



Leuchtfeuer



SPENDENAUFTRUF NACH BRAND IN DER VEREINSWERKSTATT

Jetzt helfen – mit Geld- oder Sachspenden

- Unsere Vereinswerkstatt ist an Silvester abgebrannt
- Ursache: falsch entsorgte Feuerwerkskörper
- Wichtige Geräte und Werkzeuge wurden zerstört
- Ohne sie ist Vereinsarbeit kaum möglich

Wir brauchen eure Unterstützung!



BENÖTIGT
WIRD UNTER
ANDEREM:

HAND- UND ELEKTROWERKZEUGE (BOHRMASCHINEN, SÄGEN, SCHLEIFER)

MASCHINEN ZUR PLATZ- UND GELÄNDEPFLEGE

WARTUNGS- UND WINTERDIENSTGERÄTE



mein Verein
TuS Eversten e.V.
der Stadtteilverein

Grüßwort

Liebe **Mitglieder**,
Mitstreiterinnen, **Mitstreiter** und **Interes-**
sierte!

Das „Leuchtfeuer“, das Vereinsmagazin der Monate Januar und Februar 2026, ist da.

Spendenaktionen sind für viele Vereine ein unverzichtbarer Bestandteil ihrer Arbeit. Mitgliedsbeiträge allein reichen oft nicht aus, um neue Projekte zu realisieren, notwendige Anschaffungen zu tätigen oder besondere Veranstaltungen auf die Beine zu stellen.

Aktuell stehen auch wir vor einer besonderen Herausforderung: Der Brand in unserer Werkstatt hat große Schäden verursacht. Um die entstandenen Verluste auszugleichen und unsere Arbeit fortführen zu können, sind wir auf Unterstützung angewiesen.

Auch wenn es Überwindung kostet, um Hilfe zu bitten, ist eine offene, transparente und wertschätzende Ansprache für uns selbstverständlich. Wir denken, Menschen helfen gerne, wenn sie wissen, wofür ihre Spende eingesetzt wird und welchen konkreten Unterschied sie bewirken kann. Deshalb möchten wir klar benennen, wofür wir Unterstützung benötigen: für die Wiederbeschaffung von Werkzeugen und Materialien, für notwendige Reparaturen sowie für die Wiederherstellung eines sicheren und funktionsfähigen Arbeitsumfeldes.

Spenden sind freiwillige Zuwendungen ohne Erwartung einer Gegenleistung. Neben Geldspenden sind auch Sachspenden – beispielsweise Materialien oder Ausstattungsgegenstände – eine große Hilfe. Ebenso besteht die Möglichkeit, auf Kostenerstattungen oder vereinbarte Vergütungen



zu verzichten. Als gemeinnütziger Verein stellen wir selbstverständlich Spendenbescheinigungen aus, sodass Zuwendungen steuerlich geltend gemacht werden können. Die Verwendung der Mittel erfolgt ausschließlich für unsere satzungsgemäßen, steuerbegünstigten Zwecke.

Eine erfolgreiche Spendenaktion lebt nicht nur vom Aufruf selbst, sondern auch von Vertrauen und Transparenz. Deshalb werden wir nach Abschluss der Aktion offen darüber informieren, was mit den gesammelten Mitteln erreicht wurde.

Auch wenn wir uns wünschen, auf einen solchen Schritt verzichten zu können, sehen wir uns derzeit dazu gezwungen. Umso mehr hoffen wir auf Ihre und eure Unterstützung. Jede Spende – ob groß oder klein – hilft uns, unsere Werkstatt wieder aufzubauen und unsere Vereinsarbeit fortzusetzen. Ohne sie ist ein ordnungsgemäßer Trainings- und Spielbetrieb sowie der wichtige Beitrag zum gesellschaftlichen Leben nicht nur in unserem Stadtteil Eversten langfristig kaum möglich.

Herzlichen Dank an dieser Stelle für die bereits erteilte Solidarität und Unterstützung!

Zunächst aber erst wieder das „Leuchtfeuer“ lesen! Auch mit diesem Heft hoffen wir, wieder Interessantes gefunden beziehungsweise zusammengestellt zu haben, und wünschen viel Spaß beim Lesen!

Harry Vogel



SpendenAufruf

Spendenaktion zum Wiederaufbau der Werkstatt

09



FußBall

Fußballerinnen und Fußballer unterwegs

13



EhrenAmt

Auszeichnung für Johanna und Lasse

15



BasketBall

Unsere weibliche Jugend

16

INHALT	Seite
GrußWort	2
BERICHTE/ INFORMATIONEN	
SpendenAufruf	9
Fußballerinnen und Fußballer unterwegs	13
FußBallEhrenamtsPreis	15
Weibliche BasketballJugend	16
Weißt du noch?	18
Sportangebote des TuS Eversten	24
Termine	27



In eigener Sache



Liebe Sportkameradinnen, liebe Sportkameraden,
liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,
liebe Interessierte,

der TuS-Info-Letter „Leuchtfener“ enthält wie immer
Termine, Terminänderungen und Informationen rund um
unseren Verein.

Viel Spaß beim Lesen wünscht
die TuS-Info-Letter Redaktion



Hinweis:

Wir wollen nach wie vor Kosten sparen und
etwas für die Umwelt tun. Wenn also auch
ihr euch für die elektronische Fassung des
TuS-Info-Letters interessiert und unser
Vorhaben unterstützen mögt, informiert
darüber bitte die Geschäftsstelle:

Gebt bitte Namen und
E-Mail-Adresse an.

info@tus-eversten.de

Gedruckte Ausgaben gibt es nur auf Anfrage in
der Geschäftsstelle!

Danke für euer Verständnis!

Eure TuS-Info-LetterRedaktion

TuS Eversten e.V.

Leitbild

Im Zentrum unserer Arbeit steht die Förderung der **Lebenskompetenz** von Menschen in all ihrer Vielfalt.

Wir identifizieren uns mit ethischen Werten. Rassismus und Diskriminierung jeder Art lehnen wir ab. Bei uns ist jeder Willkommen. Wir begegnen uns mit Respekt und auf Augenhöhe.

Unser Ziel unter anderem ist es, durch eine sportliche und ganzheitliche Grundausbildung sowie alternative Handlungsmöglichkeiten Sucht und Gewalt entgegenzuwirken.

Darüber hinaus setzen wir uns dafür ein, Menschen mit Handicap aktiv in unser Vereinsleben einzubeziehen und ihnen ein Umfeld zu bieten, in dem sie teilnehmen und sich entfalten können.

Unter dem Begriff Lebenskompetenztraining verstehen wir die ganzheitliche Entwicklung der Persönlichkeit. Dies erreichen wir durch vielfältige Aktivitäten, die in verschiedene Lebensbereiche einfließen und die individuelle Entfaltung unterstützen.

Wir sehen jeden Einzelnen mit seinen Stärken und Schwächen, mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen.

Besonders am Herzen liegt uns die Stärkung von Kindern und Jugendlichen, damit sie selbstbewusst in der Gemeinschaft leben können.

Seniorinnen und Senioren nehmen eine wichtige Rolle ein. Ihre Erfahrungen, Ruhe und Gelassenheit bereichern unser Vereinsleben und fördern den intergenerationalen Austausch.

Gemeinsam schaffen wir Raum, in dem Freude, Spaß und Miteinander im Vordergrund stehen.

Jeder Mensch wird wertgeschätzt und bekommt die Möglichkeit, sich einzubringen, sich weiterzuentwickeln und zu wachsen.

NachrichtenSplitter

Trecker zur Begutachtung geborgen!

Der Trecker musste aus der Werkstatt gezogen werden, damit die Versicherung ihn begutachten konnte. Wir sind gespannt auf das Ergebnis.



Adventspacken in den Schlosshöfen

Danke an alle helfenden Hände, die an den vier Adventswochenenden fast € 1.000,00 zusammengepackt haben!



Danke, Frau Bosse!

Bei Wind und Wetter gut geschützt. Als Partner der D3 Fußballmannschaft unterstützt die Nikolaiapotheke Oldenburg das Training auch bei Oldenburger Wetter mit einem Satz Allwetterjacken. Wir bedanken uns recht herzlich bei Frau Bosse.



NachrichtenSplitter



Muss nicht sein!
Oder?
Siehe auch Seite 17!



Ein weiterer kleiner Schritt!

Neue Arbeitsplatte in der Küche des Vereinsheims





JuniorCoaches

Der TuS begrüßt sieben neue JuniorCoaches, die sich an einem Wochenende den Herausforderungen des NFV gestellt und sie bewältigt haben.

Herzlichen Glückwunsch!

Aufruf: Oldenburg räumt auf 2026

Am 14. März 2026 beteiligt sich der TuS Eversten wieder an der Aktion der Stadt Oldenburg, „Oldenburg räumt auf!“
Alle Mitglieder und Gäste des TuS Eversten sind herzlich dazu eingeladen.
Für das leibliche Wohl ist natürlich gesorgt.
Anmeldungen bitte in der Geschäftsstelle.





Turn- und Sportfreunde Eversten

Turn- und Sportfreunde Eversten von 1894 e.V.
Tegelkamp 32
26131 Oldenburg

0441 505 969
info@tus-eversten.de
tus-eversten.de

An Mitglieder sowie an Freunde und Förderer des TuS Eversten

**Unterstützung nach Brand in der Vereinswerkstatt –
Gemeinsam für den Sport in Eversten**

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Förderer,

Oldenburg, den 23.2.2026

als fester Bestandteil des sportlichen und gesellschaftlichen Lebens in Oldenburg wendet sich euer TuS Eversten heute mit einer dringenden Bitte an euch.

In der Silvesternacht erlitt unser Verein einen herben Rückschlag: Unsere Vereinswerkstatt am Tegelkamp wurde durch einen Brand vollständig zerstört. Ursache waren unsachgemäß entsorgte Feuerwerkskörper – der Verursacher konnte bisher nicht ausfindig gemacht werden. Dabei wurde nahezu unser gesamter Maschinenpark vernichtet – vom Rasentrecker über Motorsägen bis hin zu professionellen Reinigungsgeräten.

Diese Geräte sind das Rückgrat unserer täglichen Vereinsarbeit. Ohne sie können wir die Pflege unserer Sportanlagen und die Instandhaltung des Geländes dauerhaft nicht gewährleisten. Da die Versicherungsleistungen den tatsächlichen Wiederbeschaffungswert bei weitem nicht decken, stehen wir vor einer großen finanziellen Herausforderung.

Wir bitten euch daher herzlich um Unterstützung in Form von **Geld- und / oder Sachspenden**. Besonders dringend benötigen wir:

- **Großgeräte:** Iseki Trecker, Benzin-Kehrmaschine und Industriereinigungsmaschine.
- **Werkzeuge:** Stihl Motorsägen, Freischneider und Elektrowerkzeuge (Bohrer, Sägen).
- **Werkstattbedarf:** Hochwertige Steckschlüsselsätze, Schiebkarren und Regale.
- **Geldspende:** Gerne natürlich auch eine Geldspende gegen eine Spendenbescheinigung.

(IBAN: DE76 280 501 000 013 406 509 BIC: SLZODE22)

Jeder Beitrag hilft uns, die Krise zu bewältigen und unseren Mitgliedern weiterhin eine gepflegte Sportstätte zu bieten. Gerne informieren wir euch in einem persönlichen Gespräch über Möglichkeiten, eurer Unterstützung im Rahmen des Vereins sichtbar zu machen.

Für Rückfragen stehen wir unter **0441 505 969** oder **info@tus-eversten.de** jederzeit zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen und herzlichem Dank,

Der Vorstand

TuS Eversten e.V.



Der Hintergrund: Ein Rückschlag für das Ehrenamt

In der Silvesternacht wurde die Werkstatt des TuS Eversten am Tegelkamp durch ein Feuer vollständig zerstört. Ursache waren unsachgemäß entsorgte Feuerwerkskörper, die den gesamten Gebäudekomplex in Brand setzten. Da die Versicherungsleistungen den Schaden bei weitem nicht decken, steht der Verein nun vor einer erheblichen finanziellen Lücke beim Wiederaufbau.



Die Bestandsaufnahme: Was uns jetzt fehlt

Der Brand vernichtete essenzielle Maschinen wie unseren Iseki Trecker, Benzin-Kehrmaschinen und wichtige Platzpflegegeräte. Auch hochwertige Werkzeuge, darunter Stihl Motorsägen, Freischneider und diverse Steckschlüsselsätze, wurden komplett zerstört. Ohne diese Ausrüstung ist die Pflege unserer Sportanlage und die tägliche Vereinsarbeit kaum noch möglich.



Ihr Beitrag: Gemeinsam für den Wiederaufbau

Um den Sportbetrieb aufrechtzuerhalten, bitten wir dringend um Geld- oder Sachspenden. Wir suchen finanzielle Unterstützung sowie gut erhaltene Arbeitsgeräte, vom Elektrowerkzeug bis hin zur professionellen Geländepflege. Jede Hilfe trägt dazu bei, dass der TuS Eversten diese Krise meistern und seine Infrastruktur wiederherstellen kann.

Kontakt für Spenden oder Anfragen bezüglich des Ablaufs:

TuS Eversten e.V.
 Tegelkamp 32, 26131 Oldenburg
 Tel.: 0441 505 969
 E-Mail: info@tus-eversten.de

Jetzt direkt spenden:

Turn- und Sportfreunde Eversten
 von 1894 e.V.
 IBAN: DE76 280 501 000 013 406 509
 BIC: SLZODE22

UNSERE BEDARFSLISTE: SO KÖNNEN SIE HELFEN

Nach dem Brand unserer Werkstatt am Silvesterabend stehen wir vor der Herausforderung, unseren gesamten Bestand an Arbeitsgeräten ersetzen zu müssen. Wir freuen uns über jede Geldspende oder gut erhaltene Sachspenden aus den folgenden Kategorien:

Kategorie	Benötigte Gegenstände (Auszug aus der Verlustliste)
Großgeräte	Iseki Trecker (Mähfunktion), Benzin-Kehrmaschine, Industriereinigungsmaschine
Außenpflege	Stihl Motorsäge, Benzin-Freischneider, Benzin-Laubsaugmaschine, Rüttler
Werkstatt	Hand- & Elektrowerkzeuge (Bohrer, Sägen, Schleifer), Schweißgeräte, Steckschlüsselsätze
Logistik	Schiebkarren, Regale, Kabeltrommeln (50m), Werkzeugkoffer
Sonstiges	Spülmaschine, Großer Gefrierschrank, Biotonne (60L), Altpapierbehälter

Warum Ihre Hilfe zählt:

Der Brand wurde durch unsachgemäß entsorgte Feuerwerkskörper ausgelöst. Da die Versicherungsleistungen nicht ausreichen, um den vollen Wert der Geräte zu ersetzen, ist der Verein auf Unterstützung angewiesen, um die Platzpflege und Vereinsarbeit fortzuführen.

Haben Sie eines dieser Geräte abzugeben oder möchten Sie uns finanziell unterstützen? Melden Sie sich bitte direkt bei uns:

Adresse: Tegelkamp 32, 26131 Oldenburg

Telefon: 0441 505 969

E-Mail: info@tus-eversten.de

Web: www.tus-eversten.de

Jetzt direkt spenden:

Turn- und Sportfreunde Eversten
von 1894 e.V.

IBAN: DE76 280 501 000 013 406 509

BIC: SLZODE22



Unsere **Fußballerinnen** und **Fußballer** unterschiedlich erfolgreich unterwegs



1. Damen, 1. Herren und Ü32 Herren

Die **Stadtmeisterschaft** fand vom 16. bis 18. Januar 2026 statt. In der Vorrunde qualifizierte sich die 1. Herren als Gruppenzweiter für die Endrunde am Sonntag. Im Halbfinale unterlag sie mit 1:3 dem FC Medya. Das Spiel um Platz 3 wurde unglücklich gegen den FC Ohmstede im Neunmeterschießen verloren, sodass sie als Vierter das Turnier abgeschlossen hat.

Die **Ü32** hat am 16.1. ihr Turnier gespielt. Trotz starker Leistung ist sie leider bereits in der Vorrunde ausgeschieden.

Unsere **1. Damenmannschaft** belegte unter 7 Mannschaften den 5. Platz belegt.

VORRUNDE - GRUPPE KFC			
SA, 17.01.2026	09:00	POST SV - TUS EVERSTEN	0:4
SA, 17.01.2026	09:45	TUS EVERSTEN - OLDENBURGER SC	9:1
SA, 17.01.2026	10:30	FC MEDYA - TUS EVERSTEN	2:4
SA, 17.01.2026	11:15	TUS EVERSTEN - KRUSENBUSCHER SV	4:0
1. TUS EVERSTEN 21:3 12			
2. FC MEDYA 21:7 9			
3. KRUSENBUSCHER SV 14:9 6			
4. POST SV 4:16 3			
5. OLDENBURGER SC 4:29 0			



Am 27.1. hat unsere **3. Herren** in der Halle Brandenburger Straße ein Turnier für unsere Mannschaften mit der Bezeichnung **Budenzauber** veranstaltet.



Unsere **2. Damenmannschaft** belegte am 17. Januar 2026 den 3. Platz beim **Budenzauber** des Wildenloher SV.



GSG-Cup - FutsalHallenKreisMeisterschaften 2026

TuS Damen

Futsal-Kreismeister 2026

Am Sonntag, den 8. Februar 2026, fand mit dem GSG-Cup die Futsal-Hallenkreismeisterschaft statt. Unsere erste Damenmannschaft trat als TSE I an, die zweite Damen als TSE II und TSE III.

In der Gruppe B konnten sich der FC RW Sande-Cäciliengroden und der VfB Oldenburg durchsetzen.

In der Gruppe A war die Entscheidung deutlich spannender: Der Post SV, TSE I und TSE III beendeten die Gruppenphase punkt- und tor-differenzgleich. Auch der direkte Vergleich brachte keine Entscheidung, da alle Spiele unentschieden endeten. Somit musste ein 9-Meter-Schießen mit einer neutralen Torwärtin über die Platzierung entscheiden.

Alle drei Teams stellten Schützzinnen. Am Ende konnten sich der Post SV und TSE III durchsetzen. Die Platzierungen der ersten beiden Gruppenplätze wurden ebenfalls im 9-Meter-Schießen entschieden – hier sicherte sich unsere TSE III den ersten Platz in der Gruppe A.

Im Halbfinale traf sie auf den VfB Oldenburg. Nach einem 0:0 ging auch dieses Spiel ins 9-Meter-Schießen. Erneut bewies die TSE III Nervenstärke und zog ins Finale ein.

Dort kam es zum Wiedersehen mit dem Post SV. Das spannende, aber torlose Finale endete ebenfalls im 9-Meter-Schießen. Wieder konnte die TSE III zeigen, was sie kann! Über das gesamte Turnier hinweg – und besonders im Finale – bewies die Torwärtin Jo starke Nerven und parierte sensationell zum Turniersieg.

Unsere 2. Damen kann sich damit nach der Vizemeisterschaft im letzten Jahr nun über die Kreismeisterschaft 2026 freuen.

Herzlichen Glückwunsch!



FußballEhrenamtsPreis



Johanna Zelewski

Johanna ist mit dem **Fußball-Ehrenamtspreis** des NFV ausgezeichnet worden. Johanna ist weit mehr als nur ein Coach – sie ist eine tragende Säule unserer Mädchenfußballabteilung und ein Vorbild an Engagement, Zuverlässigkeit und Herzblut.

Ihr eigentliches Team sind aktuell die B-Mädchen, die sie nun im dritten Jahr mit großem Einsatz betreut. Sie lebt ihrem Team Leidenschaft und Werte vor – auf und neben dem Platz. Mit ihrer authentischen Art erreicht sie die Spielerinnen, motiviert sie zu besten Leistungen und schafft ein starkes Gemeinschaftsgefühl.

Darüber hinaus ist Johanna jederzeit bereit, einzuspringen – sei es aktuell als Schwangerschaftsvertretung bei den E-Juniorinnen oder spontan bei anderen Mannschaften. Gerade in Zeiten personeller Engpässe ist auf sie immer Verlass.

Neben ihrer Trainertätigkeit übernimmt Johanna zahlreiche zusätzliche Aufgaben: Sie ist regelmäßig bei Arbeitseinsätzen auf dem Vereinsgelände aktiv, pfeift Spiele der E-Juniorinnen und organisiert Übernachtungen sowie gemeinsame Ausflüge mit „ihren Mädels“ – beispielsweise ins Stadion. Diese Aktionen stärken nicht nur den Teamgeist, sondern schaffen bleibende Erinnerungen und fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Johanna lebt Ehrenamt aus Überzeugung. Ihre Einsatzfreude, ihr Verantwortungsbewusstsein und ihre Nähe zu den Kindern und Jugendlichen machen sie zu einer unverzichtbaren Persönlichkeit im Verein. Sie inspiriert andere – insbesondere „ihre Mädels“ – sich ebenfalls zu engagieren. Ihr Engagement ist beispielhaft und ein echtes Geschenk für unseren Verein.



Lasse Pierrets

Lasse Pierrets ist ebenfalls mit dem Fußball-Ehrenamtspreis ausgezeichnet worden. Als Trainer der zweiten A-Jugend bringt er nicht nur fußballerisches Know-how mit, sondern vor allem ein großes Maß an Einsatzbereitschaft, Geduld und Herzblut.

Seit mehreren Jahren betreut Lasse die Mannschaft, zunächst als dritte B-Jugend, mit beeindruckender Konstanz. Er ist nicht nur Trainer, sondern auch Ansprechpartner, Motivator und Vorbild für die Jugendlichen. Besonders bemerkenswert ist, wie er es schafft, auch bei schwierigen personellen Bedingungen den Spielbetrieb aufrechtzuerhalten und den Teamgeist zu stärken. Trotz der Herausforderungen, die eine zweite Mannschaft mit sich bringt, begegnet er jedem Spieler mit Respekt und Vertrauen – unabhängig von Leistung oder Einsatzzeit.

Lasse verkörpert den Gedanken des Breitensports in seiner besten Form: Für ihn stehen der Spaß am Spiel, das Miteinander und die persönliche Entwicklung der Jugendlichen im Vordergrund – nicht der Tabellenplatz. Gleichwohl machen Siege natürlich viel Spaß. Jeder wird eingebunden, jeder wird gesehen. Genau diese Haltung macht ihn für viele junge Spieler zu einer wichtigen Bezugsperson und für den Verein zu einem unverzichtbaren Bestandteil.

Dabei ist Lasse nicht nur an der Seitenlinie präsent: Er ist selbst aktiver Spieler und übernimmt regelmäßig Verantwortung bei Arbeitseinsätzen auf dem Vereinsgelände. Auch hier geht er als Vorbild voran und zeigt den Jungs, was Zusammenhalt und Engagement im Verein wirklich bedeuten. Er lebt vor, was es heißt, Verantwortung zu übernehmen, für andere da zu sein und Fußball als Gemeinschaftserlebnis zu begreifen. Seine Arbeit trägt maßgeblich dazu bei, dass junge Menschen nicht nur sportlich, sondern auch menschlich wachsen können. Für seinen unermüdlichen Einsatz, seine Vorbildfunktion und seine authentische Art möchten wir Lasse danken!

Unsere weibliche BasketballJugend



Sponsor Piccadillie



Einer für alle, alle mit Respekt. So lebt Gemeinschaft im Verein.

In der Kabine

- KABINEN SAUBER VERLASSEN
- KONTROLLIEREN: KABINE LEER? LICHT AUS?
- KABINENBELEGUNGSPLAN EINHALTEN

Auf dem Platz

- TORE WEGSTELLEN UND ABSCHLIESSEN
- PLATZTORE ABSCHLIESSEN
- MATERIAL VOM PLATZ RÄUMEN
- AUF WERTSACHEN ACHTEN
- BÄLLE DIREKT SUCHEN

Material und Räume

- IN BALLRÄUMEN UND GERÄTEHÄUSCHEN ORDNUNG HALTEN
- BALLRÄUME UND GERÄTEHÄUSCHEN ABSCHLIESSEN
- AUSRÜSTUNG GUT BEHANDELN UND PFLEGEN

Flutlicht

- FLUTLICHT AUSSCHALTEN

Hier gilt immer: Ein faires Miteinander,
sowie die Begrüßung der Gäste und
der Schiedsrichter*innen.

Danke für Eure Hilfe und Umsetzung!

Euer TSE Leitungsteam



BE LEBT
WEGT
GEISTERT

Weißt du noch?

5 Jahre Stuhlgymnastik im TuS Eversten

im DRK-Altenheim und in der Hundsmühler Höhe

Am 22. September feierten beide Gruppen gemeinsam den 5. Geburtstag bei Kaffee und Kuchen, mit Akkordeonmusik, kleinen Tänzen, bunten Beiträgen und guter Laune.

Die aktive Gruppe im DRK-Altenheim blieb über einen langen Zeitraum hinweg gleich stark, allerdings bei wechselnden Teilnehmerinnen. Wir alle sind traurig über den Tod jeder Einzelnen, doch die Lücke wird erfreulicherweise schnell wieder geschlossen.

Im Rahmen des Gesundheitssports hat die Stuhlgymnastikgruppe der Hundsmühler Höhe an Größe stetig zugenommen. Mehr als die Hälfte der 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommt mit Anträgen für Reha- oder Funktionsgymnastik, die von den Krankenkassen anerkannt sind.

Auch im hohen Lebensalter soll u.a. ein Ziel erreicht werden: **Kraft für den Alltag.**

Warum starke Muskeln?

Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse ab. Aber: Muskelgewebe ist stoffwechsellaktiver als Fettgewebe, auch in Ruhe. Also: Muskeltraining = gesteigerte Stoffwechselrate und erleichterte Gewichtsnormalisierung.

Unfälle verhindern

Mehr Muskeln = mehr Kraft

Im Alter bewirkt der Kräfteverfall zusätzlich Unsicherheit und Koordinationsschwierigkeiten, die Ursache für 70 % der Unfälle von Senioren.

Fehlhaltungen vorbeugen

Neben dem Bewegen haben die Muskeln die wichtige Funktion, Knochen und Organe zu halten und Gelenke zu stabilisieren. Durch eine schwache Muskulatur können Fehlhaltungen wie Rundrücken, Hohlkreuz oder Blasenprobleme (schwache Beckenbodenmuskulatur) entstehen.

Den Rücken stärken

Im Bereich der Wirbelsäule kommt die stützende Funktion der Muskeln wörtlich „Zum Tragen“. Muskeln mit Sehnen und Bändern sichern die Symmetrie und entlasten die Bandscheiben und Wirbelgelenke. Ist das Gleichgewicht gestört, drohen Verspannungen, Schmerzen und degenerative Abnutzungserscheinungen.

Selbst Knochen werden stabil

Bewegung und Muskeltraining können Osteoporose vorbeugen.

Ettje Kayser



Vereinsreport,
2000



GYMNASTIK + TANZ

Gymnastik und Tanz (Hundsmühler Höhe)

Anfänger	Montag, 15.35 – 16.20 Uhr
Fortgeschrittene	Montag, 16.20 – 17.05 Uhr
Wettkampfgruppe	Montag, 17.05 – 18.00 Uhr

Im Bereich „Gymnastik und Tanz“ kann nun noch viel effektiver als bisher getanzt und mit Handgeräten geturnt werden.

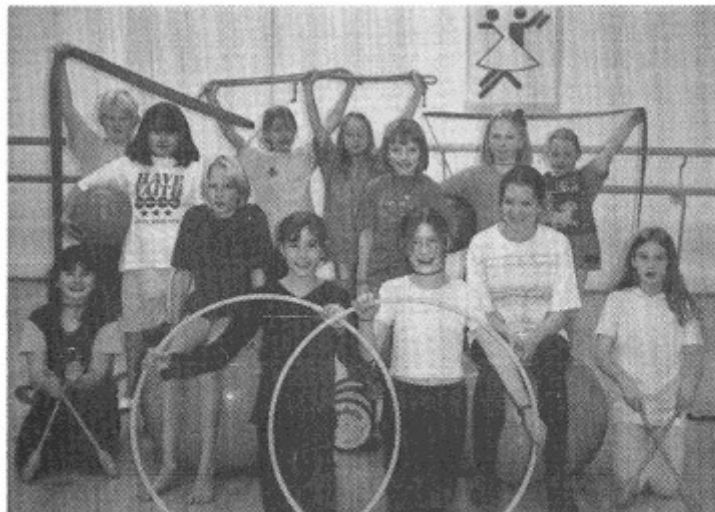
Wir haben nämlich die Gruppen neu eingeteilt.

Alle Mädchen, die nicht wissen, was sich hinter Gymnastik und Tanz verbirgt, können die Anfänger-Stunde nutzen, um diese Sportart auszuprobieren.

Wer danach weiterhin Lust daran hat, kann dann in die entsprechende Gruppe eingeteilt werden.

Eine fröhliche Gruppe mit interessanten Handgeräten

Petra Sommer



Fotoarbeiten bei **Brillen-Heß, Hauptstr. 61**

Tel.: 04 41 / 50 11 42, Fax: 50 69 32

www.Brillen-Heß.de



Vereinsreport,
2000



BE LEBT
WEGT
GEISTERT



Kursangebot Judo für Fortgeschrittene

- Vertiefung deiner Techniken, bspw. von Würfen, Haltetechniken und Übergängen vom Stand in den Boden
- Erlernen fortgeschrittener Kombinationen und Reaktionsmuster
- Förderung von Konzentration, Disziplin und Durchsetzungsvermögen
- Training in einer motivierten Gruppe auf höherem Niveau
- Kursteilnahme nur nach Anmeldung unter: info@tus-eversten.de

Freitag
16:00 bis 17:30

Turnhalle
Hogenkamp
Wieselweg 1


Übungsleitung
Uwe Wessels

TuS Eversten e.V.

www.tus-eversten.de

 Tegelkamp 32
26131 Oldenburg

 0441 - 50 59 69

info@tus-eversten.de  [tuseversten_1894](https://www.instagram.com/tuseversten_1894)





BE LEBT
WEGT
GEISTERT



Kursangebot Judo für Anfänger

- Grundlagen des Judo – Einführung in Falltechniken, erste Würfe und Bodentechniken
- Sicheres Training – verletzungsfreier Einstieg durch richtiges Fallen und Partnerübungen
- Respekt & Werte – Kennenlernen der Judo-Etikette, Fairness und Rücksichtnahme
- Kursteilnahme nur nach Anmeldung unter: info@tus-eversten.de

Montag
16:00 bis 17:30

Turnhalle
Hogenkamp
Wieselweg 1


Übungsleitung
Leon-Lars Hoenselaar

TuS Eversten e.V.

www.tus-eversten.de

 Tegelkamp 32
26131 Oldenburg

 0441 - 50 59 69

info@tus-eversten.de  [tuseversten_1894](https://www.instagram.com/tuseversten_1894)





BE LEBT
WEGT
GEISTERT



Kursangebot Kickboxen

- Ganzkörper-Workout – kombiniert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit
- Stressabbau & mentale Stärke – Energie loswerden und Selbstbewusstsein gewinnen
- Koordination & Reaktion – präzises Timing, Balance und Bewegungsabläufe trainieren
- Kursteilnahme nur nach Anmeldung unter: info@tus-eversten.de

Dienstag
19:00 bis 20:30

Turnhalle
Hogenkamp
Wieselweg 1

Übungsleitung
Uwe Wessels

TuS Eversten e.V.

www.tus-eversten.de

 Tegelkamp 32
26131 Oldenburg

 0441 - 50 59 69

info@tus-eversten.de  [tuseversten_1894](https://www.instagram.com/tuseversten_1894)





BE LEBT
WEGT
GEISTERT



Kursangebot Jiu-Jitsu / Selbstverteidigung

- Praxisnahe Techniken – effektive Hebel, Würfe und Befreiungen, die im Ernstfall anwendbar sind
- Selbstschutz im Alltag – Erkennen und Vermeiden gefährlicher Situationen
- Selbstvertrauen stärken – Sicherheit im Auftreten und Handeln in Stresssituationen
- Kursteilnahme nur nach Anmeldung unter: info@tus-eversten.de

Donnerstag
19:00 bis 20:30


Turnhalle
Hogenkamp
Wieselweg 1

Übungsleitung
Uwe Wessels

TuS Eversten e.V.

www.tus-eversten.de

 Tegelkamp 32
26131 Oldenburg

 0441 - 50 59 69

info@tus-eversten.de  [tuseversten_1894](https://www.instagram.com/tuseversten_1894)





Wettkampfsport	Wochentag	Uhrzeit	Ort	Übungsleitung
Badminton				
Jugendliche und/ oder Erwachsene	Dienstag&Donnerstag	19.00 Uhr - 22.00 Uh	Feststraße	R. Jahn
Jugendliche und/ oder Erwachsene	Freitag	20.00 Uhr - 22.00 Uh	2Feldhalle	Felipe dos Reis
BallSchule				
04 - 06 Jahre	Montag	15.00 Uhr - 16.00 Uh	Maastrichter Str	F. Lühring
	Samstag	10.00 Uhr - 11.00 Uh	2Feldhalle	
Basketball Herren- und Jugendbasketball				
Für Trainingszeiten bitte auf die nächste Seite schauen!				
Fußball Damen-, Herren- und Jugendfußball				
Trainingszeiten bitte in der Fußballabteilung erfragen (fussballobmann@tus-eversten.de)!				
Gerätturnen				
Kinder ab 5 - 8 Jahre - Anfänger	Samstag	09.30 Uhr - 11.00 Uh	2Feldhalle	J. Hermes
Kinder ab 6 - 7 Jahre - Anfänger	Montag	16.00 Uhr - 17.00 Uh	2Feldhalle	J. Kraut, L. Murer
Kinder 07-10 Jahre - Anfänger	Montag	16.00 Uhr - 17.00 Uh	2Feldhalle H2	A. Sgraja/ M. Lang
Fortgeschrittene von 08 - 16 Jahre	Montag, Samstag	17.00 Uhr, 11.00 Uhr	2Feldhalle H2	M. Lang, J. Kraut
Aufbaugruppe 08 - 14 Jahre	Donnerstag	16.00 Uhr - 18.00 Uh	Feststraße	J. Lürs
Erwachsenentraining	Dienstag	20.00 Uhr - 22.00 Uh	2Feldhalle	M. Lang
Kinder-Abenteuerturnen				
Abenteuerturnen 3 - 6 Jahre	Dienstag	16.00 Uhr - 17.00 Uh	2Feldhalle	U. Dorn-Beravat
Abenteuerturnen 3 - 6 Jahre	Dienstag	17.00 Uhr - 18.00 Uh	2Feldhalle	U. Dorn-Beravat
Abenteuerturnen und mehr ab 7 Jahren	Donnerstag	15.30 Uhr - 16.30 Uh	2Feldhalle	H. Reihmann
Eltern-Kind-Turnen				
1 - 3 Jahre	Mittwoch	16.00 Uhr - 17.00 Uh	2Feldhalle	A. Sgraja
1 - 3 Jahre	Mittwoch	17.00 Uhr - 18.00 Uh	2Feldhalle	A. Sgraja
Krabbelgruppe				
im ersten Lebensjahr	Montag	14.30 Uhr - 16.00 Uh	Gymnastikhalle	A. Starmans, J. Wegmann
HipHop				
Kinder 8-11 Jahre	Mittwoch	16.45 Uhr - 17.45 Uh	Gymnastikhalle	N. Schmidt
Teens ab 11 Jahren	Montag	16.30 Uhr - 17.30 Uh	Gymnastikhalle	N. Schmidt
BauchBeinePo/ Contemporary Ü18	Montag	20.30 Uhr - 21.30 Uh	Gymnastikhalle	N. Schmidt
Judo / Jiu-Jitsu / Kickboxen				
Kickboxen	Dienstag	20.30 Uhr - 22.00 Uh	Hogenkamp	U. Wessels
Jiu-Jitsu	Donnerstag	19.00 Uhr - 20.30 Uh	Hogenkamp	U. Wessels
Judo Anfänger	Montag	16.00 Uhr - 17.30 Uh	Hogenkamp	Leon-Lars Hoenselaar
Judo	Freitag	16.00 Uhr - 17.30 Uh	Hogenkamp	U. Wessels
Leichtathletik				
Kinder von 5 - 10 Jahren	Donnerstag	16.00 Uhr - 17.30 Uh	2Feldhalle/Stadion	S. Pröger
Kinder von 10-18 Jahren	Donnerstag	17.30 Uhr - 19.00 Uh	2Feldhalle/Stadion	S. Pröger
Kinder von 5 - 10 Jahren	Dienstag (Winterzeit)	16.00 Uhr - 17.30 Uh	Stadion	S. Pröger
Kinder von 10-18 Jahren	Dienstag (Winterzeit)	17.30 Uhr - 19.00 Uh	Stadion	S. Pröger
Sommertraining und Sportabzeichen von April bis September im Marschwegstadion				
Erwachsene Sportabzeichen	Donnerstag	ab 18.00 Uhr	Marschweg	S. Pröger
Tischtennis				
Jugendtraining	Montag&Mittwoch	17.30 Uhr - 19.00 Uh	Hogenkamp	T. Postels
Trampolin				
Freizeitgruppe ab 7 Jahren	Mittwoch&Freitag	16.00 Uhr - 17.30 Uh	Feststraße	E. Metz
Volleyball				
Erwachsene Best Ager	Dienstag	20.30 Uhr - 22.00 Uh	Hauptstraße	L. Klingbiel
Erwachsene Mixed (Liga)	Dienstag, Donnerstag	20.30 Uhr - 22.00 Uh	Feststraße	R. Metzger
Beach-Volleyball (Sommermonate)	Donnerstag	ab 18.00 Uhr	Feststraße	
FreizeitGruppe	Mittwoch	18.00 Uhr - 20.00 Uh	2Feldhalle	B. Niggemeyer



Geschäftsstelle: Montag bis Donnerstag: 09.00 - 12.00 Uhr sowie Montag und Donnerstag: 17.00 - 19.00 Uhr

Seite 1 von 2

Unser Sportangebot im Überblick Stand 1.2.2026



Gesundheitssport	Wochentag	Uhrzeit	Ort	Übungsleitung
die Mitte stärken BeckenbodenGymnastik	Dienstag	17.00 Uhr - 18.00 Uhr	Gymnastikhalle	V. Breier
Faszientraining	Dienstag	11.00 Uhr - 12.00 Uhr	Gymnastikhalle	A. Sgraja
Gleichgewicht/Koordination	Montag	11.00 Uhr - 12.00 Uhr	Gymnastikhalle	S. Konen
Gleichgewicht/Koordination	Mittwoch	11.00 Uhr - 12.00 Uhr	Gymnastikhalle	S. Konen
KoronaSport Fußball	Montag	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	2 Feldhalle H1	B. Garmann
Nackenschule	Freitag	10.00 Uhr - 11.00 Uhr	Gymnastikhalle	E. Splittgerber
Stabile Wirbelsäulengymnastik Frauen	Mittwoch	08.15 Uhr - 09.00 Uhr	Gymnastikhalle	V. Breier
Stabile Wirbelsäulengymnastik Frauen	Mittwoch	09.00 Uhr - 09.45 Uhr	Gymnastikhalle	V. Breier
Stabile Wirbelsäulengymnastik Männer	Donnerstag	16.00 Uhr - 17.00 Uhr	Gymnastikhalle	S. Konen
Stuhlgymnastik	Freitag	09.00 Uhr - 10.00 Uhr	Gymnastikhalle	E. Splittgerber
Yoga	Montag	18.00 Uhr - 19.00 Uhr	Gymnastikhalle	A. Sgraja
Yoga	Freitag	11.00 Uhr - 12.00 Uhr	Gymnastikhalle	A. Sgraja
Rehabilitationssport mit Verordnung		Uhrzeit	Ort	Übungsleitung
Ambulante Herzgruppe (ÜG)	Donnerstag	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	2Feldhalle H2	A. Sgraja
Orthopädie	Montag	09.00 Uhr - 10.00 Uhr	Gymnastikhalle	S. Konen
	Montag	10.00 Uhr - 11.00 Uhr	Gymnastikhalle	S. Konen
	Montag	12.00 Uhr - 13.00 Uhr	Gymnastikhalle	A. Sgraja
	Dienstag	10.30 Uhr - 11.00 Uhr	UniBad	M. Wenning
	Donnerstag	08.30 Uhr - 09.00 Uhr	UniBad	C. Behrens
	Donnerstag	09.00 Uhr - 10.00 Uhr	Gymnastikhalle	S. Konen
	Donnerstag	10.00 Uhr - 11.00 Uhr	Gymnastikhalle	S. Konen
	Donnerstag	11.00 Uhr - 12.00 Uhr	Gymnastikhalle	S. Konen
	Donnerstag	20.15 Uhr - 21.00 Uhr	Gymnastikhalle	A. Sgraja
	Fitnesssport	Wochentag	Uhrzeit	Ort
Bodystyling	Montag	18.00 Uhr - 19.00 Uhr	2Feldhalle H1	B. Wehmeyer
Bodystyling	Donnerstag	18.00 Uhr - 19.00 Uhr	Gymnastikhalle	I. Brandes
Bodystyling	Donnerstag	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Gymnastikhalle	I. Brandes
Fit for Men	Freitag	18.00 Uhr - 19.00 Uhr	2Feldhalle H2	G. Holtm-Scholten
Fit forever	Dienstag	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Gymnastikhalle	B. Wehmeyer
Funktionsgymnastik Frauen	Montag	19.30 Uhr - 20.30 Uhr	Gymnastikhalle	E. Splittgerber
Seniorinnen&Senioren	Mittwoch	10.00 Uhr - 11.00 Uhr	Gymnastikhalle	E. Splittgerber
Seniorinnen/ FunktionsGymnastik	Dienstag	09.00 Uhr - 10.00 Uhr	Gymnastikhalle	V. Breier
Seniorinnen/ FunktionsGymnastik	Dienstag	10.00 Uhr - 11.00 Uhr	Gymnastikhalle	V. Breier
Lauftreff Jogging 8 km	Montag	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Finnbahn	A. Reiher
Lauftreff Tempotraining	Dienstag	19.00 Uhr - 20.30 Uhr	Uni Wechloy	R. Stamereilers
Lauftreff (11 bis 13 km)	Mittwoch	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Finnbahn	D. Spekker
Lauftreff (11 bis 13 km)	Freitag	09.00 Uhr - 10.30 Uhr	Finnbahn	U. Brandes
Lauftreff (13 bis 25 km)	Sonntag	09.00 Uhr - 11.30 Uhr	Finnbahn	R. Stamereilers
Männerfitness	Dienstag	19.30 Uhr - 20.30 Uhr	Hauptstraße	H. Busch
Prellball Frauen	Donnerstag	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	2Feldhalle H1	H. Margner
Step-Aerobic	Mittwoch	18.00 Uhr - 19.00 Uhr	Gymnastikhalle	B. Amedick
Walking	Montag/Mittwoch	09.00 Uhr - 10.00 Uhr	Finnbahn	Karin
Wandern	nach Absprache			A. Sgraja
Wassergymnastik nach Absprache	Dienstag/Donnerstag	09.00 Uhr - 11.30 Uhr	UniBad	Chantal, Mieke

Geschäftsstelle: Montag bis Donnerstag: 09.00 - 12.00 Uhr sowie Montag und Donnerstag: 17.00 - 19.00 Uhr

Seite 2 von 2

Unser Sportangebot im Überblick Stand 1.2.2026



Wir unterstützen die Fußballabteilung des Tus Eversten e.V.





Basketball

SPORTANGEBOTE
BEIM TUS EVERSTEN

Wettkampfsport	Wochentag	Uhrzeit	Ort	Übungsleitung
BallSchule				
04 - 06 Jahre	Samstag	10.00 Uhr - 11.00 Uhr	2Feldhalle	F. Löhning
Basketball				
Erwachsene	Montag	19.00 Uhr - 20.30 Uhr	Maastrichter Str	M. Husmann
Erwachsene	Mittwoch	20.30 Uhr - 22.00 Uhr	2Feldhalle	M. Husmann
U 09 (1./2. Klasse)	Dienstag	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Maastrichter Str	A. Villen
	Freitag	15.00 Uhr - 16.15 Uhr	2Feldhalle	A. Villen, I. Januseviciene
U 11 (3./4. Klasse)	Montag	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Maastrichter Str	M. Poser
	Donnerstag	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Maastrichter Str	F. Löhning
	Freitag	15.00 Uhr - 16.15 Uhr	2Feldhalle	C. Kluck
U 12-grün	Montag	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Staakenweg	M. Poser
	Freitag	15.00 Uhr - 16.30 Uhr	2Feldhalle	C. Kluck
U 12-weiß	Montag	16.30 Uhr - 17.45 Uhr	Maastrichter Str	F. Löhning
	Donnerstag	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Maastrichter Str	F. Löhning
U 14-grün	Dienstag	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Maastrichter Str	A. Villen
	Mittwoch	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	2 Feldhalle	T. Hoerstedt
	Freitag	16.30 Uhr - 18.00 Uhr	2 Feldhalle	T. Hoerstedt / A. Villen
U 9w	Mittwoch	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Maastrichter Str	I. Januseviciene
	Freitag	15.00 Uhr - 16.15 Uhr	2 Feldhalle	I. Januseviciene, A. Villen
U 11w	Mittwoch	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Maastrichter Str	I. Januseviciene
	Donnerstag	16.30 Uhr - 17.30 Uhr	Staakenweg	I. Januseviciene
offenes U11	Mittwoch	16.30 Uhr - 17.30 Uhr	Staakenweg	F. Löhning, B. Surberg
Training	Samstag	11.00 Uhr - 12.30 Uhr	2 Feldhalle	F. Löhning

Geschäftsstelle: Montag bis Donnerstag: 09.00 - 12.00 Uhr sowie Montag und Donnerstag: 17.00 - 19.00

Gerätturnen

SPORTANGEBOTE
BEIM TUS EVERSTEN

Wettkampfsport	Wochentag	Uhrzeit	Ort	Übungsleitung
Sternchen-Twinkles (absolute Anfänger 06-07 Jahre) 25 Kinder auf der TN-Liste, 6 Kinder auf der Warteliste	Montag	16.00 Uhr - 17.00 Uhr	2Feldhalle	J. Krut, L. Murr
Sternschnuppen-Twinkles etwas erfahrenere Anfänger (07-10 Jahre) 41 Kinder auf der TN-Liste	Montag	16.00 Uhr - 17.00 Uhr	2Feldhalle	M. Lang, A. Sgroja, I. Schidt, E. Rabin
Samstags-Twinkles unabhängige dritte Anfängergruppe (06-08 Jahre) 43 Kinder auf der TN-Liste, 3 Kinder auf der Warteliste	Samstag	09.30 Uhr - 11.00 Uhr	2Feldhalle	J. Hermes, Z. Böhle, B. Goodfellow, H. v. Hooven
Sparkling Lights "Leistungsgruppe/Profigruppe" (8-16 Jahre) 38 Kinder und Jugendliche auf der TN-Liste, 1 Kind auf der Warteliste	Montag	16.00 Uhr - 19.00 Uhr	2Feldhalle	M. Lang (J. Kraut)
	Samstag	11.00 Uhr - 13.30 Uhr	2Feldhalle	
Sparkling Lights "Aufbaugruppe" (08-14) bisher 22 Kinder auf der TN-Liste, 2 Kinder zum Schnuppem angemeldet	Donnerstag	16.00 Uhr - 18.00 Uhr	2Feldhalle/ Hogenkamp	J. Lirs, B. Goodfellow
Erwachsenengruppe	Dienstag	20.00 Uhr - 21.30 Uhr	2Feldhalle	M. Lang
	Freitag	20.00 Uhr - 21.20 Uhr	Feststraße	M. Lang
Trampolinspringen (07-16) 25 Kinder auf der TN-Liste, 7 Kinder auf der Warteliste	Mittwoch	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Feststraße	Emmi, J. Benneke, H. Langer
	Freitag	15.30 Uhr - 17.30 Uhr	Feststraße	E. Indefrey, J. Schmidt

Geschäftsstelle: Montag bis Donnerstag: 09.00 - 12.00 Uhr sowie Montag und Donnerstag: 17.00 - 19.00 Uhr

Termine

Was?	von / am	bis	Uhrzeit
Oldenburg räumt auf	14. März 2026		ab 09.00 Uhr
Abteilungsversammlung Fußball	13. April 2026		
StadtSportTag	14. April 2026		
SportSommer	30. Mai 2026		

„Sportlich aktiv – präventiv handelnd“ beziehungsweise junge Menschen in ihrer Entwicklung zu unterstützen ist das Aufgabenfeld, in dem sich viele von uns wiederfinden. Einen Spannungsbogen zu installieren, bei dem die Förderung oder Nachwuchsarbeit mit den Interessen der Kinder und Jugendlichen korrespondiert, sollte immer wieder unser Antrieb sein.



**GEMEINSAM FÜR
UNSERE MITGLIEDER**

TuS-Info-Letter-Redaktion: Harry Vogel

TuS Eversten e.V. - Oldenburg

Tegelkamp 32

26131 Oldenburg

+49 441/ 505 969

info@tus-eversten.de

www.tus-eversten.de

Januar / Februar 2026

Titelfoto: Spendenaktion



Papierstau
Der Kopiershop

Cloppenburger Straße 94, 26135 Oldenburg
Druckdaten bitte an: papierstau@arcor.de



Der **Gesundheitssport** beim TuS Eversten wurde mit dem Gütesiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichnet.



Der **Gesundheitssport** will möglichst alle die physischen Ressourcen stärken, die unmittelbar zur Problemlösung in Bezug auf Risikofaktoren benötigt werden und die zur allgemeinen Verbesserung der

Lebensqualität beitragen. Ziel ist es, möglichst viele in Bewegung zu bringen, um die positiven Effekte von Sport und Bewegung zu erfahren. Neben körperlicher Konstitution geht es gleichermaßen um die Psyche und das soziale Leben. Gesundheitssport stellt die Basis für einen lebenslangen aktiven Lebensstil für alle Generationen dar.



FitnessSport beinhaltet vor allem die Bereiche Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft, aber auch EntspannungsTraining und fördert oder erhält die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit. Neben traditionellen Aktivitäten der „funktionellen Gymnastik“ zählen ebenso Pilates, Yoga, FunktionsTraining sowie auch aktuelle Fitnesstrends zum Fitnessraining. Die Angebote und Kurse im FitnessSport zeichnen sich durch motivierende, kurzweilige Inhalte sowie abwechslungsreiche Rahmenbedingungen wie Geräte, Materialien, Musik, Natur etc. aus.



Der **Mannschaftsport** bezeichnet die Arten von Sport, in denen nicht einzelne Individuen gegeneinander antreten, sondern in bestimmter Weise strukturierte Gruppen, so genannte Mannschaften.



Der **IndividualSport** umfasst Sportarten, deren Ausübung überwiegend auf den Leistungen des Individuums basieren und die nicht primär in Mannschaften organisiert sind. Hierzu zählen unter anderem Gerätturnen, Leichtathletik, Schwimmen, Badminton, Tischtennis und auch der Kampfsport.



Im **KinderSport** sollen Kinder neben der intensiven Schulung sportlicher Koordination und Vielseitigkeit lernen, sich im Sinne einer positiven Persönlichkeitsentwicklung auch außerhalb der Familie zu behaupten. Im Sportverein kann der Nachwuchs unter anderem seine Fähigkeiten und Grenzen ausloten. Auch der Umgang mit Erfolg und Misserfolg wird erprobt.