



aktuell

Vereinszeitung des Turnverein Langen von 1908 e.V.

Vorstand

Spendenbitte, „Dankeschön-Abend“, Einladung zur JHV, ab S. 3

Tennis,

Tennis Opening, S. 7

Tischtennis,

Abteilungsbericht, S. 8

Leichtathletik

„Couchpotatos“, Bezirksmeisterschaften Crosslauf, Landesmeisterschaften, ab S. 9

Turnen

Abteilungsbericht, Infos, zu Yoga, Qi Gong und Tai Chi, Grünkohl Touren, ab S. 13

TVL Info

Informationen des Vorstands, Sportliche Angebote des Vereins, News, S. 17-20

Karate/Aikido

AKS-Prüfungen, Einladung zum AKS-Lehrgang, ab S. 21

Fußball

Erfolgreiche U17, 2. Herren Dritte beim Hallenkreispokal, C-Mädchen richten Hallenkreisturnier aus ab S. 23

Handball,

Weihnachtsfeier, Nachruf, S. 28

Badminton

Schleifchen-Turnier lebt wieder auf, S. 29

Schwimmen,

neue Abteilung, S. 30



Yoga-Gruppe mit Friederike



smile designer®
Willkommen im Land des Lächelns.

Ein schönes Lächeln kann so einfach sein.

SMILEDESIGNER-LOUNGE GEESTLAND
Ziegeleistr. 1 | 27607 Geestland
☎ 047 43-913 23-33
www.smiledesigner.de



marien APOTHEKE
Leher Landstraße 38 · 27607 Geestland
T 04743 84 62 · F 04743 2 76 04 61
info@marien-apotheke-langen.de
Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 8:00 - 19:00 Uhr &
Sa: 8:00 - 13:00 Uhr
www.marien-apotheke-langen.de

-10%
auf einen Artikel Ihrer Wahl
(gültig im März, April, Mai 2025)
Nur gültig bei einem Einkauf von mind. 5,- €
Ausgenommen sind bereits vergünstigte Sortimente
Südkor und Flüssigkeitszubehörlinge



KOMPETENZ UND ERFAHRUNG
FÜR IHRE GESUNDHEIT

**Praxis für Physiotherapie
Thomas Krusche**

Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!

Praxis Thomas Krusche
Am Tannenkamp 2
27607 Geestland OT Langen
04743 / 95 96 48
www.praxis-krusche.de

**REHABILITIEREN
ERHALTEN
AUFTANKEN
ENTSPANNEN
WOHLFÜHLEN**

Wir wünschen
unseren Leserinnen
und Lesern ein
frohes Osterfest!



**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

**P PAPE
MALEREI
GLASEREI**

... 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

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. 04742-921 00 · www.rat-immobilien.de



2025 – Was bringt das neue Jahr ?

2025 – das Jahr beginnt für unseren Verein recht erfolgreich. Erfreuliche sportliche Erfolge können unsere jungen Sportlerinnen und Sportler vorweisen. Allen voran die Leichtathleten mit vielen persönlichen Bestleistungen und Rekorden auf Bezirks- und Landesebene. Die Fußballjunioren mit tollen Ergebnissen in der Junioren-Landesliga und nicht zuletzt die Handball-A Jugend als Tabellenführer in der Oberliga als ranghöchste Jugendmannschaft in der Region. Tolle Leistungen. Klasse!

Das vergangene Jahr hat im Frühjahr durch die Beitragsanpassung für viel Diskussion gesorgt. Aber am Ende des Jahres wurde deutlich, dass wir den richtigen Schritt gegangen sind. So sehen wir unseren Verein für 2025 gut aufgestellt. Zumindest was die Finanzen angeht.

Auf personeller Ebene müssen wir noch nachlegen. Wie immer stehen auf der Tagesordnung der JHV im April wieder Wahlen an. Und wieder müssen wir uns Gedanken machen um die Besetzung von Vorstandsposten. Es wird immer schwieriger, aktive und interessierte Vereinsmitglieder zu finden, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen im Team mitzutragen.

Für die aktuelle Sitzung sind die Posten der Sporttechnischen Leiterin oder des Sporttechnischen Leiters und der entsprechenden Vertreter neu zu besetzen.

Unser Sportkamerad Sören Kipke hat das Amt viele Jahre bekleidet. Dafür bedanken wir uns bei ihm und seinem Stellvertreter Marc Reents. Aus privaten Gründen möchten sie in Zukunft kürzer treten, wofür wir natürlich Verständnis zeigen.

Der oder die Sporttechnische Leiter(in) hat unter anderem die Aufgabe, die Koordination zwischen den verschiedenen Abteilungen im Blick zu haben, zum Beispiel im Hinblick auf die Nutzung der verschiedenen Sportstätten. Auf der Jahreshauptversammlung stellt er oder sie die sportlichen Aktivitäten der Abteilungen zusammengefasst vor. Mögliche weitere Aufgabenbereiche können in der Absprache mit dem geschäftsführenden Vorstand erfolgen.

Zum Ende des letzten Jahres ist es uns gelungen einen neuen, größeren Mäher für unseren Platzwart anzuschaffen. Dass uns das möglich war, ist u. a. auf die Unterstützung der Stadt Geestland zurückzuführen, die uns mit einem großzügigen Zuschuss geholfen hat, diese Anschaffung zu realisieren. Dafür möchten wir uns schon einmal an dieser Stelle recht herzlich bedanken.

Danke sagen wir auch dem Förderverein der Fußballer des TV Langen, die uns ebenfalls unterstützt haben. Wenn viele zusammen für eine Sache arbeiten, dann lassen sich solche Projekte auch verwirklichen. Toll!

In den letzten Monaten sind leider einige verdiente Vereinsmitglieder verstorben. In der Tageszeitung war das nicht von uns angezeigt worden. Wir werden zukünftig unseren verstorbenen Mitgliedern in der Vereinszeitung gedenken. Das entspricht

einem Beschluss des Vorstandes. Als Vorstand sind wir gezwungen, alle Ausgabenposten zu prüfen und Einsparungen vorzunehmen, wo es möglich ist und bitten um Verständnis.

Das soll aber nicht bedeuten, dass wir unseren verstorbenen Mitgliedern nicht zum „Abschied“ gedenken wollen.

Sportlich habe ich begonnen, sportlich will ich auch enden. In Kürze wird der TV Langen eine Schwimmabteilung ins Leben rufen. Damit weiten wir unser aktuelles Sportangebot aus und bieten vielen Familien ein Angebot, das sicher attraktiv und interessant ist. Vielen Dank an dieser Stelle an Falko Brandt, der dieses Angebot maßgeblich in die Tat umsetzt.

UND NICHT VERGESSEN:
Jahreshauptversammlung des TV Langen am Donnerstag, den 24. April um 18.30 Uhr im Lindenhofsaa!

Ralf Patzelt

Tabak & Presse Lindenhof

Detlef Harders

27607 Geestland



Tel. (04743) 50 77
E-Mail: info@presse-harders.de





Ihr Wärmepumpen- Spezialist

Alsumer Straße 34 27639 Dorum

Tel. 04742 25 42 96

www.heisse-heizung.de

Moin liebe Vereinsmitglieder,

vor einem halben Jahr haben wir auf der letzten Mitgliederversammlung beschlossen, die Beiträge zu erhöhen. Als Grund haben wir angegeben, dass wir unseren Platzwart 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 Thorben 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!



Aber wir sind auch da aktiv geworden und haben einen neuen (gebrauchten) Mäher angeschafft, der noch 2024 geliefert wird. Thorben 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 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



gen 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

alles-spricht-besonders-das-gras-neuer-rasenmaeh-trecker-notwendig

Moin an alle!

Dank eurer Unterstützung, der des Kreissportbundes, der Stadt Geestland und „WirWunder“ (Spendenplattform der Wespas) konnte der Turnverein Langen einen gebrauchten Rasenmähtrecker erwerben, der allen Anforderungen gerecht werden soll. Ein neues Fahrzeug war eindeutig nicht machbar.

Wir benötigen nun aber weiterhin eure Hilfe zur Instandhaltung des Fahrzeuges!

Der Mähtrecker wird, in der jetzt beginnenden Saison, von Frühjahr bis zum Herbstende dauerhaft im Einsatz sein. Unser Platzwart Torben wird sich darum kümmern, dass der Mäher vernünftig eingesetzt und gut gepflegt wird. Die bisherige Erfahrung mit Rasenmähen auf den drei

Fußballrasenplätzen und den weitläufigen Rasenflächen, die der Turnverein Langen nutzt, zeigt jedoch, dass neben Benzin auch Inspektionen und Reparaturen erforderlich sein werden, die erhebliche laufende Kosten verursachen.

Wir sind dankbar für jede weitere Unterstützung, die den Einsatz des Mähtreckers gewährleistet. Wir möchten allen Sportlern, die auf den Plätzen der Stadt aktiv sein wollen, weiterhin gepflegte und gut nutzbar Rasenflächen zur Verfügung stellen.

Bitte eure Spenden über:
Vereinskonto:
DE25 2925 0000 0130 2511 00
BRLADE21BRS
Weser-Elbe-Sparkasse

oder

PayPal >> PayPal.Me/TVLangen

oder

<https://www.betterplace.org/de/projects/135006-alles-spricht-besonders-das-gras-neuer-rasenmaeh-trecker-notwendig>



Vielen Dank und sportliche Grüße!
Vorstand TV Langen

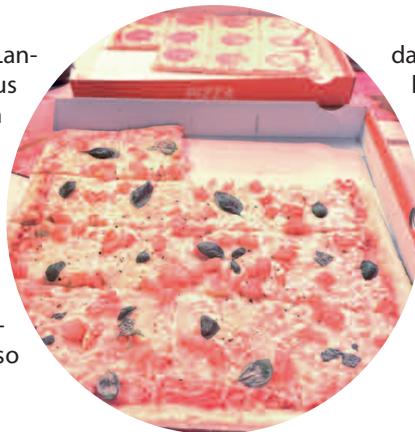




Ein Dankeschön zum Jahresende

Seit ein paar Jahren lädt der Vorstand des TV Langen seine Trainer, Übungsleiter und Helfer aus allen Bereichen, sprich die vielen guten Seelen des TV Langen, zum Adventspunsch zur Vinothek Ahlfeld ein.

So war es auch im Dezember 2024. Viele folgten der Einladung und wir wurden herzlich empfangen. Es gab Punsch und Glühwein und riesige Pizzen. Dies kam richtig gut an. Auf jedem Tisch gab es unterschiedliche Sorten, so



dass man immer mal bei den Nachbartischen gucken konnte, was es dort so Leckeres gab. Es wurden viele Gespräche geführt und wir hatten einen sehr schönen Abend.

Ich möchte mich, auch im Namen aller Teilnehmer, recht herzlich beim Vorstand für diesen schönen Abend bedanken. Diese Anerkennung ist einiges Wert und leider nicht überall selbstverständlich.

Beate Reents

AXHAUSEN	MÜLLER	ZIMMERMANN
RECHTSANWÄLTE · NOTAR · FACHANWÄLTE		
Ulrich Axhausen	Frank Müller	Ralph Zimmermann
Rechtsanwalt, Notar a.D. Fachanwalt für Familienrecht	Rechtsanwalt u. Notar	Rechtsanwalt, Notar a. D. Fachanwalt für Arbeitsrecht
Ehe- und Scheidungsfolgenrecht Baurecht Erbrecht Verwaltungsrecht Landwirtschaftsrecht	Medizinrecht Schadensersatzrecht Versicherungsrecht Familienrecht Erbrecht	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		

Wohnträume werden wahr!

MAHRENHOLZ
Fenster · Türen · Terrassendächer

**Am Bredenmoor 1-3
27578 Bremerhaven
Telefon 0471 / 80629-0**

www.mahrenholz.de
bremerhaven@mahrenholz.de



EINLADUNG

zur Jahreshauptversammlung



des Turnverein Langen von 1908 e.V.
am Donnerstag, 24.04.2025, um 18.30 Uhr, im Lindenhofsaal Langen

Das Protokoll der letzten Jahreshauptversammlung vom 25.04.2024
ist ab 03.04.2025 über die Geschäftsstelle einsehbar.

Tagesordnung:

1. Begrüßung, Eröffnung, Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Gedenken verstorbener Mitglieder
3. Grußworte
4. Genehmigung des Protokolls der letzten Mitgliederversammlung vom 25.04.2024
5. Berichte des Vorstandes und der Kassenprüfer für 2024
6. Entlastung des Vorstandes für 2024
7. **Wahlen:** auf zwei Jahre: stellvertr. Vorsitzende/r, Schatzmeister/in, Jugendwart/in, Sozialwart/in, stellvertr. sporttechnische/r Leiter/in, stellvertretende/r Pressewart/in, stellvertretende/r, Schriftwart/in, Kassenprüfer/in.
auf ein Jahr: sporttechnische/r Leiter/in, stellvertretende/r Kassenprüfer/in und Schiedsstelle
8. Bestätigung der gewählten Fachwarte
9. Beschlussfassung über den Haushaltsplan 2025
10. Beschlussfassung vorliegender Anträge
11. Ehrungen 2025
12. Verschiedenes

Anträge zur Jahreshauptversammlung müssen bis spätestens 10.04.2025
schriftlich mit Begründung in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

Mit Sportgruß DER VORSTAND



Redaktionsschluss
für die Ausgabe 2/25:

1. Mai 2025



GLEICH EINTRAGEN!



AUTO RIEPER

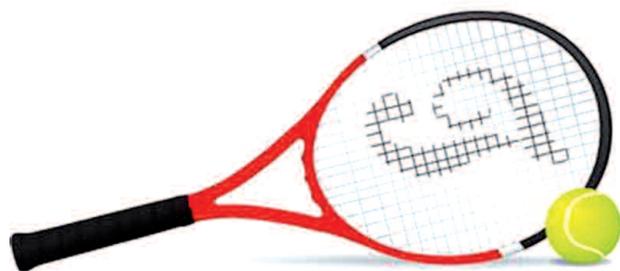


Autohaus Rieper GmbH

**Mitsubishi- und Nissan Vertragshändler · 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!



Tennis Opening zur Freiluftsaison am 26. April 2025

**Unsere Tennisplätze sollen am Samstag, dem 26.04.2025 für alle
Abteilungsmitglieder zum Spieltrieb freigegeben werden.**

Ab 14.00 Uhr würden wir uns sehr über Gäste auf der Tennisanlage freuen!

Wer Interesse hat, kommt einfach mal vorbei und probiert sich in Sachen Tennissport aus.

Für alle Vereinsspieler ist im Mai ein Treffen zum Klönschnack und Kennenlernen mit kulinarischen Leckereien und natürlich auch Tennis spielen angedacht. Nähere Planung erfolgt durch die Abteilung und Info dazu wird rechtzeitig in den sozialen Medien bekannt gegeben.

Wir sehen uns!
Eure Tennisabteilung

Platzreservierungen sind Online möglich. Info über die Geschäftsstelle.





Stolze Sieger bei den Kreismeisterschaften: unsere Jungs in Schwarz-Grün, links Joshua Lehmann, rechts Felix Behrens

Tischtennis beim TV Langen

Die Tischtennis Abteilung ist auf gutem Wege wieder an die regen Aktivitäten früherer Jahre anzuknüpfen

Nach viel Mühen und Werben konnten wir für die Saison 2024/25 wieder eine neue **Herrenmannschaft** in der 1. Kreisklasse Nord aufstellen.

Entgegen kam uns die neue Regel nach dem Bundessystem, wonach nur noch 4 Spieler in einer Mannschaft nötig sind. Trotzdem gestaltete es sich schwierig die 1. Herrenmannschaft nominell aufzustellen. Nach dem Abstieg aus der Bezirksklasse haben zu viele Spieler den Verein verlassen. Nun sind 6 Spieler gemeldet, was etwas Reserve gibt, falls mal jemand verhindert ist.

Nach der Hinrunde belegt der TV Langen nun den 7. Platz mit 6-12 Punkten und wir müssen um den Klassenerhalt kämpfen. Zum Glück können wir zwei unserer besten Jugendspieler auch schon in die Herrenmannschaft übernehmen: Felix Behrens und Joshua Lehmann. Und Joshua konnte sich dabei schon mit 4-2 Punkten in der Einzelwertung behaupten.

Auch für **Jugendmannschaften** sind nun nur noch 4 Spieler für eine Mannschaft erforderlich.

Es ist uns gelungen einige neue Jugendliche für unseren Sport gewinnen, sodass wir sogar mit 2 Mannschaften antreten konnten. Und ihre bisherigen Ergebnisse begeistern uns alle:

Die erste Mannschaft steht in der Kreisliga auf Platz 2, die zweite Mannschaft in der 2. Kreisklasse Süd sogar auf Platz 1 in den Tabellen.

Die Motivation und der Ehrgeiz unserer Nachwuchsspieler zeigte sich auch bei den Kreismeisterschaften letzten Oktober in Cuxhaven. Alle 5 Teilnehmer konnten Urkunden mit nach Hause nehmen. Kjell Meyer belegte mit einem zugelosten Spieler den 3. Platz im Doppel. Er schied im Halbfinale gegen die eigenen Mitspieler Felix Behrens und Joshua Lehmann aus, die dann am Ende den 2. Platz erreichten. Noch besser machten es Marlon Bus und Fjall Tafel, die in ihrer Klasse im Doppel den 1. Platz erkämpften und somit **Kreismeister** wurden.

Marlon war auch im Einzel erfolgreich und wurde **Kreismeister** im Einzel in der Gruppe U19 bis 900 Q-TTR Punkte (Wertepunkte



Marlon Bus (rechts) war der erfolgreichste Spieler bei den Kreismeisterschaften

te für die Erfolge eines Spielers). Motiviert durch den Sieg trat er auch in der U15 Gruppe für Q-TTR Punkte bis 900 an. Auch in dieser Gruppe mit über 20 Spielern erreichte er das Finale. Die Enttäuschung über „nur“ den 2. Platz war bei der Siegerehrung aber schnell vergessen.

Auch in Zukunft wird der TV Langen auf seine Jugend setzen. Insbesondere wäre es schön, wenn sich auch noch mehr Mädchen für Tischtennis im TV Langen begeistern würden – im Seniorenbereich sind sehr viele Frauen aktiv.

Neben Felix, Joshua und auch Nils Endres wird mit Tobias Rosche auch ein ehemaliger Jugendspieler die Herrenmannschaft verstärken. Unsere Jugendarbeit könnte auch noch ausgebaut werden aber es fehlt, wie in anderen Sparten auch, an Betreuern für Training und Organisation von Auswärtsspielen.

Trainingszeiten:

Jugend ab 9 Jahre

Mo, Do + Fr 18:00 -19:30 Uhr

Halle Lankenweg

Erwachsene

Mo, Do+ Fr 20:00 -22:00 Uhr

Halle Lankenweg

Ansprechpartner:

Manfred Endres Tel. 0157 – 36 178 077

Helge Rebhan / Manfred Endres



Unser Jungs und Mädchen (!) beim Training mit Manfred. Jugendtraining ist jede Woche montags, donnerstags und freitags.

„Couchpotatoe“ oder aktiv sein?

Merkwürdige Überschrift denkt ihr, oder? Passt jedoch zu dem, was mir erst am letzten Montagabend von einem Neuen erzählt wurde.

Ich fragte ihn nämlich, was ihn bewogen habe, bei uns einmal vorbeizuschauen und mit uns eine Runde zu laufen. Seine Antwort: Ich lauf´ ungern allein und wenn ich mich nicht einer Gruppe anschließe, komme ich abends einfach nicht mehr von der Couch hoch. Von meiner Freundin hatte ich erfahren, dass es im Verein seit Jahren eine Laufgruppe gibt, die sich aus älteren Mitgliedern zusammensetzt, sowohl „Männlein“ als auch „Weiblein“. Also habe ich Kontakt aufgenommen und bin dann am üblichen Laufabend, nämlich an einem Montagabend um 18:30 Uhr vor der Geschäftsstelle des Vereins, Nordeschweg 50, Geestland, hinzugestoßen.

Wie üblich in Sportlerkreisen haben wir uns dann kurz vorgestellt und dem Neuen gesagt: Probier´ es einfach aus, was wir so machen. Und so geschah es dann auch. Wir haben unsere übliche, winterliche Laufrunde im Dunkeln über Langens Straßen „gedreht“. Anschließend haben wir (der Neue und ich) uns nach dem Lauf noch unterhalten und uns darüber ausgetauscht, wie sich unsere Laufabende im Winter als auch im Sommer gestalten. Hierbei habe ich folgendes zum Besten gegeben:

Wir sind eine Gruppe von gegenwärtig acht aktiven Teilnehmern (fünf Frauen und drei Männer), die sich regelmäßig montags um 18.30 Uhr treffen, in der dunklen und winterlichen Jahreshälfte vor dem Sportheim des TV Langen, Nordeschweg 50, Geestland und in der warmen Jahreshälfte zur selben Zeit im Leichtathletikstadion am Stellplatz.

Das Alter der Gruppe bewegt sich zwischen 45 und 68 Lebensjahren. Hieraus ergibt sich, dass wir vom Lebensalter her nicht mehr die Jüngsten sind. Für eine mögliche Aufnahme in unsere Gruppe ist das Alter unwichtig, jedoch sollte man sich fit halten wollen. Je nach Leistungsvermögen laufen wir zügig, gemächlich oder gehen auch sehr flott. Im Winter begeben wir uns neuerdings im Anschluss an das Laufen in den Krafraum und im Sommer versuchen wir nach dem Laufen einzelne Dis-

ziplinen des Deutschen Sportabzeichens zu bewältigen. Das Ziel ist natürlich das Sportabzeichen in Gold. Und wenn es silbern glänzt, ist es auch nicht so schlimm.

Hin und wieder nehmen wir auch an einem Crosslauf teil. Ansonsten stehen Wettkämpfe nicht so sehr in unserem Focus. Und irgendwie schaffen wir es auch noch, uns zwischendurch zum Grünkohlessen und sommerlichen Grillen zu treffen.

Also, wer Lust hat mal vorbeizuschauen und mitzumachen, melde sich bitte unter der u. a. Kontaktadresse.

Heiner Zierenberg

Kontakte der Leichtathletikabteilung:

Sabine Harms

Tel. 04743/7361

leichtathletikvlangen(at)gmx.de



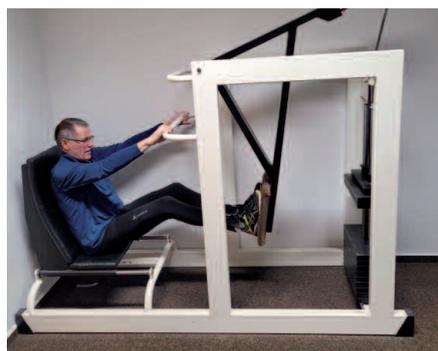
Vorfreude auf den Grünkohl



Keine Kohlwanderung ohne Spiel



Vor dem Crosslauf



Im Krafraum - yeah!



Nach dem Crosslauf

GEBÄUDE TECHNIK 
Fachbetrieb

 **ELEKTRO SCHÖPF** GmbH

Ihr Partner für den

<ul style="list-style-type: none"> ● Elektroinstallationen aller Art ● Kabelfernsehinstallationen ● Gebäude-Energieberatung ● Reparaturen und Kundendienst 	<ul style="list-style-type: none"> ● Steigerarbeiten ● Blitzschutz ● Antennenbau ● Sicherungstechnik
--	--

E-CHECK 

Mecklenburger Weg 113 · 27578 Bremerhaven · ☎ 04 71/6 67 79 · Fax 04 71/6 73 97



Vier Bezirksmeistertitel im Crosslauf

An einem eisigen Sonntag im Januar fanden die Bezirksmeisterschaften Crosslauf in Verden statt. Unsere Athleten waren wieder sehr erfolgreich und konnten drei Mannschaftstitel, einen Einzeltitel und weitere vordere Plätze erringen. Gelaufen wurde auf einer anspruchsvollen Strecke mit Steigungen um das Stadion und auf der Pferderennbahn.

Bei den Erwachsenen wagten sich Patrick Makurat und Anika Lipke auf die 3300m lange Strecke. Anika wurde in ihrer Altersklasse sogar Vize-Berzksmeisterin.

In der U12 musste eine Runde von 1100m zurückgelegt werden.

In der W10 lief Tessa Bernreuther in 5:17min auf den 4. Platz. Mathilda Wermter, W9, startete ein Jahr höher um das Team zu stärken und Erfahrungen zu sammeln. Mit purer Willensstärke ist sie ins Ziel gekommen. Matilda Lipke konnte in 5:01min Dritte in der W11 werden. Für eine



Die U12 am Start der 1100m langen Crossstrecke

schnellere Zeit fehlte auf der anstrengenden Runde ein wenig die Motivation bei unserem Sprinttalent. Ihr folgte Teamkollegin Elisa Bernreuther in 5:11min auf den 4. Platz.

Gemeinsam konnten Matilda, Elisa und Tessa den Mannschaftstitel der weiblichen U12 gewinnen.

Bei den Jungen hatten wir 5 schnelle Flitzer am Start. Für eine zweite Mannschaftswertung fehlte krankheitsbedingt leider ein Athlet.

In der M10 lief Luis Brockmann in 4:37min zum Vizetitel. Zum Sieg fehlten nur zwei Sekunden. Auf den Bronzerang lief Henk von Glahn in 4:54min. Fiete von Holten und Felix Galczynsky starteten auch beide als M9 Athleten bei den Älteren und schlugen sich sehr gut. Fiete lief in 5:15min auf den 7. Platz und Felix folgte in 5:21min auf Rang 8.

Gesamtsieger des Laufes wurde Thede von Holten. In 4:34min wurde Thede Bezirksmeister in der M11 und konnte seinen Erfolg aus dem Vorjahr in Bergen wiederholen.

Mit diesen starken Einzelleistungen ging der Mannschaftstitel auch erneut an den TV Langen in der Besetzung Thede, Luis und Henk. Herzlichen Glückwunsch!

In der U14 mussten bereits zwei Runden mit insgesamt 2200m zurückgelegt werden. Paulina Linnemann konnte in 10:20min Vize-Berzksmeisterin werden. Johanna Ger-



Berzksmeister Crosslauf weibliche U12 Elisa und Tessa Bernreuther (links) und Matilda Lipke (rechts) mit Teamkameradin Mathilda Wermter



Berzksmeister Mannschaft U12 Crosslauf Henk von Glahn, Thede von Holten und Luis Brockmann

des fehlte an diesem Tag ein wenig der Kampfgeist und lief in 10:37min auf Platz 4. Um das Trio für die Mannschaftswertung zu verstärken ging Luisa Eggers mit an den Start. Durch ihren Einsatz konnten sich Paulina, Johanna und Luisa den Mannschaftstitel der U14-Mädchen sichern. Sebastian Struhalla lief in 10:44min in der M11 auf den Bronzerang.

Die Bilanz unserer Läufer kann sich sehen lassen. Vielleicht kommt die Stadt Geestland ja auch mal wieder aus der Deckung und ehrt seine erfolgreichen Bezirksmeister. In den umliegenden Städten und Gemeinden wird dies konsequent gemacht. Unsere frisch gebackenen Meister würden sich darüber bestimmt freuen.

Wiebke Harms

DIPL.-FINANZW. (FH)

FRANZ WETZEL

STEUERBERATER

NEUENWALDE | SÜDERFELD 7 | 27607 GEESTLAND

TEL. 04707 7208195 | FAX 04707 7208199



Tamina Heller wird Landesmeisterin über 400m in der Halle

Am letzten Januarwochenende fanden die Landesmeisterschaften für die U18 und Erwachsenen in Hannover statt. Vom TV Langen stellten sich Tamina Heller, 14 Jahre, und Asante Kwaku Twumasi, 19 Jahre, der älteren Konkurrenz. Beide gingen über die 400 m an den Start.

Asante konnte in 52,91sec über die zwei Hallenrunden den 6. Platz in der Männerklasse gewinnen. Seine Zeit ist dicht an der Bestleistung aus der Freiluftsaison. Super gemacht!

Tamina startete das erste Mal über die 400 m und konnte ihr Talent im Langsprint eindrucksvoll unter Beweis stellen. Sie wurde mit 2 Sekunden Vorsprung überlegen in 57,43 sec Landesmeisterin. Herzlichen Glückwunsch!

Mit dieser Topleistung hat Tamina auch die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften geschafft. Hier ist sie aber aufgrund ihres jungen Alters noch nicht startberechtigt. Und in der U18 gibt es in dieser Saison in ganz Deutschland auch erst sechs Athletinnen, die schneller unterwegs waren. Da wäre ein gemeinsamer Start auf einer Meisterschaft durchaus interessant.

Auch über die 60 m Hürden ging Tamina an den Start. Ihren Vorlauf gewann sie souverän in 8,86sec. Im Finale wurde sie hinter Mehrkampf- und Hürdentalent Svea Funck mit 8,76 sec Vize-Landesmeisterin. In beiden 60 m-Hürdenläufen konnte Tamina ihre persönliche Bestzeit weiter verbessern. Mit dieser Zeit liegt sie deutschlandweit auf Rang 3.



Trainer Sven Harms mit Tamina Heller und Asante Kwaku Twumasi auf den Landesmeisterschaften in Hannover

Ein gelungener Auftakt in die Meisterschaftssaison. *Wiebke Harms*

Paulina bei den Olympischen Spielen

Hallo, ich bin Paulina und ich bin 11 Jahre alt. Ich trainiere Leichtathletik in der U14. In den Sommerferien war ich bei den Olympischen Spielen in Paris! Das war ein großer Traum für mich.

In Paris habe ich viele spannende Sportarten gesehen, wie Beachvolleyball, Hockey und Leichtathletik. Am coolsten fand ich die Leichtathletik! Ich durfte live dabei sein, als die Athleten im Hammerwurf, Weitsprung, Hürdenlauf und 3.000 Meter Hindernislauf antraten. Besonders spannend war der Hindernislauf von Gesa Krause. Es war so interessant, das alles mal direkt zu sehen! Im Stadion war die Stimmung einfach unglaublich! Es war richtig laut und ich hatte das Gefühl, dass das ganze Stadion bebte. Ich war so glücklich, dass ich dieses tolle Erlebnis erleben durfte!

Ein weiteres Highlight für mich war, dass ich die olympische Fackel halten durfte! Das war ein ganz besonderer Moment. Außerdem habe ich ein Foto mit einem australischen Beach-Volleyballer gemacht und Autogramme von den deutschen Hockeyspielerinnen bekommen.

Die Olympischen Spiele waren für mich ein unvergessliches Erlebnis, das ich nie vergessen werde! Ich bin sehr dankbar für all diese tollen Erinnerungen!

Paulina Linnemann



Paulina im Stadion in Paris 2024 ...



... und mit der Olympischen Fackel

HEIZUNG- & SANITÄRTECHNIK

Thorsten Hahn

Heizungsanlagen · Wartung · Badsanierung
Solartechnik · Kundendienst

*Wir bringen die
Wärme ins Haus!*

Stieglitzweg 4c
27607 Geestland-Langen

Telefon 0 47 43/27 53 63
Mobil 0 170-52 42 607

Tamina, Dennis und Ian auf Titeljagd bei den Landesmeisterschaften

Tamina wird erneut Landesmeisterin

Für die U16 und U20 Landesmeisterschaften im Februar konnten sich Ian Kohls, Dennis Schmidt und Tamina Heller in zahlreichen Disziplinen qualifizieren. Sie hatten die Qual der Wahl. Denn jeder Athlet darf nur vier Disziplinen machen und der Zeitplan muss passen. Einige Kombinationen schließen sich rein aus logistischen Gründen aus. Die 300 m beispielsweise würde Tamina problemlos dominieren und gefahrlos gewinnen, dann wären die Starts über die Hürden und im Weitsprung aber nicht so möglich gewesen.

Ian Kohls, U20, startete sein anspruchsvolles Laufprogramm mit den 1500m am ersten Tag und konnte in 4:19,06 min eine neue Bestzeit erkämpfen und wurde Fünfter. Am nächsten Wettkampftag startete er über die 800 m in den Tag. Hier stellte er die nächste Bestzeit auf und wurde in 2:08,40 min Sechster. Das Teilnehmerfeld war hier in zwei Läufe unterteilt und Ian war im schwächeren Lauf. Diesen konnte er gewinnen, aber ein gemeinsames Rennen mit der Spitze wäre im Hinblick auf die Zeit sehr interessant gewesen. Zum Abschluss und bereits mit zwei Rennen in den Beinen ging es in das 3000 m Rennen. In flottem Tempo ging es in 9:34,90 min zu einer neuen persönlichen Bestzeit und auf den Bronzerang. Ein tolles Debüt für unseren Vereinszuwachs und Laufspezialisten aus Wehden.

Dennis Schmidt, M15, hatte am Meisterchaftswochenende ein wenig Terminstress. Er absolvierte prompt drei Disziplinen in einem engen Zeitfenster. Im Kugelstoßen konnte Dennis mit 11,60m exakt seine Bestleistung stoßen und wurde Dritter. Im Weitsprung wurde Dennis mit 5,82 m Vize-Landemeister. Ein erneuter Sprung über die 6m, wie zu Jahresbeginn Bremen, wollte ihn an diesem Tag nicht gelingen. Die 5,82 m sind aber bereits auch schon eine ziemliche Hausnummer. Im Hürdenvorlauf über die 60m hatte Dennis mit 8,92 sec die schnellste Vorlaufzeit aller M15 Athleten. Im Finale blieb er dann an einer Hürde hängen und durch diesen Stolperer rutschte er in 9,48 sec auf den 4. Platz. Mit seiner Vorlaufzeit gehört Dennis aber zu den 30schnellsten Hürdenläufern in Deutschland.

Tamina Heller, W15, wollte ihre Landesmeistertitel aus den Vorjahren im Weitsprung und Hürdenlauf verteidigen.

Den Vorlauf über die 60 m Hürden konnte Tamina in 9,07 sec problemlos als Schnellste gewinnen. Als Favoritin im Finale konnte sie überlegen in neuer Bestzeit mit 8,89 sec zum Titel laufen. Ihre Dominanz zeigt sich auch im Abstand zur Zweitplatzierten, die in 9,45 sec ins Ziel kam. Auch im Weitsprung darf Tamina sich weiter Landesmeisterin nennen. Mit 5,68m sprang sie nicht nur zum Titel, sondern auch deutsche Jahresbestleistung in der W15.

Über die 60 m konnte Tamina mit ihrer Meldezeit direkt in den Zwischenlauf einziehen und diesen mit 8,10 sec gewinnen und sich problemlos für das gut besetzte Finale qualifizieren. In sehr starker Konkurrenz konnte Tamina in 7,95 sec Vize-Lan-



Landesmeisterin Tamina Heller mit deutscher Jahresbestleistung in der W15

desmeisterin werden. Das ist eine tolle neue Bestzeit. Willkommen im „Club der 7 Sekunden“ ;-)

Die Titelwettkämpfe waren für den TV Langen sehr erfolgreich. *Wiebke Harms*



Dennis Schmidt beim Kugelstoßen mit der 4 kg-Kugel



Ian Kohls ging über die 800 m, 1500 m und 3000 m an den Start

Sportpatenschaften für Ian Kohls und Tamina Haller von der WESPA



Ian und Tamina werden von der Weser-Elbe-Sparkasse auf ihrem Weg in den Leistungssport unterstützt. Beide haben eine Verlängerung ihrer bereits bestehenden Sportpatenschaft erhalten. **Vielen Dank an die WESPA für das Sponsoring und Unterstützung unsere Sportler!**

Kurze Berichte aus 2024 aus der Turnabteilung

Qi Gong 2024

Qi Gong mit Walter Runge hat sich zu einer festen Gruppe mit 15-20 Teilnehmenden etabliert.

Wirbelsäulengymnastik

(2 Gruppen = moderat + intensiv)

Beide Wirbelsäulengruppen mit Birgit Saretzki finden unverändert großen Zuspruch.

Die Übungszeiten

in der großen Halle Lankenweg sind für
moderat dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr
intensiv dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Yoga und Meditation am Dienstag/Mittwoch

Die Yogastunden finden mit Friederike Zierenberg zu geänderten Hallenzeiten statt: Dienstag (19:15 - 20:45 Uhr) in der kleinen Halle ist unverändert gut besucht.

Mittwoch neu von 19:15 bis 20:45 Uhr in der kleinen Halle, die Zahl der Teilnehmenden ist geringer.

Seniorenspport

Seniorenspport mit 10-15 Teilnehmenden fand mit Daniela Goiny regelmäßig freitags, 10 - 11 Uhr, im Gemeindehaus, St. Petri, statt. Ab Februar 2025 steht Daniela leider nicht mehr als Leiterin für die Gruppe zur Verfügung. Ein Ersatz wurde bislang nicht gefunden.

Gymnastik Frauen

Die Gymnastikgruppe der Frauen findet mit Friederike Zierenberg mit großem Zuspruch zur neuen Trainingszeit am Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr statt.

Step und Aerobic

Findet mit Nadine Behme neu in der großen Halle Lankenweg von 19:00 - 20:00 Uhr statt. Das Angebot ist gut nachgefragt. Wassergymnastik Die Gruppen werden unverändert von Rita Kroeschell geleitet. Schweigender Spaziergang und Meditation am ersten Samstag im Monat

Am ersten Samstag im Monat (gelegentlich wegen Ferien oder Urlaubsterminen auch auf andere Samstage verschoben) finden die Treffen mit Friederike Zierenberg um 8:00 Uhr an der Halle Lankenweg statt. Gegenwärtig nehmen etwa 8 Personen teil. (vgl. Bericht TV Langen aktuell 4/2024)

Lachyoga

Lachyoga wurde neu an jedem letzten Sonntag im Monat von 11 - 13 Uhr von

Conny Uhl angeboten. Die Gruppe war - wie das so bei neuen Angeboten ist - sehr klein (2-5 Teilnehmende). Aufgrund dieser „übergroßen“ Nachfrage und der Tatsache, dass einige TN in die Lachyoga-Gruppe von Conni, in Bremerhaven, im Seniorentreffpunkt Ankerplatz, gewechselt sind, wird das Lachyoga-Angebot mit Wirkung vom 15.11.2024 beendet.

Walken

Die Walking-Gruppe wird von Bernd Müller geleitet. Treffpunkt ist am freitags um 10:00 Uhr, Ohldorpsweg 10.

Eltern-Kind-Turnen (Begleitetes Kinderturnen) - Donnerstag

Das Eltern-Kind-Turnen am Donnerstag wurde 2024 angeleitet von Freia Götting und Pia Lutz und war sehr gut besucht. Es gab und gibt Wartelisten.

Ab 2025 wird die Gruppe von Jana Freye, Stefan Zimdars und Svea Fit geleitet. Die Übungszeit der Gruppe wurde verlegt auf die Zeit von 16:15 - 17:15 Uhr.

Von der Warteliste konnten einige Kinder nachrücken.

Eltern-Kind-Turnen (Begleitetes Kinderturnen) Freitag

Das Eltern-Kind-Turnen Freitag wird gegenwärtig angeleitet Ilka Holzapfel, Ulrike Conrad und Alice Redecker und ist sehr gut besucht. Es gibt eine Warteliste. Die Übungszeit der Gruppe ist in der Halle Lankenweg am Freitag 15:30 - 16:30 Uhr. Kinderturnen 3 - 4 / 5 - 6 Jahre

Die zwei Gruppen Kinderturnen (3 - 4 Jahre und 5 - 6 Jahre) mit Agneta Goldenbogen finden seit den Sommerferien 2024 am Dienstag von 15:45 - 16:40 Uhr und 16:45 - 17:45 Uhr statt. Beide Gruppen sind sehr gut besucht. Es gibt für beide Gruppen Wartelisten.

Kinderturnen Allgemeines

Wir können gerne noch weitere Kindergruppen brauchen - auch für ältere Kinder und Leistungsturnen gibt es immer wieder Nachfragen - aber leider keine Übungsleiter.

Trampolin

Die Anfängergruppe (mittwochs, 15:30 - 17:00 Uhr) und die Leistungsgruppe (mittwochs, 17:00 - 19:00 Uhr) werden von Sabine Schmidt in der Sporthalle Nordeschweg trainiert

Kinder-Yoga

Eine kleine Kindergruppe (5 - 8 Jahre) wird montags, 15:45 - 16:45 Uhr, von Friederike Zierenberg in der kleinen Halle Lankenweg betreut.

Motorradtour

Saisoneroöffnungs- und Saisonabschluss-touren 2024 fanden statt.

Die Gruppe von einigen Vereinsmitgliedern wurde durch befreundete Fahrerinnen und Fahrer erweitert. Die Saisoneroöffnungstour 2025 findet am 5. April statt.

Entspannungswochenende im Kloster Neuenwalde 2024

Das Entspannungswochenende im Kloster Neuenwalde hat vom 19 - 21.04.2024 mit 8 Teilnehmerinnen stattgefunden.

Für das Wochenende im Kloster vom 09.-11. 05.2025 liegen bereits neun Anmeldungen vor.

Laternelaufen

Laternelaufen fand am 11.11.2024 statt. (vgl. Bericht TV Langen aktuell 4/2024)

Erste Hilfe Lehrgänge

Am 23.03.2024 haben insgesamt 20 Erwachsene am 1. Hilfe Lehrgang teilgenommen. Am Lehrgang der 1. Hilfe für Kinder am 13.04.2024 waren 12 Kinder mit Begeisterung dabei. Beide Kurse wurden geleitet von Herrn Ingo Fischer, Ambulance-Service-Nord (ASN) e. V.

Für 2025 sind die Lehrgangstermine

08.03.2025 1. Hilfe Erwachsene

22.03.2025 1. Hilfe Kinder

Defibrillator

Eine Online-Einweisung für die beiden neuen Defibrillatoren beim TV Langen (Standorte: Eingang Vereinsheim und in der Sporthalle Lankenweg) fand mit geringer Beteiligung von drei Personen statt. In beiden Erste-Hilfe-Lehrgängen (Erwachsene und Kinder) wurde der Umgang mit einem Defibrillator vorgestellt und geübt.

2025

Seit dem 7. Januar finden am Dienstag in der kleinen Halle Lankenweg zwei Kursangebote mit Zuzahlung statt:

Intervall Workout + Sixpack (30+30 Min. Kombikurs zusammenhängend)

17:15 - 18:15 Uhr

Bodyforming

(Bauch-Beine-Po + Rücken-Kurs)

Kursleiterin ist Alexandra Soytürk (ehemals BOKWA-Trainerin im TV Langen)

18:15 - 19:15 Uhr

Friederike Zierenberg

Eine oft gestellte Frage !

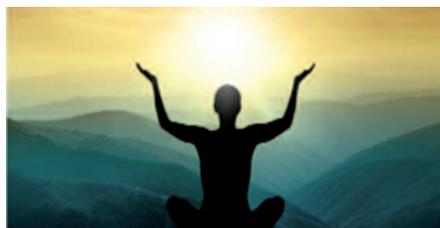
In einer Zeit, in der wir oft von Hektik und Stress umgeben sind, sehnen sich viele von uns nach einem Weg zu mehr Gelassenheit und innerer Balance und Ruhe. Yoga, Qi Gong und Tai Chi sind bewährte Übungssysteme, die uns genau das bieten: jahrhundertealte Praktiken, die Körper und Geist schulen und in einen harmonischen Einklang bringen.

Im Rahmen meiner Übungsstunden wird mir oft die Frage gestellt: **Was ist der Unterschied zwischen diesen drei Übungssystemen und wo finden wir Gemeinsamkeiten.** Darauf möchte ich im Folgenden eingehen.

Yoga hat seinen Wurzeln in Indien und hat sich über tausende Jahre hinweg, als eine der sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie und unter den Einflüssen des Hinduismus und der Heilkunst Ayurveda, zu einem umfassenden System für körperliche, geistige und spirituelle Entwicklung entwickelt. Der Begriff Yoga bedeutet Vereinigung und symbolisiert die Verbindung von Geist, Körper und Seele. Es umfasst verschiedene Praktiken, darunter körperliche Haltungen (Asanas), Atemkontrolle (Pranayama), Meditation sowie Verhaltensregeln gegenüber sich selbst (Niyama) und der Umwelt (Yama). Der Hauptfokus von Yoga ist, Gleichgewicht und Harmonie in sich selbst zu erreichen. Gleichzeitig ist das Ziel die Selbsterkenntnis und Erleuchtung. Yoga kann individuell an die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden, egal ob du Stress abbauen, körperliche Fitness erreichen oder spirituell wachsen möchtest. Mit ihrem Schwerpunkt auf Flexibilität, Stärke und Balance wird Yoga oft als ganzheitlicher Ansatz für Wellness gesehen.

Qi Gong ist ebenfalls eine jahrtausende alte chinesische Übungspraxis, die sich unter dem Einfluß des indischen Yoga, des Buddhismus, des Taoismus und des Konfuzianismus entwickelt hat. Es hat seine eigenen einzigartigen Merkmale. Das Wort "Qi Gong" setzt sich aus "Qi" (Lebensenergie) und "Gong" (Fähigkeit oder Kultivierung) zusammen und legt den Fokus auf die Kultivierung und das Gleichgewicht der Qi-Energie im Körper. Es beinhaltet eine Kombination aus körperlichen Bewegungen, Atemübungen, geistiger Achtsamkeit und Meditationstechniken, die darauf abzielen, den Fluss von Qi zu verbessern und zu lenken. Die verschiedenen Übungen können an individuelle Bedürfnisse angepasst werden, sei es zur Gesundheitsförderung, Heilung oder spiritu-

ellen Entwicklung. Als Teil der traditionellen chinesischen Medizin wird Qi Gong auch als therapeutische Methode zur Behandlung verschiedener Krankheiten eingesetzt.



Tai Chi ist eine Form des chinesischen Kung Fu und damit eine Kampfkunst. Vor allem wegen seiner sanften und fließenden Bewegungen hat es weltweit an Beliebtheit gewonnen. Aufgrund seiner langsamen und bewussten Bewegungen, die mit der Atmung koordiniert werden, wird es auch als „Meditation in Bewegung“ geschätzt. Dabei tritt der Kampfkunstartpekt oftmals in den Hintergrund. Die philosophischen Grundlagen folgen dabei dem chinesischen Konzept von Yin und Yang, welches die dualen Kräfte der Natur und deren permanenten Drang nach Ausgleich und Gleichgewicht symbolisiert. Tai Chi ist heute eine beliebte Form des Trainings für Menschen jeden Alters. Es konzentriert sich auf die Kultivierung von Gleichgewicht, Stärke und Flexibilität, während es Entspannung und geistige Klarheit fördert. Die Praxis soll auch den Fluss von Qi (Lebensenergie) im Körper verbessern, was zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden beiträgt.

Bei der Entscheidung zwischen Yoga, Qi Gong und Tai Chi ist es wichtig, deine persönlichen Ziele, deinen körperlichen Zustand und deine Vorlieben zu berücksichtigen. Jede Praxis bietet einzigartige Vorteile, und die beste Wahl hängt davon ab, was du erreichen möchtest.

Yoga wird oft zur Verbesserung von Flexibilität, Kraft und geistiger Klarheit empfohlen. Es hat sich gezeigt, dass Yoga Stress, Angst und Depressionen reduziert und das allgemeine Wohlbefinden steigert. Yoga wird auch therapeutisch bei verschiedenen gesundheitlichen Problemen wie Rückenschmerzen, Arthritis und Herzkrankheiten eingesetzt.

Qi Gong ist bekannt für seine Fähigkeit, das Energieniveau zu steigern und die allgemeine Vitalität zu verbessern. Es wird häufig in der traditionellen chinesischen Medizin als ergänzende Therapie für chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck,

Diabetes und Atemwegserkrankungen eingesetzt. Qi Gong soll auch das Immunsystem stärken, die Durchblutung verbessern und geistige Klarheit fördern.

Tai Chi ist besonders vorteilhaft für Gleichgewicht, Koordination und Gelenkgesundheit. Es wird oft älteren Erwachsenen empfohlen, um das Sturzrisiko zu verringern und die Beweglichkeit zu verbessern. Tai Chi hat auch gezeigt, dass es die kardiovaskuläre Gesundheit unterstützt, die Immunfunktion verbessert und Stress reduziert.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass alle drei Systeme viele Gemeinsamkeiten haben und sich sogar gegenseitig ergänzen können. Hier die wichtigsten Erkenntnisse:

Ganzheitliche Gesundheit: Yoga, Qi Gong und Tai Chi fördern nicht nur körperliche Stärke und Flexibilität, sondern auch geistige Klarheit und innere Ruhe.

Bewusstsein und Balance: Jede Praxis lehrt das Finden des eigenen Zentrums und verbessert das Gleichgewicht, was sich positiv auf die Körperhaltung und das innere Wohlbefinden auswirkt.

Energie und Atemfluss: Alle drei Disziplinen arbeiten mit dem Energiefluss (Qi oder Prana) und der Atmung, was zu mehr Vitalität und Ausdauer führt.

Synergien durch Vielfalt: Yoga, Tai Chi und Qi Gong ergänzen sich perfekt, sodass man durch die Integration neuer Bewegungs- und Achtsamkeitstechniken seine Hauptpraxis z.B. als Yoga-Anhänger durch Qi Gong vertiefen kann.

Persönliches Wachstum und Stressabbau: Regelmäßige Praxis führt zu Stressabbau, fördert die Resilienz und hilft, das Leben mit mehr Gelassenheit und Klarheit zu meistern.

Ich hoffe, die oben gestellte Frage damit beantwortet zu haben. Wichtig ist dabei jedoch, dass es nicht darauf ankommt, welches Übungssystem ich praktiziere, um mich fit und gesund zu erhalten. Vielmehr kommt es darauf an, überhaupt etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Im TV Langen werden Yoga und Qi Gong (auch in Verbindung mit Tai Chi Übungen) angeboten und zunehmend stärker frequentiert. Oft sind Teilnehmer der Yoga-Gruppe auch beim Qi Gong anzutreffen, um die ergänzenden Synergien des Qi Gong zu erfahren. Auch für Neuanfänger sollte dieser Artikel eine Orientierungshilfe geben. **Also worauf noch warten! Tue etwas für Deine Gesundheit und komme zum Yoga oder/und Qi Gong.**

Walter Runge

„Fit und Pfiffig“ – Fachtagung in Hamburg

Die Fachtagung vom VTF Hamburg am 08.02.2025 bot den interessierten Übungsleitern zahlreiche Workshops mit neuen Einblicken zur Gestaltung von Sportangeboten.

Friederike Zierenberg und Ulrike Conrad waren für uns vor Ort und kamen mit vielen Anregungen zurück. Es war aber auch eine Bestätigung, dass unser Angebot im Kinder- und Jugendbereich bereits gut aufgestellt, aber noch ausbaufähig ist.

Zu Beginn der Veranstaltung machten uns Vertreter der Unfallkasse Nord, sowie des Landesturnverbandes Hamburg noch einmal deutlich, welche Aufgabe und Verantwortung in der Kinder- und Jugendarbeit liegt.

Wir hängen auch fünf Jahre nach Beginn der Corona-Pandemie noch immer einigen Strukturen hinterher. In der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je, den Menschen und im Besonderen den Kindern diese wieder zu ermöglichen und ihnen Vorbilder zu geben, um ihre Persönlichkeit zu stärken. Sport spielt dabei eine wichtige

Rolle. Ohne den Kontext von Migration, Religion oder politischer Einstellung kommen die Menschen zusammen und „bewegen“ etwas. Was klein beginnt überträgt sich dann auch auf den Alltag. Rücksichtnahme, Verständnis füreinander, gemeinsames Lachen und sich auszutauschen bekommen einen Raum.

**„Der Kopf liebt Schubladen,
doch das Leben ist bunt!“**

Wir sehen und erleben täglich das Unterschiedliche im Miteinander und das gilt es eben auch in den Sportgruppen umzusetzen. Es geht dabei nicht darum, alles Bisherige über den Haufen zu werfen oder zu sagen „wir machen mal ein bisschen Diversity“ und hängen bunte Flaggen auf. Es geht vielmehr darum, Solidarität und Mitgefühl mit auf den Weg zu geben. Denn dies sind die Grundlagen für ein wertschätzendes Miteinander und somit für ein Leben in Demokratie.

Sind das nicht alles schöne Gedanken? Doch ohne die Menschen, die diese Philo-

sophie leben und tragen, bleibt es bei Gedanken.

Nur durch engagierte Eltern und Angehörige, Mitglieder und Unterstützer können wir den Bestand der Angebote sichern.

Deshalb gilt es an dieser Stelle erst einmal DANKE zu sagen an alle Übungsleiter und Engagierte. Ihr leistet großartige Arbeit. Bitte weiter so!

Wir freuen uns aber auch auf weitere Interessierte, die die Vereinsarbeit unterstützen wollen, um bestehende Gruppen erhalten und Ausblick auf neue Gruppen bieten zu können.

Das Leben ist bunt. Gestaltet es aktiv mit. Wir sind es den Kindern schuldig!

Meldet Euch gern mit konkreten Ideen und Fragen in der Geschäftsstelle. Die Turnabteilung und der Verein fördern und unterstützen die Qualifikation der Übungsleiter, wie bei dieser Fachtagung sehr gern.

Ulrike Conrad

Grünkohltour der Nordic Walking Gruppe

Am 6. Februar hat die Nordic Walking Gruppe zum ersten Mal eine Grünkohltour unternommen. Wir haben uns um 12 Uhr vor der Gaststätte „Jägerhof“ in Holßel getroffen. Mit 21 Teilnehmenden wurde eine kleine Wanderung durch den Ort unternommen. Danach gab es ein leckeres Grünkohllessen.

Die Nordic Walking Gruppe hat noch genügend Platz für Interessierte

Wir treffen uns jeden Freitag um 10 Uhr im Ohldorpsweg in Langen vor der Rechtsanwaltskanzlei Kohrs/Seefeld.

Die Laufstrecke beträgt

- ca. 4 km für die große Runde und
- ca. 3 km für die kleine Runde.

Auf der kleinen Runde wird langsamer gelaufen.

Gelaufen wird mit und ohne Stöcke, sowie jede/r möchte. **Mitlaufen kann jede/r**, unser ältester Teilnehmer ist 91 Jahre. **Diesbezüglich gibt es also keine Ausrede!**

Bernd Müller



Grünkohl-Wanderung der Gymnastikfrauen

Alle Jahre wieder – und das schon seit 1998 – machen die Gymnastikfrauen ihre Grünkohl-Wanderung.

So starteten am 12. Februar insgesamt 20 Frauen an der Sporthalle Lankenweg zu einer Wanderung über den Langen Berg und mit einer „Schleife“ durch Erikaweg und Alten Postweg West wieder zurück über den Langen Berg auf nahezu kürzestem Weg zum Restaurant „Sealand“ im Lindenhof.

Selbstverständlich wurden ausreichend Pausen gemacht, um bei geistigen Getränken und Snacks das kommunikative Miteinander zu fördern.

Das kalte, aber trockene Wetter ließ die Wanderung zu einem schönen Ereignis werden, an deren Ziel natürlich das Grünkohl-Essen stand.

Die bisherige Kohlkönigin Birgit de Frese hatte den Kohlorden für die Weitergabe an die neue Kohlkönigin Conny Schmager wunderbar verziert. Conny freute sich sehr



über ihren neuen Rang und darf für das nächste Jahr Gaststätte und Wanderweg

auswählen. Wir sind schon alle sehr gespannt, wohin es dann gehen wird!

Friederike Zierenberg



WENN schnelle Hilfe gefragt ist, DANN fragen Sie mich!



Vertretung
Bastian Deicke
 Debstedter Str. 54
 27607 Geestland
 Tel. 04743 8250
 VGH-Deicke@vgh.de



Finanzgruppe



**KOHR · LAPPENBUSCH
 SEEFELDT · OHMES**

Rechtsanwalts- und Notarkanzlei

DIETRICH KOHRS
 Notar a.D.
 Rechtsanwalt bis 2020

ROLF LAPPENBUSCH
 Rechtsanwalt und Notar a.D.

MARCO SEEFELDT
 Rechtsanwalt und Notar

SÖNKE OHMES
 Rechtsanwalt und Notar
 Fachanwalt für Familienrecht

Ohldorpsweg 18, (am Amtsgericht) · 27607 Geestland-Langen
 Telefon (0 47 43)70 71 · Telefax (0 47 43) 82 97
 E-Mail: KoLaSe@t-online.de



Turnverein Langen von 1908 e.V.

Informationen des Vorstandes:

Unser aktuelles Sportprogramm findet ihr wieder auf den nächsten Seiten. Informationen gibt es immer, auch in den Ferien, über die Geschäftsstelle per Mail und Anrufbeantworter sowie über die Homepage www.tvlangen.de.

Die kontinuierliche Beitragserhöhung zum 01.01.2025 ist in diesem Jahr entfallen, da **am 1. Juli 2024 die neue Beitragsstruktur in Kraft getreten ist.**

Zusätzlich wurde im letzten Jahr eine neue Satzung beschlossen – ein wichtiger Punkt z. B. ist die vierwöchige Kündigungsfrist zum Quartalsende nach mindestens einem Jahr Mitgliedschaft! Infos dazu gibt es auf der Homepage und in der Geschäftsstelle.

Wir brauchen aktuell dringend Unterstützung im Vorstand, Bereich sporttechnische Leitung! Aber immer auch Trainer, Helfer und Übungsleiter, besonders für die Kleinen im Turnbereich; gern auch als Duo, um sich gegenseitig zu ergänzen. Alle können sich einbringen, Fort- und Ausbildungen werden unterstützt.

Der TV Langen freut sich über jede Art von Hilfe, gern in Form von Spenden für Abteilungen oder auch sachbezogen, im ehrenamtlichen Bereich, ob sportlich oder im Vorstand! **Bitte meldet euch!** Bleibt alle sportlich und gesund!

Vorstand Turnverein Langen von 1908 e. V.

Sportabzeichenabnahme im TV Langen

Verantwortlich: Rüdiger Bordel

Termine nur nach Vereinbarung! Tel. 04743-7754

(Abnahme grundsätzlich von Mai bis Oktober dienstags um 17.30 Uhr)



*Wir wünschen unseren
Leserinnen und Lesern
ein frohes Osterfest!*

Sportangebot Turnverein Langen

Aktuelle Informationen zum Sportangebot bitte der Homepage entnehmen!

	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter*in	Telefon/E-Mail
Aikido					
				Info: www.karate-langen.de	
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
Badminton					
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
Fußball					
				Info: www.tvlangen-fussball.de	
C-Mädchen 2010	Mo	16.30 - 17.30 Uhr	Sportplatz	Michael Zorn	0171-4769211
	Do	16.00 - 17.00 Uhr	Sportplatz	Michael Zorn	0171-4769211
U9 I (2016)	Mo + Fr	16.00 - 17.00 Uhr	Sportplatz	Marcel Benchiko	0176 - 21778779
U8 I (2017)	Di + Fr	16.30 - 17.30 Uhr	Sportplatz	Steffen Brandes	0176-64704580
U17 (2008)	Mo, Di + Do	17.30 - 19.00 Uhr	Sportplatz	Michael Zorn	0171-4769211
Ü18 2. Herren Senioren	Donnerstag	19.00 - 20.30 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>					
Handball					
<i>Spielgemeinschaft mit Bederkesa</i>				Info: www.tvlangen-handball.de	
Kinder (ab 4 Jahren), Jugend und Erwachsene					
Karate					
				Info: www.karate-langen.de	
Kinder, Jugend und Erwachsene			Halle Wildes Moor	Marc Reents	info@karate-langen.de
Leichtathletik					
				Info: leichtathletiktvlangen@gmx.de oder über Sabine Harms, Tel. 04743-7361	
ab 6. Geb. bis Jg. 2016	Mittwoch	15.30 - 17.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Sabine und Wiebke Harms	
Jg 2015-2012 U12-U14	Mittwoch	17.00 - 18.30 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Patrick Makurat	
	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Lauftraining mit Matthias Beyer	
Leistungsgruppe	Montag	16.30 - 18.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Sven Harms	
Wettkampf/LG	Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Sven Harms u. Patrick Makurat	
Jg. 2011-2002 > LG	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/Sen	Montag	18.30 - 20.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Sabine Harms	
Nach den Osterferien findet das Training komplett auf dem Sportplatz statt.					
Schwimmgruppe für Leichtathleten	Dienstag	16.00 - 17.00 Uhr	Bad 3, Bremerhaven	Falko Brandt	
		17.00 - 18.00 Uhr	Bad 3, Bremerhaven	Falko Brandt	
Teilnahme ab Seepferdchen, separate Anmeldung für jeden Termin über WhatsApp-Gruppe Schwimmabnahme für das Sportabzeichen und Schwimmabzeichenerwerb, Infos siehe Seiten 17/30					
Tischtennis					
					<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

Tennis
Tennis findet wieder mit Saisonöffnung Ende April je nach Wetterlage statt. Reservierung online möglich, Info über Geschäftsstelle.



**Schwimm-Angebot ab Bronze-Abzeichen
bzw. erfahrene „Seepferdchen“ dienstags 16 - 17 Uhr + 17 - 18 Uhr**
Bei Interesse bitte melden unter schwimmen.tvlangen@gmail.com 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
dienstags, 20.00 - 21.15 Uhr
Halle Lankenweg (große Halle)

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)

(Kurs mit Zuzahlung)

Intervall Workout & Sixpack

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

(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),
Homepage (www.tvlangen.de) oder
Turnabteilung-TV.Langen@gmx.de

Yoga (und Meditation)

mit Friederike Zierenberg
dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
mittwochs, 19.15 - 20.45 Uhr
Halle Lankenweg (kleine Halle)

Seniorenport – 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

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 (Ilka 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

Kinderturnen 5-8 Jahre mit Yoga-Elementen

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



Unser Leistungsspektrum u.a.:

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

Ab sofort: Faszien- und Beweglichkeits-
training mit dem „five“-Konzept!



27607 Geestland-Langen
Debstedter Straße 65
Tel. 04743/9134277
www.impuls-geestland.de

Neue Beitragssätze ab 01.07.2024*

Aufnahmegebühr:	€ 15,00 einmalig
	monatlich
Erwachsene	€ 15,00
mit gült. Studien-/Schulbescheinigung	€ 13,00
Jugendliche /Kinder	€ 13,00
1 Erwachsener und Kind (FGB)	€ 20,00
begleitetes Kinderturnen (Kinder bis Vollendung 4. Lebensjahr)	
Passiv	€ 7,80

Die Beitragsanpassung für Familien erfolgt auf Basis eines Familiengrundbeitrages (FGB) von 20,00 € zzgl. eines reduzierten Aufschlages für Erwachsene von 2,50 € und Kinder von 1,- €.

Beispiel:

Erw. + Erw.	25,00
Kind + Kind + Kind	23,00
Erw. + Kind	23,50
Erw. + Kind + Kind	24,50
E + E + K + K	27,00
E + E + K + K + K	28,00

*Laut Satzung des TV Langen beträgt die Mindestmitgliedschaft ein Jahr, danach ist die Kündigung an den Vorstand/GS mit Unterschrift 4 Wochen zum Quartalsende möglich.

Sie finden die TV Langen Geschäftsstelle
im Sportheim links, Nordeschweg 50

Telefon: 04743-8511 · Fax: 04743-275287
E-mail: info@tv-langen.de
Homepage: www.tvlangen.de

* Beschluss der Jahreshauptversammlung am 25.04.2024, gemäß Satzung

Spartenbeitragssätze:	monatlich
Fußball (lt. Beschluss FUBA Abt. 14.02.18)	
Erwachsene	€ 2,00
Kinder/Jugendliche	€ 1,00
Aikido	
pro Person	€ 6,50
Karate	
pro Person DKV-Beitrag inkl.	€ 8,00
Karate und Aikido	
pro Person	€ 8,00
Gesundheitssport (lt. Beschluss TU Abtl. 12.03.2015)	€ 1,00
Handball (lt. Beschluss HB Abtl. 07.03.2016)	
Erwachsene 18-21 Jahre	€ 2,30
Erwachsene ab 22 Jahre	€ 4,00
Kinder/Jgdl.	€ 2,30
Familien E+K ab 3 Personen, Erw + Kinder	€ 7,40
Familien Kinder 3 Kinder ohne Erw.	€ 5,40
Tennis	
Erwachsene	€ 4,10
Kinder/Jgdl.	€ 2,10
Kinder/Jgdl. erm. bis 18. Lebensj., wenn mind. ein Elternteil in TE-Abtl. 1 x jährlich (Abbuchung im 2. Quartal) Tennisplatz- aufbereitung: ab 18 Jahre € 15,00 / ab 16 Jahre € 7,50	€ 1,10
Schwimmen	
Kinder/Jugendliche/Erwachsene	€ 6,00

Öffnungszeiten Geschäftsstelle

Mittwoch: 09.00 - 13.00 Uhr, Frau Kassl
Donnerstag: 15.00 - 18.30 Uhr, Frau Kassl
(Geschäftsstelle in den Ferien geschlossen)

evil eye
true sport eyewear

ENTDECKEN SIE UNSERE SPORTBRILLEN!

Bremerhaven
Debstedter Weg 8
Telefon: 0471 842 82
Mo. bis Fr. 8.45-19.00 Uhr
Sa. 9.00-13.00 Uhr
grienig.de |

GRIENIG
Optik & Akustik



AKS-Prüfung

(Die Kampfkunst des „Chi Do Kwan Karate Do“, besser bekannt als „American Karate System“, kurz AKS)

Am 13. Dezember 2024 fand eine große AKS-Prüfung für unsere Kids statt – ein ganz besonderes Ereignis, denn es war die erste AKS-Prüfung, die unser Trainer offiziell als Prüfer abgenommen hat. Mit viel Engagement, Disziplin und starken Leistungen stellten sich die Prüflinge den Herausforderungen des umfangreichen Prüfungsprogramms.



Dieses umfasste die Grundschrift, Kata, Selbstverteidigung und Fallschule. Alle Teilnehmer zeigten ihr Können und bewiesen, dass sich das intensive Training der vergangenen Wochen und Monate gelohnt hat. Am Ende konnten sich alle über ihre bestandene Prüfung freuen und voller Stolz ihren nächsthöheren Gürtel tragen.

Ein Prüfling musste aufgrund einer Erkältung seine Prüfung am 17. Dezember nachholen. Auch er meisterte das Prüfungsprogramm mit Bravour und darf sich nun über seinen verdienten neuen Gürtel freuen.

Herzlichen Glückwunsch an alle Prüflinge – macht weiter so!
Marc Reents





Turnverein Langen von 1908 e. V.



AKS Lehrgang **Kata, Kihon Kumite, Hebel**

mit

Frank Siegmund

(7. Dan AKS, 7. Dan Chi Do Kwan - Kobudo, 7. Dan Wado Ryu)

Thema Kata (Schülerkatas von A - Z),
Kihon Kumite (Was ist wichtig?),
Hebeltechniken (Wie funktioniert es richtig?)

Alle Interessierten ab 8 Jahren.

Zeit Samstag, 26.04.2025 um 12:30 Uhr bis ca. 17:30 Uhr
Sonntag, 27.04.2025 um 10:00 Uhr bis ca. 14:00 Uhr

Ort Sporthalle der Grundschule „Am wilden Moor“
Alter Postweg Ost 28, 27607 Geestland



Weiter Infos über www.karate-langen.de

Geänderte und erweiterte Trainingszeiten für Karate

Zusätzliches Training für Kids (Anfänger nur nach Absprache mit dem Trainer (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

Kfz-Meisterbetrieb
seit 1986

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

Mit uns fahren Sie gut und günstig!

- PKW Instandsetzung
- Verkauf von Gebrauch- u. Jahreswagen

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



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

U17 mit einer erfolgreichen Hallenrunde

Auch in diesem Winter richtete der Kreis Cuxhaven wieder die Fußball Liga aus. Bei einem Teilnehmerfeld, das ausschließlich aus Landesliga und Bezirksliga Vertretern bestand, durfte man Spannung und packende Spiele erwarten.

Im ersten Spiel trafen wir auf den JFV Unterweser, ein Spiel, welches im ersten Durchgang komplett auf Augenhöhe verlief. Mit einer 4:3 Führung für den JFV ging es in die Pause. Nach der Pause konnte der JFV direkt per Doppelschlag auf 6:3 erhöhen. Das nutzte das TVL Trainerteam für ein kurzes Timeout, um das Team „aufzuwecken“. Die einminütige Pause war von Erfolg gekrönt, denn im weiteren Verlauf des Spiels übernahmen wir das Spielgeschehen und drehten die Partie zu unseren Gunsten. Am Ende stand es 14:6 für uns und der erste Sieg war eingefahren.

Im zweiten Duell war der JFV Cuxhaven in der Langener Sporthalle zu Gast. Erneut war es ein enges Spiel und beiden Mannschaften ließen im ersten Durchgang wenig Chancen zu. Dennoch ging es mit einer 2:1 Führung für unsere Jungs in die Pause, welche aber direkt nach dem Wiederanpfiff egalisiert wurde. In der Schlussphase der Partie verließen das Gästeteam dann die Kräfte. Mit einem Doppelschlag zogen wir auf 4:2 davon und machten kurz vor dem Ende des Spiels mit dem Treffer zum 5:2 „den Sack zu“. Mit diesem Sieg war uns der Kreismeistertitel und die Teilnahme an der Bezirksmeisterschaft nicht mehr zu nehmen.

Im letzten Fußballspiel fuhren wir nach Cadenberge zur SpVgg BISON. Nach einem fulminanten Start lagen wir zur Halbzeit deutlich mit 6:0 in Führung. Mit der klaren Marschroute, kein Gegentor zu kassieren, wollten wir das Spiel zu Ende spielen, wurden aber zu Beginn der 2. Spielhälfte kalt erwischt. Plötzlich stand es 6:2 und wir hatten das Gefühl, das Spiel könnte doch noch aus den Händen gegeben werden. Aber im letzten Viertel der Partie sammelten wir uns wieder und wir steigerten uns wieder deutlich. Am Ende stand ein klarer 12:2 Erfolg zu Buche und das Team sicherte sich ungeschlagen den Kreismeistertitel.

Ende Januar fuhren wir dann zur Vorrunde der Bezirksmeisterschaft nach Wischhafen. Mit einem 1:1 Unentschieden gegen die JSG Bierden/Uphusen I starteten wir in den Turniertag.

Auch im zweiten Spiel gegen den VFL Westercelle U16 taten wir uns zunächst schwer. Mit einem knappen 2:1 Erfolg konnten wir dann doch das Match für uns entscheiden.

Im dritten Spiel trafen wir auf den Niedersachsenligavertreter JFV Lüneburg. Mit einer personellen Umstellung innerhalb des Teams und einer defensiveren Ausrichtung wollten wir einen Punkt gegen den starken JFV mitnehmen. Zwei individuelle Fehler sorgten am Ende trotz guter Leistung für die einzige Niederlage am heutigen Tage (0:2).

Im letzten Gruppenspiel waren wir dann gegen die JSG Geest II gefordert. Es musste ein hoher Sieg her, um das Halbfinale zu erreichen. Dank der Niederlage der JSG Bierden/Uphusen im abschließenden Gruppenspiel gegen Westercelle und weil wir mit einem 5:1 Erfolg unsere Hausaufgaben machten, standen wir im Halbfinale.

Für das Halbfinale gegen die SV Drochtersen Assel mussten wir in die Halle nach

Freiburg fahren. Mit einer perfekten Einstellung konnten wir die Partie mit 2:0 gewinnen und zogen ins Finale um in die Bezirksmeisterschaft ein. Aber noch etwas hatten wir uns mit der Finalteilnahme gesichert. Die Qualifikation für die Verbandsmeisterschaften nur eine Woche später in Großenkneten.

Überraschend setzte sich der JFV Borstel-Luhdorf im zweiten Halbfinale gegen den JFV Lüneburg durch und war somit unser Gegner im Finale. Wieder überzeugte unser Team mit guter Einstellung und Spielfreude und übernahm vom Anpfiff weg die Spielkontrolle. Am Ende siegten wir völlig verdient mit 3:1 und wurden erstmalig in der Teamgeschichte **Hallenbezirksmeister**.

Team erreicht den 4. Platz bei der Verbandsmeisterschaft

Erstmalig waren wir somit bei der Verbandsmeisterschaft dabei und starteten gleich zu Beginn bestens vorbereitet ins Turnier. Mit einem 4:2 Auftaktsieg gegen

Platz	Mannschaft	Spiele	Diff.	Punkte
1.	JSG Langen Debstedt U17	3	21	9
2.	JFV Cuxhaven U17	3	1	6
3.	JFV Unterweser U17	3	-10	3
4.	SpVgg BISON U17	3	-12	0

VERKAUF
MONTAGE
SERVICE

MICHAEL
STÜRME^{II}ER
GMBH

Miele Service



Miele Service

Leher Landstraße 50
27607 Geestland
Telefon 04743 9497970

stuermer-bremerhaven.de



den JfV Gifhorn verschafften wir uns eine optimale Ausgangslage. Im zweiten Gruppenspiel trafen wir auf den starken Jahrgang der JSG Hollen/Uplengen. Mit einem 1:0 schafften wir am Ende den zweiten Sieg des Tages. Damit war das Halbfinale schon sicher, da auch unser nächster Gegner VfL Bückeburg sein zweites Spiel gewann.

Im direkten Duell ging es somit um den Gruppensieg. Trotz einer 1:0 Führung und eines starken Auftritts mussten wir den Ausgleichstreffer hinnehmen und kassierten am Ende sogar in der letzten Minute das 1:2. Damit war klar, dass wir als Tabellenweiter auf den Sieger der Gruppe B, den SC Hemmingen-Westerfeld trafen. Der Niedersachsenligist war ein richtig harter Brocken im Halbfinale und der klare Favorit auf den Titel. Trotz eines schnellen 0:2 Rückstands konnten wir gut dagegen halten und kämpften uns mit dem Anschlusstreffer zum 1:2 noch einmal heran. Aber zwei weitere Gegentreffer zum Ende der Partie besiegelten die 1:4 Niederlage.

Damit war klar, dass wir im kleinen Finale auf den VfB Peine trafen und leider keine Chance mehr hatten, uns für die Norddeutsche Meisterschaft in Hamburg zu

qualifizieren. Im Spiel um Platz 3 waren dann die Luft und Konzentration bei unseren Jungs etwas raus. Zwar gingen wir zwei Mal in Führung, konnten aber das 2:1 nicht über die Zeit bringen und verloren am Ende nach einem offenen Schlagabtausch noch 3:5.

Trotzdem ist dieser 4. Platz ein tolles Ergebnis, denn letztendlich waren wir bei der diesjährigen Hallenrunde das vierbeste B-Jugendteam in ganz Niedersachsen. Damit war das Kapitel Hallenfußball für diese Saison dann auch beendet.

Zuwachs im Trainer Team für den Ligastart in der Landesliga

Nach der Hallenrunde ist vor der Liga: Jetzt liegt der Fokus voll und ganz auf der Landesliga und dem Klassenverbleib über den Sommer hinaus. Damit dieses Kapitel erfolgreich gestaltet werden kann und die wichtigen Schritte in Hinblick auf eine eventuelle Qualifikation zur Niedersachsenliga in der Saison 2025/26 eingeleitet werden können, hat sich das Trainerteam noch mal verbessert aufgestellt.

Mit Holger Vincon kommt der ehemalige Trainer des Jahrgangs 2004 ins Team und

bringt seit Anfang Januar sein großes Expertenwissen und seine Erfahrung mit ins Training ein.

Mit David Schneider kommt auch junges Blut in den Trainerstab. Seine junge und engagierte Art ist eine Bereicherung für die Mannschaft.

Mit zahlreichen Testspielen gegen attraktive Gegner und intensiven Trainingseinheiten will sich das Team optimal auf das gesetzte Ziel vorbereiten. In den fünf Vorbereitungsspielen heißt es, dass im Training Erlernte unter Drucksituationen umzusetzen, bevor es dann am 1. März im Pokal-Halbfinale zur ersten Pflichtaufgabe kommt. Das Team reist nach Schneeverdingen und trifft auf die JSG Wintermoor/Welle.

Nur eine Woche später startet auch die Frühjahrsrunde der Landesliga mit dem Auswärtsspiel bei der U17 des SV Drochtersen Assel. Weitere Gegner sind dann der MTV Eintracht Celle, SV Eintracht Lüneburg sowie die Aufsteiger TV Oyten und FC Rosengarten.

Trainer Team U17

2. Herren erreichen den 3. Platz beim Hallenkreispokal

Das Jahr ist noch jung, doch die 2. Herren ist schon wieder mitten statt nur dabei. Bereits seit Anfang Januar hat die Mannschaft das Training in der Halle wieder aufgenommen, um sich für die Hallenturniere vorzubereiten. Und das hat sich gelohnt. Bereits beim Turnier vom FC Land Wursten 2 konnte man am Ende einen soliden Mittelfeldplatz belegen und beim Hallenkreispokal des NFV sollte dann sogar et-

was Blechernes auf die Spieler warten. Nach zuvor souverän überstandener Vorrunde in Beverstedt stand eine Woche später die Endrunde in Dorum auf dem Programm. Dort konnte man nach einem starken Start, einer anschließenden Schwächephase und einem starken Ende einen verdienten 3. Platz feiern, der sogar mit einem Pokal vom Niedersächsischen Fußballverband belohnt wurde.

Nach den Feierlichkeiten ging es dann Ende Januar wieder mit Training auf dem Platz weiter, um sich für die am 16.03.2025 startende Rückrunde zu wappnen. Die Hinrunde wurde mit einem starken 5. Platz beendet und den Abstand zu den diesjährigen 6 ! Absteigern beträgt momentan 8 Punkte. Den Abstand gilt es dann in der Rückrunde auszubauen.

Malte Söntgerath



C-Mädchen richten erneut die Hallenkreismeisterschafts-Runde aus – Pokalhalbfinale im April

Auch in diesem Jahr gelang es dem Trainerteam um Michael Zorn wieder, die Ausrichtung der Hallenkreismeisterschaft der C-Mädels nach Langen zu lotsen.

Am 19.01. durfte das Team die weiteren Mannschaften aus Lamstedt, Cuxhaven und Cadenberge (SpVgg BISON) begrüßen. In einer Doppelrunde kämpften alle Teams um den Turniersieg, welcher auch die Teilnahme an der Bezirksmeisterschaft Lüneburg bedeuten würde.

Im ersten Spiel des Tages ging es direkt gegen den Favoriten aus Lamstedt. Die Truppe der JSG BöLaHe (Zusammenschluss der JSG Börde Lamstedt mit TURA Hechthausen) ist immer „eine harte Nuss“ für unsere Mädels, aber diesmal waren wir gut aufgelegt. Durch ein frühes Tor waren wir über weite Strecken des Spiels in Führung und versuchten, dem immer stärker werdenden Druck der Lamstedterinnen standzuhalten. Leider klappte das nicht bis zum Ende und wir kassierten kurz vor dem Ende der Partie den Ausgleichstreffer. Eine ärgerliche, aber doch gute Ausgangsbasis für den weiteren Turnierverlauf.

Im zweiten Duell ging es gegen den JFV Cuxhaven. Beide Teams spielten auf Augenhöhe und ließen einfach keine Fehler zu und so endete die Partie torlos. Im letzten Hinrundenspiel gelang dann

auch der erste Dreier. Mit einem 2:0 Erfolg über die SpVgg BISON lagen wir auf dem zweiten Tabellenplatz und waren nur zwei Punkte hinter dem Favoriten.

Zum Start der Rückrunde hieß der Gegner erneut JS BöLaHe. Beide Mannschaften schenkten sich wieder nichts und das Spiel war komplett offen. Jede Spielerin lauerte auf einen Fehler, um ihr Team in Führung zu bringen und das Spielfeld als Siegerin zu verlassen. Da sich aber beide Teams nur jeweils einen Fehler erlaubten, hieß es am Ende wieder 1:1.

Im vorletzten Spiel gegen die Cuxhavenerinnen ließen die Kräfte dann nach und wir hatten das Nachsehen. Mit 1:0 sicherte sich der JFV Cuxhaven die drei Punkte und festigte damit auch den zweiten Tabellenplatz.

Im letzten Spiel des Tages kamen wir dann auch nicht mehr so wirklich ins Spiel und teilten uns mit der SpVgg BISON die Punk-

te, nach einem 1:1 Unentschieden. Damit lagen wir nach sechs Spiel mit 7 Punkten auf dem dritten Tabellenplatz.

Frühjahrsrunde noch offen, aber Pokalhalbfinale steht fest

Leider steht der Spielplan für die kommende Frühjahrsrunde noch nicht fest, weshalb wir noch keinen Ausblick auf die zu erwarteten Spiele geben können.

Aber eins steht schon fest. Am Dienstag, dem 29.04.2025, kämpfen die Mädels im Pokalhalbfinale um den Einzug ins große Finale, vielleicht nicht vergleichbar mit dem DFB Pokalfinale in Köln der Profidamen, aber ein Finale ist ein Finale.

Um 18:30 Uhr rollt der Ball am Nordeschweg und die Mädels werden alles geben, um die SpVgg BISON zu schlagen. Also tragt euch den Termin in den Kalender ein und unterstützt das Team!

Trainerteam C-Mädchen

Platz	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Tore +	Tore -	Diff.	Punkte
1.	JSG BöLaHe	6	3	3	0	9	3	6	12
2.	JFV Cuxhaven	6	3	2	1	3	1	2	11
3.	JSG Langen Debstedt	6	1	4	1	5	4	1	7
4.	SpVgg BISON	6	0	1	5	2	11	-9	1





Trainingseinheiten mit Wynton Rufer bei der JSG Langen Debstedt



Am 3. April 2025 wird Wynton Rufer die JSG Langen Debstedt besuchen und gemeinsam mit dem Trainerteam zwei Einheiten mit den C-Juniorinnen (16:30 - 18:30 Uhr) und den B-Junioren (18:30 - 20:30 Uhr) in Langen absolvieren.

Die C-Juniorinnen sind erst seit dieser Saison im Spielbetrieb, spielen mit Mannschaften aus dem Landkreis Stade in einer gemeinsamen Liga und belegen derzeit den 2. Platz.

Die B-Junioren spielen in der Landesliga und führen derzeit die Tabelle an.

Mit diesen besonderen Trainingseinheiten möchten die Trainerteams den Jugendlichen die Möglichkeit geben von Wyntons Erfahrungsschatz zu lernen. Die Einheiten sollen zur Motivation und zum Teambuilding beitragen.

Zudem soll dieses Training auch ein Dankeschön sein für alle SpielerInnen und das Trainerteam, das sehr viel Zeit und Einsatz investiert!



Zur Person Wynton Rufer (lt. Wikipedia am 06.02.2025):

Wynton Alan Whai „Kiwi“ Rufer (*1962), ist ein neuseeländisch-schweizerischer Fußballtrainer und ehemals aktiver Fußballspieler. Den Spitznamen „Kiwi“ erhielt er aufgrund seiner Herkunft – der Kiwi ist in Neuseeland ein nationales Symbol.



Herren

- 1980 Stop Out SC (5 Spiele/2 Tore)
- 1981 Wellington Diamond United (19/7)
- 1981 Norwich City (0/0)
- 1982 Miramar Rangers (8/3)
- 1982–1986 FC Zürich (100/43)
- 1987–1988 FC Aarau (55/31)
- 1988–1989 Grasshoppers Zürich (36/18)
- 1989–1994 Werder Bremen (174/59)**
- 1995–1996 JEF United Ichihara (49/25)
- 1997 1. FC Kaiserslautern (14/4)
- 1997 Central United
- 1998 North Shore United
- 1999–2002 Football Kingz (48/12)

Stationen als Trainer

- North Shore United
- Neuseeland U16
- Football Kingz
- Papua-Neuguinea

Nationalmannschaft

- Neuseeland (23 Spiele/12 Tore)

Von Licht in Sicht - https://www.flickr.com/photos/foto-mix



Redaktionsschluss für die Ausgabe 2/25:

1. Mai 2025



Gleich eintragen!

Tel. 04743/8511
info@tvlangen.de

Internet:
www.tvlangen.de

Mit uns bleiben Sie in Schwung!

Entspannt radeln mit Ihrem neuen E-Bike



DRAHT-SEL

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

Hallo liebe Fußballgemeinde!

Es sind noch Plätze für die Rabauken Fußballschule des FC St. Pauli frei. Lasst euch dieses Event beim TV Langen nicht entgehen. Dieses Event ist vereinsunabhängig. Daher könnt ihr auch gerne Freunde aus anderen Clubs ansprechen, wenn ihr mögt.

Sebastian & Marcel (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 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
WEB: www.rabauken.fcstpauli.com
Facebook: www.facebook.com/stpaulirabauken





Weihnachtsfeier der Handballabteilung

Zwei Tage vor Weihnachten lud die HSG Geestland (Handballspielgemeinschaft Geestland) ihre Jugendmannschaften zur jährlichen Weihnachtsfeier. Die Trainer hatten zunächst einen Hindernisparcours aufgebaut, auf dem die Kinder und Jugendlichen mit Geschwindigkeit, Geschick und

Körperbeherrschung gegeneinander und auch gegen ihre Eltern antreten konnten. Nach dem Hindernisparcours versammelten sich die rund 70 Kinder und Jugendlichen zu einem Gruppenfoto. Besonders die kleinen Handballerinnen und Handballer freuten sich sehr, als auf einmal der

Weihnachtsmann auftauchte und für alle noch etwas Schokolade dabei hatte.

Im Anschluss an die Bescherung startete das Handballspiel für alle. Zunächst traten die Spielerinnen und Spieler der E-Jugend gegen ihre Eltern an. Darauf folgte das Spiel der weiblichen D-Jugend gegen die Eltern. Die Erkenntnis, dass das nicht alles so einfach ist, wie es von der Tribüne aussieht, machte sich bei den Eltern schnell breit. Zum Ende hin kam es bei den Spielen der m-Jugend C, w-Jugend B, m-Jugend B und m-Jugend A zu fließenden Übergängen, was zeigte, dass wir ein gutes Miteinander der Sportlerinnen und Sportler haben.

Insgesamt war es eine schöne Weihnachtsfeier, die die Jugendmannschaften der HSG Geestland gemeinsam mit ihren Eltern und viel Spaß verbracht haben.

Wir Trainerinnen und Trainer möchten uns zum Jahreswechsel ganz herzlich bei allen Kindern und Jugendlichen und natürlich auch bei den Eltern, ohne die vieles gar nicht möglich wäre, für das Engagement und die aktive Mitarbeit ganz herzlich bedanken und freuen uns auf ein tolles Handballjahr 2024.



NACHRUF

Wir trauern mit den Angehörigen um unseren Handballkameraden

- Haia - Hans Taubert

der am 10. Januar, 2 Tage vor seinem 87. Geburtstag, verstorben ist.

Haia trat 1948 im Alter von 10 Jahren in den Turnverein Langen ein. Schon sehr früh begeisterte er sich neben anderen Sportarten für den Handballsport. Der Handball wurde seine große Leidenschaft, so dass dieser einen großen Teil seiner Freizeit in Anspruch nahm. Aktiv spielte er mehrere Jahrzehnte auf Groß- und Kleinfeld. Dabei waren ihm immer die Werte für Fairness, Kameradschaft und Zuverlässigkeit wichtig.

Nach seiner aktiven Zeit war er ein fester Bestandteil bei den regelmäßigen Treffen unserer Handball-Oldies, an der er bis kurz vor seinem Tode teilgenommen hat. Unvergessen sind die vielen gemeinsamen Feiern mit unseren Partnern.

Haia, wir werden dich vermissen und dir immer ein ehrendes Gedenken bewahren. Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Frau, seinen Kindern und Enkelkindern.

*Die Handball-Oldies des TV Langen
Heino Fulle*

Herausforderungen für die weibliche Jugend D

Nach der Vorrunde starteten die beiden D-Teams in ihren neuen Ligen und sowohl die D1 in der Regionsoberliga als auch die D2 in der Regionsklasse sind in jedem Spiel gefordert. Von tollen Siegen über denkbar knappe Spiele bis hin zu Gegnern, die einem klar die Grenzen aufzeigen, ist alles dabei. Mit diesen Wechselbädern der Gefühle geht aber auch der Plan der beiden Trainer Hendrik und Per Ole auf, denn wir denken langfristig und wollen, dass die Mädchen so viele Erfahrungen wie mög-

lich sammeln, aus jedem Spiel und Training lernen und sich stetig mit viel Spaß verbessern.

Um neben dem „normalen“ Ligabetrieb weitere Erfahrungen sammeln zu können, haben wir uns in diesem Jahr für die vom HVNB (Handballverband Niedersachsen-Bremen) ausgerichtete Mini-WM beworben, bei der D-Jugend-Mannschaften aus ganz Niedersachsen die gerade vergangene Handball-WM der Männer nachspielen. Dass wir tatsächlich einen Platz bekom-

men haben, ist etwas ganz Besonderes, denn das Teilnehmerfeld besteht nur aus den besten D-Jugend-Teams aus Niedersachsen.

So werden wir im Vorrundenturnier, neben der bekannten Mannschaft der HSG Land Hadeln, auf die Teams der JSG Fredenbeck/Stade und dem Buxtehuder SV treffen. Wir sind sehr gespannt, wie wir uns schlagen werden, auf jeden Fall wollen wir eine Runde weiterkommen.

1/2025



Einblick in den den Trainingsbetrieb

Schleifchen Weihnachtsturnier

Am 18.12.2024 haben wir eine alte Tradition wieder aufleben lassen: das Schleifchen-Weihnachtsturnier

Erwachsene und Jugendliche werden zu Doppeln, bestehend aus jeweils einem Erwachsenen und einem Jugendlichen zusammengelost. Im Doppel wird dann ein Satz (bis 15 Punkte) gespielt. Der Sieger erhält ein Schleifchen, das am Schläger befestigt wird. Danach werden die Doppel neu zugelost und das Ganze geht wieder von vorne los. Für die drei Spieler mit den meisten Schleifchen gab es am Ende auch kleine Preise zu gewinnen. Für das leibliche Wohl war natürlich auch gesorgt, so dass bei regnerischem Wetter die Halle gut besucht war. Danke an Volker für die Planung, wir werden uns bemühen, diese Weihnachtstradition fortzusetzen.

Hochzeit und Babyglück

Auf dem Weihnachtsturnier konnten wir unseren beiden Jugendwartinnen Milena und Marvin nachträglich ein kleines Geschenk zu ihrer Hochzeit überreichen. Die beiden haben am 12.09.2024 geheiratet und sind am 07.01.2024 Eltern geworden. Wir gratulieren herzlich und wünschen den beiden alles Gute und viel Freude in diesem neuen Lebensabschnitt

Thorben Simon



Autohof Stöppelkamp

Debstedter Straße 67 · 27607 Geestland OT Langen · Telefon (047 43) 64 20 + 80 03

 SERES

 FORTHING



Service für alle Marken

 DFSK



BAIC HONDA

Karosserie & Lack

www.stoeppekamp.de

Keine Reparaturkosten mehr! Dank

Servicevertrag

HEIKO KÖTER

- Automobile •
- Transporter & LKW
- Vermietung mit Ladebordwand

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



Ein herzliches Moin! in die Runde

Nach der guten Resonanz der Schwimmgruppe unter dem Dach der Leichtathletikabteilung, hat unser Verein seit knapp einem Jahr jetzt auch außerhalb der Leichtathletik ein Angebot für alle Schwimm-sportbegeisterten.

Zurzeit wird bei den Kindern jeden Dienstag in 2 Gruppen (von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr und von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr) unter fachlicher Anleitung an der Schwimmausbildung gearbeitet, immer mit dem Blick auf das nächste Schwimmabzeichen (Bronze, Silber und Gold).

Auch andere Schwimmabzeichen können bei uns erworben werden, wie zum Beispiel das „Totenkopf Abzeichen“. Hier besteht das Können in der Disziplin Ausdauer. In drei Stufen von einer bis maximal zwei Stunden wird versucht sich ohne Hilfsmittel über Wasser zu halten. Eine Aufgabe, die sich für viele am Anfang einfacher anhört, als es zum Schluss ist. Aber durch regelmäßiges Training kann man auch dieses Abzeichen erschwimmen.

Somit haben wir in unserem Verein jetzt schon etliche neue „Totenkopfräger“ und viele neue Bronze- und Silberschwimmer.

Es sind sogar auch ein paar neue Goldschwimmer unter ihnen.

Aber auch Schwimmabnahmen für das Sportabzeichen sind bei uns natürlich möglich sowie nach Absprache die Verlängerung des DLRG Rettungsschwimmerabzeichen Bronze, Silber und Gold.

Da wir im Bad 3 den Vorteil einer 50-Meter-Schwimmbahn haben, können wir die Bahn halbieren und somit in der gleichen Zeit ebenso interessierte Eltern und erwachsene Vereinsmitglieder auf 25 Metern ihre „Bahnen ziehen“ lassen. Auch hier stehen wir gerne mit Tipps und Tricks zur Verfügung.

Mit seinen Kindern gemeinsam zur selben Trainingszeit zum Schwimmen zu gehen



und doch das jeder für sich eigenständig trainiert, ist ein Angebot, das in unserer Region nur sehr wenige anbieten.

Wir freuen uns, euch bald bei uns im Wasser zu sehen.

Falko Brandt
und Trainerteam

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	Schwimmen
Fußball	Senioren-sport
Gymnastik	Tennis
Handball	Tischtennis
Karate	Trampolin
Kinderturnen	Walken
(auch begleitet)	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 2/25:
1. Mai 2025**



gleich eintragen!

Wir gratulieren

Edith und Helmut Popp zur Diamantenen Hochzeit

Cindy und Sören Kipke zur Geburt ihres Sohnes Marlon

Milena und Marvin Müller zur Geburt ihres Sohnes Carter

Ilka und Tjark Holzapfel zur Geburt ihres Sohnes Ben

Wir wünschen allen alles Gute, vor allem Gesundheit!



Turnverein Langen
von 1908 e. V.
Der Vorstand

Zum Gedenken

Der TV Langen trauert um seine verstorbenen Mitglieder:

Anne Eichhorn

* 09.07.1927 † 10.09.2024

**Anne war 56 Jahre Mitglied im Verein und lange Zeit
in der Abteilung Turnen aktiv.**

Hans Taubert

* 12.01.1938 † 10.01.2025

**Hans war 77 Jahre Mitglied im Verein und lange Zeit in den
Sparten Handball und Faustball aktiv.**

**Wir danken ihnen für ihre langjährige Mitgliedschaft im Verein
und werden ihnen ein ehrendes Gedenken bewahren.**



Turnverein Langen
von 1908 e. V.
Der Vorstand

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



DER VEREIN – SIND WIR ALLE!

Spenden direkt über Paypal >>>

