



# aktuell

Vereinszeitung des Turnverein Langen von 1908 e.V.

## ★ Vorstand

Der 'Neue', ab S. 3

## ★ Handball,

w-D-Jugend mit erfolgreicher Vorrunde, S.5

## ★ Leichtathletik

Kreismeisterschaften, Kreisauswahl, Läufertag Otterndorf, Crosslauf, Marathon Bremerhaven, Sportlerehrungen, Saisonabschluss, ab S. 6

## ★ Turnen

Nordic Walking, Laterne Laufen, Schweigender Waldspaziergang, Acht-Harmonien-Qi Gong, JHV der Turnabteilung, ab S. 19

## ★ TVL Info

Sportliche Angebote des Vereins, News, **Wichtige Info für Schüler und Studenten ab 18 Jahren**, S.17-20

## ★ Karate/Aikido

Frauen-Selbstverteidigung, Combat Arnis, Budomeeting, geänderte Trainingszeiten, Abteilungsversammlung, ab S. 22

## ★ Fußball

Erste Saison der C-Jugend Mädchen, Herbstmeisterschaft U17, FußballCamp St.Pauli, ab S. 24



Wir wünschen euch  
ein frohes Fest  
und einen guten Rutsch  
ins neue Jahr! ✨





**smile designer®**  
Willkommen im Land des Lächelns.

*Ein schönes Lächeln kann so einfach sein.*

**SMILEDESIGNER-LOUNGE GEESTLAND**  
Ziegeleistr. 1 | 27607 Geestland  
☎ 047 43-91323-33  
[www.smiledesigner.de](http://www.smiledesigner.de)



**marien**  
APOTHEKE

Leher Landstraße 38 · 27607 Geestland  
☎ 04743 84 62 · ☎ 04743 2 76 04 61  
[info@marien-apotheke-langen.de](mailto:info@marien-apotheke-langen.de)  
**Öffnungszeiten:**  
**Mo. - Fr.** 8:00 - 19:00 Uhr &  
**Sa.** 8:00 - 13:00 Uhr  
[www.marien-apotheke-langen.de](http://www.marien-apotheke-langen.de)




KOMPETENZ UND ERFAHRUNG  
FÜR IHRE GESUNDHEIT



**REHABILITIEREN**  
**ERHALTEN**  
AUFTANKEN  
**ENTSPANNEN**  
**WOHLFÜHLEN**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Praxis Thomas Krusche  
Am Tannenkamp 2  
27607 Geestland OT Langen  
04743 / 95 96 48  
[www.praxis-krusche.de](http://www.praxis-krusche.de)

**KOMPETENZZENTRUM LANGEN**

**KFZ-Sachverständiger**  
Michael Pollack-Weinandy



Schadengutachten • Wertgutachten  
• Fahrzeugbewertung  
• Oldtimer-Wertermittlung

**WIR KOMMEN AUCH ZU IHNEN!**

Sieverner Straße 7 · Driftweg 14  
27607 Geestland  
Tel. 047 43-10 10 · Fax 047 43-85 84  
Mobil 0172-91 84 555  
[vertrieb@pollack-kfz.de](mailto:vertrieb@pollack-kfz.de)  
[www.pollack-kfz.de](http://www.pollack-kfz.de)

**Lose Brände und Liköre**

**Wein Mobil Ahlfeld**



Öffnungszeiten:  
Mi, Do + Fr von 10-13 Uhr und 15-18 Uhr  
Sa 10-13 Uhr

Leher Landstr. 26 · 27607 Geestland · Tel. 047 43-3 44 54 74  
[www.ahlfeldwein.de](http://www.ahlfeldwein.de)



**... mehr als Farbe**

Maler- und Tapezierarbeiten  
Fußbodenverlegung  
Reparatur- und Umverglasung  
Wärmedämmung

**WWW.PAPE-MALEREI.DE**

Malerei Pape GmbH  
Langen, Im Steinviertel 22-24  
27607 Geestland  
Telefon (04743) 52 59  
[info@pape-malerei.de](mailto:info@pape-malerei.de)

**Ich möchte Ihre Immobilie verkaufen!**

**Ihr Erfolg steht im Mittelpunkt!**



- Marktgerechte Bewertung
- Ausführliches Exposé
- Anzeigen auf den wichtigsten Internetportalen
- Streuung durch Immobilienbörsen
- Eigene Immobilienzeitschriften
- Begleitung bis zum Kaufvertrag

Ihr Walter M. Brogsitter



**RAT Immobilien**

IMMOBILIEN  
VERMIETUNG  
HAUSVERWALTUNG  
FINANZIERUNG

**Alsumer Str.1 · Dorum · Tel. 04742-92100 · [www.rat-immobilien.de](http://www.rat-immobilien.de)**





## Moin liebe Vereinsmitglieder,

vor einem halben Jahr haben wir auf der letzten Mitgliederversammlung beschlossen, die Beiträge zum 01.07.2024 zu erhöhen (damit entfällt die kontinuierlich Beitragserhöhung zum 01.01.25). Als Grund haben wir angegeben, dass wir unseren Platzwart Torben ab dem August selbst bezahlen müssen und dass wir für die zunehmende Arbeit auf dem Gelände des TV Langen einen neuen Rasenmähtrecker anschaffen müssen.

Zusätzlich standen uns die zunehmenden Kosten für die Reparaturen der Busse und des vorhandenen Mähers auf der Liste, neben den zu erwartenden Kostensteigerungen in vielen Bereichen.

Nicht wenige haben uns als geschäftsführendem Vorstand vorhergesagt, dass es eine Welle von Austritten geben wird.

Wie ist die vorläufige Bilanz, die sich daraus nach einem halben Jahr abzeichnet?

Zunächst einmal haben wir festgestellt, dass die Zahl der Mitglieder weiter leicht ansteigt. Die Zahl der Austritte ist zurzeit nicht höher als vor der Beitragsanpassung. Das ist erfreulich.

Der Übergang von Torben zum TV Langen im Hinblick auf die volle Kostenübernahme hat reibungslos geklappt.

Die Befürchtung der weiterhin hohen Kosten für Busse und Mäher hat sich leider bestätigt. Alle Fahrzeuge sind in die Jahre gekommen und „verlangen“ nach mehr Pflege und Wartung. Das kostet!

### Der Neue!

Aber wir sind auch da aktiv geworden und haben einen neuen (gebrauchten) Mäher angeschafft, der noch in diesem Jahr geliefert wird. Torben kann damit schneller mähen, weil der Mäher schneller und breiter ist. Hinzu kommt eine Hochentleerung, was ebenfalls Arbeitszeit spart, da das gemähte Gras nicht von Hand auf den Kompost geschaufelt werden muss. Dadurch



## Moderne Heizsysteme Heizungs- und Sanitärservice

OT Dorum · Alsumer Straße 34  
27639 Wurster Nordseeküste · Tel. 0 47 42 – 25 42 96  
[www.heisse-heizung.de](http://www.heisse-heizung.de)

**Nicht vergessen!**

**Die Geschäftsstelle des TV Langen bleibt während der Weihnachtsferien geschlossen!**

Das Redaktionsteam bedankt sich für die gute Zusammenarbeit und wünscht allen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch!



verschaffen wir mehr Zeit für andere Tätigkeiten. Die Finanzierung gestaltete sich auch etwas günstiger, da wir kein Neufahrzeug angeschafft haben und somit mögliche Zinszahlungen entfallen.

Es ist uns gelungen etwa ein Drittel der Summe über verschiedene Zuschüsse (Förderverein Fußball, Stadt Geestland, Kreissportbund) zu erhalten. Wir hoffen, damit dem gestiegenen Pflegebedarf gerecht werden zu können.

Bleibt letztlich nur noch die Frage der Unterstellung des neuen Mähers. Da werden wir uns noch unterhalten müssen.

Fazit: Die notwendigen Entscheidungen der letzten Mitgliederversammlung waren richtig und ermöglichen es dem TV Langen die kommende Zeit in ruhigerem Fahrwasser fahren zu können.

Ralf Patzelt



**Apotheke**  
am Lindenhof  
*einfach schnell gesund*

www.Apotheke-am-Lindenhof.net

**HEIZUNG- & SANITÄRTECHNIK**  
**Thorsten Hahn**

Heizungsanlagen · Wartung · Badsanierung  
Solartechnik · Kundendienst

*Wir bringen die Wärme ins Haus!*

Stieglitzweg 4c      Telefon 0 47 43/27 53 63  
27607 Geestland-Langen      Mobil 0 170-52 42 607

**WENN**  
schnelle Hilfe  
gefragt ist,

**DANN**  
fragen Sie mich!

Ihr Ansprechpartner  
Marius Kohrs

**Heiko Barkhorn e.K.**  
Debstedter Str. 54 27607 Geestland  
Tel. 04743 8250 barkhorn@vgh.de

**VGH**  
fair versichert

Finanzgruppen

**werk & freidl**  
Rechtsanwälte/Notar

Guido Wurtz  
Rechtsanwalt und Notar

**Erbrecht**

- Testament
- Erbauseinandersetzung
- Pflichtteil
- Nachlassverbindlichkeiten
- Unternehmensnachfolge

**Norbert Werk**  
Familienrecht  
Baurecht  
Vertragsrecht

**Guido Wurtz**  
Fachanwalt für:

- Erbrecht
- Arbeitsrecht
- Verkehrsrecht
- Gesellschaftsrecht
- Vertragsrecht

**Carlos Freidl**  
Fachanwalt für:

- Familienrecht
- Mietrecht
- Gewerbemietrecht
- Kfz-Unfälle

Bauernwall 4 · Bremerhaven · ☎ 04 71/312 21





Die neuen Aufwärm-Tshirts der weiblichen D-Jugend

## Erfolgreiche Vorrunde der weiblichen D-Jugend

Aufgrund des großen Zulaufs an handball-begeisterten Mädchen, traten wir in dieser Saison zum ersten Mal mit zwei Teams in der Vorrunde der wJD an. Das Trainergespann Hendrik Lohmann und Per Ole Peterson hatte sich im Vorfeld der Saison für eine Einteilung in eine leistungsorientierte Mannschaft (wJD1) und eine Mannschaft auf grundlegendem Niveau (wJD2) entschieden. Per Ole wird für die wJD1 und Hendrik für die wJD2 verantwortlich sein, wobei beide sich gegenseitig unterstützen und beide Teams auch weiterhin gemeinsam trainieren – wir gehören alle zusammen, haben nur zwei unterschiedliche „Punktspiel-Teams“.

### Die wJD 1

Beide Mannschaften präsentierten sich in der Vorrunde gut. Die wJD1 hatte sich den Gruppensieg zum Ziel gesetzt und startete mit einem 24:18-Sieg gegen den TV Schiffdorf. Das Spiel war aber zunächst nicht so klar, wie es das Ergebnis vermuten lässt. Diesem Auftakt folgten zwei Kanter-siege gegen Land Hadeln II (41:5) und den TSV Altenwalde II (36:0).

Somit wurde das Vorrundenziel erreicht und die Mädchen freuten sich, nun in der Hauptrunde in der höchsten Spielklasse ihres Alters, der Regionsoberliga Ost spielen zu dürfen.

Dass jetzt nicht nur die Auswärtsfahrten deutlich länger werden, sondern in dieser Liga ganz andere Gegnerinnen auf die Mädels warten, zeigte sich bereits im ersten Spiel gegen den TV Oyten, welches wir unglücklich und aufgrund vieler unnötiger Fehler knapp mit 18:21 verloren. Schade, hier wäre mehr drin gewesen, aber wir lernen stetig dazu.

### Die wJD 2

Die Spielerinnen der wJD 2 hatten sich ein bestmögliches Abschneiden in der Vorrunde als Ziel gesetzt, schließlich finden sich hier viele Spielerinnen, die noch gar nicht viel Spielerfahrung haben oder noch recht neu beim Handball sind. So ging man gut gelaunt, einige der Mädchen aber auch leicht nervös in das erste Vorrundenspiel gegen die JSG TVL/LTS/Spaden, aus

dem wir aber mit einem 12:3-Sieg herausgehen konnten. Die nächsten beiden Spiele gegen die ersten Mannschaften der HSG Land Hadeln und des Hagener SV haben wir leider klar verloren, aber zumindest sind wir nicht Gruppenletzter geworden. Jetzt freuen wir uns auf die Hauptrunde, in der wir in der Regionalklasse Nord spielen. Wir wollen viel spielen, viel lernen und viel Spaß haben und dazu sind wir mehr als bereit.

### Neue Aufwärm- und Trainingstrikot

Pünktlich zur Hauptrunde konnten sich alle Spielerinnen über ihre neuen Aufwärm- und Trainingstrikot freuen. Das Fitnessstudio „LifeStyle 3.0“ und ein größerer privater Geldgeber machten dies möglich. Wir freuen uns sehr über diese Großzügigkeit, vielen Dank!

DIPL.-FINANZW. (FH)  
**FRANZ WETZEL**  
STEUERBERATER

NEUENWALDE | SÜDERFELD 7 | 27607 GEESTLAND  
TEL. 04707 7208195 | FAX 04707 7208199





# Kreismeisterschaften Mehrkampf und Langstaffeln in Loxstedt

Direkt nach den Sommerferien ging für die Leichtathleten eine Wettkampfserie los. Dafür wurde auch das Training schon vor Ende der Sommerferien wieder aufgenommen. Ab jetzt sollte bis in den Oktober an jedem Wochenende mindestens eine Veranstaltung sein. Eine Kraftprobe für uns Trainer.

In Loxstedt gingen unsere U8-U16 Athleten am 11. August im Drei- und Vierkampf an den Start. Zusätzlich wurden auch die 3x800 m als Kreismeisterschaft ausgetragen.

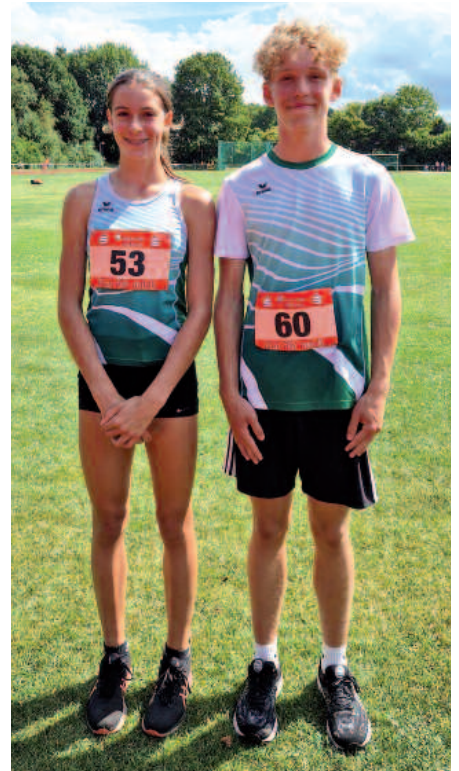
Bei bestem Wetter wurden sehr gute Ergebnisse erzielt und wieder viele Kreismeistertitel gesammelt.

Pia Sommer, W8, wurde vor Mathilda Wermter Kreismeisterin im Dreikampf (50 m-Sprint, Weitsprung und 80g Schlagballwurf).

Luis Brockmann, M9, freute sich über den Vize-Titel im Dreikampf. Auf dem 3. Platz folgte Teamkamerad Piet Lazerus.

Ein ähnliches Bild zeigte sich in der M10. Hier wurde Thede von Holten 2. und Leon Wehrmann 3. Im Vierkampf konnte sich Leon dann den Titel vor Thede sichern.

Im Vierkampf schaffte es Lena Makurat, W10, auf den Bronzerang. Paulina Linneemann gelang dies im Dreikampf der W11.



Tamina Heller und Dennis Schmidt – unsere erfolgreichsten Athleten in der U16

Matilda Lipke, W10, Johanna Gerdes, W11, Lasse Kramer, M12, Maila Schwerdt, W12, Tamina Heller, W14, und Dennis Schmidt, M14, gewannen souverän beide Titel.

Dennis stellte mit 5,74 m im Weitsprung und 1,62 m im Hochsprung auch beeindruckende persönliche Bestleistungen auf.

Bei den 3x800-m-Staffeln gab es ein klares Ziel: der Titel muss her. Mission Titelverteidigung. Dies gelang auch allen vier Staffeln. Super gemacht! Für die Loxstedter Zuschauer eher etwas einseitig, aber als Trainer schön! Wenn ihr losrennt und es im Publikum heißt: „Das hält der nie durch“ – doch, das macht ihr – und Überunden geht auch.

Unsere beiden U10-Staffeln machten ihre Sache sehr gut. Felix Galczinsky, Henk von Glahn und Luis Brockmann sind jetzt genau wie Mathilda Wermter, Helena Frerich und Pia Sommer Kreismeister.

Carlos Möbius, Leon Wehrmann und Thede von Holten liefen ihr Staffel routiniert.

Matilda Lipke, Lena Makurat und Johanna Gerdes sind in gleicher Besetzung auch schon Bezirksmeister geworden.

Wiebke Harms



Felix Galczinsky, Henk von Glahn und Luis Brockmann waren ebenfalls siegreich über die 3x800 m. Alle vier Langener Staffeln wurden Kreismeister!



Mathilda Wermter, Henela Frerichs und Pia Sommer als erfolgreiches Trio in der 800-m-Staffel



Kreismeisterschaften Mehrkampf und Langstaffel in Loxstedt am 11. August für unsere Athleten





## Kreismeisterschaften Einzel in Langen

Am 17. August stand für das Helferteam eine Mammutaufgabe an: Am Vormittag wurden die Kreismeisterschaften für die U14-U18 in den Sprint- und Sprungdisziplinen ausgerichtet, nachmittags folgten dann die Einzelkreismeisterschaften für die U8-U12.

**Deshalb geht hier nochmal mein Dank an alle Helfer. Ohne euch können wir keine Wettkämpfe anbieten. Vielen Dank! Es hat super geklappt.**

Unsere älteren Athleten packten dann nachmittags bei den Kleinen mit an. So soll es sein. Auch der Abbau erfolgte gemeinsam. Alle hatten viel Spaß.

Es wurden viele tolle Leistungen gezeigt. Natürlich wurden auch wieder viele Titel gewonnen. Insgesamt gab es mehrere Hundert Starts und es wurden über 500 Urkunden ausgegeben. Über alle Ergebnisse zu berichten sprengt den Rahmen. Deshalb hier ein paar Fotos. Wir sind stolz auf unsere Kleinen und Großen.

Wiebke Harms



Tamina Heller, W14, überspringt 1,60m



4x75 m: Paulina Linnemann übergibt an Luisa Eggers



Carlos Möbius wechselt in der 4x50-m-Staffel der U12 auf Johannes Schlereth



Leon Wehrmann, M10, wird u.a. Kreismeister über die 50m



50m Endlauf W8, es siegte Mathilda Wermter



50m der M10 mit Thede von Holten, Johannes Schlereth und Carlos Möbius



Matilda Lipke war an diesem Tag die schnellste Athletin über die 50m. Auch die Jungen konnten ihre Zeit von 7,81sec nicht schlagen!

## Bezirksmeisterschaften Mehrkampf in Stade

Am 30. August starteten Tamina Heller und Johanna Gerdes auf den Bezirksmeisterschaften Mehrkampf in Stade.

Johanna startete ein Jahr höher in der W12. In ihrem Jahrgang gibt es nämlich noch keine Bezirksmeisterschaften im Mehrkampf oder Einzel. Gegen die ein Jahr ältere Konkurrenz konnte sie sich gut behaupten. Im Ballwurf stellte sie mit 28,50m sogar eine neue Bestleistung auf. Im Gesamtpunkteergebnis konnte sie jedoch

nicht an ihre starke Bestleistung aus Oldenburg anschließen. Mit dem 5. Platz im Dreikampf und sogar einem 3. Platz im Vierkampf kann sie jedoch sehr zufrieden sein. Bronze auf Bezirksebene ist ein toller Erfolg!

Tamina wurde in der W14 ihrer Favoritenrolle gerecht. Sie siegte überlegen im Drei- und Vierkampf und wurde damit verdient doppelte Bezirksmeisterin. Mit ihrem Dreikampfergebnis von 1565 Punkten stellte

sie eine neue persönliche Bestleistung auf. In der Deutschen Bestenliste steht Tamina im Vierkampf auf Platz 1 – damit gibt es keine bessere Athletin deutschlandweit. Diese Erstplatzierung in der Bestenliste gelang ihr übrigens noch in drei weiteren Disziplinen!

Deutsche Meisterschaften gibt es erst ab der W15 und da liegt dann der Fokus auf 2025.





Piet Lazerus, M9, macht einen ordentlichen Satz



Juna Pilgram, W7, beim Weitsprung



Das Siegerpodest ist bei unseren Jüngsten heißbegehrt. Beke Kück (li) wurde 1. im Schlagballwurf und auch Lina Gottschalk durfte sich über eine Medaille freuen.



Maila Schwerdt, W12, siegt im 75-m-Sprint



Paulina Linnemann übergibt an Lena Makurat. Die U12-Mädchenstaffel ist sowohl Kreis- als auch Bezirksmeister über 4x50m



Rune de Buhr, M7, angestrengt im 50-m-Sprint



Marla Pontow und Sina Schulz über die 100 m

**Wohnträume werden wahr!**

**MAHRENHOLZ**  
Fenster · Türen · Terrassendächer

Am Bredenmoor 1-3  
27578 Bremerhaven  
Telefon 0471 / 80629-0  
www.mahrenholz.de  
bremerhaven@mahrenholz.de

**AXHAUSEN MÜLLER ZIMMERMANN**  
RECHTSANWÄLTE · NOTAR · FACHANWÄLTE

<b>Ulrich Axhausen</b> Rechtsanwalt, Notar a.D. Fachanwalt für Familienrecht Ehe- und Scheidungsfolgenrecht Baurecht Erbrecht Verwaltungsrecht Landwirtschaftsrecht	<b>Frank Müller</b> Rechtsanwalt u. Notar Medizinrecht Schadensersatzrecht Versicherungsrecht Familienrecht Erbrecht	<b>Ralph Zimmermann</b> Rechtsanwalt (Zweigstelle) Fachanwalt für Arbeitsrecht Arbeitsrecht Straßenverkehrsrecht Zivilrecht Mietrecht Strafrecht
--	--	---

Hinschweg 3 · 27607 Geestland/Langen · ☎ 0 47 43/93 31-0  
www.axhausen-pp.de · E-Mail: kanzlei@axhausen-pp.de



4/2024



Kreiswahl Cuxhaven mit zahlreichen Langener Athleten

## Kreiswahl Cuxhaven startet in Langen auf dem Kreisvergleichskampf Stade

Einmal im Jahr tritt die Kreiswahlmannschaft der U12 und U14 gegen die Auswahlmannschaften aus Rotenburg, Stade, Zeven und Osterholz an. So treffen sich auf Bezirksebene die besten Athleten ihres Jahrgangs. Vom TV Langen waren in diesem Jahr 14 Athleten dabei. Das ist eine tolle Anerkennung der Leistung unserer Athleten im bisherigen Wettkampffahr.

Als Ausrichter war dieses Mal der Kreisleichtathletikverband Cuxhaven dran und damit fand der Wettkampf am 7. September in Langen statt.

Mit unseren fleißigen Helfern wurde die Anlage herausgeputzt und extra noch unsere zweite Hochsprunganlage aufgebaut. Aus Vandalismusgründen ist es leider nicht möglich sie dauerhaft aufgebaut zu haben. Das wäre sonst eine echte Bereicherung für unser Training.

Unser Kampfrichterteam war im Dauereinsatz und sorgte für eine ordnungsgemäße Wettkampfdurchführung.



Leon Wehrmann und Thede von Holten mit dem Pokal für den Sieg in der U12 Kreiswahlmannschaft

Matilda Lipke, Lena Makurat, Johanna Gerdies, Paulina Linnemann, Luis Brockmann, Thede von Holten und Leon Wehrmann lieferten wichtige Punkte in der U12 Mannschaft und trugen so entscheidend zu ihrem Sieg bei. Der Pokal war verdient!

Johanna, Paulina, Lena, Luis und Thede dominierten ihre 800-m-Läufe. Johanna überzeugte zudem mit ihren Sprungleistungen von 1,38 m im Hochsprung und 4,09 m im Weitsprung. Leon konnte seine Bestleistung im Hochsprung mit 1,26 m verbessern. Im 50m Sprint zeigte Matilda mit 7,88 sec, dass sie auch als W10 Athletin schneller als die Älteren ist. Thede und Paulina ließen zudem den 80g Schlagball auf 35,00 m und 34,00 m fliegen. Die Stafelübergaben unserer Athleten wirkten routiniert.

In der U14 sind die Athleten im gesamten Landkreis sehr rar, deshalb verstärkte der 2013er Jahrgang die Mannschaft. Von uns stellte sich Luisa Eggers der Herausforderung und trat gegen zwei Jahre ältere und deutlich größere Athleten an. Luisa, du hast dich sehr gut geschlagen. Maila Schwerdt startete über die 60 m Hürden, im Hoch- und im Weitsprung. Über die Hürden konnte sie mit 12,07 sec eine neue persönliche Bestleistung aufstellen. Mia Kutzschebauch sicherte über die 800 m wertvolle Wertungspunkte.

Lasse Kramer verstärkte die Mannschaft nach erfolgtem Handballspiel mit 1,28 m im Hochsprung und 35,50 m im Ballwurf. Maximilian Conrad und Moritz Makurat liefen beide in der 4 x 75-m-Staffel und starteten im 200 g Ballwurf. *Wiebke Harms*



Leon Wehrmann, M10, zeigte in seiner ersten Saison im Hochsprung sehr gute Ergebnisse







# Hadeler Läufertag in Otterndorf

Am 14. September fanden die Kreismeisterschaften über 2000 m in Otterndorf statt

Matilda Lipke, Thede von Holten, Johanna Gerdes und Paulina Linnemann stellten sich der Herausforderung der fünf Stadionrunden.

Vorher wurde ein Rahmenwettkampf ausgetragen. Als jüngster Starter ging Rune de Buhr, M7, an den Start. Sein bestes Ergebnis erzielte er mit 23,00 m im Schlagballwurf. Zusammen mit Felix Galczynsky, Fiete von Holten und Luis Brockmann lief er auch noch in der 4x50-m-Staffel. Fiete fehlen im Weitsprung jetzt nur noch 2 cm zu den 3 m. Felix und Luis laufen beide gerne die 800 m und zeigten tolle Zeiten.

Mathilda Wermter und Sarah Struhalla machten die ersten Plätze in der W8 unter sich aus. Mathilda siegte im 50-m-Sprint und den 800 m. Sarah siegte dann im Ballwurf und Weitsprung.

Matilda Lipke, W10, war nicht nur die Tagesschnellste über die 50 m, sondern glänzte auch im Weitsprung mit 4,10 m. Im Hochsprung stellte sie mit 1,31 m einen neuen Kreisrekord auf.

Thede, M10, erwischte einen sehr guten Tag und stellte in jeder Disziplin eine persönliche Bestleistung auf: 50 m in 8,12 sec und 4,00 m im Weitsprung. Paulina, W11, sprang mit 3,67 m ebenfalls Bestleistung. Johanna siegte mit 4,12 m in der W11.

Maila Schwerdt, W12, ging über 75 m, Weit- und Hochsprung an den Start.

Kreismeister/innen über 2000 m wurden Matilda 8:34,70 min, Thede 7:51,05 min und Johanna 7:55,52 min. Thede siegte mit fast 2min Vorsprung und lief genau wie Johanna einsam sein eigenes Rennen. Johanna hatte schon ein wenig Wettkampferfahrung aus dem Vorjahr, die anderen drei liefen zum ersten Mal einen Wettkampf über diese Distanz. Paulina erreichte mit 8:23,45 min den Bronzerang.

Wiebke Harms



Athleten von U8-U14 starten gemeinsam in Otterndorf auf dem Hadeler Läufertag. Viele Bestleistungen, Titel und ein neuer Kreisrekord



Unsere erfolgreichen 2000-m-Läufer Paulina Linnemann, Thede von Holten, Johanna Gerdes u. Matilda Lipke



Fiete von Holten, M8, als Startläufer der 4x50-m-Staffel der U10



Matilda Lipke springt mit 1,31 m Kreisrekord in der W10



2000 m als jüngster aber trotzdem schnellster Athlet auf dem Platz – Thede von Holten





## Tamina auf dem Norddeutschen Vergleichskampf als Punktegarant

In der U16 nominiert der Niedersächsische Leichtathletikverband NLV durch die Kadertrainer eine Landesauswahlmannschaft mit derer gegen die anderen norddeutschen Verbände antritt.

Tamina Heller ist durch ihre sehr guten Leistungen, Landesrekorde und Titelgewinne auch in Hannover bekannt und durfte so für das Team Niedersachsen am 14. September in Celle an den Start gehen. Der Einmarsch der Landesauswahl erfolgte mit Landeshymne und mit Flaggen.

Tamina startete in gleich drei Disziplinen und steuerte so wertvolle Punkte zum Gesamtsieg bei. Im Weitsprung konnte sie mit 5,53 m eine neue persönliche Bestleistung aufstellen. Über die 300 m Hürden, ei-

ne ihrer Paradedisziplinen, machte sie auch zu diesem späten Saisonzeitpunkt ihre Führungsposition deutlich und siegte mit mehr als drei Sekunden Vorsprung auf die Zweitplatzierte. Über die 300 m Hürden und 300 m flach gibt es deutschlandweit kein schnelleres Mädchen!

In der 4x200 m-Mix-Staffel konnte sie als Schlussläuferin noch einige Meter aufholen und so die Staffel zum Sieg führen.

Das Team Niedersachsen siegte vor Berlin und Schleswig-Holstein. Ein gelungener Wettkampf zum Ende der Saison!

Wiebke Harms



## Bezirksmeisterschaften Einzel in Schneverdingen

*Am 15. September wurden in Schneverdingen die Bezirksmeisterschaften im Einzel der U14 und U16 ausgetragen*

Erfolgreichster Langener Sportler war Dennis Schmidt. Dennis konnte einen kompletten Medallensatz in der M14 gewinnen.

Im Kugelstoßen bedeuteten 11,60 m nicht nur persönliche Bestleistung, sondern auch den Gewinn des Bezirkstitels. Über die 80 m Hürden konnte er seine Leistung nochmals steigern und gewann in schnellen 11,96 sec den Vize-Titel. Über die 100 m benötigte Dennis 12,30 sec und wurde damit Dritter. Ein toller Wettkampf, herzlichen Glückwunsch!

Lasse Kramer startete in der M12 über die 75 m, im Weitsprung und im Speerwurf. In seiner Lieblingsdisziplin Speerwurf konnte er mit 17,93 m den 4. Platz und sein bestes Ergebnis erreichen.

In der W12 ging Maila Schwerdt an den Start. Platz 4 über die 60 m Hürden, Platz 5 über die 75 m und Platz 6 im Weitsprung. Johanna Gerdes startete erneut in der W12 höher. Im Hochsprung versuchte sie den Kreisrekord zu brechen. Dies sollte ihr aber erst zum Saisonende gelingen. In Schne-

verdingen übersprang Johanna 1,35 m und konnte sich über den 3. Platz freuen.

Marla Pontow ging im Speerwurf der W15 und über die 80 m Hürden an den Start. Im Hürdenlauf sicherte sie sich den Vizetitel und im Speerwurf den 4. Platz.

Erfreulicherweise gibt es kaum Wettkämpfe ohne Bestleistungen oder Podestplatzierungen. Also immer viel zu berichten;-)

Wiebke Harms



Kugelstoßen >> 11,60m

PB und erster in der Landesbestenliste



PB und 2. Platz in Landesliste

80m Hürden >> 11,96 sek



# Crosslauf Friedrichsruh mit Kreismeisterschaft

Mit unserem Crosslauf fand der letzte Heimwettkampf der Freiluftsaison bei uns Ende September statt.

Auf Strecken von 500 m bis 10.000 m zeigten kleine und große Läufer was in ihnen steckt. Unsere Athleten waren dabei fleißige Titelsammler und gewannen viele Kreismeistertitel.

Als jüngste Läuferin ging Maryam Haider, Jahrgang 2023, im begleiteten Crosslauf an den Start. Jedes Kind erhielt im Ziel eine Medaille und im Anschluss noch eine Urkunde mit integriertem Startfoto.

An dem ältesten Läufer, der mit 85 Jahren die 5000-m-Strecke absolvierte, kann sich die Jugend ein Beispiel nehmen, denn hier waren die Teilnehmerzahlen sehr rar. Umso erfreulicher ist es, wenn sich unsere „älteren“ Athleten wie Tamina Heller und Moritz Makurat als Streckenposten einbringen.

Thede von Holten, M10, lief als Schnellster insgesamt über die 1000 m und wurde ungefährdet Kreismeister. Für den Gewinn eines Mannschaftstitels fehlte in der U12 leider ein Junge.

Ansonsten wurden zahlreiche Mannschafts- und Einzeltitel gewonnen. Wir hatten bestes Laufwetter. So strahlten nicht nur die Gesichter der Teilnehmer.

*Wiebke Harms*



Start der U8 über die 500-m-Strecke



Die U10 nervös am Start



Start der U12 auf die 1000 m lange Crossstrecke. Thede von Holten mit einem Start-Zielsieg und der tages-schnellsten Zeit



Der Mini-Crosslauf für die Jüngsten



Die Läufer der Crosslaufkreismeisterschaft über 5 km starten gemeinsam mit den Volksläufern über 2500 m, 5000 m, 7000 m und 10.000 m





## Kreismeisterschaften Wurf in Wehdel

Samstag noch Crosslauf und einen Tag später dann der Abschluss auf der Bahn. Unsere U12 Athleten gingen im Rahmenwettbewerb im Hoch- und Weitsprung an den Start.

Leon Wehrmann, M10, steigerte seine persönliche Bestleistung im Weitsprung auf 4,06 m und im Hochsprung sprang er 1,25 m. Matilda Lipke, W10, bestätigte im Hochsprung nochmal ihren letzte Woche aufgestellten Kreisrekord mit 1,31 m. Auch Johanna Gerdes steigerte sich nochmal zum Saisonabschluss. 4,12 m im Weitsprung und im Hochsprung mit 1,43 m so-

gar ein neuer Kreisrekord. Herzlichen Glückwunsch! Paulina Linnemann wagte sich auch nochmal über die harte Latte und stellte mit 1,05 m ihre Saisonbestleistung auf. Dranbleiben.

Lasse Kramer, M12, und Dennis Schmidt, M14, siegten in allen vier Wurfdisciplinen: Ballwurf, Kugel, Diskus und Speer. Dies gelang auch Tamina Heller, W14. Mit ihrem 48,00 m Ballwurf haben die Kampfrichter nicht gerechnet. Marla Pontow, W15, siegte im Speer und Ballwurf. Im Kugelstoßen und Diskuswurf wurde sie Zweite.

Trainer Sven Harms gelang auf dem Wettkampf ein Spagat – er konnte sich im Kugelstoßen, Diskus- und Speerwurf den Kreismeistertitel sichern und noch nebenbei seine Athleten betreuen. Trainerkollege Patrick Makurat, bisher eher auf Laufwettbewerben anzutreffen, versuchte sich erstmals in einem Wurfwettbewerb und konnte sich im Kugelstoßen den Titel sichern.

Jetzt liegt erstmal eine Wettkampfpause vor uns und die Vorbereitungen für die nächste Saison beginnen nach einer kurzen Verschnaufpause. *Wiebke Harms*



Johanna Gerdes stellte im Hochsprung mit 1,43 m einen neuen Kreisrekord in der W11 auf



Kreismeisterschaften Wurf als letzter Wettkampf der Freiluftsaison für die U4 und älter. Die U12 trat nochmals im Hoch- und Weitsprung an

Durchstarten im Beruf.  
Mit dem Weiterbildungsangebot  
der wisoak in Bremerhaven.

wisoak

Jetzt noch anmelden:

Anmeldung unter:  
Telefon: 0471-595-0  
info-bhv@wisoak.de  
wisoak.de

- Fachkraft (m/w/d) für Leitungsaufgaben in der Pflege
- Industriemeister:in IHK
- Zollmanager:in IHK
- Finanzbuchhalter:in ANK

Kfz-Meisterbetrieb  
seit 1986



**AUTODIENST VOGEL GmbH & Co. KG**  
FREIE WERKSTATT

Mit uns fahren Sie gut und günstig!

- PKW Instandsetzung
- Verkauf von Gebrauchtu- u. Jahreswagen

Ernst und Harald Vogel  
Dorfmitte 18 · 27607 Neuenwalde/Geestland  
Tel. 04707-930016  
www.autodienst-vogel.de  
autodienst-vogel@t-online.de





Alle Läuferinnen und Läufer vom TV Langen beim Marathon Bremerhaven

# Langener Dominanz auf den Kinderläufen beim Marathon Bremerhaven



Siegerehrung für Elli von Glahn, Frieda und Greta Müller – und das erste Interview der Sportlerkarriere

In den Kinderläufen über 500 m und 1000 m kam diesmal keiner an unsern Läufern vorbei. Die Podestplätze machten die Langener unter sich aus. Und wenn man dann auf die Jahrgangswertung schaut, dann gibt es noch mehr 1. Plätze.

Ihr habt euer Bestes gegeben und könnt sehr stolz auf euch sein!

Wiebke Harms



Souveräner Sieg auch für Paulina Linnemann, Lena Makurat und Johanna Gerdes



Alle Langener Gesamtsieger auf ihrem Podestplatz



Thede von Holten, Luis Brockmann und Henk von Glahn mit dem nächsten Langener Siegetreppchen

Redaktionsschluss  
für die Ausgabe 1/25:  
**1. Februar 2025**

GLEICH EINTRAGEN!

Seit über 60 Jahren für Sie vor Ort!

**LWB**  
STEUERBERATUNG

[www.lwbsteuerberatung.de](http://www.lwbsteuerberatung.de) 0471 30845-50

Beratung aus Leidenschaft seit 1962



Sportlerehrung Landkreis Cuxhaven: Küstensterne des Sports

## Sven Harms wird Sportler des Jahres 2023

Der Landkreis Cuxhaven ehrt traditionell seine besten Sportler vom Landesmeister an aufwärts.

Die Ehrungsveranstaltung wurde neu konzipiert und erstmals unter den Namen "Küstensterne des Sports" in Janssens Tanzpalast als Galaabend durchgeführt.

Vom TV Langen wurden Tamina Heller, Lotta Pontow und Sven Harms für ihre sportlichen Erfolge in der Saison 2023 geehrt. Zusätzlich wurden auch verschiedene Kategorien ausgezeichnet. Hier erfolgte eine geheime Nominierung einer Fachjury, die drei Kandidaten für die Bühne auswählte und dort wurde das Ganze mit Musik und Lichteffekten dann publikumswirksam umgesetzt.

In einer der Hauptkategorien Sportler des Jahres wurde Sven durch Moderator Norbert König auf die Bühne gerufen. Er konnte sich hier gegen seine Mitbewerber durchsetzen und wurde Sportler des Jahres. Toll! Es gab eine Auszeichnung, Blumenstrauß und Glückwünsche u.a. von Olympiasieger Dieter Baumann.

Herzlichen Glückwunsch an Tamina, Lotta und Sven!

*Wiebke Harms*



Sportlerehrung Landkreis Cuxhaven mit Sven Harms, Sportler des Jahres 2023, Tamina Heller, Lotta Pontow und Olympiasieger Lasse Lührs



**Saison-  
abschluss:  
Ablaufen**





# Ehrungsveranstaltung für das Sportjahr 2023 mit Sportabzeichenverleihung

Mit dem Abschluss der Wettkampfsaison war endlich Zeit für unsere Ehrungsveranstaltung für das nun schon so lange zurückliegende Sportjahr 2023. Vorher hat es einfach nicht geklappt, doch die vielen tollen Leistungen und Titel sollten nicht einfach vergessen werden.

Als erstes wurden die Sportabzeichen für 2023 vergeben, die wir in allen unseren Leichtathletikgruppen und auch mit Sonderterminen abnehmen. Vom 6-jährigen Knirps bis zum Senior waren viele aktiv und durften sich über Urkunde und Anstecker freuen. Es hätten noch über 30 Sportabzeichen mehr sein können, wenn die Schwimmzeiten in Bad 3 stärker genutzt worden wären: jeden Dienstag gibt es vom TV Langen aus die Möglichkeit dort zu schwimmen. Also, wer für das Jahr 2024 noch nicht schwimmen war, hat noch bis zum 31. Dezember Zeit!

Im Anschluss erfolgte die Ehrung unserer zahlreichen Kreismeister und Kreismeisterinnen. Insgesamt konnten unsere Sportler 76 Einzeltitel, 10 Staffel- und fünf Mann-



Kreismeister 2023

schaftstitel erringen. Super! Und ich darf verraten, diese Zahl wurde 2024 nochmals geknackt.

Für unsere jüngsten Athleten sind die Kreismeisterschaften der Saisonhöhepunkt. Erst in der U12 kommen Bezirkswettkämpfe in der Staffel und im Crosslauf dazu. Bezirksmeisterschaften in den Einzeldisziplinen in der U14, Landesmeisterschaften ab U16 und Deutsche Meisterschaften erst ab dem 15. Lebensjahr. Ab Landesmeister aufwärts ehrt der Kreis Cuxhaven. Eine Sportlerehrung ab Bezirksmeisterschaften wurde bis vor Corona immer von der Stadt Geestland ausgerichtet. Leider fand diese jetzt schon mehrere Jahre nicht mehr statt.

Sehr schade. Deshalb haben wir auch unsere sieben Bezirksmeisterinnen Paulina Linnemann, Johanna Gerdes, Maila Schwerdt, Lotta Sandhop, Tamina Heller, Tabea König und Lotta Pontow zusätzlich zu ihren Kreistiteln geehrt.

Alle Titelgewinner wurden für ihre Leistung ausgezeichnet und können sehr stolz auf sich sein. Wir Trainer sind es jedenfalls.

Die Ehrungsveranstaltung für 2024 wird Anfang des Jahres stattfinden. Da freuen wir uns auf möglichst viele Sportabzeichenabsolventen, Titelgewinner und viel Publikum.

Wiebke Harms



Sportabzeichenabsolventen 2023

*Licht - Ambiente*

Leuchtenfachgeschäft

Inh. Tim Kohrs

Langen

Sieverner Str. 4

27607 Geestland

Tel: 04743/276 06 20

E-Mail: lichtambiente@t-online.de

www.licht-ambiente-langen.de

**Autohof**  
**Stöppelkamp**

Debstedter Straße 67 · 27607 Geestland OT Langen · Telefon (0 47 43) 64 20 + 80 03

SERES

DFSK

BAIC

HONDA

Service  
für  
alle Marken

Karosserie & Lack

www.stoeppekamp.de

Keine Reparaturkosten mehr! Dank

Servicevertrag





# Turnverein Langen von 1908 e.V.

## Informationen des Vorstands:

Wie immer ist unser aktuelles Sportprogramm auf den nächsten Seiten zu finden, ebenso auf der Homepage [www.tvlangen.de](http://www.tvlangen.de). Infos gibt es auch in der Geschäftsstelle des TV Langen, die wieder regelmäßig, außerhalb der Ferien, mittwochs von 9 - 13 Uhr und donnerstags von 15 - 18.30 Uhr besetzt ist. Vielen Dank für das Verständnis für ausgefallene Bürozeiten im Oktober und November!

Die Beitragssätze bleiben ab 1.1.2025 unverändert (siehe Seite 3).

Der TVL freut sich über neue und interessierte Sportler in allen Bereichen, mit oder ohne Beeinträchtigungen, Flüchtlinge inbegriffen! Unsere ehrenamtlichen Trainer, Übungsleiter und Helfer sind immer bemüht, Sport für alle mit den sportlichen Gegebenheiten möglich zu machen. Wir bitten aber um Verständnis, sollte dies einmal nicht so klappen wie erwartet.

Zusätzliche ehrenamtliche Hilfe, ob im Vorstand oder im sportlichen Bereich ist nach wie erforderlich: Z. Zt. wird eine neue sporttechnische Leitung gesucht – bitte meldet euch!

Vielen Dank an Friederike, die das Redaktionsteam nun unterstützt!

Ein frohes Weihnachtsfest für alle wünscht der Vorstand des TV Langen und natürlich ein gutes, gesundes und sportliches neues Jahr! Ein herzliches Dankeschön vom Vorstand geht an die ehrenamtlich aktiven Mitglieder und Übungsleiter und an die finanziellen Unterstützer des Vereins, wie z. B. die Stadt Geestland und den Landkreis Cuxhaven, den KSB und LSB und an den Sports Fond der Wespa!

Bleibt alle sportlich und gesund!

*Vorstand Turnverein Langen von 1908 e. V.*

### An alle Schüler und Studenten ab 18 Jahre\*

Hier vorliegenden Schul- / Immatrikulations-Bescheinigungen sind zum Teil abgelaufen, bzw. liegen nicht vor. (\*gilt auch für alle, die noch volljährig werden bis Ende Dezember)

**Die Abgabe einer gültigen Bescheinigung ist spätestens bis zum 31.12.2024 für den ermäßigten Beitrag erforderlich. Ohne entsprechende Bescheinigung wird ab 01.01.2025 der Erwachsenen Beitrag berechnet; Familienmitgliedschaften entfallen.**

Bescheinigungen werden per **Post, Mail an [Info@tvlangen.de](mailto:Info@tvlangen.de)** oder per **FAX 04743-27 52 87** entgegengenommen. Auch wenn die Geschäftsstelle in den Ferien geschlossen ist – Briefkasten und Mail-Postkorb werden geleert!

Bei eventuellen Rückfragen bitte per Mail an die Geschäftsstelle wenden.

## Jahreshauptversammlung TV Langen

Donnerstag, 24. April 2025, 18.00 Uhr – Lindenhofsaal

### Vorläufige Termine der Abteilungsversammlungen 2025:

10. Januar	Karate/Aikido	Fr, 20.30 Uhr	Halle Am Wilden Moor
13. Februar	Turnen	Do, 18.00 Uhr	Sitzungsraum Vereinsheim
13. Februar	Handball	Do, 19.30 Uhr	Sporthalle Nordeschweg
19. Februar	Fußball	Mi, 18.00 Uhr	Sitzungsraum Vereinsheim
19. Februar	Badminton	20.00 Uhr	Ort wird noch bekanntgegeben
19. März	Tennis	19.00 Uhr	Sitzungsraum Vereinsheim
	Tischtennis		wird noch bekanntgegeben
	Leichtathletik		wird noch bekanntgegeben



# Sportangebot Turnverein Langen

**Aktuelle Informationen zum Sportangebot bitte der Homepage entnehmen!**

	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter*in	Telefon/E-Mail
<b>Aikido</b>					
				Info: <a href="http://www.karate-langen.de">www.karate-langen.de</a>	
ab 16 Jahre	Montag	19.30 - 21.30 Uhr	Halle Wildes Moor	Bert Nijsen	b.nijsen@t-online.de
Aiki-Jo	Dienstag	19.00 - 21.30 Uhr	Halle Wildes Moor	Bert Nijsen	nach Absprache
<b>Badminton</b>					
Jugend ab 10 Jahre	Mittwoch	18.00 - 20.00 Uhr	Halle Hinschweg	Marvin Müller	0157-83688479
Erwachsene	Mittwoch	19.30 - 22.00 Uhr	Halle Hinschweg	Thorben Simon	0160-6940818
<b>Fußball</b>					
				Info: <a href="http://www.tvlangen-fussball.de">www.tvlangen-fussball.de</a>	
C-Mädchen 2010	Mo + Do	16.00 - 17.00 Uhr	Sportplatz	Michael Zorn	0171-4769211
U9 I (2016)	Mo + Fr	16.00 - 17.15 Uhr	Halle Hinschweg	Sebastian Fahlbusch	0176-32133225
U8 I (2017)	Di + Fr	16.30 - 17.30 Uhr	Halle Hinschweg	Steffen Brandes	0176-64704580
U17 2008 - B I	Mo, Di + Do	17.30 - 19.00 Uhr	Sportplatz	Michael Zorn	0171-4769211
Ü18 2. Herren Senioren	Donnerstag	19.30 - 21.00 Uhr	Sportplatz	Malte Söntgerath	0173-7277671
Ü18 1. Herren Senioren	Di + Do	18.45 - 21.00 Uhr	Sportplatz	Frank Almer	0177-2166966
Jugendspielgemeinschaft mit Debstedt U7 - U17				Tobias Meyn	01516-1121182
<i>Bitte immer mit dem jeweiligen Trainer telefonische Rücksprache halten, aufgrund von kurzfristigen Änderungen.</i>					
<b>Handball</b>					
<i>Spielgemeinschaft mit Bederkesa</i>				Info: <a href="http://www.tvlangen-handball.de">www.tvlangen-handball.de</a>	
Kinder (ab 4 Jahren), Jugend und Erwachsene			Alle informationenn auf <a href="http://www.tvlangen-handball.de">www.tvlangen-handball.de</a>		
<b>Karate</b>					
				Info: <a href="http://www.karate-langen.de">www.karate-langen.de</a>	
Kinder, Jugend und Erwachsene		Halle Wildes Moor		Marc Reents	<a href="mailto:info@karate-langen.de">info@karate-langen.de</a>
<b>Leichtathletik</b>					
				Info: <a href="mailto:leichtathletiktvlangen@gmx.de">leichtathletiktvlangen@gmx.de</a> oder über Sabine Harms, Tel. 04743-7361	
ab 6. Geb. bis Jg. 2015	Mittwoch	15.30 - 17.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Sabine und Wiebke Harms	
Jg 2014-2012	Montag	16.30 - 18.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Sven Harms	
	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Lauftraining mit Matthias Beyer	
	Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Sven Harms	
Jg. 2011-2002	Montag	18.00 - 20.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Sven Harms	
	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Lauftraining mit Matthias Beyer	
	Donnerstag	18.00 - 20.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Sven Harms	
Männer/Frauen u. Sen	Montag	18.30 - 20.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Sabine Harms	
Das Training findet zu Zeit in der Halle Nordeschweg statt, wetterfeste Kleidung ist für das vorherige Warmlaufen erforderlich.					
Schwimmgruppe für Leichtathleten	Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr	Falko Brandt		
Teilnahme ab Seepferdchen, separate Anmeldung für jeden Termin über WhatsApp-Gruppe Schwimmabnahme für das Sportabzeichen und Schwimmabzeichenerwerb, Info über Geschäftsstelle					
<b>Tischtennis</b>					
<i>s. Homepage</i>					
Jugend ab 9 Jahre	Mo, Do + Fr	18.00 - 19.30 Uhr	Halle Lankenweg	Manfred Endres	0157-36178077
Erwachsene	Mo, Do + Fr	20.00 - 22.00 Uhr	Halle Lankenweg	Manfred Endres	0157-36178077
<b>Tennis</b>					
Tennisfindet wieder mit Saisonöffnung Ende April statt. Info über Geschäftsstelle.					



**Schwimm-Angebot ab Bronze-Abzeichen bzw. erfahrene „Seepferdchen“ dienstags 16.00 - 17.00 Uhr**  
Bei Interesse bitte melden unter [info@tvlangen.de](mailto:info@tvlangen.de) oder 04743-8511.



## Aktuelles Turnangebot

Hier findet ihr alle Sportangebote der Turnabteilung. Die Angebote für Erwachsene sind nach den Wochentagen sortiert, an denen sie stattfinden und zeigen ggf. auch weitere Informationen auf. Die Angebote für Kinder sind nach Altersgruppen sortiert. In den Schulferien finden in der Regel keine Angebote statt.

### Erwachsene

#### Qi Gong

mit Walter Runge  
montags, 18.30-19.30 Uhr  
Halle Am Wilden Moor

#### Wirbelsäulengymnastik moderat *(auch für Herzsportler)*

mit Birgit Saretzki  
dienstags, 18.00-19.00 Uhr  
Halle Lankenweg (große Halle)

#### intensiv

mit Birgit Saretzki  
dienstags, 19.00-20.00 Uhr  
Halle Lankenweg (große Halle)

#### NEU! KURS *(mit Zuzahlung)* Intervall Workout & Sixpack

mit Alexandra Soytürk  
dienstags, 17.15-18.15 Uhr  
Halle Lankenweg (kleine Halle)  
Anmeldung\* erforderlich

#### NEU! KURS *(mit Zuzahlung)* Bodyforming

mit Alexandra Soytürk  
dienstags, 18.15-19.15 Uhr  
Halle Lankenweg (kleine Halle)  
Anmeldung\* erforderlich

\* Die Kurs-Anmeldung ist möglich über:  
Geschäftsstelle ([info@tvlangen.de](mailto:info@tvlangen.de)),  
Homepage ([www.tvlangen.de](http://www.tvlangen.de)) oder  
Turnabteilung-TV.Langen@gmx.de

#### Yoga (und Meditation)

mit Friederike Zierenberg  
dienstags, 19.15-20.45 Uhr  
mittwochs, 19.45-20.45 Uhr  
Halle Lankenweg (kleine Halle)

#### Seniorensport – Walken

mit Daniela Goiny  
mittwochs, 9.00 Uhr  
Treffpunkt Vereinsheim

#### Gymnastik Frauen

mit Friederike Zierenberg  
mittwochs, 18.00 Uhr  
Halle Lankenweg (große Halle)

#### Step und Aerobic

mit Nadine Behme  
mittwochs, 19.00 Uhr  
Halle Lankenweg (große Halle)

### Walken

mit Bernd Müller  
freitags, 10.00 Uhr  
Treffpunkt Ohldorpsweg 10

### Seniorensport

mit Daniela Goiny  
freitags, 10.00 Uhr  
Gemeindehaus St. Petri

### Schweigender (Wald-)Spaziergang und Meditation

*(etwa 30 + 30 Minuten)*  
mit Friederike Zierenberg  
jeden 1. Samstag im Monat  
8.00 - 9.00 Uhr  
Halle Lankenweg

### Kinder

#### Begleitetes Kinderturnen 1-3 Jahre

Halle Lankenweg  
mit Jana Freye, Stefan Zimdars u. Svea Fit  
donnerstags 16.15-17.15 Uhr  
Anmeldung und Fragen  
Tel. 0176-444 26163 (Jana Freye)

mit Ilka Holzapfel und Ulrike Conrad  
freitags 15.30-16.30 Uhr  
Anmeldung und Fragen  
Tel. 0176-70847164 (I. Holzapfel)

#### Kinderturnen 3-4 Jahre

mit Agneta Goldenbogen  
dienstags, 15.45-16.40 Uhr  
Halle Lankenweg  
z. Zt. Aufnahmestopp  
nur mit Anmeldung  
Tel. 0160-94 440 404

#### Kinderturnen 5-6 Jahre

mit Agneta Goldenbogen  
dienstags, 16.45-17.45 Uhr  
Halle Lankenweg  
z. Zt. Aufnahmestopp  
nur mit Anmeldung  
Tel. 0160-94 440 404

#### Kinderyoga 5-8 Jahre

mit Friederike Zierenberg  
montags, 15.45-16.45 Uhr  
Anmeldung und Fragen  
Tel. 01522-174 1833  
Halle Lankenweg

#### Trampolin Anfänger (ab 6 Jahren)

mit Sabine Schmidt  
mittwochs, 15.30-17.00 Uhr  
Tel. 0173-48 08 756  
Halle Nordeschweg

#### Trampolin Leistungsgruppe

mit Sabine Schmidt  
mittwochs, 17.00-19.00 Uhr  
Halle Nordeschweg  
nur mit Anmeldung  
Tel. 0173-48 08 756

Die Turnabteilung plant am Samstag, d. 08.03.25 einen 1. Hilfe-Kurs für Erwachsene und am Samstag, 22.03.25 einen 1. Hilfe-Kurs für Kinder





**Autohaus Rieper GmbH**  
Mitsubishi- und Nissan Vertragshändler · [www.autohaus-rieper.de](http://www.autohaus-rieper.de)  
Zum Schönenfelde 1 · 21775 Ihlienworth · ☎ 0 47 55/2 96

Neu- und Gebrauchtfahrzeuge – Abschleppservice – Unfallschadenbeseitigung  
Reifendienst/Einlagerung – Reparaturen aller Kfz-Fabrikate  
TÜV/AU-Abnahme ... und Klimaanlage-Service – jetzt checken lassen.

**Wir reparieren auch Glasschäden!**



Neue Kurse ab 07.01.2025 – mit Alexandra Soytürk

**„Intervall Workout & Sixpack“ und „Bodyforming“**

Jeweils dienstags, „Intervall Workout & Sixpack“ 17.15 - 18.15 Uhr  
 „Bodyforming“ 18.15 - 19.15 Uhr

in der kleinen Sporthalle im Lankenweg

Die Kursangebote laufen jeweils bis zum 25.03.2025 (12 Wochen) und finden ab 6 Teilnehmenden statt (Maximalzahl 15 Personen).

Für Vereinsmitglieder kostet das Kursangebot 24 €, für Nichtmitglieder 60 €.

Für die Anmeldung zum Kurs kann das Anmeldeformular bei der **Geschäftsstelle** (Tel. 04743/8511 oder Mail: [info@tvlangen.de](mailto:info@tvlangen.de)), der **Abteilungsleiterin Friederike Zierenberg** (Tel. 01522/1741833 oder Mail: [Turnabteilung-TV.Langen@gmx.de](mailto:Turnabteilung-TV.Langen@gmx.de)) angefordert werden.

Außerdem kann es von der Homepage [www.tvlangen.de](http://www.tvlangen.de), auf der Willkommenseite, unter den Anzeigen für die Kurse heruntergeladen werden.

**HEIKO KÖTER**

- Automobile •
- Transporter**
- & LKW**
- Vermietung**
- mit Ladebordwand**

27574 Bremerhaven  
 Im Felde 13  
 Tel. (0471) 30 35 55

Unser **Leistungsspektrum** u.a.:

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Bobath
- Funktionelles Krafttraining
- Gerätetraining
- Rückenschule
- Beckenbodentherapie
- Partner von Hansefit

**Ab sofort:** Faszien- und Beweglichkeitstraining mit dem „five“-Konzept!



27607 Geestland-Langen  
 Debstedter Straße 65  
 Tel. 04743/9134277  
[www.impuls-geestland.de](http://www.impuls-geestland.de)

true sport eyewear

evil eye

ENTDECKEN SIE UNSERE SPORTBRILLEN!

Bremerhaven  
 Debstedter Weg 8  
 Telefon: 0471 842 82  
[grienig.de](http://grienig.de) |

**GRIENIG**  
 Optik & Akustik



## Nordic Walking

Am 21. September 2024 haben sich die Mitglieder der Nordic Walking-Gruppe bei Heide und Horst Boll zum gemütlichen Kaffeetrinken getroffen.

Bei herrlichem Sonnenschein konnten wir im Gartenhaus und im Garten von Heide und Horst ein paar schöne Stunden verbringen. Zum Abschluss gab es noch Pizza.

*Bernd Müller*



## Laternen Laufen

*Alte Traditionen erfreuen Alt und Jung immer wieder*



Am Abend des 11. November 2024 versammelten sich die Mitglieder, Freunde und Bekannte des TV Langen um 17.30 Uhr vor dem Schützenvereinshaus im Nabensweg in Langen, um gemeinsam das traditionelle Laternenlaufen zu feiern. Strahlende Laternen erhellten den dunklen Novemberabend.

Der bunte Laternenzug setzte sich in Bewegung, begleitet von zwei Feuerwehrgewagen der Feuerwehr Geestland/Langen. Die mitgebrachten Laternen waren kreativ gestaltet, von klassischen Motiven bis zu den Lieblingsfiguren der Kinder.

Während des Laufs wurden Lieder gesungen, und zum Ende gab es Nüsse, Mandarinen und Getränke für die Kinder, dies sorgte für gemütliche Stimmung. Das Laternenlaufen stärkte die Verbundenheit in der Vereinsgemeinschaft und zeigte, wie wichtig Traditionen sind.

Wir freuen uns auf das nächste Jahr!

*Agneta Goldenbogen*







## Das Schweigen

Was ist da nur los im Park Friedrichsruh? Samstagmorgen und es gehen mehrere Frauen schweigend durch den Wald! Mehrere Frauen und Schweigen, das könnte ein Widerspruch sein – ist es aber nicht.

Jeden ersten Samstag im Monat treffen sich einige Teilnehmerinnen bereits kurz vor 8.00 Uhr an der Sporthalle Lankenweg, um dann schweigend in der kleinen Halle ihren Meditationsplatz vorzubereiten. Die

Meditationsplätze werden individuell nach den persönlichen Befindlichkeiten (nur Matte, Matte und Meditationskissen, Matte und Hocker) bereitet und kreisförmig um eine Kreismitte (Regenbogentuch, Teelichte, Blume) angeordnet.

Anschließend gehen alle schweigend am Gymnasium vorbei zum Seiteneingang in den Park. Achtsam und ruhig gehen wir im Park zu einer etwas erweiterten, ansprechenden Stelle, so dass wir uns im Kreis aufstellen können. Hier kommen wir erstmal gedanklich an und beginnen dann mit einigen einfachen Qi Gong-Übungen, immer noch schweigend, Vormachen und Nachmachen. Wenn uns Frühaufsteher im Wald begegnen, können wir ihnen natürlich einen guten Morgen wünschen und ein Lächeln schenken. Sollte das Wetter nicht mitspielen, verlegen wir den Wald-Spaziergang und die Qi Gong-Übungen in die Sporthalle

Nach der Abschlussübung (nach ca. 30 Minuten) geht es in der Stille wieder zurück zur Sporthalle, wo wir unsere Meditationsplätze einnehmen. Auch hier kommen wir erstmal mit unserer Aufmerksamkeit an. Die Meditation wird verbal angeleitet und manchmal mit der Klangschaale begleitet. Sie schließt (nach etwa 30 Minuten) mit dem Mantra „OM Shanti, Shanti, Shanti“ ab, das gerne gemeinsam getönt/gesungen werden kann, aber auch einfach nur still begleitet wird.

Shanti heißt Frieden. Es wird drei Mal hintereinander getönt/gesungen.

Dazu gibt es verschiedene Auslegungen:

- Das erste Shanti ist für den persönlichen,
- das zweite stiftet Frieden in persönlichen Beziehungen, im Freundeskreis oder der Familie.
- Das dritte Shanti gilt dem Frieden der ganzen Welt.
- Oder es wird für Frieden im Körper, in Worten und im Geist gesungen.

Wir räumen wieder auf und verabschieden uns still in den Tag.

### ... und was bringt mir das?

Ich persönlich genieße die Stille im Wald, das Rauschen der Blätter, den Gesang der Vögel, das Sonnenlicht, das durch die Bäume scheint – das Erwachen der Natur. Die gemeinschaftlichen Qi Gong Übungen versorgen mich mit Energie und einem guten Gefühl für mich und meinen Körper. Der Spaziergang lässt mich innerlich ruhig werden. Diese Ruhe, Achtsamkeit und Friedfertigkeit trage ich mit in die Meditation und schließlich in den Tag.

Probier' es aus und mache deine eigenen Erfahrungen – du bist uns herzlich willkommen!

Friederike Zierenberg

**zeit für mich**

**09.05. – 11.05.2025**  
 verschiedene entspannungstechniken  
 autogenes training  
 meditation, yoga  
 feldenkrais, qi gong  
 tanzen und singen  
 miteinander reden und gänzlich still sein

**kloster neuenwalde**  
 bederkesaer straße 19  
 27607 geestland  
 www.kloster-neuenwalde.de

**verpflegung**  
 vollwertkost, auf wunsch:  
 alltagskost | vegetarisch  
 (bitte bei anmeldung mitteilen)

**unterbringung**  
 einzelzimmer mit dusche | wc

**investition**  
 wochenendseminar inkl.  
 unterbringung und verpflegung,  
 bei eigener anreise  
 voraussichtlich:  
 vereinsmitglieder 285€  
 nicht mitglied 315€

teilnehmerzahl: 6-10 personen  
 anmeldung bis zum 15. JAN. 2025  
**friederike zierenberg**  
 turnabteilung - tv.langen(at)gmx.de

gemeinsam. wir wollen uns wohlfühlen.  
 entspannung und körperwahrnehmung  
 gemeinsam. den alltag hinter uns lassen.



# Das Acht-Harmonien-Qi Gong (Ba He Fa)

Die Qi Gong Gruppe des TV Langen wird ab Januar 2025 mit einer neuen Übungsreihe beginnen. Diese Übungsreihe heißt auf chinesisches Ba He Fa und bedeutet Acht Harmonien Heilkunst. Es ist ein Übungssystem, das die für die Gesundheit wirkungsvollsten Übungen mehrerer chinesischer Heil- und Kampfkünste vereint. Alle Übungen sind den Fünf Elementen (Wandlungsphasen), der Harmonisierung des Qi, sowie Yin und Yang, zugeordnet.

Das komplette Ba He Fa-Übungssystem beinhaltet 16 Grundformen mit insgesamt 128 Übungen. Neben der Grundform Qi Gong gibt es noch die Grundformen Kung Fu, Tai Chi Chuan und Meditation, die wiederum in mehrere Übungsreihen unterteilt sind. Die Übungsreihe Qi Gong beinhaltet jeweils 8 Übungen des Qi Gong, der Meridiandehnung, der Akupressur und der Meditation, die unabhängig voneinander praktiziert werden können.

In unseren Übungsstunden werden wir uns nur mit den 8 Qi Gong Übungen und den 8 Meridiandehnungsübungen des Systems befassen. Die Qi Gong Übungen stellen zudem das Herzstück des Gesamtsystems dar und sollten vorrangig und sorgfältig geübt werden.

Die 8 Qi Gong Übungen sind:

- „Den Himmel und die Erde vereinen“ (YIN und YANG aufnehmen)
- „Den Himmel und die Erde drücken“ (Wandlungsphase Holz)
- „Den Kaiserpalast öffnen“ (Wandlungsphase Feuer)
- „Mit der Erdkugel spielen“ (Wandlungsphase Erde)
- „Die Flügel schwingen“ (Wandlungsphase Metall)
- „Den Schildkrötenpanzer streicheln“ (Wandlungsphase Wasser)
- „Die Sterne aus dem Himmel schütteln“ (YANG aufnehmen)
- „Tief in der Erde verwurzeln“ (YIN aufnehmen)

Die 8 Meridiandehnungsübungen aktivieren die Funktionskreise Leber (Holz), Herz (Feuer), Magen (Erde), Lunge (Metall) und Niere (Wasser) sowie den kleinen Energiekreislauf zur Harmonisierung von YIN und YANG.

Durch regelmäßiges Üben können so viele gesundheitliche Herausforderungen verbessert bzw. gelindert werden. Die Schlafqualität verbessert sich, die Konzen-

trationsfähigkeit steigt, der Blutdruck wird reguliert, die Darmflora wird gestärkt, die Magen-Darm Funktion wird reguliert, die Gelenke werden aktiviert, die Muskeln werden gekräftigt, das Immunsystem wird gestärkt, der Stoffwechsel wird reguliert, und noch vieles mehr.

Dieses Übungssystem ist etwas umfangreicher als die bisher angebotenen Übungsfolgen. Deshalb werden wir die Übungen etwas langsamer und für alle nachvollziehbar erlernen.

Sollte ich hiermit Ihr Interesse geweckt haben, so würde ich Sie gerne in einer unse-



rer Übungsstunden (montags 18.30-19.30 Uhr, Halle Am Wilden Moor) begrüßen.

Seien Sie neugierig auf etwas Neues und entdecken Sie die wunderbare Welt des Qi Gong!  
*Walter Runge*

## Einladung zur Jahreshauptversammlung der Turnabteilung TV Langen

Liebes Mitglied der Turnabteilung!

zur Jahreshauptversammlung der Turnabteilung laden wir Dich, Sie, alle Übungsleiter/innen und Helfer/-innen der Turnabteilung und den Vorstand des TV Langen herzlich ein.

Unsere gemeinsame Versammlung findet statt am

**Donnerstag, dem 13.02.2025,**

**um 18:00 Uhr,**

**im Sitzungsraum im Vereinsheim (rechts)  
Nordeschweg 50, 27607 Geestland/Langen**

### Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung der Versammlung sowie Genehmigung des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung.  
(Das Protokoll kann auf der Homepage des TV Langen/Turnabteilung eingesehen werden. Das Passwort ist auf Anfrage unter [Turnabteilung-TV.Langen@gmx.de](mailto:Turnabteilung-TV.Langen@gmx.de) zu erhalten.)
2. Bericht der Abteilungsleiterin sowie Kassenbericht 2024
3. Entlastung des Abteilungsvorstandes
4. Abteilungsetat 2025
5. Wahlen: stellv. Abteilungsleitung für 2 Jahre  
Kassenwart(in) für 2 Jahre  
Kassenprüfer(in) für 2 Jahre  
Schrift-/Pressewart(in) für 2 Jahre  
Kinderturnwart(in) für 2 Jahre  
Gerätewart(in) für 2 Jahre
6. Planungen der Turnabteilung für 2025
7. Anträge und Verschiedenes

Anträge sind bis zum 23. Januar 2025 schriftlich mit Begründung an den Abteilungsvorstand zu richten.

Für die ehrenamtliche Mitarbeit im Team des Abteilungsvorstandes suchen wir Mitglieder, die bereit sind, sich – ggf. auch für eine begrenzte Zeit – zu engagieren und an der Zukunft der Turnabteilung und des Vereins mitzuwirken.

**Wir freuen uns, wenn möglichst viele Mitglieder von Ihrem Recht auf Information und Mitbestimmung Gebrauch machen werden!** Für unsere minderjährigen Mitglieder begrüßen wir unbedingt auch deren Eltern!

Mit freundlichen Grüßen

gez. Friederike Zierenberg (Abteilungsleiterin)





## Frauen Selbstverteidigung

Am 27.10.2024 hat die Karateabteilung einen Lehrgang zum Thema „Selbstverteidigung für Frauen“ mit Birgit Ansorge und Jens Donat organisiert, an dem 21 interessierte Damen teilgenommen haben.

Bevor es mit dem Üben losging gab es einen Theorieteil und auch eine anständige Aufwärmphase.

Jede Teilnehmerin wählte zuvor noch eine Nummer zwischen 1 und 10, die die Intensität, mit der sie die Übungen durchführen wollte, darstellte. Diese wurde sichtbar auf den Handrücken geschrieben, so dass auch die Trainer jederzeit entsprechend auf die Frauen eingehen konnte.

Die Teilnehmerinnen waren mit großem Eifer dabei und hatten viel Spaß daran, die Übungen nachzumachen. Besonders das „Shrimpen“ war für alle neu und anfangs doch recht ungewohnt.

„Shrimpen“ nennt man eine Technik zur Befreiung aus der Bodenlage. Durch Üben ging diese Bewegung viel besser und es wurde klar, wie wichtig bzw. nützlich das „Shrimpen“ sein kann.

Zum Abschluss waren zwei Damen bereit, sich auf einen Stresstest einzulassen. Hier wurden verschiedene Situationen simuliert, die man mit Hilfe des zuvor Geübten meistern musste. Die Intensität der Übergriffe richtete sich nach der zuvor durch die Damen ausgewählten Nummern.



Allein schon das Zuschauen ließ bei den anderen Teilnehmerinnen den Adrenalinspiegel ansteigen. Beide Freiwilligen konnten dies bestätigen. Auch wenn die Techniken im Lehrgang geübt wurden, ist die Umsetzung in einer unvorhersehbaren Simulation noch einmal etwas ganz anderes.

Alle waren sich einig. Ein Lehrgang reicht nicht. Eine Fortsetzung zu diesem Thema ist auf jeden Fall geplant.

Wir bedanken uns auch recht herzlich für das bombastische Büffet, welche von den Teilnehmerinnen auf die Beine gestellt wurde.

Marc Reents



### Geänderte und erweiterte Trainingszeiten für Karate ab 7. Januar 2025

**Zusätzliches Training für Kids** (Anfänger nur nach Absprache mit dem Trainer ([info@karate-langen.de](mailto:info@karate-langen.de)):

► dienstags 17.30 - 19.00 Uhr

**Zusätzliches Training für Erwachsene:**

► dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

**Ab Januar 2025 ändern sich die Trainingszeiten für das Kindertraining wie folgt:**

► freitags, 16.00 - 17.30 Uhr > Kids 8 bis 10 Jahre  
17.30 - 19.00 Uhr > Kids 11 bis 15 Jahre





## Combat Arnis

Am 26.10.2024 hat die Karateabteilung einen Lehrgang mit Bettina und Michael Fuchs organisiert. Das Thema war „Einführung in Combat-Arnis mit Doppelstock“. Zu diesem Lehrgang kamen erneut Teilnehmer aus dem ganzen Norden zusammen, unter anderem aus Aurich und Hamburg. Insgesamt nahmen 15 Personen teil.



In der ersten Tageshälfte wurde intensiv der Umgang mit dem Doppelstock im Combat-Arnis trainiert. Dabei wurden die Gehirnzellen ganz schön gefordert, aber... wir haben unser Bestes gegeben.



Nach der Mittagspause ging es mit Übungen zum Combat-Arnis mit Doppelstock weiter. Zum Abschluss des Lehrgangs gab es noch eine Einheit mit dem Messer.

Der Lehrgang war äußerst interessant und alle Teilnehmer waren begeistert. Eine Fortsetzung zu diesem Thema ist auf jeden Fall geplant.

*Marc Reents*

## Budomeeting

Am 21.09.2024 fand das alljährliche Budomeeting statt. Diesmal ging es nach Soltau, organisiert vom SV-Soltau.

Zu diesem Lehrgang sind wieder einige Teilnehmer aus dem Norden zusammengekommen, unter anderem aus Wilhelmshaven, Aurich, Hamburg, Lüneburg und Bremen. Der Lehrgang war mit über 50 Teilnehmenden gut besucht. Wir waren mit drei unserer Karatekas dabei. Die Schwerpunkte waren Grundschiule, Hanbo, Kihon Kumite, Kata, Bodenkampf, Kinderkarate und Selbstverteidigung.

Es war eine rundum gelungene Veranstaltung. Einige Teilnehmer nutzten die Gelegenheit, um an diesem Wochenende eine höhere Graduierung zu erreichen – herzlichen Glückwunsch und weiterhin viel Erfolg!

Wir freuen uns schon auf das nächste Budomeeting!

*Marc Reents*



**Turnverein Langen von 1908 e. V.**

**Einladung zur Mitgliederversammlung  
Karate / Aikido**

**2025**

**Am 10.01.2025 ist die Abteilungsversammlung**

Beginn ca. 20.30 Uhr

in der Sporthalle „Grundschule am wilden Moor“.

**Schon mal in den Terminkalender eintragen ;-)**

*Marc Reents*



**Tabak & Presse Lindenhof**  
**Detlef Harders**

**27607 Geestland**



Tel. (04743) 50 77

E-Mail: [info@presse-harders.de](mailto:info@presse-harders.de)



**PRESSE**  
Fachhandel





## C-Mädchen spielen eine erfolgreiche erste Saison



Erstmalig seit dem Bestehen dieser Mannschaft nimmt das Team am Ligaspielbetrieb teil. In einer Staffel aus sieben Mannschaften sammelt das Team die ersten Erfahrungen. Man trifft hier sowohl auf Mannschaften aus dem Kreis Cuxhaven, als auch aus dem Kreis Stade.

Im ersten Saisonspiel traf man auf die JSG BöLaHe. Sichtlich nervös bestritt man dieses Spiel und musste sich im ersten Auftritt leider mit 1:6 geschlagen geben.

Im zweiten Spiel lief es dann besser, auch wenn es fast schiefgegangen wäre. Erneut ein Derby, aber diesmal am Nordeschweg. Zu Gast war die SpVgg BISON. Nach einer tollen ersten Halbzeit führte man deutlich mit 4:1 und konnte dann auch nach der zweiten Halbzeit den fünften Treffer direkt hinterherlegen. Aber dann begann eine gute Druckphase der Gäste. Sie verkürzten auf 5:4 und so wurde es in den Schlussminuten noch mal spannend. Aber es gelang der Mannschaft keinen weiteren Treffer zuzulassen und das Spiel als Siegerinnen zu verlassen.

Das dritte Spiel der Saison war erneut ein Derby. Es ging nach Cuxhaven zum JfV. Mit einer 2:0 Pausenführung ließen wir auch im zweiten Durchgang nichts mehr anbrennen. Zwar konnte der JfV verkürzen, aber auch diesen knappen Vorsprung brachten wir über die Zeit.

Im vierten Spiel ging es nach Drochtersen. Neben dem Stadion der Regionalliga Truppe spielten wir auf dem Kunstrasen gegen die SV D/A. Von Beginn an lief es richtig gut für uns. Wir konnten den Ball und die Gegnerinnen gut laufen lassen und erzielten unsere Tore. So führten wir bereits nach gut 20 Minuten mit 5:0. Bis zur Halbzeit folgten dann noch Treffer sechs und sieben. Nach der Pause tauschten wir dann ordentlich durch, aber das schadete nicht



**KOHRs · LAPPENBUSCH  
SEEFELDT · OHMES**

Rechtsanwalts- und Notarkanzlei

**DIETRICH KOHRs**  
Notar a.D.  
Rechtsanwalt bis 2020

**ROLF LAPPENBUSCH**  
Rechtsanwalt und Notar a.D.  
Fachanwalt für Verwaltungsrecht  
(im Angestelltenverhältnis)

**MARCO SEEFELDT**  
Rechtsanwalt und Notar

**SÖNKE OHMES**  
Rechtsanwalt und Notar  
Fachanwalt für Familienrecht

Ohldorpsweg 18 (am Amtsgericht) · 27607 Geestland-Langen  
Telefon (047 43) 70 71 · Telefax (047 43) 82 97 · E-mail: KoLaSe@t-online.de





## Neue Trainingspullover für die C-Mädchen

Die Mädchenmannschaft hat allen Grund zum Strahlen. Zum Beginn der Sommerrunde wurden die C-Mädchen Fußballerinnen der JSG Langen/Debstedt mit neuen Trainingspullovern ausgestattet. Gesponsert wurden diese von der Zahnarztpraxis Dr. Buchwald und Partner in Bremerhaven. Die Mannschaft bedankt sich recht herzlich bei Frau Dr. Judith Buchwald für das Sponsoring.

*Das Trainer Team*

unserem Spiel. Von der 37. bis zur 42. Minuten hatten wir eine starke Phase und schraubten das Ergebnis auf 10:0 hoch. Wir ließen die Zügel im weiteren Verlauf etwas lockerer und tauschten weiter viel durch. Trotzdem gelangen uns noch zwei weitere Treffer bis zum Spielende. Somit gingen wir mit einem 12:0 vom Platz und fuhren mit einer tollen Partystimmung im Bus wieder heim.

Das nächste Spiel war ein Spiel ohne Wertung. Die JSG Nord I spielt als B-Mädchen bei uns in der Staffel mit und deswegen werden diese Spiele offiziell nicht gewertet. Trotzdem nahmen wir das Spiel ernst und trainierten unter der Woche bereits hart für dieses Spiel.

Es erwartete uns ein Gegner, der sich gerne hinten hinstellt und mit langen Bällen die Stürmerin ins Spiel bringen will. Leider fing das Spiel nicht optimal für uns an. Schon nach zwei Minuten stand es 0:1 für das Team Nord. Wir brauchten etwas, um diesen kalten Start zu verarbeiten, aber in der 11. Spielminute erarbeiteten wir uns den Ausgleichstreffer. Wir waren jetzt immer besser im Spiel und fanden die richtigen Mittel gegen die langgespielten Bälle der Gäste. Im zweiten Durchgang blieben wir weiter mutig und versteckten uns nicht. Deshalb kam es auch, dass wir uns endlich für die gute Arbeit belohnten. Mit

einem Doppelschlag gingen wir mit 3:1 in Führung (59. / 62.). Wenig später dann auch noch das 4:1 für uns, dies war auch zugleich der Endstand.

Jetzt wartet nur noch ein Spiel auf uns gegen die zweite Mannschaft der JSG Nord und dann geht es in die Winterpause.

*Das Trainer Team*

Platz	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Tore +	Tore -	Diff.	Punkte
1.	JSG BöLaHe	3	3	0	0	28	3	25	9
2.	<b>JSG Langen Debstedt</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
3.	SpVgg BISON	3	1	1	1	21	6	15	4
4.	JFV Cuxhaven	3	0	1	2	4	7	-3	1
5.	SPVGG Drochtersen-Assel	3	0	0	3	0	46	-46	0
6.	JSG Nord I (ohne Wertung)	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	JSG Nord II (ohne Wertung)	0	0	0	0	0	0	0	0

*Tabelle Stand: 31.10.2024*

*Hof Siats*  *De groote Deel achtern Diek*

Ferienwohnungen      Flammkuchen  
Familienfeiern

**Cappel-Neufeld ~ Deichweg 103 ~ 27639 Wurster Nordseeküste**  
Telefon 04741/1329 ~ [www.hof-siats.de](http://www.hof-siats.de)  
Mobil 0151 708 77 22 6

*Das Team vom Hof Siats wünscht allen frohe Festtage!*





# U17 holt sich mit neuformiertem Team die Herbstmeisterschaft

Nachdem viele Spieler das Team zur neuen Saison verlassen haben, gelang es dem Trainergespann Zorn und Kipke ein tolles Team wieder auf die Beine zu stellen. Für das 20-köpfige Team ging es früh in die Vorbereitung. Den Start machte ein Vergleichsturnier Anfang August, mit drei weiteren Teams. Aus dem Vergleich wollte man seine Spielstärke einschätzen. Mit einer tollen Mannschaftsleistung konnte das Team mit drei Siegen den Vergleich für sich entscheiden. Nur einen Tag später traf man

auf den Verbandsligisten vom ATS Bunten- tor. Mit einer guten Leistung konnten wir auch diesen Test mit 4:1 für uns entschei- den.

Die erste Pflichtspielaufgabe für das neue Team war dann die erste Runde im Pokal. Im Heimspiel gegen den JFV Cuxhaven konnten wir uns am Ende mit 3:2 durchsetzen und in die nächste Runde einziehen. Der nachfolgende Ligaauftakt ver- schob sich leider und wir nutzen das spiel-

freie Wochenende für eine Reise nach Hamburg. Hier trafen wir auf den Atlantik 97. Ein Spiel auf Augenhöhe welches hin und her ging. Die Hausherren spielten ein sehr druckvolles Pressing, aber diesem konnten wir standhalten und haben wenige Chancen zugelassen. Trotz des Füh- rungstreffers ging es mit einem 1:1 in die Pause. Nach der Pause gerieten wir sogar erneut in den Rückstand und liefen diesem lange hinterher. In der Schlussphase konn- ten wir aber das Spiel drehen und mit ei- nem 4:2 gewinnen.

Mit einem 1:0 Sieg, ebenfalls in der Schlussphase, über den VSK Osterholz sind wir dann eine Woche später in die Saison gestartet. Im ersten Ligaheimspiel war der Aufsteiger aus Drochtersen zu Gast. In ei- nem wirklich offenen Spiel ging es auf bei- den Seiten hin und her, nach zweimaligem Rückstand konnten wir uns aber mit einer Leistungssteigerung in der Schlussphase durchsetzen und das Spiel mit 5:2 gewin- nen.

Nach diesem gelungenen Saisonauftakt ging es Anfang September in die Gemein- de Rosengarten. In der nächsten Pokal- runde trafen wir auf den Bezirksligisten vom FC Rosengarten. Wir taten uns richtig schwer und kamen nicht richtig ins Rollen. Mit einem hauchdünnen 3:2 sahen sich al- le zum Ende der Partie schon im Elfmeter- schießen, da die Hausherren durch ihre guten Konter sehr auf den Ausgleichtreffer drückten. Aber in der Schlussphase platze dann doch der Knoten bei uns und wir schraubten das Ergebnis auf 6:2 hoch. Im dritten Ligaspiel kam es direkt zum Gip- feltreffen. Zu Gast war der VFL Gùldenstern Stade am Nordeschweg. Beide Teams wa- ren bis dato ungeschlagen und somit ging es um die Tabellenführung. Nach einem frühen Rückstand gelang es uns zwar den Ausgleich zu erzielen, aber nur wenig spä- ter trafen die Stader wieder zur Führung. Das i-Tüpfelchen war dann auch die Rote Karte in der 23. Minute. Ab diesen Moment spielten wir in Unterzahl weiter und mach- ten das Spiel, phasenweise waren wir mit 10-Mann das bessere Team. Die Stader konzertierten sich allein auf ihre Defensi- ve. Mit dem wichtigen Ausgleichstreffer gingen wir dann in die Pause. Nach der Pause erspielten wir uns zahlreiche Chan- cen, aber der Ball wollte nicht rein. Was macht also der Fußballgott, er bestraft dies- es und der VFL ging in der 72. erneut in



**Karl-Heinz Wilcken**  
Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Verkehrsrecht

Leher Landstraße 111  
27607 Geestland (Langen)

Tel. 0 47 43/913 19 39  
Fax 0 47 43/913 19 40

kanzlei@rechtsanwalt-wilcken.de  
www.rechtsanwalt-wilcken.de



Führung. Alle hatten wohl schon das Spiel als verloren angesehen, aber nicht unsere Mannschaft. In der 80. Spielminute gelang uns das 3:3 im Topspiel. Aber wir wollten nun mehr. Der Schiedsrichter hatte fünf Minuten Nachspielzeit angezeigt und diese waren turbulent. Erst wurde in der 80.+2 auf eine Gleichzahl reduziert, nachdem auch ein Stader Spieler die Rote Karte gesehen hatte. Wir machten in der 80+4 die erste Führung des Tages klar. Das war aber nicht genug, in der 80+7 erzielten wir dann sogar das 5:3 und holten uns verdient damit die Tabellenführung.

Nach diesem Kracher nutze das Team ein Testspiel gegen den OSC Bremerhaven (6:0) um sich auf das Auswärtsspiel in Drochtersen vorzubereiten. Der SV D/A war der nächste Gegner im Viertelfinale der Pokalrunde. Es war wieder so ein Tag, wo bei uns nicht viel ging und die Hausherren optimal eingestellt waren. Trotz allem blieb die Partie über die gesamte Spielzeit torlos und so musste die Entscheidung vom Punkt her. Hier setzen wir uns am Ende mit 4:3 durch und zogen damit ins Halbfinale ein. Hier trifft die Mannschaft am 1. März 25 auf die JSG Wintermoor/Welle. Das Spiel findet auswärts in

Im letzten Heimspiel der Hinrunde wurde der mehrfach ausgefallene Ligaauftritt gegen den JFV Cuxhaven nachgeholt. Es war also Derbystimmung am Nordeschweg. Nach einem 0:2 Rückstand konnten wir die Partie in der zweiten Halbzeit noch ausgleichen und mussten uns mit einem Punktgewinn zufriedenstellen.

Das letzte Spiel der Hinrunde fand in Lilienthal statt, wir waren beim Aufsteiger des TSV St. Jürgen zu Gast. Wir trotzten den nassen und windigen Herbstbedingungen Ende September und konnten das Spiel mit 5:2 für uns entscheiden. Damit hatten wir die Herbstmeisterschaft im Sack.

Die spielfreie Zeit über die Herbstferien konnte das Team nur zum Teil nutzen. Urlaubsbedingt waren viele Spieler nicht anwesend und so konnte man erst in der zweiten Ferienhälfte richtig einsteigen. Mit zwei Testspielniederlagen gegen TuS Sudweyhe (NDS Liga – 0:1) und gegen die U18 Landesliga Truppe vom JFV Biber (0:2) ging es dann in den Rückrundenstart nach Cuxhaven.

In den frühen Morgenstunden auf dem engen Kunstrasen kamen wir im ersten Durchgang nicht richtig ins Rollen. Viele Fehlpässe und falsche Entscheidungen im Kombinationsspiel sorgten für einen torlosen Pausentee. Im zweiten Durchgang hatten wir dann 2-3 gute Chancen in Führung



Platz	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Tore +	Tore -	Diff.	Punkte
1.	JSG Langen Debstedt U16	6	4	0	0	18	9	9	14
2.	SV Drochtersen/Assel	6	4	0	2	15	12	3	12
3.	VSK Osterholz-Scharmbeck U16	6	3	0	3	12	8	4	9
4.	VFL Guldernstern Stade	4	3	0	3	11	16	-5	9
5.	JFV Cuxhaven I	5	1	2	3	7	8	-1	5
6.	TSV St. Jürgen I	6	1	0	5	11	21	-10	3

Tabelle Stand: 31.10.2024

zu gehen, scheiterten aber immer wieder am Cuxhavener Schlussmann. Im Gegenzug hatten die Hausherren aus dem Nichts zwei gefährliche Chancen zur Führung. Aber auch dies blieb aus und die Partie ging erneut unentschieden aus.

In den nun folgenden Spielen hat das Team das Ziel, den Klassenverbleib perfekt zu machen, um auch 2025 in der Landesliga spielen zu dürfen.

*Trainersteam  
Zorn und Kipke*





## Liebe Fußballbegeisterte,

wir freuen uns über viele Anmeldungen, damit wir den FC St. Pauli zu diesem tollen Fußballcamp bei uns begrüßen können.

Sprecht doch auch gleich mit eurem Trainer und euren Freunden darüber.

Viele Grüße  
Sebastian, Trainer U9



## Die Fußballschule des FC St. Pauli

### Die FC St. Pauli-Rabauken zu Gast beim Turnverein Langen von 1908 e.V.

Während der Schulferien haben alle Mädchen und Jungen zwischen 6 und 13 Jahren vom 01.05.2025 bis 03.05.2025 die Möglichkeit, sich wie ein richtiger Fußballprofi zu fühlen. Für 159 € erhält jeder Teilnehmer eine FC St. Pauli Rabauken-Ausrüstung (diese besteht aus einem tollen Trikotsatz der Fußballschule mit eigenem Wunschnamen und -nummer, einem Sportbeutel, einer Trinkflasche und einigen Kleinigkeiten). Darüber hinaus können sich die Teilnehmer in der Zeit von 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr auf ein spannendes Fußballtraining von qualifizierten Jugendtrainer\*innen sowie die ein oder andere tolle Überraschung und jeden Tag ausreichend Getränke und ein warmes Mittagessen freuen.

Die Fußballschule ist für die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, die Welt eines Fußballprofis kennen zu lernen. Teamgeist, soziale Kompetenzen, Fairness, Respekt und Toleranz sind hierbei wichtige Werte und deren Vermittlung Ziele der Fußballschule. Alle Kinder erwartet jede Menge Spaß, Fußball und natürlich der FC St. Pauli, d.h. neben dem Training mit dem runden Leder haben wir uns eine Menge Aktivitäten rund um den Fußball und den FC St. Pauli ausgedacht. Die Anmeldung ist über das Internet möglich, unter der Adresse [www.rabauken.fcstpauli.com](http://www.rabauken.fcstpauli.com) finden Sie alle relevanten Informationen.

Bei Rückfragen:

Jan-Oliver Hetze

- Leiter Kinder- und Jugendmarketing -  
FC St. Pauli von 1910 e. V.

Geschäftsstelle

Harald-Stender-Platz 1, 20359 Hamburg

FON: 040 / 31 78 74 - 440

E-Mail: [oliver.hetze@fcstpauli.com](mailto:oliver.hetze@fcstpauli.com)

WEB: [www.rabauken.fcstpauli.com](http://www.rabauken.fcstpauli.com)

Facebook: [www.facebook.com/stpaulirabauken](http://www.facebook.com/stpaulirabauken)





## Herausgeber

Turnverein Langen  
von 1908 e.V.  
Sportheim Nordesch  
Nordeschweg 50, 27607 Geestland  
Tel. 04743/8511, Fax: 04743/27 52 87  
info@tvlangen.de  
Internet: www.tvlangen.de

**Die Geschäftsstelle ist in den Ferien geschlossen!**

## Geschäftsstunden

Mi: 9.00 - 13.00 Uhr  
Do: 15.00 - 18.00 Uhr

## Bankverbindung Vereinskonto:

Weser-Elbe Sparkasse  
IBAN: DE25 2925 0000 0130 2511 00  
BIC: BRLADE21BRS

## Folgende Sportarten werden angeboten:

Aerobic	Leichtathletik
Aikido	Qi Gong
Badminton	Senioren-sport
Begleitetes Turnen	Tennis
Fußball	Tischtennis
Gymnastik	Trampolin
Handball	Turnen
Karate	Walken
Kinderturnen	Wassergymnastik
Kinder-Yoga	Yoga (mit Meditation)

## Vorsitzender

Ralf Patzelt

## Stellvertretender Vorsitzender

Thomas Hallmann

## Schatzmeister

Thorben Simon

**Sporttechn. Leiter** stellv. Sporttechn. Leiter  
Sören Kipke Marc Reents

**Jugendwartin** stellv. Jugendwart  
Beate Reents Thorben Simon

**Pressewart** stellv. Pressewart  
Steffen Tobias Marc Reents

**Schriftwartin** stellv. Schriftwartin  
Angela Kassl Doris Schniedewind

**Geschäftsführerin** Buchhaltung  
Angela Kassl Doris Schniedewind

**Ehrevorsitzender** Sozialwartin  
Steffen Tobias Antje Führer

## Redaktion:

Beate Reents,  
E-Mail: redaktion@tvlangen.de  
Friederike Zierenberg  
E-Mail: Friederike.Zierenberg@web.de  
Steffen Tobias,  
E-Mail: steffen.tobias@nord-com.net

## Produktion und Anzeigenverkauf

NORDSEE-ZEITUNG GmbH  
Hafenstraße 140, 27576 Bremerhaven  
Tel. 0471/597-0  
mediaberatung@nordseemedienverbund.de

## Gestaltung / Satz

Meike Jaklin-Niesche Grafikdesign  
Tel. 04744/731 0080  
jaklin.grafikdesign@posteo.de

**Redaktionsschluss  
für die Ausgabe 1/25:  
1. Februar 2025**



gleich eintragen!

*Wir gratulieren zur Hochzeit*

**Nikolai und Anika Hagedorn geb. Hannawald  
Milena und Marvin Müller**

**und wünschen allen alles Gute, vor allem Gesundheit!**



Turnverein Langen  
von 1908 e. V.  
Der Vorstand

**VERKAUF  
MONTAGE  
SERVICE**

**MICHAEL  
STÜRMEER** GMBH

Miele Service

**Miele**

**Miele Service**

Leher Landstraße 50  
27607 Geestland  
Telefon 04743 9497970

[stuermer-bremerhaven.de](http://stuermer-bremerhaven.de)

**Mit uns bleiben Sie in Schwung!**  
**Entspannt radeln mit Ihrem neuen E-Bike**



**DRAHTSEIL**

Der Fahrradladen  
der Lebenshilfe

**Nutzen Sie unsere  
Fahrrad-Teststrecke**

Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch, 10 bis 16 Uhr  
Donnerstag und Freitag, 10 bis 18 Uhr

Fahrradverkauf & -reparatur  
Heinrich-Brauns-Str. 6 - 27578 Bremerhaven  
Tel. 04 71 - 80050-911 - [www.lebenshilfe-bremerhaven.de](http://www.lebenshilfe-bremerhaven.de)



# Fitness und Sport: im TV Langen aktiv – Indoor und Outdoor

in Hallen und auf Plätzen der Stadt Geestland  
und des Landkreises Cuxhaven.



Ermöglicht durch die Förderung von LSB / KSB, Wespa,  
Voba und diversen Firmen – VIELEN DANK!



Damit wir als Verein weiterhin alle Sport-Angebote  
leisten können, brauchen wir

## ZUSÄTZLICHE HILFE!

Spenden für den TV Langen bitte an:

Weser-Elbe Sparkasse: DE25 2925 0000 0130 2511 00

Info in der Geschäftsstelle: 04743-8511 oder [info@tvlangen.de](mailto:info@tvlangen.de)



## DER VEREIN – SIND WIR ALLE!

Spenden direkt über Paypal >>>

