



# aktuell

Vereinszeitung des Turnverein Langen von 1908 e.V.

## Vorstand

Ehrungen auf der Jahreshauptversammlung, ab S. 3

## Handball

Intern. Handballturnier in Dänemark, Umbruch in der wC-Jugend 1, mD-Jugend Meister der Regionsklasse, ab S. 6

## Badminton

Erfolgreich in der Hobbyliga, S. 10

## Tennis

Tennis Opening, S. 11

## Leichtathletik

Sportlehreungen, Oster-Sport-Camp, Osterlauf Wanna, Bezirksmeisterschaften Blockwettkampf, Marathon in Cuxhaven, ab S. 13

## TVL Info

Infos des Vorstands, sportliche Angebote des Vereins, neue Beitragssätze, S. 17-20

## Turnen

Erste-Hilfe-Kurse, Entspannung im Kloster, Trikottag, ab S.25

## Karate/Aikido

AKS-Prüfung im April, S. 29

## Fussball

Instandhaltung und Pflege der Sportplätze, ab S. 7





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

*Ein schönes Lächeln kann so einfach sein.*

**SMILEDESIGNER-LOUNGE GEESTLAND**  
Ziegeleistr. 1 | 27607 Geestland  
☎ 0 47 43 - 9 13 23-33  
[www.smiledesigner.de](http://www.smiledesigner.de)



**marien APOTHEKE**  
Leher Landstraße 38 · 27607 Geestland  
T 04743 84 62 · F 04743 276 04 61  
info@marien-apotheke-langen.de  
**Öffnungszeiten:**  
Mo. - Fr. 8:00 - 18:30 Uhr &  
Sa. 8:00 - 13:00 Uhr  
[www.marien-apotheke-langen.de](http://www.marien-apotheke-langen.de)

**-10%**  
auf einen Artikel Ihrer Wahl  
(gültig im Juni, Juli, August 2026)  
Nur gültig gegen Vorlage dieses Coupons.  
Ausgenommen sind teilweise giftiges Sortiment,  
Bücher und Popkultur-Erzeugnisse.



**KOMPETENZ UND ERFAHRUNG  
FÜR IHRE GESUNDHEIT**

**REHABILITIEREN  
ERHALTEN  
AUFTANKEN  
ENTSPANNEN  
WOHLFÜHLEN**

**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](http://www.praxis-krusche.de)

Kfz-Meisterbetrieb  
seit 1986

**AUTODIENST VOGEL GmbH & Co. KG**  
FREIE WERKSTATT  
*Mit uns fahren Sie gut und günstig!*

- PKW Instandsetzung
- Verkauf von Gebrauchst- u. Jahreswagen

Ernst und Harald Vogel  
Dorfmitte 18 · 27607 Neuenwalde/Geestland  
Tel. 04707-930016  
[www.autodienst-vogel.de](http://www.autodienst-vogel.de)  
autodienst-vogel@t-online.de



**Wein Ahlfeld**  
Weinhandlung & mobiler Ausschank.

- lose Brände + Liköre
- Präsenstservice
- Weine auf Kommission

Öffnungszeiten:  
Mi., Do., Fr. 10 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr  
Sa. 10 – 13 Uhr

Leher Landstraße 26 · 27607 Geestland · Tel. 04743 / 344 54 74  
[www.ahlfeldwein.de](http://www.ahlfeldwein.de)

**P PAPE  
MALEREI  
GLASEREI**

**... mehr als Farbe**

Maler- und Tapezierarbeiten  
Fußbodenverlegung  
Reparatur- und Umverglasung  
Wärmedämmung

**[WWW.PAPE-MALEREI.DE](http://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

**RDM**

**RAT Immobilien**  
IMMOBILIEN  
VERMIETUNG  
HAUSVERWALTUNG  
FINANZIERUNG

**Alsumer Str.1 · Dorum · Tel. 04742-921 00 · [www.rat-immobilien.de](http://www.rat-immobilien.de)**



## Bericht zur Jahreshauptversammlung

Im April haben wir unsere Jahreshauptversammlung im Lindenhofsaal durchgeführt. Der Trend der letzten Jahre konnte weiter festgestellt werden; die Teilnehmerzahl lag nur etwas über der des Jahres 2025.

Das Sportjahr 2025 und das erste Quartal 2026 liegen hinter uns. Ich denke wir können uns über viele Dinge freuen, mit vielem zufrieden sein und uns über einige Dinge ärgern.

Zunächst aber für alle etwas sehr Positives. Im ersten Quartal können wir uns über die sehr gute Entwicklung unserer Mitgliedszahlen freuen. Wir haben die 1200 er Marke wieder überschritten und liegen zurzeit bei ca. 1230 Mitgliedern. Das sind etwa 80 Mitglieder mehr als im vergangenen Jahr um diese Zeit. Diese Entwicklung macht uns sehr froh!

### Was ist los im Verein

Die neu gegründete Schwimmabteilung hat regen Zulauf. Aufgrund der guten Nachfrage wurde eine weitere Bahn gemietet, um mehr Schwimmzeiten anbieten zu können. Mit sehr viel Engagement gepaart mit einem guten Konzept ist das jüngste Angebot des Vereins ein großer Erfolg.

Mit guten Leistungen stellen sich unsere Leichtathleten dar. Viele Meisterschaften und Bestleistungen der Athleten spiegeln die gute Arbeit in der Abteilung wider. So viele gute Leistungen bedürfen aber auch guter Trainingsbedingungen. Das Stadion ist schon deutlich in die Jahre gekommen und bedarf dringend der Sanierung. Allein die Laufbahn ist schadhaft und daher auch nicht ganz ungefährlich in der Nutzung. Eine bevorstehende Sanierung wurde angekündigt, ist leider bisher aber noch nicht erfolgt. Wir hoffen, dass das bald umgesetzt wird.

Leichtathletik und Turnen sind unsere Zugpferde. Hier sind besonders die jüngsten aktiv. Dort wird die Basis auch für alle anderen Sportarten gelegt.

Dies ist umso höher zu bewerten, da es leider immer weniger Übungsleiterinnen und Übungsleiter sind, die mit den Kindern trainieren. Gerade hier würden wir uns mehr Unterstützung wünschen. Besonders im Kinderturnen ist die Fluktuation bei den Übungsleiter\*innen sehr hoch. Es sind oft sehr engagierte Mütter und Väter, die sich bereit erklären, die Leitung der Übungsstunden zu übernehmen. Dafür möchte ich an dieser Stelle meinen Dank aussprechen, denn ihr bildet, wie gesagt, die Basis für den Sport im TV Langen. Leider müssen sie dann aber oft aus familiären Gründen wieder aufhören.

Unsere Ballsportarten schwächeln dagegen etwas. Die Zahl der Mannschaften hat in den vergangenen Jahren abgenommen. Das ist aber kein Trend nur unseres Vereins, sondern ist landesweit zu beobachten. Dafür gibt es sicherlich vielfältige Gründe. Das schulische Ganztagsangebot ist sicher ein Grund. Sind die Kinder und Jugendlichen nachmittags in der Schule, fällt es schwer, sich spät noch zum Training aufzurappeln. Sicher würde es Sinn machen, wenn Verein und Schule mehr zusammenarbeiten würden. Aber dazu muss man personelle Ressourcen haben, die zu den Schulzeiten, am frühen Nachmittag bereit stehen können. Finanziell könnte sich das für den einzelnen lohnen. Aber finden muss man sie. Wenn

sich also jemand berufen fühlt zur Kooperationstätigkeit – bitte melden!

Sieht man sich die sportliche Seite des TVL so an, können wir schon stolz auf uns sein. Wir haben die letzten Jahre nach Corona ganz gut überstanden, haben den finanziellen Anforderungen bisher gut entsprechen können, auch wenn das nicht ohne Beitragsanpassungen geht.

Die Vorgaben, wie Anstieg des Mindestlohns und Inflationsrate mit gestiegenen Kosten in allen Bereichen, sind nicht „auf unserem Mist“ gewachsen, aber wir müssen uns damit auseinandersetzen. Der TV Langen hat das Glück, ein tolles Sportgelände nutzen zu können, dass uns von der Stadt Langen zur Verfügung gestellt worden ist. Damit ist aber zwingend auch die Pflege verbunden. Dazu hat der Vorstand im vergangenen Jahr die Festeinstellung unseres Platzwartes beschlossen.

Die Größe des Geländes ist mit freiwilligen Leistungen nicht zu pflegen. Die Fußballplätze müssen mehrmals in der Woche gemäht werden. Ebenso die Flächen rund um das Sportheim. Dazu kommen noch die Tennisplätze, die Beach- Handballanlage und das Stadion, sowie das Sportheim selbst. All das muss in Schuss gehalten werden. >>>



Ihr Wärmepumpen-  
Spezialist

Alsumer Straße 34 27639 Dorum

Tel. 04742 25 42 96

[www.heisse-heizung.de](http://www.heisse-heizung.de)

Dem Antrag des Vorstandes zur Erhöhung der Beiträge auf der Jahreshauptversammlung folgte eine hitzige Debatte. Doch stimmte die Mehrheit der anwesenden Mitglieder schließlich mit einigen Gegenstimmen dem Antrag zu. Die Beiträge werden zum 1.7.2026 um 1,50 € pro aktivem Mitglied angehoben. Somit werden wir den finanziellen Anforderungen der nächsten Zeit gerecht werden können.

Zum Abschluss komme ich zum anfangs erwähnten Ärger. Vor einem Jahr haben wir mit Unterstützung der Stadt Geestland einen größeren Rasenmäher gekauft. Leider stand das Gerät mehr in der Werkstatt als auf unseren Rasenflächen. Das ist umso ärgerlicher, als das die Reparaturen auch viel Geld verschlingen. Wir haben aber die Hoffnung, dass es jetzt besser wird, schließlich brauchte die Firma in Cadenberge schon fast vier Monate für die Aufarbeitung.

Ärgerlich sind auch die vielen unschönen Sabotageakte, bei denen immer wieder Anlagen des Vereins beschädigt oder gar zerstört werden. Da kann man so viele Anzeigen bei der Polizei machen, wie man will. Man wird diesen verhaltensauffälligen Chaoten leider nicht Herr. Das ist eine Missachtung von fremdem Eigentum und es kostet Zeit und Geld, um alles wieder herzurichten.

Ich möchte aber nicht schließen, ohne mich bei einer Gruppe bedanken, die im Hintergrund viel tut, ohne direkt Mitglied im Verein zu sein. Die sogenannten Fußball-Oldies, die in ihrer Freizeit auf dem Gelände basteln und Werken, die für die Fußballabteilung eine Menge großartige Dinge bauen und immer wieder in Stand setzen. Danke dafür!

Danke sagen möchte ich an dieser Stelle auch Angela Kassl, die mittlerweile ihr 25 Jähriges Dienstjubiläum in ihrer Funktion als Geschäftsführerin feiern konnte. Herzlichen Glückwunsch!

Ralf Patzelt

## Ehrungen auf der Jahreshauptversammlung



### 25 Jahre Mitgliedschaft

Manfred Ranz, Reinhard Hackstein mit Ralf Patzelt und Angela Kassl



### 40 Jahre

Horst-Dieter Kassl, Hendrik Behrmann, Dr. Hans Christian von Knoch mit Ralf Patzelt und Angela Kassl

Redaktionsschluss für die Ausgabe 3/26:

1. August 2026



GLEICH EINTRAGEN!

GLASEREI  STERZ   
PÜNKTLICH | SAUBER | ZUVERLÄSSIG IHR MEISTERBETRIEB

- NEU- UND REPARATURVERGLASUNGEN
- EINBRUCHHEMMENDE VERGLASUNG
- GANZGLASTÜREN/-ANLAGEN
- UMGLASUNGEN
- DUSCHKABINEN UND SPIEGEL AUF MASS
- FLIESENSPIEGEL AUS GLAS
- DACHVERGLASUNGEN
- FENSTER, TÜREN, BAUELEMENTE



Glaserei Sterz | Langen | An der Autobahn 1 | 27607 Geestland  
STERZRUF: 04743 27 86 12 | WWW.GLASEREI-STERZ.DE



**50 Jahre**  
Rolf Ehrichs, Ulrike Hallmann (vertr. für ihre Eltern), Ilse Späth mit Ralf Patzelt



**65 Jahre Mitgliedschaft**  
Eike Bellmer mit Ralf Patzelt



**75 Jahre**  
Christa Powroznik mit Ralf Patzelt



**10 Jahre Ehrenamt**  
Sören Kipke (vertretend für Abteilungsleiter Mario Reichow), Claudin Jüttner Pressewartin Badminton, Mavin Müller Jugendwart Badminton mit Ralf Patzelt



# Internationales Handball-Erlebnis in Dänemark – mD-Jugend beim Turnier in Frederikshavn

Über die Osterferien machte sich die mD-Jugend auf den Weg nach Dänemark, um am traditionsreichen Rødspætte Cup in Frederikshavn teilzunehmen.

Das Turnier zählt zu den größten Jugendhandball-Events Europas und lockt jährlich zahlreiche Mannschaften aus verschiedenen Ländern an.

In diesem Jahr traf das Team auf internationale Gegner aus Dänemark, Deutschland, Schweden und Norwegen. Für die jungen Spieler bedeutete das spannende Begegnungen und wertvolle Erfahrungen.

Die mD-Jugend absolvierte mehrere Spiele in der Vorrunde sowie Platzierungsspiele. Dabei zeigte die Mannschaft großen

Einsatz, Teamgeist und eine stetige Leistungssteigerung.

Neben dem Sport standen auch Gemeinschaft und Erlebnisse im Vordergrund: Übernachtungen in Schulen, gemeinsame Aktivitäten und die besondere Turnieratmosphäre machten die Reise unvergesslich.

Für viele Spieler war es das erste internationale Turnier – ein echtes Highlight. Freundschaften über Ländergrenzen hinweg und viele neue Eindrücke machten die Teilnahme zu einem vollen Erfolg.

Fazit: Die Reise nach Frederikshavn war sportlich und menschlich ein großer Gewinn. Die Vorfreude auf zukünftige Turniere ist bereits jetzt riesig.



**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





# HSG Geestland mD-Jugend wird Meister der Regionsklasse

Großer Erfolg für den Nachwuchs der HSG Geestland: Die mD-Jugend hat sich mit einer starken Saisonleistung die Meisterschaft in der Regionsklasse gesichert. Nach vielen intensiven Spielen und kontinuierlicher Entwicklung steht das Team am Ende verdient auf dem ersten Tabellenplatz. Von Beginn der Spielzeit an zeigte die Mannschaft, dass sie um die Spitzenplätze mitspielen kann.

Mit viel Einsatz, Spielfreude und einem starken Teamzusammenhalt gelangen zahlreiche Siege. Besonders die geschlossene Mannschaftsleistung machte den Unterschied – sowohl im Angriff als auch in der Abwehr überzeugte das Team immer wieder.

Im Laufe der Saison entwickelte sich die Mannschaft stetig weiter. Das Zusammen-




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

[www.Apotheke-am-Lindenhof.net](http://www.Apotheke-am-Lindenhof.net)

**Tabak & Presse Lindenhof**  
Detlef Harders  
27607 Geestland



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



spiel wurde sicherer, die Abläufe klarer und auch das Selbstvertrauen wuchs von Spiel zu Spiel. Im entscheidenden Spiel um die Meisterschaft bewies die mD-Jugend der HSG Geestland noch einmal ihre ganze Klasse. Vor begeisterten Zuschauern zeigte das Team eine konzentrierte und kämpferische Leistung. Durch eine starke Defensive und schnelles Umschaltspiel konnte sich die Mannschaft im Verlauf des

Spiels absetzen und sich am Ende verdient den Sieg sichern – und damit auch den Meistertitel.

Ein Schlüssel zum Erfolg war der hervorragende Zusammenhalt innerhalb der Mannschaft. Jeder Spieler brachte sich ein und unterstützte das Team – auf und neben dem Spielfeld. Auch das Trainerteam zeigte sich hochzufrieden mit der Ent-

wicklung der Spieler und der gesamten Mannschaft über die Saison hinweg. Mit der Meisterschaft krönt die HSG Geestland eine erfolgreiche Saison und belohnt sich für harte Arbeit und Trainingsfleiß. Die Freude bei Spielern, Trainern und Eltern ist entsprechend groß. Mit viel Selbstvertrauen und Motivation blickt das Team nun in die Zukunft – bereit für neue Herausforderungen und weitere Erfolge.

## Umbruch in der wC-Jugend 1

Die wJC1 hat die erste Saison in der Landesliga zufriedenstellend beendet, wir haben aber auch gesehen, dass wir noch viel üben müssen, um in einer höheren Liga mitspielen zu können.

Diese Saison hat uns alle gefordert, als jüngerer Jahrgang standen wir Spielerinnen gegenüber, die teilweise schon einen Kopf größer oder auch erfahrener waren. Auswärtsfahrten von „mal eben“ 1,5 Stunden Reiseweg haben auch von den Eltern einiges abverlangt, zum Glück lag häufig ein McDonalds auf dem Rückweg.

Am Ende reichte es in der Tabelle für den 8. Platz, zwei Mannschaften konnten wir hinter uns lassen und darauf können wir stolz sein. Meine beiden Co-Trainer Hendrik Lohmann und Aranka Meloni und ich freuen uns, dass die Mädchen viel gelernt und immer gekämpft haben. Über die gesamte Saison hatten wir eine hohe Trainingsbeteiligung und immer die Unterstützung durch euch, liebe Eltern.

Blicken wir auf die Statistiken, können wir beeindruckt feststellen, dass wir mit Stina Peterson (1.) und Greta Bollhöfer (2.) die beiden besten Torschützinnen der Liga stellen konnten. Zudem freue ich mich, dass die beiden zusammen mit Luna Korsä zum Auswahltraining in den Landesstützpunkt des HVNB berufen worden sind. Jeden Montag heißt es für die drei Mädels Extra-Training mit Trainern des HVNB auf einem ganz anderen Niveau. Außerdem konnten die drei am 2. Mai bei den HVNB-Trials mitspielen, an denen die besten 50 Spielerinnen des Jahrgangs 2012 aus Niedersachsen und Bremen teilgenommen haben. Das ist ein toller Erfolg!

Nun kommt es aber zu einem großen Umbruch. Da wir selbst keine hoch spielende Leistungsmannschaft haben, haben sich die drei o.g. Spielerinnen dazu entschieden, die Mannschaft zu verlassen, sich einem anderen Verein anzuschließen und

leistungsorientierter zu spielen. Und auch ich gebe aus organisatorischen Gründen meine Tätigkeit als Trainer ab.

Zum Saisonabschluss, der nach dem letzten Punktspiel stattfand, saßen alle Spielerinnen, Eltern und Trainer zusammen und wir haben die Saison noch einmal Revue passieren lassen. Passend an dieser Stelle konnte ich auch schon die neue Trainerin für die wC1 vorstellen und ich freue mich sehr, dass Aranka sich angeboten hat, diese Aufgabe zu übernehmen.

Ich habe die Mädels in den letzten Jahren sehr gerne trainiert, mir wird sicherlich et-

was fehlen. Ich freue mich aber auch, dass ich weiß, dass ich sie in gute Trainerhände gebe, das macht es für mich einfacher.

Ohne jetzt Namen zu nennen, bedanke ich mich für die viele Unterstützung mit Rat und Tat in den letzten Jahren, bei allen Verantwortlichen, Eltern, Spielern, Sponsoren: ohne euch wäre das nicht möglich gewesen. Und besonders bei meiner Frau, die mir häufig den Rücken freigehalten hat. Vielen Dank!

*Wir sehen uns in der Halle!  
Per Ole Peterson*

**Die Experten für Badsanierung, Heizungsbau und Wärmepumpen in Geestland**



**Vollath & Goldbeck**  
Seit 1968

**Modernisierung, Wartung oder Reparatur – wir sind der Fachbetrieb in Ihrer Nähe**

Lavener Weg 9  
27607 Geestland  
☎ 04743 6206  
vollath-goldbeck.de

## AXHAUSEN MÜLLER ZIMMERMANN

RECHTSANWÄLTE · NOTAR · FACHANWÄLTE

### Ulrich Axhausen

Rechtsanwalt, Notar a.D.  
Fachanwalt für  
Familienrecht

Ehe- und Scheidungs-  
folgenrecht  
Baurecht  
Erbrecht  
Verwaltungsrecht  
Landwirtschaftsrecht

### Frank Müller

Rechtsanwalt u. Notar

Medizinrecht  
Schadensersatzrecht  
Versicherungsrecht  
Familienrecht  
Erbrecht

### Ralph Zimmermann

Rechtsanwalt, Notar a. D.  
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



## Hobbyliga erfolgreich beendet

In der Saison 2025/2026 haben wir wieder erfolgreich an der Hobbyliga Cuxhaven der Erwachsenen teilgenommen. In dieser Saison waren sechs Mannschaften gemeldet. Glücklicherweise haben sich zwei neue Mannschaften dazugesellt, da zwei andere Mannschaften nicht mehr genügend Spieler hatten und in dieser Serie nicht mehr dabei waren. Wie auch im letzten Jahr standen wir nach zehn Spielen auf dem dritten Tabellenplatz.

Die Spiele finden jeweils am Trainingsabend der Heimmannschaft statt, was natürlich jeden Wochentag treffen kann. Nicht jeder Spieler kann an jedem Tag, weshalb wir und auch unsere Gegner nicht immer mit einer vollständigen Mannschaft antreten können. Es hat sich mittlerweile aber schon eingespielt, dass vor dem Spiel die Anzahl der Spieler immer mit der gegnerischen Mannschaft abgesprochen wird und entsprechend nur die stattgefundenen Spiele gewertet werden.

Zusätzlich haben wir uns in diesem Jahr mal wieder für den Hobbypokal angemeldet, da sich bei uns ein paar neue Spieler dazugesellt haben, die so erste Erfahrungen im Punktspielbetrieb sammeln können. Es sind ebenfalls sechs Mannschaften gemeldet, wobei einige Mannschaften, genau wie wir, bereits an der Hobbyliga teilgenommen haben, aber den Hobbypokal mit weiteren Spielern meistern wollen. Es ist aber auch eine Spielgemeinschaft dabei und da es nicht nur unseren niedersächsischen Spielbetrieb umfasst, sind



auch zwei Bremerhavener Mannschaften dabei. Auch hier finden die Spiele am Trainingsabend der Heimmannschaft statt. Da ausschließlich vier Doppel gespielt werden, werden pro Spiel mindestens vier Spieler je Mannschaft benötigt. Die Spieltermine sind bis zu den Sommerferien angesetzt, daher haben wir in den nächsten Wochen noch ein straffes Programm vor uns. Da nicht immer alle Freizeitspieler Zeit haben oder verletzungsbedingt aussetzen müssen, unterstützen natürlich die Mannschaftsspieler weiterhin die Spiele.

**Wir würden uns weiterhin über neue Spielerinnen und Spieler zu unseren Trainingszeiten freuen.** Wer Interesse hat,

kann gerne in der Halle am Hinschweg vorbeikommen. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig und auch eine Ausrüstung ist nicht vonnöten. Einfache Sportkleidung und Hallenschuhe reichen völlig aus, da wir Badmintonschläger und Federbälle immer bei uns in der Halle haben. Bei Fragen könnt ihr euch gerne vorher bei uns melden, oder ihr kommt einfach in der Halle vorbei.

Die Schüler und Jugendlichen spielen immer mittwochs, 18.00 bis 20.00 Uhr und die Erwachsenen ab 19.30 Uhr.

*Bis bald eure Badminton-Abteilung*

**Wohnträume werden wahr!**

**MAHRENHOLZ**  
Fenster · Türen · Terrassendächer

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

**KOHRs · SEEFELDT · OHMES**  
Rechtsanwalts- und Notarkanzlei

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

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

**MARCO SEEFELDT**  
Rechtsanwalt und Notar

Ohldorpsweg 18, (am Amtsgericht) · 27607 Geestland-Langen  
Telefon (0 47 43)70 71  
E-Mail: info@seefeldt-ohmes.de

## Das Tennis Opening in die Freiluftsaison fand Ende April statt



Unsere Tennisplätze wurden wegen späterer und intensiverer Aufbereitung doch erst am 26.04.2026 für alle Abteilungsmitglieder zum Spieltrieb freigegeben; angekündigt war ein Wochenende davor.

Getroffen haben sich die Helfer um 11 Uhr – vielen Dank an alle Beteiligten! Ab 12 Uhr konnten dann die Plätze bespielt werden. Ein paar Gäste schauten zum Klönschnack und Kennenlernen vorbei und zwei von ihnen dürfen wir nun auch als neue Mitglieder der Tennisabteilung begrüßen – wir freuen uns!

Am 29.04.2026 fand eine außerordentliche Abteilungsversammlung statt, auf der ein höherer Spartenbeitrag ab 1. Januar 2027 beschlossen wurde: monatlich 6,60 € für Erwachsene.

Nach vielen Jahren wurde der Beschluss dringend erforderlich, um die Platzaufbereitungskosten den Kostensteigerungen anzupassen. Die Plätze benötigen auch zukünftig in der Aufbereitung einen höheren Material- und Arbeitsaufwand.

Im Grunde ist schon seit Jahren eine kostspielige Platzsanierung erforderlich – hier werden Angebote und Finanzierungsmöglichkeiten eingeholt.

Im Mai ist die Punktspielsaison der Herren gestartet. In den ersten zwei Spielen noch nicht so erfolgreich, aber das soll sich ändern – die Jungs sind top motiviert.

*Wir sehen uns!  
Eure Tennisabteilung*



NEU – Herrenmannschaft in der Sommersaison: Eugen, Nils, Stephan, Max, Alex, Marc, Timo und Sasi (es fehlten Daniel Muri und Timmy)



## Kleine Bälle, große Begeisterung!

*So könnte man die Abteilung Tischtennis im TV Langen beschreiben.*

In diesem Jahr konnten wir einige neue Mitglieder gewinnen, auch wenn einige alte Veteranen inzwischen aus Altersgründen ausgeschieden sind. Unser Sportlernachwuchs im Alter ab 10 Jahren ist auch sehr aktiv. Unsere Trainingszeiten für die Jugend mussten wir sogar erweitern, um der Nachfrage gerecht zu werden. Dass sich das Engagement – besonders von unserem Trainer Manfred – lohnt, zeigen die Mannschaftsergebnisse der letzten Saison: Jugend 19 Platz 5 von 10 in der Kreisliga und Jugend 19 II Platz 2 von 8 in der 2. Kreisliga Süd. Ein großartiges Ergebnis, was die Kinder und Jugendlichen sicher weiter motiviert.

Der Spielbetrieb beschränkt sich aber nicht nur auf die Matches in den Tischtennis-Ligen. Es gibt in unserem Landesbezirk für unsere Jugendlichen mehrere Möglichkeiten ihre Leistung mit anderen zu messen:

Beim **Kreisqualifikationsturnier** können sich junge Spieler für höhere Spielklassen qualifizieren. Anfang Februar in Cuxhaven spielten in der Gruppe Jugend 19 Einzel Felix Behrens, Joshua Lohmann, Marlon Bus, Jarno Brand und Jakob Klein. Von den zwei stärksten Spielern Joshua und Felix schaffte es leider nur Felix weiterzukommen. Marlon und Joshua verpaßten knapp das Halbfinale und schieden aus. Die Jüngsten Jarno und Jakob mußten bei diesem Turnier noch Lehrgeld bezahlen und hatten in ihren Spielen meist das Nachsehen. Am Ende qualifizierte sich Felix Behrens für die Kreisendrangliste U19 Einzel im April. In dieser Finalrunde konnte Felix Behrens dann einen tollen 6. Platz erreichen.

Auch die Jüngsten konnten sich bei den Spielen der Gruppe Jugend 13 messen. Dort spielte der erst 9-jährige Jannes Kämmerer und wurde mit 4:1 Punkten Zweiter. Damit qualifizierte er sich für die Kreisendrangliste Jugend 13 Einzel. Für die nicht

ausgespielte Gruppe Jugend 11 wurde Jannes auch noch in die Endrangliste nominiert.

Beim **Ranglistenturnier** kann sich jeder Jugendliche in seiner offiziellen Spielerwertung, dem QTTR Wert, verbessern. Ebenfalls in Cuxhaven wurden die jungen Spieler in drei Leistungsklassen eingeteilt und jeder spielte dann gegen jeden. Mit über 50 Spielern war diesmal das Feld sehr gut besetzt. Der TV Langen meldete sechs Spieler, alle aus unserer 2. Jugendmannschaft der U19-2. Es traten am Ende vier Spieler an, die alle Urkunden und Medaillen mit nach Hause nehmen konnten. Leo Poppe in der unter-



Sieger beim Ranglistenturnier: (v.l.) Jacob Klein, Jannes Kämmerer, Joshua Mitgau und Leo Poppe.



Endranglistenturnier: 6. Platz für Felix (Dritter vorne von links)

sten Klasse bis QTTR 800 belegte den 10. Platz von 30 Teilnehmern und Jakob Klein in der mittleren Klasse bis QTTR 850 schaffte den 4. Platz von 11 Teilnehmern. Noch besser machten es Jannes Kämmerer und Joshua Mitgau in der höchsten Klasse bis QTTR 900, wo Jannes den 1. Platz und Joshua Mitgau den 2. Platz errangen. Leider kann man nicht immer von großen Erfolgen berichten. Manchmal gilt eben doch – dabei sein ist alles. Unsere Herrenmannschaft in der 1. Kreisklasse Nord ist am Ende nach knappen und spannenden Mat-

ches doch noch abgestiegen und wird daher vermutlich in der nächsten Saison in der 2. Kreisklasse antreten.

Auch ohne große Wettkämpfe und Turniere waren unsere Hobbyspieler in der Halle am Lankenweg sehr aktiv (Trainingszeiten am Montag und Donnerstag), sogar in den Schulferien, wo wir unter gewissen Einschränkungen den Spielbetrieb weiter führen können. Allerdings würden wir eine bessere Kooperation und Kommunikation mit der verantwortlichen Schulleitung sehr begrüßen. Es kommt im Winter immer wieder zu Ausfällen der Hallenheizung, was den Spielbetrieb einschränkt. Ein Schadensfall von Schülern des Gymnasiums konnte erst nach einem Jahr endlich geregelt werden. Glücklicherweise haben wir engagierte TV Langen-Sportler, die auch im Vorstand der Schule vertreten sind.

Positiv war dieses Jahr auch die Unterstützung durch Sponsoren – eine neue Platte aus der Aktion der REWE Märkte „Scheine für Vereine“ und neue T-Shirts gestiftet von der Weser-Elbe Sparkasse. Wir sagen „Danke schön“!



Jannes beim spannenden Match in Cuxhaven

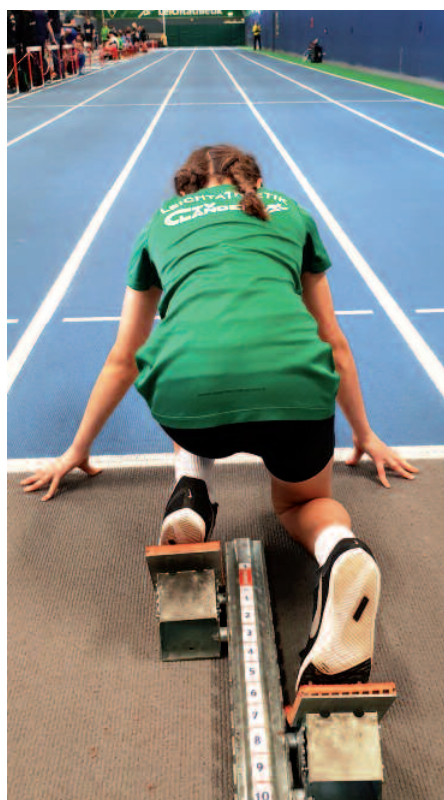
# Hallensaison



Lena Makurat zusammen mit Trainer Sven Harms im Sportleistungszentrum Hannover



Johanna Gerdes, Lena Makurat, Leon Wehrmann und Thede von Holten in Bremen in der Halle unter der Tribüne des Weserstadions zu Gast



Für richtige Leichtathletikhallen müssen wir weit fahren. Hier ist Lena Makurat in Bremen im Starblock

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

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



**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



Thede von Holten und Leon Wehrmann in Bremen mit einem Doppelsieg über die 60m Hürden

**HELM AUF- 10%**

**PREIS RUNTER 30%**

Beim Drahtesel gibt es bis zu **30%** auf alles, was rollt – auch auf E-Bikes!\*

**DRAHTESEL**

Der Fahrradladen der Lebenshilfe

Öffnungszeiten:  
 Montag bis Mittwoch: 10 bis 16 Uhr  
 Donnerstag: 10 bis 18 Uhr  
 Freitag: 10 bis 14:30 Uhr

Fahrradverkauf & -reparatur  
 Heinrich-Brauns-Str. 6 • 27578 Bremerhaven  
 Tel. 04 71 - 80050-911 • www.lebenshilfe-bremerhaven.de

\*Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten Solange der Vorrat reicht.



Thede mit seiner schnellen 800-m-Truppe im Sportleistungszentrum Hannover

## Tamina Heller wird „Küstenstern des Sports“



In einer organisierten Feierstunde wurden bei der Sportlergala Küstensterne des Sports die erfolgreichsten Sportler im Landkreis Cuxhaven ausgezeichnet. Aus der Leichtathletikabteilung wurden Lars Frerichs, Sven Harms, Dennis Schmidt und Tamina Heller für ihre Erfolge geehrt.

Mit ihrer herausragenden Saison 2025 mit allein zwei Deutschen Meistertiteln und einem deutschen Rekord wurde Tamina für die Sonderauszeichnung erfolgreichste Sportlerin 2025 nominiert. In der Juryentscheidung konnte sie sich gegen weitere Top-Sportlerinnen wie die Tischtennisspielerin Mia Griesel durchsetzen und wurde als Küstenstern des Sports geehrt.

Tamina ist nun schon die zweite aus unserer Abteilung die dieser Ehre zur Teil wird. Ihr Trainer Sven Harms wurde 2023 auch Sportler des Jahres und Küstenstern.

Durch den Kreissportbund Cuxhaven wurde Sabine Harms für ihr langjähriges Ehrenamt ausgezeichnet.

Küstensterne des Sports: Lars Frerichs, Tamina Heller, Sven Harms und Dennis Schmidt



## Sportlerehrung Kreisleichtathletikverband Cuxhaven

Auf der Verbandstagung des KLV Cuxhaven werden traditionell immer die erfolgreichsten Leichtathleten ausgezeichnet. Im Jugendbereich sind das immer die drei besten Athleten einer Altersklasse anhand eines Punktesystems in der Bezirksbestenliste. In der U16-U23 wird die Landesbestenliste und deutsche Bestenliste als Maßstab genommen.

Von uns ausgezeichnet wurden Matilda Lipke und Thede von Holten in der U12

und Johanna Gerdes in der U14. Dennis Schmidt, Tamina Heller und Ian Kohls wurden für ihre hervorragenden Leistungen ebenfalls mit Urkunde und Pokal geehrt.

Mit der silbernen Ehrennadel des NLV geehrt wurden Bodo, Sabine, Sven und Wiebke Harms.

Ausgezeichnet vom KLV als erfolgreichste Nachwuchssportler: Dennis Schmidt, Thede von Holten, Tamina Heller, Johanna Gerdes. Es fehlen Matilda Lipke und Ian Kohls



Ehrung Sportler und Ehrenamtliche auf der Sitzung des KLV Cuxhaven



Ehrungsveranstaltung für unsere erfolgreichen Kreismeisterinnen und Kreismeister

## Sportabzeichenverleihung und Ehrungsveranstaltung 2025

Für das Jahr 2025 konnten wir in der Aula der Oberschule Langen insgesamt 87 Sportabzeichen überreichen. Davon 50 Sportabzeichen in Gold, 30 in Silber und sieben in Bronze. Besonders gefreut haben wir uns auch über die fünf Familiensportabzeichen der Familien Wichern, Kück/Schmidt, Beier/von Glahn, von Holten und Familie Makurat.

Gerne möchten wir in diesem Jahr die Zahl 100 Sportabzeichen knacken – seid also alle mit dabei!

Gehrt und gewürdigt haben wir auch alle unsere kleinen und großen Kreismeister. Unsere Abteilung war sehr erfolgreich im letzten Jahr. Es war sogar das erfolgreichste Jahr im Bestehen der Leichtathletikabteilung:

- 92 Kreismeister Einzeltitel
- 8 Staffeltitel Kreismeisterschaften
- 7 Mannschaftstitel Kreismeisterschaften
- Bezirksmeister : 9x Einzel, 4x Staffel, 2x Mannschaft
- Landesmeister 11x
- Norddeutsche Meister 2x
- Deutsche Meister 2x



### HEIKO KÖTER

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

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

## DER FLIESENLEGER

Markus Pehl

Fliesenarbeiten ■ Sanierung ■ Mauer-/Putzarbeiten  
Bodenverlegung (Fliesen & Vinyl)

Bördestraße 2 ■ Gewerbegebiet ■ 27607 Langen - Debstedt  
Mobil 0176 / 323 743 65 ■ Telefax: 04743 / 91 36 30

# Oster-Sport-Camp 2026 in Verden

Die erste Osterferienwoche haben wir gemeinsam mit 14 Athleten und vier Trainern bereits zum vierten Mal das Oster-Sport-Camp veranstaltet. Untergebracht in der Jugendherberge in Verden/Aller haben wir

sechs Tage hart trainiert – und auch der Spaß kam nicht zu kurz. Highlights waren die Teamabende, Lasertag, Kletterpark und natürlich das Schwimmbad.



Auch Akrobatik für die Teamarbeit stand in der Turnhalle mit auf dem Programm



Bei den Gruppenabenden wurde viel miteinander und gegeneinander gespielt



Lasertag am trainingsfreien Nachmittag – verstecktes Lauftraining



Startblocktraining im Verdener Stadion



Maila und Johanna absolvierten alle Pacoure im Kletterpark



Trainingslager 2026 überstanden – jetzt geht es zum Abschluss ins Schwimmbad



Start ins Trainingslager bei strahlendem Sonnenschein. Die gute Laune ist geblieben, die Sonne leider nicht immer.



# Osterlauf in Wanna

### 400m Jungen U8

- 2. Platz Ben Schomacker 2:30min
- 5. Platz Marlon Brennecke 2:36min

### 400m Mädchen U8

- 1. Platz Jamina Wichern 2:19min
- 2. Platz Katharina Pätz 2:24min

### 400m Jungen U10

- 3. Platz Julius Zimmermann 2:20min
- 4. Platz Thore Leinfels 2:51min

### 400m Mädchen U10

- 1. Platz Elli von Glahn 2:05min

### 850m Jungen U12

- 2. Platz Luis Brockmann 2:59min
- 3. Platz Henk von Glahn 3:10min
- 4. Platz Felix Galczinsky 3:18min

### 850m Mädchen U12

- 3. Platz Tessa Bernreuther 3:36min

### 1750m U14 Jungen

- 1. Platz Thede von Holten 7:13min

### 1750m U14 Mädchen

- 1. Platz Paulina Linnemann 7:26min
- 2. Platz Lena Makurat 7:32min

### 3500m U20

- 1. Platz Emily Prüsich 16:19min

### 3500m Männer

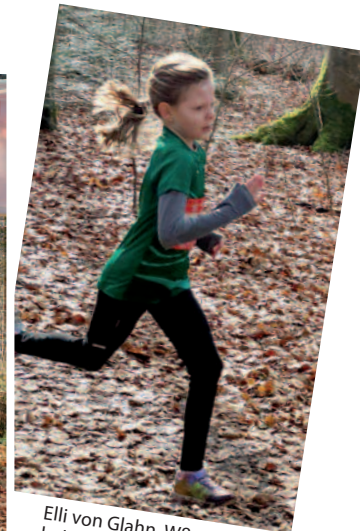
- 3. Platz Patrick Makurat 16:17min



Unsere jüngsten Läufer im Jahrgang 2019 beim Osterlauf in Wanna



Osterlauf in Wanna



Elli von Glahn, W8, siegt beim Osterlauf

# Freiluftsaion





# Turnverein Langen von 1908 e.V.

## Informationen des Vorstandes:

Die Sommersaison hat begonnen – viele Aktivitäten finden draußen statt, wie Leichtathletik, Fußball, Tennis und Beachhandball. Informationen zu unserem aktuellen Sportprogramm findet ihr auf den nächsten Seiten und über die Geschäftsstelle (in den Ferien wieder per Mail / Anrufbeantworter) und natürlich über die Homepage [www.tvlangen.de](http://www.tvlangen.de).

Am 16.04.2026 wurde auf der jährlichen Mitgliederversammlung des TV Langen das Ende der kontinuierlichen Beitragsanpassung und eine **Beitragserhöhung zum 01.07.2026** beschlossen, S. 4 und S. 22. Außerdem wurde ein Beschluss zur erforderlichen Satzungsanpassung getroffen – neue Satzung, siehe Homepage.

Unser Vorsitzender Ralf Patzelt lädt immer am 1. Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr ins Sportheim zum Kaffee und zu Aktivitäten in sportlich-interessierter Runde ein! Bitte in der Geschäftsstelle anmelden!

**>>> Wer möchte den Verein in den öffentlichen Medien darstellen? Wir suchen DICH für Socialmedia und Pressearbeit!**

Auch Trainer, Helfer und Übungsleiter werden nach wie vor in allen Sparten gebraucht, gern auch im Team, um sich gegenseitig zu ergänzen, Fort- und Ausbildungen werden gefördert – einfach mal nachfragen!

Bitte bringt euch ein, gern im Vorstand oder in Form von Spenden für die Abteilungen beides ist immer herzlich willkommen! Meldet euch einfach!

*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)*



## Pressewart\*in gesucht!

Die Pressearbeit im Verein ist übersichtlich und vielseitig zugleich und geschieht im Team. Der Pressewart gehört zum Vorstand im TV Langen und sollte im Grundsatz folgende Aufgaben übernehmen:

- Pflege der Kontakte zu den örtlichen Medien z. B. Nordsee-Zeitung u. Geestland-Rundschau
- Mitwirken beim Abfassen von Presseberichten der Abteilungen
- Redaktionelle Verantwortung für die Vereinszeitung in Abstimmung mit dem Vereinsvorstand
- Mitwirken an der Erstellung der Homepage durch Zuarbeit an den Verantwortlichen
- Berichterstattung über die Öffentlichkeitsarbeit im Vorstand nach Bedarf
- Redaktionelle Begleitung bei der Erstellung der "TV LANGEN aktuell"
- Ansprechpartner für Medienvertreter

Interesse??

Dann melde dich in der Geschäftsstelle oder schreibe uns eine Mail an:  
[info@tvlangen.de](mailto:info@tvlangen.de)

Wir freuen uns auf dich!!

# 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>	
U9 (2017)	Mo + Di	16.30 - 17.45 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Steffen Brandes	0176 - 64704580
U17 (2009)	Montag	18.30 - 20.00 Uhr	Sportplatz Debstedt	Carsten Richters	0174-2180310
	Di + Do	17.30 - 19.00 Uhr	Sportplatz Debstedt	Carsten Richters	0174-2180310
U18 (2008)	Mo + Di + Do	18.00 - 19.30 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Michael Zorn	0171-4769211
2. Herren Senioren (Ü18)	Donnerstag	19.00 - 20.30 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Malte Söntgerath	0173-8291813
1. Herren Senioren (Ü18) Jugendspielgemeinschaft mit Debstedt U7 - U17	Di + Do	18.45 - 21.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Frank Almer	0177-2166966
				Tobias Meyn	01516-1121182
<i>Bitte immer mit dem jeweiligen Trainer telefonische Rücksprache halten, aufgrund von kurzfristigen Änderungen.</i>					
<b>Handball</b>				Info: <a href="http://www.tvlangen-handball.de">www.tvlangen-handball.de</a>	
Kinder (ab 4 Jahren), Jugend und Erwachsene				handball@hallmann.pro	
<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	info@karate-langen.de
<b>Leichtathletik</b>				Info: <a href="mailto:leichtathletiktvlangen@gmx.de">leichtathletiktvlangen@gmx.de</a> oder über Sabine Harms, Tel. 04743-7361	
Kinder (ab 6. Geburtstag), Jugend und Erwachsene					
<b>Tischtennis</b>				s. Homepage	
Kinder/Jugend	Montag	17.00 - 19.00 Uhr	Halle Lankenweg	Manfred Endres	0157-36178077
	Donnerstag	17.30 - 19.30 Uhr	"	"	"
	Freitag	18.00 - 20.00 Uhr	"	"	"
Mannschaften	Montag	19.00 - 22.00 Uhr	Halle Lankenweg	Manfred Endres	0157-36178077
	Donnerstag	19.30 - 22.00 Uhr	"	"	"
	Freitag	20.00 - 22.00 Uhr	"	"	"
Hobbyspieler	Mo + Do	18.00 - 20.00 Uhr	Halle Lankenweg	Helge Rebhan	0151-56613408
<b>Schwimmen</b>				Info: <a href="mailto:schwimmen.tvlangen@gmail.com">schwimmen.tvlangen@gmail.com</a>	
Kinder u. Erwachsene	Dienstag	16.00 - 17.00 Uhr	Bad 3	Falko Brandt	
		17.00 - 18.00 Uhr	Bad 3		
<i>Kinder erst ab Seepferdchen, Erwachsene schwimmen ohne Anleitung auf einer eigenen Bahn. Bei Interesse bitte melden unter <a href="mailto:schwimmen.tvlangen@gmail.com">schwimmen.tvlangen@gmail.com</a></i>					
<b>Tennis</b>				s. Homepage	
<i>Am Nordeschweg stehen zwei Tennisplätze für den Spiel- und Trainingsbetrieb zur Verfügung. Infos über Geschäftsstelle TVL oder Homepage <a href="http://www.tvlangen.de">www.tvlangen.de</a> Reservierungen online</i>					

## 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)

#### Yoga (und Meditation)

mit *Friederike Zierenberg*

dienstags, 19.15 - 20.45 Uhr

mittwochs, 19.15 - 20.45 Uhr

Halle Lankenweg (kleine Halle)

#### 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\*

mit *Lena Hahn, Cindy Kipke und Estelle Boos*

mittwochs 16.15 - 17.00 Uhr

Halle Lankenweg

mit *Ilka Meister und Ulrike Conrad*

freitags 15.30 - 16.30 Uhr

Halle Lankenweg

#### Begleitetes Kinderturnen 3-4 Jahre\*

mit *Lena Hahn, Cindy Kipke und Estelle Boos*

mittwochs 17.00 - 18.00 Uhr

Halle Lankenweg

mit *Ilka Meister und Ulrike Conrad*

freitags 16.30 - 17.30 Uhr

Halle Lankenweg

#### Kinderturnen 3-4 Jahre\*

mit *Agneta Goldenbogen*

dienstags (nach Absprache),

15.45 - 16.40 Uhr

Halle Lankenweg

#### Kinderturnen 5-6 Jahre\*

mit *Agneta Goldenbogen*

dienstags (nach Absprache),

16.45 - 17.45 Uhr

Halle Lankenweg

#### Kinderturnen 5-8 Jahre mit Yoga-Elementen

mit *Friederike Zierenberg*

Halle Lankenweg

montags, 15.45 - 16.45 Uhr

Anmeldung und Fragen

Tel. 01522-174 1833

#### Trampolin Anfänger (ab 6 Jahren)

mit *Sabine Schmidt*

mittwochs, 15.30 - 17.00 Uhr

Halle Nordeschweg

nur mit Anmeldung

Tel. 0173-48 08 756

#### Trampolin Leistungsgruppe

mit *Sabine Schmidt*

mittwochs, 17.00 - 19.00 Uhr

Halle Nordeschweg

nur mit Anmeldung

Tel. 0173-48 08 756

\* Für diese Gruppen gilt Aufnahmestopp! Anmeldungen u. Fragen bitte über die Homepage: [https://tvlangen.de/abteilungen/turnen/turnen-kinder/#anfrage\\_kinderturnen](https://tvlangen.de/abteilungen/turnen/turnen-kinder/#anfrage_kinderturnen) oder an die Jugendwartin Sabine Alfermann, [s.alfermann@web.de](mailto:s.alfermann@web.de)

VERKAUF  
MONTAGE  
SERVICE

MICHAEL  
STÜRME<sup>II</sup>R  
GMBH

Miele Service



Miele Service

Leher Landstraße 50  
27607 Geestland  
Telefon 04743 9497970

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

## Beitragssätze >>> neu ab 01.07.2026\*

Aufnahmegebühr: € 15,00 einmalig  
monatlich

Erwachsene	€ 16,50
mit gült. Studien-/Schulbescheinigung	€ 14,50
Jugendliche /Kinder	€ 14,50
begleitendes Kinderturnen	€ 23,00
(1 Erwachsener + 1 Kind bis Vollendung des 4. Lebensjahres)	
Passiv	€ 7,50

Der Familienbeitrag erfolgt auf Basis eines Familiengrundbeitrages (FGB) von 20,00 € zzgl. eines Aufschlages für Erwachsene von 4,- € und Kinder von 2,50 €.

Beispiele:

Erw. + Erw. + Kind + Kind	33,00 €
Erw. + Kind + Kind	29,00 €
Erw. + Erw.	28,00 €
Kind + Kind + Kind	27,50 €
Erw. + Kind	26,50 €

Die Mindestmitgliedschaft beträgt laut Satzung des TV Langen ein Jahr, danach ist die Kündigung an den Vorstand/GS mit Unterschrift 4 Wochen zum Quartalsende möglich. (siehe Homepage)

**Sie finden die TV Langen Geschäftsstelle (GS)**  
im Sportheim links, Nordeschweg 50

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

\* Beschluss der Jahreshauptversammlung am 16.04.2026, gemäß Satzung

Spartenbeitragsätze: monatlich

<b>Fußball</b> (lt. Beschluss FUBA Abt. 14.02.18)	
Erwachsene	€ 2,00
Kinder/Jugendliche	€ 1,00
<b>Aikido</b>	
pro Person	€ 6,50
<b>Karate</b>	
pro Person DKV-Beitrag inkl.	€ 8,00
<b>Karate und Aikido</b>	
pro Person	€ 8,00
<b>Gesundheitssport</b> (lt. Beschluss TU Abtl. 12.03.2015)	€ 1,00
<b>Handball1</b> (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
<b>Tennis</b>	
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
<b>Schwimmen</b>	
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)

100% UV-Schutz - entspiegelt

Gleitsicht schon ab **249€\***

**SONNENBRILLEN**  
in Ihrer **Sehstärke**  
schon ab **119€\***

**Bremerhaven**  
Debstedter Weg 8  
Telefon: 0471 842 82  
grienig.de | f | i

**GRIENIG**  
Optik & Akustik

\*Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten oder Aktionsangeboten.



# Bezirksmeisterschaften Blockwettkampf in Stade Titel für Matilda, Thede und Johanna



Zahnersatz  
made in Fischtown.

**Rübeling**  
DENTAL-LABOR  
BREMERHAVEN  
www.ruebeling.de

**KOMPETENZZENTRUM LANGEN**

KFZ-Sachverständiger  
Michael Pollack-Weinand

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  
www.pollack-kfz.de



# Marathon in Cuxhaven

## 500m Jungen

- 1. Platz M6 Nino Aurelius Lustig 2:20min
- 4. Platz M6 Mads Renke 2:32min
- 15. Platz M6 Onni Voltmer 3:24min

## 500m Mädchen

- 6. Platz W6 Yusra Nasser 3:17min
- 2. Platz W3 Maryam Haider 4:32min
- 5. Platz W4 Leevke Schomaker 4:42min

## 1000m Jungen

- 1. Platz M12 Thede von Holten 3:27min
- 2. Platz M11 Henk von Glahn 3:46min
- 1. Platz M10 Felix Galczinsky 4:04min
- 4. Platz M10 Fiete von Holten 4:14min
- 1. Platz M8 Livio Bieren 4:37min
- 4. Platz M9 Oskar Schröder 4:50min
- 5. Platz M8 Lian Bieren 4:52min
- 4. Platz M7 Joris Maxin 5:03min
- 5. Platz M7 Ben Schomacker 5:07min

- 10. Platz M8 Friedrich Conrad 5:08min
- 12. Platz M7 Marlon Brennecke 5:31min
- 18. Platz M8 Emil Voltmer 5:38min
- 18. Platz M7 Leonhard Beilke 5:41min
- 12. Platz M9 Tjaven Rademacher 5:52min
- 23. Platz M8 Ahmad Haider 7:51min

## 1000m Mädchen

- 1. Platz W12 Lena Makurat 3:43min
- 2. Platz W11 Amalia Beilke 4:18min
- 1. Platz W8 Elli von Glahn 4:28min
- 1. Platz W7 Jamina Wichern 4:33min
- 2. Platz W9 Juna Pilgram 4:33min
- 3. Platz W8 Greta Richter 4:54min
- 6. Platz W9 Viola Wichern 5:08min
- 3. Platz W7 Katharina Pätz 5:18min
- 5. Platz W7 Laila Schomaker 5:38min
- 13. Platz W8 Milena Skerßies 5:45min
- 13. Platz W9 Tasnim Nasser 6:13min



Gesamtsieger Kinderlauf: Thede von Holten und Lena Makurat.



Kinderläufe Marathon Cuxhaven über 500 m für Jahrgang 2020 und jünger. Die Jahrgänge 2019-2014 mussten 1 km zurücklegen.

„Ihr Haar,  
unser Handwerk“

**HAARWERK**  
SFIT 2013

Leher Landstraße 48  
27607 Geestland  
0 47 43/9 13 2000  
[www.haarwerk-langen.de](http://www.haarwerk-langen.de)

**Autohof Stöppelkamp**

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

SERES FORTHING HONDA

DFSK BAIC HONDA

Service für alle Marken

Karosserie & Lack [www.stoeppekamp.de](http://www.stoeppekamp.de)  
Keine Reparaturkosten mehr! Dank Servicevertrag

## Alle Jahre wieder: Erste-Hilfe-Kurse für Erwachsene und Kinder

Am 14. März 2026 fand, wie in den Jahren davor, in der kleinen Sporthalle im Lanckenweg ein Erste-Hilfe-Kurs für Erwachsene statt.

Weil die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Erst-Hilfe-Kurse mit Ingo Fischer vom Ambulance-Service-Nord (ASN) e.V. bereits in den vorangegangenen Jahren nicht nur äußerst interessant und lehrreich fanden, sondern auch sehr kurzweilig, haben wir Herrn Ingo Fischer wieder für die Veranstaltung engagiert.

Zu diesem Kurs hatten sich diesmal nur insgesamt 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern angemeldet, u. a. aus den Abteilungen Turnen, Karate und Aikido.

Es scheint sich leider noch nicht herumgesprochen zu haben, dass es hilfreich ist, immer mal wieder einen Erst-Hilfe-Kurs zu besuchen und nicht nur auf die Schulung im Zusammenhang mit dem Erwerb des Führerscheins, im Jahre „anno xy“, zurück-

zugreifen. Es gibt in diesem Bereich seitdem neue Erkenntnisse und auch Änderungen.

Im Notfall ist es gut, wenn einige Abläufe nahezu automatisiert ausgeführt werden können. Außerdem kann es sehr nützlich sein, wenn man neben der Versorgung akuter Verletzungen weiß, an welchen Symptomen man z. B. einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall erkennen kann. Es sind nicht nur „die Alten“ betroffen, es trifft auch „die Jungen“!

### Immer mehr Menschen leiden unter Allergien.

#### Wie reagiert man im Notfall?

Abgesehen davon hilft es zu wissen, wie ein Defibrillato, ein AED (automatisierter externer Defibrillator) funktioniert: Wie geht das? Redet der mit mir? Verstehe ich, was ich machen muss? An einem Schulungsgerät kann geübt und es können Be-

rührungsängste abgebaut werden. Unser Verein ist groß und hat viele Abteilungen in denen es – hoffentlich nicht – zu Verletzungen durch den Sportbetrieb kommen kann. Doch jeder trägt vielleicht auch ein persönliches Gesundheits- oder Verletzungsrisiko mit sich herum.

### Könntest du anderen helfen, wenn ein Notfall eintritt?

Die Bescheinigung, die wir für unsere Teilnahme am Kurs erhalten haben, wird für den Führerschein anerkannt. Warum war nur ein Teilnehmer unter 20 Jahren in unserem Kurs?

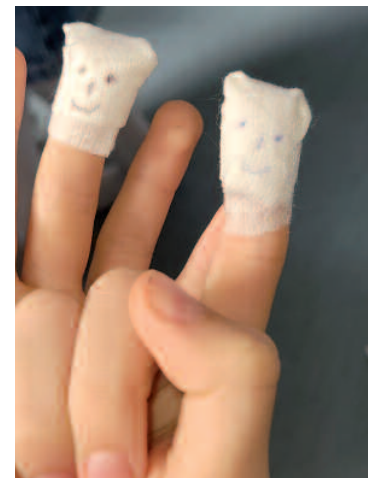
Ja, für den Führerschein für Roller oder Mopped – aber nicht nur die jungen Menschen sind auf Scootern oder E-Bikes unterwegs. Was tun bei einem Unfall? Helm ab oder nicht? Kennst du dich aus? Jeder hofft, dass hinsichtlich einer Verletzung oder eines Unfalls der Kelch, helfen



Lächeln trotz schwerer Kopfverletzung



Wiederbelebung



Fingerverband



Kopfverband



Wiederbelebung mit vereinten Kräften



Verletzten in stabile Seitenlage gebracht

## Trikottag 2026



Links auf dem Bild:  
Abteilungsleiterin Turnabteilung  
Übungsleiterin Gymnastik  
Yoga  
Kinderturnen mit Yogaelementen  
**Friederike Zierenberg**

Rechts auf dem Bild:  
Kassenwartin Turnabteilung  
Übungsleiterin Step  
Aerobic  
**Nadine Behme**



Hilfe beim Verschlucken (Rücken klopfen),



wenn das nicht hilft – Heimlichgriff

zu dürfen, an ihm vorbeigeht. Aber was wünschst du dir, wenn du verletzt bist, einen Notfall oder einen Unfall hast – dass deine Mitmenschen an dir vorbeigehen und dich unversorgt „liegenlassen“? Oder wünschst du dir Hilfe, möglichst fachkundige Hilfe?

So, wie du selbst versorgt werden möchtest, solltest du auch anderen Menschen helfen können!

Auch im nächsten Jahr wird die Turnabteilung wieder einen Erste-Hilfe-Kurs für Erwachsene anbieten. Nimm' die Chance wahr und mach' dann mit!

Wenn du rechtzeitig über den Termin (voraussichtlich im März/April 2027) informiert werden möchtest, sende eine E-Mail an Turnabteilung-TV.Langen@gmx.de, dann merke ich dich schon für den nächsten Kurs vor.



Melonentest

gleitpersonen begeistert fiktive Verletzungen verbunden.

Das eine verletzte Person in einer Rettungsdecke getragen werden kann, war eine interessante Erfahrung, ebenso, dass Kinder auch Erwachsene in eine stabile Seitenlage bringen können.

Wie die Wiederbelebung mit und ohne Defibrillator (mit einem Vorführgerät) funktionieren kann, konnten die Kinder an einer Puppe ausprobieren.

Ganz zum Schluss erklärte Ingo Fischer, was passieren kann, wenn man ohne Helm vom Fahrrad stürzt und demonstrierte mit einer Wassermelone in einem Fahrradhelm, wie der Helm bei einem Sturz schützen kann: Der Helm geht kaputt – der Kopf bleibt unverletzt.

Am Samstag, dem 04. April 2026 fand der Erste-Hilfe-Kurs für Kinder statt, an dem 10 Kinder zwischen 4 und 10 Jahren teilnahmen. Mit den jüngeren Kindern nahm jeweils eine erwachsene Begleitperson am Kurs teil.

Aufgrund des Altersunterschiedes waren die Erfahrungen, die die Kinder mit Erste-Hilfe-Situationen gemacht hatten, sehr unterschiedlich, aber einige der Kinder hatten bereits Notfallsituationen erlebt. Damit sich die Kinder die Notfallnummer 112 gut merken können, gab Ingo Fischer vom Ambulance-Service-Nord (ASN) e. V. den Hinweis auf 1 Mund, 1 Nase, 2 Augen.

Die Kinder haben die Ausführungen von Ingo Fischer interessiert verfolgt, ihre Kenntnisse eingebracht und Fragen gestellt. Nachdem das unterschiedliche Verbandsmaterial und dessen Verwendung vorgestellt worden waren, haben die Kinder sich gegenseitig und auch bei den Be-

Fazit: Auch Kinder können tolle Ersthelfer bei Notfällen sein!

Kinder gehen mit Notfallsituationen oftmals viel unkomplizierter um als Erwachsene, weil sie nicht die Bedenken und Ängste haben, die wir Erwachsenen im Laufe unseres Lebens gesammelt haben.

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

**VGH**  
fair versichert



## Entspannungswochenende im Kloster Neuenwalde 2026

Am Wochenende 01. – 03. Mai 2026 haben sich wieder mehrere Frauen zum Entspannungswochenende im Kloster Neuenwalde getroffen. Insgesamt 8 Teilnehmerinnen starteten am Freitag, dem 01. Mai, mit Kaffee und Kuchen das Wochenende.

Die Unterbringung erfolgte wie immer in Einzelzimmern und für unsere Gruppenaktionen haben wir den schönen Gruppenraum in der Zehntscheune genutzt. Hier trafen wir uns für Gespräche, gemeinsame Meditationstänze, Qigong- und oder Yoga-Übungen und Meditationen.

Wir starteten jeden Morgen um 7:30 Uhr mit einem schweigenden Spaziergang im angrenzenden Wald. Diese Mal gab es die Besonderheit, dass am Samstag die Gruppe der Teilnehmer/innen „Schweigender (Wald-)Spaziergang und Meditation“, die sich sonst am 1. Samstag im Monat in der Halle Lankenweg trifft, nach Neuenwalde kam und dort gemeinsam mit den Wochenendteilnehmerinnen den schweigenden Spaziergang zum kleinen See gemacht hat. So haben dort haben insgesamt 14 Personen gemeinsam einige Qigong-Übungen gemacht und anschließend in der Zehntscheune schweigend gefrühstückt.

Mit einem kurzen Besuch in der Klosterkirche und dem gemeinsamen „Danke-Lied“ haben wir die Besucher/innen wieder ver-

abschiedet und unser Wochenende bei schönem Wetter weiter gestaltet.

Alle Teilnehmerinnen waren schon an dem Termin für das Entspannungswochenende 2027 interessiert, das voraussichtlich Mitte oder Ende April 2027 wieder stattfinden wird. Aufgrund der Räumlichkeiten ist die Anzahl der möglichen Teilnehmerinnen

begrenzt auf 10-12 Personen. Interessierte können sich gerne melden unter Turnabteilung-TV.Langen@gmx.de.

Mehrere Teilnehmer/innen der „Schweigender/Meditationsgruppe vom 1. Samstag“ haben bereits mitgeteilt, dass sie im nächsten Jahr gerne wieder mit uns schweigen, meditieren und frühstücken.



### 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)



## Qi Gong – eine Orientierung

Während meiner Qi Gong-Übungsstunden stelle ich immer wieder fest, dass die Übungsteilnehmer Schwierigkeiten haben, sich auf das Gezeigte einzulassen. Deshalb möchte ich in diesem Beitrag auf einige wichtige Aspekte des Qi Gong eingehen, deren Beachtung die persönliche Entwicklung der Übenden deutlich verbessern wird. Zu jeder Qi Gong-Übung gehören drei Elemente: die richtige Übungsausführung bzw. die korrekte Haltung, die angepasste Atmung und die mentale Achtsamkeit bzw. Lenkung des Qi (der Energie). Kommen diese drei Elemente in einer Übung zusammen, so betreibt man „echtes“ Qi Gong. Nur so können sich die gewünschten Fertig- und Fähigkeiten herausbilden bzw. entwickeln.

Dazu ist strukturiertes Üben wichtig, wird oftmals jedoch häufig vernachlässigt. Auch wird oft nicht verstanden, dass Übungen häufig aber auf verschiedenen Eigenschaften im Körper beruhen, die erst entwickelt werden müssen. Wir müssen diese Eigenschaften und Qualitäten also zuerst entwickeln, um großartige Ergebnisse erzielen zu können. Es geht nicht darum, Hände und Arme auf hübsche Weise zu bewegen. Es geht auch nicht nur um Entspannung (obwohl dies natürlich ein sehr positives Nebenprodukt der Übungen ist). Es geht vielmehr darum, den Körper und Geist durch die verschiedene Prozesse der Transformation zu leiten, um unsere Gesundheit, Vitalität und Widerstandsfähigkeit zu verbessern.

Jede Übungsstunde beginnt deshalb zunächst mit Aufwärmübungen, um geistig zu entspannen und loslassen zu können, der Körper wird gedehnt, Muskeln und Sehnen sanft mobilisiert und die Gelenke aufgewärmt, die Wirbelsäule wird aufgerichtet und innerlich gestreckt und der Bereich der Faszien durchlässiger gemacht. So werden Körper, Atmung und Geist harmonisiert und auf die folgenden Qi Gong Übungen vorbereitet.

Ausgehend von der korrekten Ausgangshaltung muss der Anfänger zunächst die gewünschten Bewegungsfolgen erlernen, so dass sie fließend und ohne Stockungen ausgeführt werden können. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir Übungen im Stehen, Sitzen, Gehen oder Liegen ausführen. Erst

wenn die Bewegungen ohne großes Nachdenken erfolgen, kann man sich auf die weiteren Aspekte des Übens konzentrieren. Der Körper ist nun durchlässiger, die Bewegungen müheloser und der Geist wird ruhiger und entspannter.

Hinzu kommt dann die entsprechende Atemtechnik, die die Bewegungen vertieft und die innere Wahrnehmung erhöht. Zu unterscheiden wären hier u. a. Bauchatmung, umgekehrte Atmung, Atem-Qi-Verbindung und die Atemführung entlang der Meridiane. Die jeweilige Atemtechnik erlaubt eine umfassendere Wahrnehmung des Ablaufes der Bewegungen und zunehmend auch ein Erspüren des Qi-Flusses im Körper. Unser Atem wird länger, feiner und leiser. Auch beginnt sich das Qi nun im Körper zu sammeln und zu bewegen.

Nun folgt die Kultivierung des Geistes, um das Qi besser führen zu können und so mehr innere Kraft zu entwickeln. Hier können Meditationen, bestimmte Visualisierungen und stille Qi Arbeit helfen. Die stetige geistige Achtsamkeit bei der Ausführung von Übungen lässt unseren Geist klar, stabil und weit werden. Das Qi folgt nun mühelos der Intention.

Diese drei Elemente einer Qi Gong Übung sind nicht linear, sondern greifen stets ineinander. Ein erfahrener Lehrer sagt oft: „Man kehrt immer wieder zur ersten Stufe zurück.“ Auch ist von Bedeutung, auf welchen Aspekt der jeweiligen Übung ich mich gerade besonders gut konzentrieren kann oder was mir im Augenblick gut gelingt. Ist es die Bewegung, so genieße ich das damit verbundene Körpergefühl; ist es die Atmung, so beobachte ich meinen Atemfluß und was er mit mir macht; ist es der wahrgenommene Qi-Fluß, so lasse ich ihn zu, ohne ihm zu viel Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Vielmehr versuche ich alle diese Aspekte von einer eher distanzierten Warte aus zu betrachten und wahrzunehmen. Dein Geist sollte anwesend sein, aber nicht zu viel Kontrolle übernehmen.

Es ist nicht wichtig, viele verschiedene Qi-Gong-Übungen auszuführen. Viel wirksamer sind die Übungen, die den Übenden ansprechen und die er selbständig ausführen kann.

Mit zunehmender Übung, vor allem beim regelmäßigen täglichen Üben, werden sich Körper und Geist immer besser auf das Übungsgeschehen einstellen. Da-

durch entsteht mehr Freiheit beim Üben, die es erlaubt, die unterschiedlichen Elemente von Übungen intensiver und durchdringender wahrzunehmen. Diese Wahrnehmung setzt sich dann auch nach Abschluss der Übungen fort. Man fühlt sich wach, aufgeladen, erfrischt und nimmt seinen Körper und Geist als Einheit wahr.

Deshalb üben Sie frei nach dem Motto: „Weniger ist mehr!“ Entscheidend ist dabei jedoch, dass Sie das Wenige mit der notwendigen Achtsamkeit und Konzentration ausführen. Auch wenn neue Übungen oder Übungsreihen zu komplex erscheinen, so haben Sie dennoch den Mut, die Übungen aus dem Gedächtnis, nach bestem Wissen und Gewissen auszuführen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie nur eine Übung oder gleich die ganze Reihe ausführen. Wichtig ist nur, dass Sie die o. a. Aspekte dabei berücksichtigen und einfließen lassen. Beim individuellen Üben und Lernen der Übungen werden immer wieder Fehler oder Unsicherheiten auftreten oder sich Fragen ergeben. Das ist ganz normal und gehört zum Lernen dazu. Als Ihr Lehrer stehe ich Ihnen immer zur Verfügung, um Unklarheiten aus der Welt zu schaffen und Ihnen auf Ihrem persönlichen Qi Gong Weg zu helfen. Sie machen die Übungen allein für sich und Ihr Wohlergehen. Wichtig ist nur, dass Sie sich auf die Übung(en) entsprechend einstellen (etwas Dehnung und geistige Entspannung) und diese auch mit einer Abschlußübung zum Qi Sammeln beenden. Täglich 20-30 Minuten wären ideal. Es sollte wie das Zähneputzen zu unserem Alltag dazugehören, also morgens oder abends stattfinden. Ich wünsche Ihnen die dafür nötige Selbstdisziplin, um Qi Gong aus vollen Zügen genießen zu können. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Da wir alle bisher vorgestellten Übungsfolgen in regelmäßigen Zeitabständen wiederholen, ergibt sich für die Übungsteilnehmer die Gelegenheit, sich „Lieblingsübungen“ herauszusuchen oder neue Übungen zu lernen. Dadurch bleiben die Übungsstunden abwechslungsreich und bieten für jede(n) etwas.

Auch wenn sich dieser Artikel vorrangig an die Qi Gong Übungsgruppe wendet, so enthält er auch viele Informationen für Neulinge. Sollte ich Ihr Interesse geweckt haben, so lade ich Sie hiermit zu einer unverbindlichen Probestunde ein. Trauen Sie sich, eine neue Welt zu entdecken!

Ihr Walter Runge



## AKS Prüfung

Am 25. und 26. April fand erneut ein AKS-Lehrgang mit Frank Siegmund (7. Dan) statt



Dieses Mal war der Lehrgang etwas kleiner gehalten, da nur wenige externe Teilnehmer dabei waren. Das tat der Qualität jedoch keinen Abbruch – im Gegenteil: Es wurde intensiv trainiert, viel gelernt und dabei kam auch der Spaß nicht zu kurz.

was für viele Teilnehmer ein besonderes Highlight war. Auch die Erwachsenen konnten viele neue Impulse mitnehmen und an Details arbeiten.

Fazit: Insgesamt war es wieder ein sehr gelungener Lehrgang, der allen Beteiligten viel gebracht hat. Ein neuer Termin für April 2027 ist bereits in Planung *Marc*

25. April

Am ersten Tag standen zunächst Fallschule und Hebeltechniken auf dem Programm. Anschließend wurde an verschiedenen Selbstverteidigungssituationen gearbeitet, insbesondere an Befreiungen aus Festhalten und Umklammerungen. Die Kids waren mit vollem Einsatz dabei – am Ende des Kinderblocks rauchte bei dem einen oder anderen schon ordentlich der Kopf.

26. April

Am zweiten Tag ging es weiter mit Grundschultechniken und Kata. Zudem wurden Abwehrtechniken mit dem Stock trainiert,



**Detlef Melzer GmbH**

DACHDECKER

MEISTERBETRIEB

**DACH UND FASSADE**

Am Büttel 10a · 27639 Dorum

**Tel. 0 47 42 - 92 22 13**

Steildach · Flachdach · Holzbau · Dachfenster  
Fassadenverkleidung · Photovoltaik · Schornstein-Verkleidung  
Dachrinnen · Dämmung von Dach und Wand



## Instandhaltung und Pflege der Sportplätze

**Was braucht man zum Fußballspielen? Spielerinnen/Spieler, Tore, einen Ball, bei Pflichtspielen einen Schiedsrichter. Und was noch? Natürlich wird ein Spielfeld benötigt.**

Beim TV Langen stehen uns vier Rasenplätze zur Verfügung – also eine große Sportanlage, auf die wir stolz sein können und um die uns viele beneiden. Die einzelnen Spielflächen befinden sich in sehr unterschiedlichen Zuständen, von neu und eben, über alt und voller Unkraut bis rumpelig. Wir haben es also mit einem Potpourri aus verschiedenen Platzzuständen zu tun, das uns vor immer größere Herausforderungen stellt.

Die Faktoren, die auf die Beschaffenheit der Plätze einwirken, sind vielfältig und können in den meisten Fällen nicht oder nur geringfügig beeinflusst werden.

Wie bekommen wir es hin, dass wir vier – möglichst gleichwertige – Spielflächen vorhalten können? Und wie werden wir dem stetig wachsenden Anspruch aller Beteiligten gerecht? Früher wurde auf jedem „Acker“ gekickt, heute muss am besten Hybridrasen mit Heizung her (absichtlich übertrieben formuliert).

**Wir möchten hier einfach mal darstellen, mit welchen Aufwänden und Kosten die Instandhaltung und Pflege der Sportplätze verbunden sind:**

- **Rasenmähen** bis zu zweimal/Woche
- **Maulwurfbekämpfung** mit Ausnahme-genehmigung des Landkreises. In jeden Hügel wird ein Vergärungsmittel eingebracht. Die entstandenen Gänge müssen teilweise eingeebnet werden.

➤ **Unkrautbekämpfung.** Wird nur auf dem neuen Platz durchgeführt, auf den anderen Flächen hoffnungslos.

➤ **Häufiges Markieren** der Spielflächen. Dazu gehören das Einmessen der Plätze und das Aufbringen der Farbe. Allein die Farbe kostet 1500 Euro/Jahr.

➤ **Düngen/Nachsäen.** Der neue Platz hat den letzten Winter nicht gut überstanden. Vermutlich durch Schneeschimmel sind größere Bereiche beschädigt. Sie mussten nachgesät und händisch gedüngt werden.

➤ **Walzen.** Die Plätze müssen aufgrund der Bodenbeschaffenheit geebnet werden. Die Walze muss geliehen werden.



➤ **Beregnung.** Wir haben zwei Plätze, die computergesteuert beregnet werden. Das ist nicht selbstverständlich und wir sind froh und dankbar für die Anlagen. Ein weiterer Platz muss allerdings bei Bedarf manuell bewässert werden. Der Aufbau der dazugehörigen Anlage und deren regelmäßige Umstellung mehrfach am Tag erfordern durchaus bis zu 200 Arbeitsstunden in den Sommermonaten. Der vierte Platz wird nicht beregnet.

➤ **Reparatur** von Spielerhäuschen/Tornetze. Immer wieder werden Bretter von Sitzbänken herausgebrochen und teilweise entwendet. Diese müssen neu zugeschnitten, gestrichen und angebaut werden. Tornetze werden zerschnitten und müssen ersetzt werden.



Viele dieser Aufgaben werden durch Toren ausgeführt, auch die Stadt Geestland unterstützt hier. Einige – auch sehr zeitintensive – bleiben aber an den Freiwilligen und Ehrenamtlichen hängen. Dies klingt grundsätzlich negativ, ist so aber nicht gemeint. Alle Beteiligten machen die Arbeit gerne, solange Aufwand und Nutzen im Verhältnis stehen. Und hier lauert die Gefahr. Das Verhältnis scheint aus dem Gleichgewicht zu geraten. Die Arbeit und die Kosten werden immer mehr, die Kickenden, Freiwilligen und Ehrenamtlichen immer weniger.

Wir tun gut daran, uns Gedanken zu machen, wie wir zukünftig weitermachen wollen!

*Der Abteilungsvorstand*



## 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 - 18.30 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  
Per Ole Peterson n. b.

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

**Pressewart** (komm.) stellv. Pressewart  
Steffen Tobias Marc Reents

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

**Ehrenvorsitzender** Sozialwartin  
Steffen Tobias Antje Führer

**Geschäftsführerin** Buchhaltung  
Angela Kassl Doris Schniedewind

## Redaktion:

redaktion@tvlangen.de  
Friederike Zierenberg  
E-Mail: Redaktion.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 00 80  
jaklin.grafikdesign@posteo.de

**Redaktionsschluss  
für die Ausgabe 3/26:**

**1. August '26**



*gleich eintragen!*

# Wir gratulieren

Saskia und Marc Kornahrens zur Hochzeit

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



Turnverein Langen  
von 1908 e. V.  
Der Vorstand

## Zum Gedenken

Der TV Langen trauert um sein verstorbenes Mitglied:

**Helga Müller**

\* 02.11.1936 † 21.02.2026

*Helga war 15 Jahre Mitglied im Verein  
und in der Sparte Turnen aktiv.*

**Sonja Menzel**

\* 11.06.1951 † 10.03.2026

*Sonja war 15 Jahre Mitglied im Verein  
und in der Sparte Turnen aktiv.*

Wir werden ihnen ein ehrendes Gedenken bewahren.



Turnverein Langen  
von 1908 e.V.  
Der Vorstand

w  
e  
r  
k  
&  
f  
r  
e  
i  
d  
l  
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

# 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 >>>

