. Die Bandbreite reichte von Online Training, Trainingsanregungen per Brief und Telefon, über veränderte Trainingszeiten, Trainingsorte und Gruppenstärken. Dabei können wir mit Stolz behaupten, dass wir für jede Gruppe trotz der sich ständig ändernden Verordnungen, nutzbare Outdoorsportstätten (Kunststofffeld, Rasen vor dem DGH, das neue Rasenfeld sowie Stadion Moormannskamp) gefunden haben. Auch wenn der Präsenzsport in den Sportgruppen teilweise nicht möglich war, haben doch alle Übungsleiter*innen dank digitaler Unterstützung und kreativer Ideen den "Sportstättenlockdown" gut überbrückt.

Endlich der Rasenplatz und die renovierten Leichtathletikanlagen sind nutzbar

Die Freude war riesengroß, als am 8. Juli endlich die offizielle Einweihung des neuen Rasenfeldes und der renovierten Leichtathletikanlagen stattfinden konnte. Endlich nach über 7 Jahren Planungs- und Bauphase sind wir am Ziel. Fördergeld- und Bauanträge, sowie Absprachen mit den übrigen Nutzern des Geländes haben dieses Projekt zu einem zeitraubenden Hindernislauf gemacht. Großen Dank an die Gemeinde Ritterhude, den Landkreis und den LandesSportBund Niedersachsen, die uns bei der Projektumsetzung unterstützt haben.

Was hat den Vorstand noch beschäftigt

- Erwerb und Gestaltung der neuen Website (Anbieter Netzcocktail)

- Recherche und Erwerb einer vereinseigenen App
- Materialbeschaffung
- Schließdienst Kunststofffeld – Sportstättenwart – Schulstr.
- Zerstörung von Material, Stadion Moormannskamp durch Schüler
- Planung Stadion Moormannskamp Umbau in 2022 (Mitarbeit in Arbeitsgruppen)
- Sportstättenuche auch für die Umbauphase Stadion Moormannskamp
- Mitarbeit im Arbeitskreis der Ritterhuder Sportvereine
- Rasenpflege durch Mähroboter
- Verkehrssicherungspflichten Zaunbau Pachtgrundstück

Veranstaltungen 2021

Auf unsere regelmäßigen Veranstaltungen, wie das "Familiensportfest", die "Sportwoche", den "7MeilenLauf" und "die Buß- und Bettags Tour" mussten wir, trotz Corona, nicht verzichten. Wir konnten sogar im September mit dem "Hallo Sportplatz Event" am 25.9 die neuen Sportflächen der Öffentlichkeit vorstellen. Selbst das Schauturnen der RSG am 3. Advent konnte als Hybridveranstaltung durchgeführt werden. Wir waren bei allen Veranstaltungen mit vielen motivierten Helfern am Start, denn nur durch sie war es überhaupt möglich die Events coronakonform stattfinden zu lassen. Ein dickes Dankeschön an alle Helfer egal an welcher Stelle.

Danke

Trotz aller Einschränkungen konnten wir aber auch mit Freude feststellen, wie die SGP Gemeinschaft gerade in solchen besonderen Zeiten zusammenhält. Dafür ein großes Dankeschön an jeden Einzelnen aus dem Übungsleiter-, Trainer- Helfer- und Vorstandsteam sowie allen Mitgliedern, die durch ihre Toleranz, Flexibilität und Kreativität diesem zweiten besonderen Jahr ein großes Stück „Vereinsnormalität“ gegeben haben.

Susanne Struckhoff



Archivgruppe

Im Jahr 2021 haben wir uns coronabedingt leider nur sieben Mal getroffen.

Wir haben alle Dokumente vom ehemaligen Vereinsvorsitzenden Wilhelm Bruns, die den Vorsitz von 1991 bis 2017 betrafen, mittlerweile als lesbare PDF-Dateien gescannt. Danach mit Acrobat nochmals lesbar nachbearbeitet und wenn das Jahr nicht aus dem Text hervorging, per Schreibmaschine in Acrobat mit der Jahreszahl ergänzt. Alle PDF-Dokumente wurden dann in Gruppen zusammengefasst. Über die Suchfunktion von Acrobat kann man jetzt relativ komfortabel in allen digitalisierten Dokumenten suchen und hoffentlich auch etwas finden. In 2022 werden wir mit den Ordnern von Wilhelm fertig werden.

Im Juni wurde eine Software zur Videobearbeitung (Magix Video deluxe 21) gekauft und auf dem Vereins-Laptop installiert. Mit ihr lassen sich jetzt z.B. VOB-Dateien von Video-DVD's einlesen, bearbeiten, mit Texten versehen, mit Musik unterlegen und dann in verschiedenen Videoformaten abspeichern. Wir haben für die Sportgemeinschaft das heute am gängigsten Videoformat MP4 dafür verwendet. Dieses ist dann auch für unsere zukünftige SGP-App geeignet und könnte auch direkt auf vielen modernen Fernsehern angeschaut werden.

Verschiedene Filme von Sportfesten, Turnerbällen, Dorffesten oder Jubiläen, die uns von mehreren Seiten zur Verfügung gestellt wurden, haben wir aufbereitet und gegebenenfalls mit Musik unterlegt. Anlässlich der Einweihung des neuen Multifunktionsfeldes der SGP am 08.07.2021 wurden 3 Videos im DGH auf der großen Leinwand als Endlosschleife öffentlich gezeigt.

Wer also noch alte Filme hat, die etwas mit unserer Sportgemeinschaft zu tun haben, bitte bei mir melden. Wir helfen bei der Digitalisierung. Oft sind ja auch noch eigene, private Aufnahmen darauf, die nichts mit dem Verein zu tun haben. Auch diese können mit

digitalisiert werden. Sie erhalten die Original DVD. Als Dankeschön übernehmen wir gerne das Umwandeln ins MP4-Format (natürlich vertraulich).

Aus Nachlässen haben wir diverse Fotoalben erhalten. Alle für unseren Verein interessanten Fotos wurden digitalisiert und bearbeitet. Auch weiterhin haben wir großes Interesse an Fotos und Filmen, die das Sportgeschehen der Vergangenheit widerspiegeln.

Jörg-Uwe vom Hagen

Buß- und Betttagstour

In diesem Jahr sind wir nach Moisburg in der Samtgemeinde Hollenstedt mit dem Busunternehmen Frenzel gefahren. Auch hierher sind wir auf Vorschlag von Pastor i.R. Achim Bobka gefahren, der sich auch hier gut auskannte.

Von Moisburg hatten fast alle Teilnehmer noch nichts gehört und waren, spätestens nach der Besichtigung der, von außen unscheinbarer Kirche, angenehm überrascht von diesem Ort.

Der ehemalige Ortsbürgermeister und Kirchenvorsteher Hans-Jürgen Steffens hat uns von der Kirchengeschichte und dem Ort vieles erzählt. Die Feldsteinkirche wurde 1242 erstmals erwähnt, das bemalte Tonnendekengewölbe wurde 1642 erstellt. Im Inneren befinden sich einige historische Dinge.

Danach führte Hans-Jürgen Steffens die Wanderer auf einem Weg in der Nähe der Este am hohen Ufer entlang zum Restaurant Appelbeck am See. Hier gab es dann für alle ein Grünkohllessen nach Hamburger Art und es hat alles gut geschmeckt.

Alle Teilnehmer waren von der Tour begeistert und freuen sich schon auf das nächste Jahr.

Wilhelm Bruns

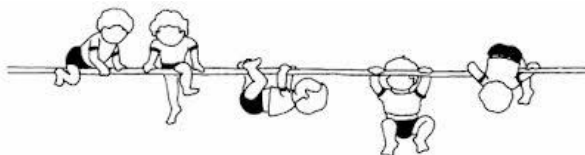
Turn-Minis mit Eltern

Die Turn-Minis sind Kleinkinder, die gerade das Laufen für sich entdecken. Die Gruppe bestand aus 7 bis 10 Kindern, die zusammen mit ihren Müttern/Vätern turnen, sich bewegen und Spaß haben.

Jeden Dienstag von 10.20 - ca. 11.45 Uhr sind wir in der Halle und probieren die unterschiedlichsten Bewegungslandschaften aus. Die Kleinsten lernen balancieren, springen, hüpfen, schaukeln und einfache Spiele. Die Eltern geben dabei Hilfestellung. Es werden Körpergefühl, Koordination und Gleichgewicht geschult. Die Turngeräte bauen wir gemeinsam auf und ab.

Zur Begrüßung und Aufwärmung werden Lieder gesungen, Fingerspiele gemacht oder mit unterschiedlichen Geräten wie große und kleine Bälle, Ringe, Hula-Hoop-Reifen usw. gespielt. Das gemeinsame Abschlussritual rundet die Stunde ab.

Leider konnten wir im Jahr 2021 aufgrund der Corona-Pandemie nicht in die Sporthalle. Wir hoffen, dass es sich bald wieder ändern wird.



Eltern-Kind-Turnen I + II

Unsere Eltern-Kind-Gruppen für Kinder ab einem Alter von ca. 1,5-4 Jahren finden immer montags nachmittags statt. Gruppe I in der Zeit von 16.15-17.00 Uhr und Gruppe II von 17.00-18.00 Uhr.

Nachdem wir uns im Kreis begrüßt haben, wärmen wir uns mit 2 kleinen Finger-, Bewegungs- oder Gerätespielen auf. Danach wird freige turnt und in der bereits aufgebauten Bewegungslandschaft werden Gleichgewicht, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Körper-

beherrschung spielerisch geschult. Wer sich dort an einigen Stellen noch unsicher ist, hat ja zum Glück ein Elternteil an seiner Seite und schafft es beim nächsten Mal vielleicht schon ganz alleine.

Nach einer ordentlichen Portion Spaß und Freude und einigen Schweißperlen auf der Stirn treffen wir uns im Abschlusskreis, um ein Abschiedsspiel zu spielen und um uns nach „Alle Leut“ auf das nächste Mal zu freuen. Die zweite Gruppe geht 15 min. länger, da diese die Bewegungslandschaft abbaut und gemeinsam mit den Kindern den Mattenwagen im Geräte- bzw. Lokschruppen parkt.

Zum Herbst gab es einen Wechsel unter den Übungsleiterinnen und die zweite Gruppe, die von Ann-Kathrin Klou und Christin Hauke geführt wurde, ist zwischenzeitlich erneut von Anika Ziegler sowie, neu hinzugekommen, Jessi Schmidt geleitet worden. Die erste Gruppe wird weiterhin von Annika Mc Kay und Annika Bahr geführt.

Auch das Jahr 2021 ist durch Hygienevorschriften und wiederkehrende Lockdowns geprägt worden. Wir haben unser Konzept aus dem vergangenen Jahr beibehalten und die Gruppengrößen reduziert, so dass ein 14-tägiger Turnrhythmus entstanden ist. Die Einführung auf 2G wurde ohne weiteres angenommen und von uns sorgfältig dokumentiert. Leider wurden ab Anfang Dezember die Hygienevorschriften auf 2G+ umgestellt, so dass wir das Angebot bis auf weiteres erneut einstellen mussten.

Wir sind und bleiben optimistisch, dass wir im nächsten Jahr schon bald wieder zusammen turnen können und freuen uns nach diesen außergewöhnlichen Zeiten auf ganz viele strahlende Gesichter beim Turnen.

Annika Bahr



Kinderturnen I + II

Das Kinderturnen findet immer am Montag in zwei Gruppen statt. Die erste Gruppe beginnt um 14.45 Uhr und turnt bis 15.30 Uhr. Die zweite Gruppe startet um 15.30 Uhr und endet um 16.15 Uhr.

Gruppenübergreifend nehmen ca. 40 Kinder teil. In der Regel sind die Kinder 4 - 6 Jahre alt.

Den Aufbau der Geräte gestalte ich jede Woche vor dem Beginn des Kinderturnens neu. Es gibt immer etwas zum Klettern, Rutschen, Springen, Krabbeln und Balancieren, damit sich die Kinder vielseitig und abwechslungsreich bewegen können. Bei schönem Wetter gehen wir nach draußen.

Zu Beginn begrüßen wir uns in einem Sitzkreis und läuten die Stunden mit unserem Motivationsruf ein. Danach werden kleine Spiele und Übungen mit einem Ball, Reifen, Seilen, Sandsäckchen, Tüchern oder anderen Gegenständen (wie zum Beispiel Zeitungen, Luftballons oder Stofftiere) und Geräten angeboten. Hierbei stehen neben dem Aufwärmen, Gleichgewicht, Bewegung, Koordination, Sinneswahrnehmung und vor allem der Spaß im Vordergrund.

Nach der Anfangsrunde dürfen sich die Kinder frei in der Bewegungslandschaft ausprobieren.

Am Ende der Turnstunde werden regelmäßig zusätzliche verschiedene Bewegungsspiele angeboten. Wir verabschieden uns immer mit dem Lied „Alle Leut“, was wir in verschiedenen Variationen machen - sitzend, stehend, liegend, auf dem Bauch, auf dem Rücken

oder wie es sich die Kinder wünschen. Durch die ständig wechselnden Corona Regeln waren wir bei schönem Wetter viel mit den Kindern draußen.

Vor jeder Stunde findet immer im Vorfeld in den WhatsApp Gruppen eine Abfrage statt, wieviel Kinder teilnehmen. So können wir gut die Stunden planen.

Im Mai habe ich angefangen, die Kindergruppen zu begleiten. Bis zu den Sommerferien wurden die Gruppen von Claudia und mir, mit unseren Helfern Emma und Jim, betreut. An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei den Dreien bedanken. Sie haben mir bei meinem Einstieg sehr geholfen und es hat immer sehr viel Spaß gemacht.

Seit den Sommerferien hilft mir Emma weiter bei den Gruppen. Da die Gruppen immer sehr gut besucht sind, war dies mit zwei Leuten doch eine Herausforderung. Ab den Herbstferien ging es dann wieder in die Halle.

Zum Ende des Jahres konnten die Gruppen, wegen der neuen Corona Auflagen, nicht mehr stattfinden. Seit November unterstützt uns Jolina bei den Gruppen und im Dezember ist noch Tjorben dazu gekommen. Jetzt sind wir komplett und ich freue mich auf das kommende Jahr, in dieser Konstellation.

Wir alle hoffen und wünschen uns sehr, dass die Gruppen nächstes Jahr wieder ohne Corona - Regeln starten können und wir dann auf ein turnreiches Jahr 2022, mit viel Spaß und Bewegung, blicken können.

Tanja Frerichs



Rhythmische Sportgymnastik (Teil I)

Das Jahr 2021 begann für uns wie das alte aufgehört hatte: Mit einem fortwährenden Lockdown auch im Sport, dem zweiten unterdessen.

All unsere Gruppen trainierten also weiterhin zuhause und online, entweder mit Hilfe von Trainingsplänen oder über Videoschaltung. Wenngleich dies eine gute Möglichkeit war, um fit und in Kontakt zu bleiben, erschwerte die aktuelle Lage eine ordentliche Saisonvorbereitung ungemein. Weder konnten wirklich effektiv neue Choreografien vermittelt noch in der Gruppe miteinander trainiert werden.

In regelmäßigen Onlinemeetings mit dem Landesfachausschuss RSG in Niedersachsen wurde die Wettkampfplanung dementsprechend immer wieder verschoben und angepasst. In der Folge fielen die Bezirks- ebenso wie die Landesmeisterschaften aus.

Unsere Trainerinnen organisierten als Ersatz verschiedene digitale Angebote, damit insbesondere die jüngsten Gymnastinnen auf diesem Wege ein wenig Wettkampferfahrung sammeln konnten.

Allen Widerständen zum Trotz riefen wir zudem eine neue Nachwuchsgruppe ins Leben: Die Jahrgänge 2015 und 2016 starteten im März komplett online mit der RSG und bilden mittlerweile eine etablierte Gruppe von rund 10 Gymnastinnen.

Im späten Frühjahr war es dann endlich soweit: Wir durften in einem bitterkalten April zunächst das Outdoor-Training wieder aufnehmen. Wir starteten bei den Nachwuchsgymnastinnen in kleinen Gruppen und mit den älteren Gymnastinnen in einer 1-zu-1 Betreuung.

Im Juni schließlich konnten wir endlich (natürlich unter den entsprechenden Hygieneauflagen) zurück in die Halle! Dies nutzten unsere FWK-Gymnastinnen direkt, um an einem Online-Wettkampf teilzunehmen.

Der NTB lud zu einem bundesoffenen Niedersachsen-Cup ein. Hierzu wurden zuvor in der Sporthalle Videoaufzeichnungen von den Übungen angefertigt, die den Ausrichtern eingesandt und schließlich per Videokonferenz von einem Kampfgericht ausgewertet wurden. Im Laufe der Pandemie hat sich dieses Format etabliert und läuft mittlerweile reibungslos. Auch wenn das Gefühl, vor der Kamera die beste Leistung „abliefern“ zu müssen, doch einen anderen Anspruch darstellt als der gewohnte Wettkampfmodus.

In den Sommerferien brauchten wir alle eine kleine Pause von den kräftezehrenden letzten Monaten. Nach dem Sommer ging es dann aber Schlag auf Schlag: Zwischen September und November wollten alle nachholen, was zuletzt liegengeblieben war. So präsentierten sich unsere Gruppen mit Auftritten bei der schönen Sportplatzzeröffnung in Platjenwerbe.

Am ersten Präsenzwettkampf nach 19 Monaten nahmen zeitgleich in Groß Schneen für uns Joelle, Dana, Leandra und Kim teil. Voller Freude und Enthusiasmus turnten sich die vier den Frust der turnierlosen Zeit von der Seele und ergatterten hier viele Medaillen und gleich drei Qualifikationsplätze für den Regio-Cup im Oktober! Diesen organisierte die Platjenwerber Abteilung RSG mit Hilfe des TV Schwanewede und unter dem Dach des NTB am 9. und 10. Oktober in den Sporthallen des Moormannskamp in Ritterhude.



Rhythmische Sportgymnastik (Teil II)

Nachdem wir in 2020 die Landesmeisterschaften geplant hatten, die kurz vorher abgesagt werden mussten, und dann im Frühjahr 2021 bereitstanden, sollte es nun also der Regio-Cup im Herbst sein. Aufgrund der situationsbedingten Unwägbarkeiten blieb uns hier nicht viel Zeit zu planen. Mit Hilfe aller Gruppen und auch der Unterstützung durch den Vorstand gelang uns aber schließlich doch eine reibungslose, erfolgreiche und stimmungsvolle Organisation - an der wir mit drei Gymnastinnen auch sportlich beteiligt waren - die allen Beteiligten noch lange in Erinnerung bleiben wird!

Im November veranstalteten wir in unserer Sporthalle noch eine kleine Vereinsmeisterschaft. Rund 40 Einzelgymnastinnen nutzten die Gelegenheit, sich unter Wettkampfbedingungen zu präsentieren. Für viele war es der erste Auftritt überhaupt!

Mit dem Herbst und nahendem Winter erhielten allerdings auch wieder steigende Infektionszahlen Einzug und schon das für den 04. Dezember geplante Nikolausturnier konnte nicht wie üblich in Hannover stattfinden.

Glücklicherweise wurde kurzfristig auch hier eine Onlineaustragung ermöglicht. Mit 24 gemeldeten Gymnastinnen stellte die SGP das niedersachsenweit höchste Meldeergebnis.

Für die Videoaufzeichnungen aller Übungen benötigten wir dafür allerdings auch rund vier Stunden! Doch die Mühe hatte sich gelohnt: Insgesamt erturnte sich unser Nachwuchs zwei Gold-, fünf Silber- und zwei Bronzemedallien – ein tolles Ergebnis!

Bis zuletzt hatten wir gehofft und strenge Auflagen geplant, aber auch das Weihnachtsschauturnen stand unter keinem guten Stern in diesem Jahr. Da alle Gruppen jedoch schon Showchoreografien vorbereitet hatten und niemand erneut gänzlich darauf verzichten mochte, erdachten wir eine Alternative. Für die Mitglieder der Abteilung führten wir also am dritten Advent in einer ansonsten leeren Sporthalle ein internes Schauturnen auf. Erneut zeichneten wir alle Programmpunkte auf, schnitten diese zusammen und stellten sie den Eltern für ein Weihnachtsschauturnen zuhause bereit.

Vom Normalzustand war also auch unser Jahr 2021 noch weit entfernt, und doch sind wir dankbar, dass wir - auch dank eines großartigen Teams – ein paar Veranstaltungen und Wettkämpfe in diesem Jahr erleben konnten.

In das neue Jahr starten wir mit einem Mitgliederrekord von knapp 60 Gymnastinnen.

Wir hoffen, dass sich in 2022 auch die Gruppen wieder gesund, munter und häufiger präsentieren können, wenigstens zeitweise eine Art Trainingsalltag zurückkehren kann und wir den ein oder anderen Wettkampf gemeinsam erleben dürfen.

Für das Team der Abteilung RSG

Sabrina Tietjen



Hip Hop

Das Jahr 2021 startete für jeden von uns anders, als wir es gewohnt waren. Das Covid-Virus hat die Welt schließlich noch immer im Griff und so musste natürlich auch der Sport neue Möglichkeiten finden. Für die Hip Hop-Gruppen bedeutete dies „Onlinetraining“ über Zoom. Während die Formation „Ruction“ bereits beruflich auf Homeoffice und Videokonferenzen zurückgreifen musste und dementsprechend Erfahrung hatte, war das Onlinetraining für unsere Jüngsten etwas ganz Neues.

Nichtsdestotrotz waren sowohl unsere Ältesten als auch die Jüngsten auch in dieser schweren Zeit mit Spaß und Motivation dabei. Und so entschied sich „Ruction“ beispielsweise die Trainingszeit sogar zu verlängern und noch eine Stunde Fitnesstraining vor unser normales Training zu setzen. Auf Hallenzeiten mussten wir schließlich keine Rücksicht nehmen. Doch so ganz das Gleiche war es eben nicht.

Und deswegen waren die Tänzerinnen und vor allem wohl auch die Trainerinnen Lena und Julia froh, als es im Frühsommer endlich wieder in das Präsenztraining ging. Anfangs trainierten wir mit den Kindern und Jugendlichen draußen auf dem Sportplatz, während die Erwachsenen noch immer zu Hause bleiben mussten. Doch auch „Ruction“ durfte im Juli endlich wieder ins DGH zurückkehren. Das war wohl das Beste an dieser merkwürdigen Zeit: Man weiß die Gemeinschaft noch mehr zu schätzen. Besonders die Formation war glücklich, sich endlich wieder zu sehen und gemeinsam zu tanzen. „Ruction“ verlor über die ganze Zeit nicht eine einzige Tänzerin, was den Zusammenhalt deutlich zeigt.

Bei den jüngeren Tänzerinnen gab es durch Corona durchaus Veränderungen. Doch auch wenn wir uns von einigen Mädchen verabschieden mussten, kamen im Laufe des Jahres eine Menge neue Gesichter dazu. Über die Begeisterung der Mädels freuen wir uns wirklich sehr!

Leider ist aber auch 2021 kein regulärer Meisterschaftsbetrieb möglich gewesen. Deswegen starteten wir bei keinem Wettbewerb – schlicht und einfach, weil sie nicht stattfanden. Das einzige Highlight mit Zuschauern waren unsere Auftritte beim Einweihungsfest des neuen Sportplatzes des Vereins. Alle drei Hip Hop Gruppen – traten dort auf und freuten sich, endlich wieder vorführen zu dürfen.

Zum Ende des Jahres wurde es dann leider wieder schwierig. Die Infektionszahlen steigen noch immer und somit mussten wieder Maßnahmen ergriffen werden. Da die Formation „Ruction“ zum größten Teil aus über 18-Jährigen besteht, entfiel das Training im Dezember wieder. Wir hoffen, dass es bald wieder möglich sein wird. Unsere Kinder- und Jugendgruppe ist aber immer noch fleißig dabei und bereitet sich auf das kommende Jahr vor. Hoffentlich bringt 2022 den ein oder anderen Auftritt und – wer weiß – auch wieder eine Meisterschaft mit sich? Egal, wie es kommt: Wir sind vorbereitet.

Ein erfreuliches Ereignis hatte das Jahr 2021 für die Tänzerinnen der SG Platjenwerbe dann aber doch. Die lang aufgeschobene Hochzeit der Trainerin Julia (früher Schubert) Brockmann fand endlich statt. Dazu waren alle Mitglieder der „Juniors“ extra in die Kirche zur Trauung gekommen und wie es sich für ein Team gehört, waren alle Tänzerinnen von Ruction den ganzen Tag mit von der Partie. Es war ein wundervoller Tag – an dem eine ganze Menge getanzt wurde!

Lena Kempermann und Julia Brockmann



Power Workout

Jeden Montagabend um 20.00 Uhr treffen wir uns motiviert, um uns fit zu halten. Da einige Mütter sogar ihre Töchter für die Gruppe begeistern konnten und einige Frauen ihre Ehemänner, ist diese gemischte Gruppe vom Alter her sehr bunt. Wer etwas für seine Ausdauer tun möchte und seine Muskulatur durch funktionelles Krafttraining stärken möchte, ist hier richtig aufgehoben. Der Stundeninhalt variiert, dass der Körper nicht nur in einer Dimension trainiert wird, sondern die Fähigkeiten des Körpers breit aufgestellt werden.

Wir wechseln immer nach einigen Wochen das Stundenthema. Nach den Sommerferien haben wir mit Tabata begonnen und starten im neuen Jahr mit ToughClass. Tough Class ist ein Konzept in dem man sich durch eine Kombination aus Kraft und Ausdauer auspowern kann, ohne dabei viel denken zu müssen. Schaut man sich Menschen an, die diesen Mix einige Zeit lang betrieben haben, so sind Veränderungen zu deutlich athletischerem Körperbau zu erkennen. Das Training wird über einige Wochen dem Leistungsstand der Gruppe angepasst und baut sich auf: Anfänger, Fortgeschritten, Könner. Also, nicht lange überlegen und jetzt einfach einsteigen.

Zurzeit trainieren wir um 19.00 Uhr im Stadion am Moormannskamp an frischer Luft. Das funktionelle Zirkeltraining, sowie das Schattenboxen hat in dieser Stunde immer mal wieder seinen Platz. Der Stundeninhalt setzt sich aus Übungen zusammen, welche die Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination trainieren.

Anja Kolweyh

BodyFit für Alle

Seit dem 01.11.2021, und damit kurz vor der erneuten Schließung der Hallen, entstand diese gemischte Gruppe. Sie besteht aus ca.

12 Teilnehmern im Alter von 20 bis 60 Jahren. Trainiert wird immer montags in der Zeit von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr.

In dieser Gruppe wird immer der ganze Körper trainiert - jeder in seinem Tempo und in seinem Level. Es werden verschiedene Ausweichübungen angeboten, so dass für jeden etwas dabei ist. Nach einer Aufwärmphase von ca. 15 Minuten werden die Übungen vorgestellt und im Anschluss umgesetzt. Hier geben wir 30 Minuten Gas. Die letzte viertel Stunde dehnen wir noch einmal ordentlich den ganzen Körper, damit das Verletzungsrisiko minimiert wird.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Silvia Borresch

Fitnessstraining (BBP) für Frauen

Corona, Corona, Corona!

Im Jahr 2021 gab es fast kein anderes Thema und natürlich hatte die Pandemie Auswirkungen auf unsere BBP-Stunden. Es gab zahlreiche Vorschriften, wer, wann und unter welchen Umständen trainieren kann.

In diesem Jahr konnten wir leider viel weniger gemeinsam trainieren, aber wenn wir zusammen waren, dann konnten wir alle spüren, wie schön es ist, gemeinsam zu schwitzen. Und geschwitzt haben wir bei Übungen wie „Plank“, „Crunches“, „Seitstütz“, „Squat“, „Lunge“, „Kickback“ reichlich! Erfreulicherweise ist unsere Gruppe durch einige neue Mitglieder gewachsen, die ihre Freude an der Bewegung entdeckt haben und dabeigeblichen sind.

Somit starten wir zuversichtlich in ein neues, hoffentlich sehr aktives und gesundes neues Jahr! Weitere Interessenten schauen bei uns gerne am Dienstag um 19.00 Uhr vorbei.

Jana Rudat

Präventive Wirbelsäulengymnastik

2021 war ein kurzes Sportjahr. Richtig gestartet sind wir erst im Juni, doch dann mit viel Elan. Nach langer Pause haben wir unseren Stundenrhythmus schnell wieder gefunden.

Nach dem Aufwärmen, zuerst leider ohne Partnerübungen, ging es mit den verschiedenen Übungen zur Kräftigung, Übungen zur Schulung des Gleichgewichtes oder Stabilisierungsübungen weiter.

Die Gruppe hat sich, genau wie vor der Corona-Pause zusammengefunden und gemeinsam ist der Spaß nicht zu kurz gekommen. Die Entspannung am Ende der Stunden war, wie immer, ein kleines Highlight für die Teilnehmer.

Auch unsere Weihnachtfeier und das Grillen im Sommer konnten stattfinden, was dem Zusammenhalt der Gruppe gutgetan hat.

Kathrin Futh



Frauengymnastik Fit am Morgen

Diese Gruppe besteht aus ca. 16 Frauen im Alter von Mitte 40 bis über 70, die Spaß an sportlicher Bewegung haben. Unsere Trainingszeiten sind jeden Donnerstag von 9.10 Uhr bis 10.10 Uhr.

Der Schwerpunkt der Stunde liegt im Bereich der Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po. Natürlich kommt auch das Trainieren von Gleichgewicht und Beweglichkeit nicht zu kurz. Wir beginnen die Stunde mit einer gelenkschonenden Aufwärmphase zu flotter Musik. Im Anschluss trainieren wir die Kräftigung und Mobilität durch verschiedene Übungen.

Zum Abschluss wird nochmal gedehnt um die Faszien um die Muskulatur zu entspannen, dadurch mindern wir das Verletzungsrisiko.

Silvia Borresch

Gymnastik für ältere Frauen

Die Coronapause bis Juni 2021 endete mit einem Neuanfang der Gruppe. Ab dem 08.06. ging es endlich mit mir, als neuer Übungsleiterin wieder los. Es konnte wieder gemeinsam Sport betrieben werden! Das „Hallo“ nach dieser langen Zwangspause war deutlich zu spüren. Endlich konnten sich alle wieder persönlich treffen, schnacken und schwitzen ;-). Nach einem herzlichen Empfang und dem ersten „Beschnuppern“ legten alle motiviert los, ob in der Halle oder auf dem Außengelände.

Sogar ein kleiner Ausflug konnte im August stattfinden, wir trafen uns nach einer Fahrradtour zum Essen im Restaurant des Golfclubs Lesum. Wie immer hatte unsere Gisela die Organisation der Gruppe fest im Griff, danke für die zusätzliche Arbeit!

Die Weihnachtsfeier musste dann leider wieder ausfallen, aber endlich wieder durchgehend Sport zu treiben, hat allen sehr gut gefallen. Dank der superguten Impfquote war es möglich mit den Corona Auflagen ohne Probleme ein abwechslungsreiches Sportprogramm für alle zu gestalten.

Danke für das Vertrauen und die herzliche Aufnahme in der Gruppe, der Sport mit dieser tollen Truppe macht richtig viel Spaß. Die Damen treffen sich jeden Dienstag 17:00- 18:00 in der Sporthalle Platjenwerbe. Obwohl es eine ganz langjährige Gemeinschaft ist, werden "Neue" gerne aufgenommen und integriert.

Anja Brand



Ehepaarturnen

Ende 2020 haben wir auf ein besseres Jahr 2021 gehofft. Leider trog auch diese Hoffnung, denn Corona hat uns erneut einen Strich durch die Rechnung gemacht. So haben wir unser Programm wie im Vorjahr weitgehend auf der Straße absolviert und ab Mai wieder unsere schönen Fahrradtouren in unsere Umgebung aufgenommen.

Erneut kamen wir dabei auf 21 Fahrten, die uns bis nach Hasenbüren auf der linken Weserseite führten. Der November bescherte uns dann eine kurze Rückkehr in die Halle. Danach herrschte leider wieder nur noch Corona.

Ein Fortschritt war jedoch wieder unsere Drei-Tage-Fahrt (statt nur eines Tages in 2020). Wilhelm hatte diesmal das Artland und das Emsland mit Quakenbrück, Haselünne und Meppen als Ziele ausgewählt. Im Gasthof Vennemann in Haselünne-Lehrte hatten wir ein hervorragendes Quartier. Die Stadtführung in der Hanse- und Burgmannstadt Quakenbrück, ein aufgeständerter Transrapid zur Erinnerung an den gescheiterten Versuch einer Luftkissen-Eisenbahn, der Besuch des Brennerei Museums Berentzen, Einkehren in verschiedenen schmucken Landgasthäusern und die quirlige Stadt Meppen waren die Besonderheiten unserer Rad- und Auto-Touren.

Höhepunkt des Jahres war jedoch das 40-jährige Bestehen unserer Gruppe und die aus diesem Anlass im Dorfgemeinschaftshaus durchgeführte Feier mit Foto-Rückblicken, Essen und einer Würdigung durch unseren Vorstand. Als die neue Turnhalle neuen Raum für weitere sportliche Aktivitäten brachte, gründete sich am 20.8.1981 unsere Gruppe. Von den sechs Mitgliedern der ersten Stunde sind immer noch fünf inklusive des Übungsleiters tätig.

In all den Jahren kamen und gingen viele weitere Mitglieder, von denen heute noch 21 aktiv dabei sind. Auf dem Programm der Gruppe standen in den ersten Jahren auch

Turnen an den Geräten, später nur noch gymnastische und spielerische Elemente.

Zu den Übungseinheiten in der Halle kamen viele weitere Aktivitäten wie Schwimmen, Wandern, Boßeln, Radfahren, Theaterbesuche, Ausflüge aller Art und natürlich Feste und Feiern am und im Ort, wie Geburtstage, Jubiläen und Weihnachtsfeiern.

Jetzt gelten unsere Hoffnungen erneut dem neuen Jahr, wenn Corona sich etwas zurückziehen sollte.

Michael Buchwald



Gymnastik Fit mit 60 Plus

Jeden Dienstag trifft sich diese Frauengymnastikgruppe von 9.20 - 10.20 Uhr im DGH Platjenwerbe. Leider ist die Benutzung der Sporthalle zurzeit vormittags nicht gestattet.

Die Stunde beginnt mit dem gemeinsamen Aufwärmen zur Musik. Es werden Übungen zum Lockern und Erwärmen gemacht. Kleine Aufwärmspiele runden die Aufwärmphase ab. Im Hauptteil haben wir im letzten Jahr Stuhlgymnastik und Übungen im Stehen gemacht. Hierbei wurden die Standsicherheit und die Balancefähigkeit gefördert. Die Muskeln, die zur Aufrechterhaltung der Selbständigkeit eine herausragende Rolle spielen, wurden gezielt gekräftigt und aufgebaut. Bei den Übungen haben wir Bälle in verschiedenen Größen, Seile, Tücher und viele andere Kleingeräte benutzt. Zum Ausklang der Stunde waren bei allen Teilnehmerinnen Übungen und Spiele zur Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten sehr beliebt.

Trotz des etwas höheren Alters ist die Gruppe sehr motiviert und mit viel Freude auch neuen Ideen immer wieder aufgeschlossen.

Silke Fasmers



Herzsport I+II für Frauen + Männer

Die Herzsportler*innen konnten - trotz der Coronaeinschränkungen - fast ein dreiviertel Jahr wieder Sport treiben. Es hat richtig viel Spaß gemacht nach langer Pause wieder durchzustarten. Die Coronaregeln wurden ohne Probleme von allen umgesetzt und es gab auch für die vielen Änderungen im Laufe des Jahres kein Murren. Danke für das Verständnis!

Der monatliche Wechsel der beiden Traineerinnen Anja Brand und Anja Carstens hat sich bewährt. So konnten Urlaubszeiten prima überbrückt werden und auch in den Ferien wurde „durchgesportet“.

Im Sommer waren wir viel an der frischen Luft und als es kühler und dunkler wurde, ging es wieder in die Halle. Der neue Rasenplatz wurde natürlich auch genutzt und es ist schön, dass wir diese Trainingsmöglichkeit jetzt haben!

Leider fiel dann die lange geplante Weihnachtsfeier im Dezember wegen der bekannten Coronaeinschränkungen aus. Schade, aber irgendwann holen wir das Essen und das gemütliche Beisammensein nach.

Wir hoffen, dass wir uns möglichst schnell wieder im neuen Jahr wiedersehen und gemeinsam an unserer Fitness und Gesundheit arbeiten können.

Bleibt gesund, es grüßen die doppelten Anja`s von den Herzis

Anja Brand und Anja Carstens



Rückengymnastik für Frauen + Männer

Die Gruppe der Rückengymnastik ist eine gemischte Gruppe für Jung und Alt und trainiert dienstags um 18.00 Uhr.

Rückenschmerzen haben in den letzten Jahren zugenommen. Neuste Studien haben belegt, dass die Beschwerden eher zunehmen, wenn man sich zu lange schont.

Das Programm dieser vorbeugenden Gymnastik lautet „Bewegen statt schonen“. Dabei steht das Haltungs- und Bewegungstraining im Mittelpunkt. Es wird außerdem das Herz- Kreislaufsystem angeregt, die Kräftigung der Nacken -, Schulter -, Rumpf -, Bein- und Hüftmuskulatur durchgeführt und die Koordination trainiert. Übungen für das Gleichgewicht und die Beweglichkeit haben in dieser Stunde ihren festen Platz.

Das gezielte Muskeltraining wird teilweise mit Hand und Kleingeräten, stehend oder auf einer Gymnastikmatte durchgeführt.

Anja Kolweyh

Yogilates

Jeden Mittwoch von 18.45 - 19.45 Uhr bieten wir einen kostenpflichtigen Yogilates Kurs mit 10 Trainingseinheiten an.

Yogilates ist eine Kombination aus mediativem Yoga und körperstraffendem Pilates und ergibt ein perfektes Workout für Körper & Seele. Es wird ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur angeboten. Es verbessert ihre Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit.

In 2021 haben wir in Präsenz in der Sporthalle sowie auch Online-Training gemacht.

Bei Interesse unbedingt vorher anmelden.

Dörthe Buer



Männnergymnastik+Faustball Senioren

Der bewährte Ablauf der Gymnastikstunde wurde beibehalten. Nach dem Warmlaufen beginnt Irene Reuter mit einer halbstündigen Gymnastik. Danach wird Faustball gespielt. Das anschließende gemütliche Zusammensein findet im SGP - Raum statt.

Leider konnten wir wegen der Corona-Pandemie die Halle von Januar bis Ende Mai und im Dezember 2021 nicht benutzen.

Wir waren aber fünf Tage Ende Juni mit dem Fahrrad (Pedelec) unterwegs. Wir fuhren zunächst mit der Bahn nach Marienhafen (bei Emden) und radelten auf dem Nordsee - Küstenradweg über Leezdorf, Esens, Wilhelmshaven, Nordenham nach Platjenwerbe zurück. Wir erlebten eine weite, urige Landschaft am Meer, Fischereihäfen und ostfriesische Kultur. Insgesamt sind wir 235 km geradelt und wir hatten viel Spaß.

In den Sommerferien, wenn keine Gymnastik stattfindet, wurden unter wechselnder Führung Radtouren in die Umgebung unternommen.

Im Mai ist Axel Reincke und im November 2021 ist Günter Kück verstorben. Wir vermissen beide, haben wir doch Jahrzehnte lang zusammen Gymnastik betrieben und Volleyball sowie Faustball gespielt.

Unser Weihnachtssessen fand u.a. mit ehemaligen aktiven Mitgliedern in dem Lokal Zur Nordseite statt. Es war ein interessanter und schöner Abend.

Peter Terstiege



Lauftreff

Auch im vergangenen Jahr hat sich, trotz Corona-Einschränkungen, die Langläufergruppe regelmäßig zu ihren Trainingsläufen getroffen und Laufstrecken über 3-5 km absolviert, zumeist durch den Friedehorster Park, gelegentlich auch durch das Auetal. Leider ist die Gruppe in den vergangenen Jahren immer weiter zusammengeschmolzen, aber

ein harter Kern hat sich, trotz Kälte, Regen oder sommerlicher Hitze, beharrlich und unverdrossen der läuferischen Herausforderung gestellt. Beteiligt waren: Andreas Höweler, Louis, Leander und Gerhard Hoppe sowie Norbert Mucha. Frieder Gänswein und Klaus Schünemann haben die Gruppe per Rad begleitet. Leander hat sich erfolgreich dem 7-Meilen-Lauf gestellt. Louis und Leander trauten sich sogar in die „Hölle von Schwane-wede“ die in diesem Jahr in Uthlede zu bewältigen war; es ging, angefeuert von ihren Fans, über Stock und Stein, durch Schlamm und Morast, bergauf und bergab. Für Louis war ein 2. Platz ein recht beachtliches Erfolgserlebnis!

Auch im neuen Jahr wollen wir uns - Corona hin und her – Freude und Spaß am Laufen keinesfalls nehmen lassen!

Gerd Hoppe und Frieder Gänswein



Outdoor Power Workout

Die gemischte Gruppe trainiert momentan donnerstags um 19.00 Uhr im Stadion am Moormannskamp. Die Trainingseinheiten an der frischen Luft werden Sportbegeisterte motivieren und sorgen für Abwechslung.

Die Power Outdoor Stunde ist das Pendant zur Power Workout Stunde am Montag, denn viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen treffen sich hier ab montags 20.00 Uhr Stunde wieder und sind fleißig am Schwitzen. Die Trainingseinheiten beinhalten Laufeinheiten auf der 400m Bahn, Teamworkouts, AM-RAPS, funktionelle Kraftübungen z.B. auf Treppenstufen und oder mit Handgeräten wie z.B. Medizinbällen, Kettlebells und Springseilen.

Neue Mitglieder sind immer herzlich willkommen und werden in der Gruppe integriert.

Anja Kolweyh



Wandern

Corona bedingt durften wir leider erst am 12.06.2021 ins Wanderjahr starten.

Es konnten trotzdem sieben Wanderungen durchgeführt werden. Die erste Wanderung führte uns durch die Bremer Schweiz zum Café Weingärtner.

Weitere Wanderungen führten uns nach Beckedorf (10.7.), nach Lintel (7.8.), nach Meyenburg (11.9.), nach St. Magnus (9.10.) sowie nach Hambergen (7.11.). Hieran beteiligten sich zwischen 7 und 15 Wanderfreunde.

Ein Highlight war in diesem Jahr die Bustour, mit 52 Teilnehmern nach Moisburg am Buß- und Bettag (17.11.) Nach der Führung durch die historische Kirche und einer kleinen Wanderung kehrten wir in Appelbecks Gasthaus ein, wo wir mit einem leckeren Kohlessen bewirtet wurden.

Die Adventswanderung am 12.12., mit Mittagstisch, musste leider aufgrund der aktuellen Pandemielage abgesagt werden.

Wir sind sehr froh, dass wir in diesem Jahr, trotz der widrigen Umstände, doch noch einige Wanderungen durchführen konnten und hoffen, dass wir im nächsten Jahr wieder alle Wanderungen, wie geplant durchführen werden können.

Das neue Wanderjahr soll am 12.02.2022 starten.

Berend Bruns



Radfahren

Sieben Radtouren waren für das Jahr 2021 geplant. Leider ließen aber die Corona Verordnung diese anfangs nicht zu. Durchgeführt haben wir vier Touren - natürlich unter Einhaltung der Corona Vorschriften.

Gut besucht war die Nachmittagstour mit Einkehr im Cafe Oumünde in Aumund. Die Tour mit Mittagseinkehr war leider nicht möglich. Die Beteiligung war nicht groß, gefahren sind wir insgesamt 151 km mit 29 Teilnahmen.

Wir hoffen auf ein besseres Jahr 2022 und würden uns freuen, wenn wir neue oder gelegentliche Mitfahrer begrüßen könnten.

Wilhelm Bruns



7MeilenLauf

Wie gewohnt konnte der traditionelle 7Meilen Lauf am 2. Samstag im September stattfinden und wurde sowohl vom Orga-Team als auch von vielen weiteren freiwilligen Helfern unterstützt.

Als Herausforderung stellte der Pandemie bedingte, auferlegte Hygieneplan der Gemeinde dar. Dies wurde jedoch im Team erfolgreich gemeistert. Hierzu hat vor allem auch das Publikum durch vorbildliches und rücksichtvolles Verhalten beigetragen, so dass die fleißigen Läufer aller Altersgruppen von ihnen lautstark angefeuert werden konnten. 40 Kinder und 95 Erwachsene konnten an einem schönen Herbsttag ihr Bestes beim großen Rennen durchs Auetal geben.

Ein Dank geht auch an all die Sponsoren, die das Stattfinden des Laufs überhaupt erst möglich gemacht haben.

Wir verbleiben in der Hoffnung, auch in 2022 ein erfolgreiches Event auf sportlicher und geselliger Ebene auf die Beine zu stellen.

Euer Team des 7 Meilen Laufs

P.S. Alle notwendigen Infos zu Ergebnissen und zum Lauf findet Ihr auf unserer Homepage.



Sportabzeichen

Im Rahmen der Sportwoche, des Sportfests und des regelmäßigen Sportabzeichen-Treffs unter der Leitung von Sven Bruns legten 71 Sportler erfolgreich die Prüfungen für das Sportabzeichen ab. Die Gesamtanzahl der Sportabzeichen hat sich verglichen mit dem Vorjahr um sechs vermindert.

Im Detail erfüllten die Anforderungen 29 Jugendliche, davon 4 Jungen und 6 Mädchen zum ersten Mal. Bei den 42 Erwachsenen waren es fünf erstmalige Absolventen. Im Jugendbereich bekommt Fiona Flender ihr 9. Sportabzeichen (Gold 9) und hat damit wie schon im Vorjahr die meisten beurkundeten Jugend-Sportabzeichen. Unsere jüngste Teilnehmerin war Pia Fasmers. Sie hat mit 6 Jahren die Anforderungen für ihr erstes Sportabzeichen in Silber erfüllt.

Die Vorfreude der jüngeren Kinder auf das Sportabzeichen war wie immer groß. Die beiden 5-jährigen Carlotta Saße und Emil Reuter haben schon verschiedene Disziplinen ausprobiert. In 2022 können sie erstmalig das Sportabzeichen erwerben.

Die Jubilare in 2021 sind:
Annemarie Bruns (Gold 45), Gerhard Hoppe

(Gold 40), Sven Bruns (Gold 35), Frieder Gänswein (Gold 30), Jochen Wille (Gold 10) und Ina Buchwald (Gold 5) und Johannis Will (Gold 5).

Am Familienwettbewerb haben 8 Familien erfolgreich teilgenommen:

Familie Thorsten, Ina, Astrid, Bjarne Buchwald und Wilken Voss

Familie Maik, Karen, Enie, Bruno und Kalle Reber

Familie Wilhelm, Annemarie, Sven Bruns und Marion Grotheer

Familie Axel, Sabrina, Fiona und Arik Flender

Familie Thorsten, Silke, Emma und Greta Gottschalk

Familie Jens, Anja Kolweyh und Beate Böttjer

Familie Gerhard, Louis und Leander Hoppe

Familie Günter, Jenny und Paulin Saße

Das Sportabzeichen 2022 können Kinder, Jugendliche und Erwachsene, egal ob Mitglied des Vereins oder nicht, während der Sportwoche (27.06.2020 -30.06.2022) und des Familiensportfests (30.06.2022) erwerben.

Karin Schröder

**Als Werbung für das Jahr 2022 gilt:
Dein TÜV – Das Sportabzeichen!**



Tischtennis

Wie in fast allen anderen Sportarten wurden auch beim Tischtennis die Ligapunktspiele erst einmal ausgesetzt. Da wir uns wegen der Hallensperrungen auch nur sporadisch zum Training treffen konnten ist die Begeisterung am Sport bei einigen von uns etwas auf der Strecke geblieben. Denn Tischtennis ist nun mal ein Hallensport der sich schlecht Outdoor oder online spielen lässt. Aus diesem Grund haben wir uns entschieden keine Mannschaft mehr für den Punktspielbetrieb zu melden. Dieses führte dazu, dass einige Spieler sich für den Ligabetrieb anderen Mannschaften angeschlossen haben.

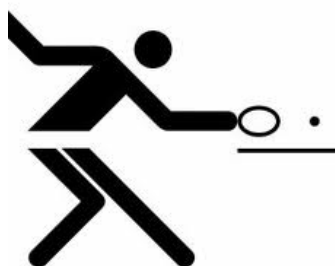
Nachdem die Punktspielserie 2020/2021 im Winter abgebrochen wurde startete die Punktspielserie 2021/2022 etwas verspätet im Herbst. Doch auch diese Punktspielserie wurde bereits im Dezember wieder abgebrochen.

Egal ob nun Ligaspieler oder Freizeitspieler, wir treffen uns natürlich weiterhin mittwochs zum Tischtennistraining. Nicht nur "Tischtennisneulinge", auch Hobbyspieler und Wiedereinsteiger, sind jederzeit herzlich willkommen. Also traut euch ruhig.

Unsere Trainingszeit ist jeden Mittwoch ab 20.00 Uhr in der Platjenwerber Sporthalle.

Interessenten melden sich bitte bei mir telefonisch unter 0421-633288 oder per mail claus.struckhoff@sgplatjenwerbe.de.

Claus-Hermann Struckhoff



Männer Fitness Ü40

Diese Gruppe besteht seit September 2021 und findet dienstags von 20.00-21.30 Uhr statt. Das Alter der Teilnehmer variiert von Mitte 30 bis über 60 Jahren, und es ist jeder willkommen, der sich fit genug fühlt und etwas für seine Fitness tun möchte.

Das Training ist abwechslungsreich und dem sogenannten „Functional Training“ zuzuordnen. Dabei wird im Intervalltraining nach dem HIIT - High Intensive Intervall Training überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht, in der Gruppe trainiert. Soweit es wieder möglich ist, wird teilweise im Trainingszirkel mit Kleingeräten, meistens zu zweit an den Stationen, trainiert. Wenn es das Wetter zulässt, wird das Training auch draußen stattfinden.

Beim Training ist jeder willkommen, egal welches Alter und welche Trainingsvorerfahrungen vorhanden sind. Es werden immer verschiedene Trainingslevel an den Stationen und in den Übungen angeboten, wo jeder nach in seinem Tempo und Umfang arbeiten kann.

Das Training beginnt immer mit einem Warm-up von ca.10 min, wobei der Körper auf das Training durch Mobility- und Cardioübungen vorbereitet wird. Dann kommt die Haupt-Trainingsphase mit 40-50 min und abschließend gibt es einen Cool down, wo der Puls wieder runtergebracht wird und die Muskulatur gedehnt wird.

Für das Training kann gerne eine eigene Matte mitgebracht werden. Ansonsten sind ein Handtuch, Hallenschuhe und eine Wasserflasche sinnvoll.

Eine Voranmeldung wäre gut, damit das Training der aktuellen Teilnehmerzahl angepasst werden kann.

Dörthe Buer

Leichtathletik

Auch wenn es sportlich leider wenig zu berichten gibt, freuen wir uns in der Leichtathletik über organisatorische Änderungen.

Das erste Highlight: Wir können mit zwei Gruppen wieder „zu Hause“ trainieren. Für einen sehr positiven Effekt haben dafür die frisch renovierten bzw. neu erstellten Leichtathletik-Anlagen in Platjenwerbe gesorgt. Der gelungene Sportplatz hat zu regem Trainingsbetrieb der Minis und der Kids geführt und wurde sehr positiv angenommen.

Auch das Sportfest auf dem neuen Platz hat vielen Athleten große Freude bereitet. Leider war es der einzige „Wettkampf“ – um Punkte für das Sportabzeichen zu sammeln und das im Training Gelernte zu zeigen. Reihenweise wurden wieder einmal alle sonst mit großer Freude besuchte Events und Veranstaltungen abgesagt.

Die nächste erfreuliche Nachricht: wir haben mit Silvia Borresch eine Nachfolgerin für das Training unserer Minis finden können. Bei unseren Kleinsten hatte sich mit dem Ende des letzten Jahres David Beckmann als „Interims“ – Trainer aus beruflichen Gründen verabschiedet. Die spielerisch gelegte Basis von Silvia wird in der zweiten Gruppe bei Simone Conrad mehr und mehr technisch an die Leichtathletik herangeführt. Simone sorgt in ihrem zweiten Jahr bei uns mit großem Erfahrungsschatz für eine sehr gute Grundlage in den technischen Fertigkeiten der Kinder.

Nur bei den über 12jährigen haben wir im letzten Jahr leider viele Kinder verloren. Die Kooperation mit einer Gruppe aus Lesumstotel und deren Trainerin Katja Schmidt soll diese Altersklasse zurückholen und den Heranwachsenden weiter die Möglichkeit geben, Leichtathletik zu betreiben.

So aufgestellt hoffen wir auf bessere Zeiten im Jahr 2022. Auf Training ohne große Einschränkung und endlich wieder: Wettkämpfe,

auf denen die Kinder zeigen können, was sie schon alles gelernt haben.

Trainingszeiten Sporthalle Platjenwerbe:

Dienstag: 15.00 - 16.00 Uhr
6 - 8 Jahre Silvia Borresch
16.00 - 17.00 Uhr
8 - 11 Jahre Simone Conrad

Donnerstag: 19.15 - 20.30 Uhr
12 Jahre+ Timon Bittkow
bzw. Freiluftsaison (Stadion MMK)
17.30 - 19.00 Uhr
12 Jahre+ Katja Schmidt

Abteilungsleitung: Sebastian Schmitz
Mail: la@sgplatjenwerbe.de

Sebastian Schmitz



Leichtathletik

Jeden Dienstag trifft sich diese Leichtathletik-Gruppe von 15.00 bis 16.00 Uhr. Hier können die Kleinsten (6-8 Jahre) ihre ersten Erfahrungen machen. Sie besteht aus ca. 25 Kindern und erfreut sich großer Beliebtheit.

Im Sommer bei schönem Wetter trainieren wir auf dem roten Platz neben der Sporthalle. Bei schlechtem Wetter und im Winter sind wir in der Sporthalle zu finden.

Die Stunde beginnen wir mit gemeinsamen Laufen und mit vielen Aufwärmeelementen um den Bewegungsapparat zu erwärmen. Im Hauptteil trainieren wir spielerische Leichtathletikübungen, um die Minis mit Freude an die Leichtathletik heranzuführen.

Im Abschluss spielen wir meist noch ein Spiel, wenn es die Zeit zulässt. Hierbei dürfen die Kinder mitbestimmen was gespielt wird.

Silvia Borresch

Fußball Jugend

Die Fußball-Jugend-Mannschaften der SG Platjenwerbe bilden zusammen mit dem TSV Lesumstotel und dem ATSV Scharmbeckstotel Spielgemeinschaften.

Seit Sommer gibt es wieder eine U5 Junioren und diese neue Mannschaft trainiert auf dem neuen Sportplatz in Platjenwerbe. Die Herbst- Runde konnte trotz Corona gespielt werden. Die D-Junioren (U 12) und die C-Junioren (U 14) konnten die Kreisliga halten. Eine Hallenrunde wird es pandemiebedingt nicht geben und die Jugend fängt erst wieder nach Ostern an. Trotz Corona konnten die Spieler gehalten werden und es gab einige Neuaufnahmen. Falls ihr jemanden kennt, der Lust hat uns zu unterstützen, bitte melden.

Volker Wilsmann



Fußball

Im Jahr 2021 gingen zwei Herren-Mannschaften an den Start - die 1. und die 2. Herren.

Die 1. Herren konnte in ihrem dritten Kreisliga-Jahr die Leistungen aus der Vorsaison bestätigen und belegte mit dem 9. Platz in der aufgrund von Corona vorzeitig abgebrochenen Saison 2020/2021 erneut einen Platz im gesicherten Tabellen-Mittelfeld. Im Sommer gab es erstmalig keine gravierenden personellen Abgänge. Stattdessen konnten weitere Leistungsträger hinzugewonnen werden. Dies führte dazu, dass die 1. Herren im Sommer erstmalig an der stark besetzten Ritterhuder-Sportwoche teilnehmen durfte. In der aktuellen Saison konnte durch Platz 4 in der Qualifikationsrunde die Aufstiegsrunde im Frühjahr erreicht werden - womit gleichzeitig der vorzeitige Klassenerhalt einhergeht.

Die 2. Herren schloss die aufgrund von Corona abgebrochene Saison 2020/2021 in der 2. Kreisklasse auf einem sehr guten 3. Tabellenplatz ab. Aktuell befindet sich das

Team im Tabellenmittelfeld und belegt zur Winterpause den 7. Tabellenplatz. Das Team hat im Sommer einen personellen Umbruch durchlaufen und leider einige Leistungsträger verloren, aktuell werden Neuzugänge in die Mannschaft integriert.

Die gesamte Fußballsparte wurde durch die Corona-Pandemie vor große organisatorische Herausforderungen gestellt. Nur durch gute Zusammenarbeit zwischen allen Herren- und Jugendmannschaften konnte ein so reibungsloser Trainings- und Spielbetrieb sichergestellt werden. Hierzu zählte u. A. die gemeinsame Erarbeitung von Hygienekonzepten, die Bereitschaft eigene Trainingszeiten zu verschieben und regelmäßige Austauschtermine.

Jan-Hendrik Bosse

Volleyball Mixed

Leider hat sich die Frauen-Volleyballgruppe in 2020 aufgelöst. Nach mehr als einem viertel Jahrhundert Frauen-Volleyball in Platjenwerbe war dies wirklich sehr bedauerlich.

Erfreulicherweise haben sich in der Folge einige Frauen unserer Volleyball-Gruppe angeschlossen. Mit diesem frischen Wind hätten wir als Mixed-Volleyballgruppe eigentlich gut in das Jahr 2021 starten können. Pandemiebedingt mussten wir jedoch im ersten Halbjahr 2021 das Volleyballspiel auf Null herunterfahren. Ab Juli bis Ende November 2021 konnten wir dann aber doch wieder regelmäßig und mit guter Beteiligung Volleyball spielen. Vermisst haben wir dabei jedoch die anschließenden sportlichen Nachbesprechungen im SGP-Raum sowie die sonstigen gemeinschaftlichen Aktivitäten. Auch wenn wir durch die Pandemie seit Dezember 2021 wieder mit dem Volleyballspiel pausieren müssen, sind wir für das Jahr 2022 trotzdem guten Mutes!

Bei Interesse meldet euch gerne bei mir unter Tel. 0421/6366092.

Ralf Utermöhle



Termine für 2022

26.03.2022	10:00 Uhr	Dorfreinigung	DGH
07.05.2022	18:00 Uhr	Frühlingsfest -Feiern wie damals-	DGH
10.06.2022	19:30 Uhr	Mitgliederversammlung	DGH
27.06. bis 30.06.2022		Sportabzeichenwoche	Sportplatz Schulstr.
30.06.2022	ab 17:00 Uhr	Familien sportfest zur Erlangung des Sportabzeichens	Sportplatz Schulstr.
10.09.2022	ab 15:15 Uhr	7MeilenLauf	Treffpunkt DGH
16.11.2022		Buß- und Bettagswanderung	Treffpunkt DGH
11.12.2022	15:00 Uhr	Weihnachtsschauturnen	Sporthalle

Internet-Adressen

Sportgemeinschaft Platjenwerbe	www.sgplatjenwerbe.de
Unsere Rhythmische Sportgymnastik	www.rsg-sgp.de
Unsere Fußball-Abteilung	www.fussball.de
Kreissportbund Osterholz	www.ksb-osterholz.de
Niedersächsischer Turnerbund	www.ntbwelt.de
LandesSportBund Niedersachsen e.V.	www.lsb-niedersachsen.de
Deutscher Olympischer Sportbund	www.dosb.de
Dorfgemeinschaftshaus Platjenwerbe	www.dgh-platjenwerbe.de

Entwicklung der Mitgliederzahlen

Jahr	Passive	Erwachsene	Jugendliche	Kinder	Gesamt	Davon weiblich	Davon männlich
1970	36	131	54	296	517	282	235
2001	26	598	36	287	947	551	396
2011	15	704	83	301	1103	639	464
2020	24	671	45	228	968	597	371
2021	34	639	47	250	970	596	374

Adressen des Vorstandes der SG Platjenwerbe

1. Vorsitzende	2. Vorsitzende	Sportwartin	Kassenwart	Schriftführerin
Susanne Struckhoff	Andrea Schmidt	Karin Schröder	C.-H. Struckhoff	Kirsten Lasius
Lindenstraße 9	Kapitäns gang 28	Im Schrägen 12	Lindenstraße 9	Parkstraße 27
27721 Ritterhude	27721 Ritterhude	28790 Schwanewede	27721 Ritterhude	27721 Ritterhude
Tel.:0421-633288	Tel.:0421-6449258	Tel.:0421-6365059	Tel.: 0421-633288	Tel.:0421-6360759



Sportgemeinschaft Platjenwerbe e.V. Zeitplan für unsere Sportangebote, Stand 09.02.2022

Mo	14.30-15.15 h	11	Kinderturnen I, 4 - 6 Jahre	Tanja Frerichs
Mo	15.30-16.15 h	11	Kinderturnen I, 4 - 6 Jahre	Tanja Frerichs
Mo	16.15-17.00 h	10	Eltern-Kind-Turnen I	Annika Bahr & Annika Mc Kay
Mo	17.15-18.15 h	10	Eltern-Kind-Turnen II	Annika Ziegler & Tanja Frerichs
Mo	18.30-19.30 h	43	BodyFit für Alle	Silvia Borresch
Mo	19.30-20.30 h	21	Power Workout für Alle / z.Z. Outdoor MMK	Anja Kolweyh
Di	09.20-10.20 h	26	Frauengymnastik Fit mit 60 Plus, DGH	Silke Fasgers
Di	10.20-12.00 h	10	Turn-Minis	NN
Di	14.00-15.00 h	41	Fußball, Jugend	Volker Wilschmann
Di	15.00-16.00 h	51	Leichtathletik, Kinder 6-8 Jahre	Silvia Borresch
Di	16.00-17.00 h	51	Leichtathletik, Kinder ab 9 Jahre	Simone Conrad
Di	17.00-18.00 h	03	Gymnastik für ältere Frauen	Anja Brand
Di	18.00-19.00 h	28	Rückengymnastik, Frauen + Männer	Anja Kolweyh
Di	19.00-20.00 h	33	BBP für Frauen	Jana Rudat
Di	20.00-21.30 h	42	Männer Fitness Ü40	Dörthe Buer
Mi	14.30-16.30 h	02	RSG, Minis	Caterina Czalnik
Mi	16.45-18.45 h	17	Herzsport I + II, Frauen + Männer	Anja Brand & Anja Carstens
Mi	18.45-19.45 h	39	Kurs-Angebot - Yogilates	Dörthe Buer
Mi	19.45-22.00 h	08	Tischtennis, Erwachsene	Claus-Hermann Struckhoff
Do	09.10-10.10 h	16	Frauengymnastik Fit am Morgen	Silvia Borresch
Do	15.00-16.15 h	41	Fußball	Volker Wilschmann
Do	16.15-19.00 h	02	RSG	Sabrina Tietjen
Do	19.00-20.00 h	40	Outdoor Power Workout z.Z. MMK	Anja Kolweyh
Do	19.15-20.30 h	51	Leichtathletik 12+ Jahre	Sebastian Schmitz
Fr	14.30-16.00 h	14	Männerymnastik + Faustball, Sen.	Peter Terstiege & Irene Reuter
Fr	16.00-17.00 h	41	Fußball, Jugend U10 ¹⁾	Volker Wilschmann
Fr	17.00-19.00 h	41	Fußball, Jugend U11 ¹⁾	Volker Wilschmann
Fr	19.00-20.30 h	12	Ehepaarturnen	Michael Buchwald
Fr	20.30-22.00 h	25	Volleyball, Männer	Ralf Utermöhle
Sa	10.00-15.00 h	02	RSG, Einteilung nach Plan ²⁾	Sabrina Tietjen
Sa	15.00-17.00 h	41	Fußball, Jugend ²⁾	Volker Wilschmann
So	10.00-15.00 h	02	Hip-Hop ²⁾	Julia Brockmann
So	15.00-17.00 h	40	Volleyball Jugend	Silke Fasgers
Außerhalb				
Mo	18.45-20.00 h	20	Faustball, Moormannskamp (MMK)	Wilhelm Bruns
Di	17.30 h	30	Lauftreff	Gerhard Hoppe
Di	17.30-18.30 h	05	Leichtathletik / Sportabzeichentreff	Wilhelm Bruns
Mi	16.30-19.30 h	02	Hip-Hop, DGH	Julia Brockmann
Mi	18.00-20.00 h	02	RSG, MMK	Sabrina Tietjen
Do	16.30-18.00 h	36	Präv. Wirbelsäulengymnastik, DGH	Kathrin Futh
Do	17.30-19.00 h	51	Leichtathletik 12+ MMK/Sommer	Sebastian Schmitz
Do	18.30-20.30 h	02	Hip-Hop, DGH	Julia Brockmann
Siehe Extra-Plan		23	Fußball, Herren, Moormannskamp	Olaf Wendorff
Siehe Extra-Plan		41	Fußball, Jugend, Moormannskamp	Volker Wilschmann
Siehe Extra-Plan		35	Radfahren	Wilhelm Bruns
Siehe Extra-Plan		29	Wandern	Berend Bruns

¹⁾ In den Sommermonaten statt Fußball RSG-Training ²⁾ Findet nur statt, wenn die Halle nicht für Punktspiele oder Vereinsveranstaltungen benötigt wird. **Alle Übungsleiter sind unter VORNAME.NACHNAME@sgplatjenwerbe.de erreichbar.**