

# TSV

## Informationen

TSV Sellstedt von 1906 e.V.



TSV Sellstedt von 1906 e.V.



# Tolle Ausstellungen!

Riesen Auswahl, klasse Angebote  
und professionelle Beratung!

Schauen Sie doch mal rein!



**HOLZ and LIFE**  
VINYL · PARKETT · PANEELE · FENSTER · TÜREN

**GRILLWELT**

**FLIESEN**  
pflegeleicht · natürlich · modern · vielfältig

**EH HASSELBRING**  
*mein*BAUFACHZENTRUM

BREMERHAVEN · Am Grollhamm 2 · Tel. 0471 - 94463-0

Mo - Fr: 7:00 - 17:30 Uhr · Sa: 8:00 - 13:00 Uhr

[www.hasselbring.de](http://www.hasselbring.de) · [info@hasselbring.de](mailto:info@hasselbring.de)

## INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Überschrift	
Bericht des 1. Vorsitzenden	1
Zum Gedenken	5
Sportabzeichen	7
Jahreshauptversammlung	9
Fasching	11
Run up	13
Dorfsporfest	15
Frauensportnacht	17
Ein paar Worte in eigener Sache	21
Bleibe trittsicher und mehr	23
Boule	27
Eltern-Kind-Turnen	29
Kinderturnen	31
Fitte Kids	33
Fußball Erwachsene	35
Fußball Jugend	37
Mann beweg` dich	39
Pilates	41
Rückentraining	43
Schwimmen	45
Sport bei Heike	47
Tennis	49
Tanzen	50
Tischtennis	51
Volleyball	53
Xletix	55
Yoga	57
Ansprechpartner im TSV	59
Hallennutzungsplan	60
Einladung zur Jahreshauptversammlung	61
Vorschau Termine	63
Aufnahmeantrag	65

Viel Spaß beim Lesen der TSV Info wünschen  
Cordia und Josef Fischer,  
Katja Schübel  
und Carina Wischhusen.





## Uwe Birkenstock

**Uwe Birkenstock**  
**Kfz-Meisterbetrieb**  
Wesermünder Straße 38 b  
27619 Schiffdorf  
Tel. 04749/930103  
Fax 04749/930104

TÜV\*/AU  
Inspektionsservice  
Fehlerdiagnose  
Karosserieinstandsetzung  
Klimaservice  
Elektronik  
Heizungsservice  
Reifenservice  
Autoglasservice



Wir machen, dass es fährt.

## Physiotherapiepraxis Sellstedt Physiotherapeut Michael Sommerfeld



- Krankengymnastik
- Kopfschmerz-Migräne-
- Schwindelbehandlung
- Elektr.Therapie
- Hausbesuche
- Lymphdrainage
- Kräuterstempel-Massage
- Hot-Stone-Massage
- KG nach Bobath
- Massage

Wir bedanken uns für die jahrelange Treue  
bei allen unseren Patienten!  
14 Jahre Praxis - wir waren gerne für Sie da  
und wünschen alles Gute!

Geestensether Str. 16, 27619 Sellstedt  
Telefon 04703/920255

## BERICHT DES 1. VORSITZENDEN

1

Liebe Leser und Leserinnen, liebe Mitglieder,

mit der **Info 2025** versuchen wir auch in diesem Jahr - in den Berichten der Abteilungsleitenden, des Vorstandes und einiger Übungsleitenden - über die wichtigen Ereignisse des letzten Jahres zu informieren. Diese Info wird nunmehr seit 2000 von Cordia und mir zusammengestellt und durch viele Inserenten finanziert. Allen daran Beteiligten vielen Dank!

Zur **JHV 2025** muss man leider festhalten, dass der Besuch von gerade 34 Teilnehmenden einen historischen Tiefstand darstellt. Eigentlich bei damals 915 Mitgliedern sehr schade. Für die **Versammlung am 13. Februar 2026** wünsche ich mir deutlich mehr Teilnehmer, zumal nach 19 Jahren die „Ära Fischer“ im Vorstand zu Ende geht. Vielleicht ist das eine Möglichkeit, dem Vorstand für seine Arbeit die nötige Anerkennung zu zollen. Darüber würde sich sicherlich der alte und auch der neu gewählte Vorstand freuen.

Mit der Wahl von **Bennett und Silke Suhrhoff** 2025 zum **Jugendwart** bzw. zur **Sportwartin** konnten wichtige Posten neu besetzt werden. Danke für eure bereits geleistete Arbeit.

Bei den meisten Veranstaltungen des Jahres konnten wir uns über mangelnden Zuspruch nicht beklagen. Das gilt in erster Linie für unser **Dorfsporfest**, dem Hauptevent des Jahres. Mein Dank geht besonders an die vielen teilnehmenden Sportler und Helfer (Natürlich sind immer alle weiblichen Personen ebenfalls gemeint!). Dank auch an alle, die mit Spenden dafür gesorgt haben, dass wir ein umfangreiches und tolles Fest feiern konnten.

Gut angenommen wurde auch die **Faschingsfeier für Kinder**, die von Sarah Müller und Patrick Bruns aus der Volleyballabteilung super organisiert wurde. Danke euch beiden und euren Mitstreitern.

Superwetter und ein leckeres Frühstück lockten 35 Teilnehmer zum **Run up** auf den Sportplatz und in die Natur. Natürlich hätte diese großartige Veranstaltung mehr Zuspruch verdient, zumal hier keine Bestleistungen erwartet werden.

Die Entwicklung bei der **Sportabzeichenabnahme** – es wurden im Februar 72 Sportabzeichen verliehen – verläuft erfreulicherweise positiv. In erster Linie bemühen sich **Silke Suhrhoff** und **Thymo Tiencken** um die Sportabzeichenanwärter, dabei werden sie weiterhin von Cordia und mir unterstützt.

Der **Gesundheitssport** ist nach wie vor das **Aushängeschild des Vereins**. In diesem Jahr wurden wir erneut mit dem **Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“** und **„Sport pro Gesundheit.DOSB“** für das Angebot „Fit & Gesund“ ausgezeichnet. Bis zum 23.04.2028 ist auch das **Zertifikat der Zentralen Prüfstelle Prävention** gültig. Die Teilnehmer bekommen also auf Antrag einen Zuschuss ihrer Krankenkasse.

Unsere **Gesundheitssportkurse** mit Heike Gercken und Cordia sind ausgesprochene Renner beim TSV. Trittsicher durchs Leben, Bewegen statt Schonen und Fit & Gesund haben einen regen Zulauf. Danke an unsere Übungsleiterinnen, die sich den Präventionssport auf ihre Fahnen geschrieben haben!

Leider musste das **Rückentraining mit Michael Sommerfeld** im Herbst eingestellt werden. Vielen Dank, Michael für deine stets ehrenamtliche Tätigkeit beim Bemühen um einen gesunden Rücken unserer Mitglieder.

Dank **Merwa Alo** läuft es beim **Eltern-Kind-Turnen** wieder rund. Mit großem Engagement verhilfst du, liebe Merwa, unseren Kleinsten dazu, dass sie sich mit viel Spaß in der Halle bewegen. Mach` weiter so!

Beim **MännerSport** hoffe ich nach wie vor auf weitere motivierte Männer. Also Mann, runter vom Sofa und am Donnerstagabend – rein in die Halle!

# Haargalerie

Inh. Monika Hainhorst

Brameler Straße 19  
27619 Schiffdorf  
Tel. 04706/15 88



Öffnungszeiten:

Di. - Do. 8:30 - 17:30 Uhr, Fr. 8:30 - 18:30 Uhr  
Sa. nach Vereinbarung

## AndreasLühr

### Fussboden-Verlegearbeiten

Teppich | PVC | Linoleum | Kork | Laminat | Designbelag

Andreas Lühr

Thunstr. 10  
27572 Bremerhaven  
andreas.luehr@t-online.de



0471-952 141 33  
0471-952 141 34  
0170.343 12 08

Leider hat sich beim **Badminton** die Zahl der Spieler dramatisch verringert. Es wäre sehr schade, wenn eine so tolle Sportart in Zukunft nicht mehr angeboten werden könnte. Zurzeit wird noch **nach wie vor mittwochs ab 20 Uhr gespielt**. Lasst euch von dem variantenreichen Spiel mit dem Federball begeistern!

Erfolgreich verlief die Saison für die **Tischtennisspieler**. Die 2. Und 3. Mannschaft konnten die Klasse erhalten, und die 1. Herren schafften sogar den Aufstieg in die Kreisliga. Super Jungs! Macht so weiter!

Auch unsere **Langstreckenläufer** **Benedict Töpfer und Finn Kersten** konnten bei verschiedenen Laufveranstaltungen mit Top-Platzierungen und Spitzenzeiten auf sich aufmerksam machen. Prima, Jungs! Da geht bzw. läuft noch was!

Im Mai gab es einen Wechsel in der Führung der **Tennisabteilung**. **Jürgen Engelken** leitete die Abteilung sechs Jahre, davor war er zehn Jahre Platzwart. **Dieter Schulz** war in den letzten sechs Jahren der Platzwart und davor zehn Jahre Abteilungsleiter. **Götz Pätzold** hat über 18 Jahre lang akribisch die Kasse der Abteilung geführt. Euch herzlichen Dank für die großartige Arbeit!

Im Frühjahr konnte die **Fußballabteilung** mit Stephan Oberboßel einen neuen Trainer für die A-Jugend gewinnen, um im Sommer mit jungen Leuten den Übergang zu den Herren einzuleiten. Mit viel Geduld kämpft er seitdem für den Erhalt der **Herrenmannschaft** in der Spielgemeinschaft, da leider viele Spieler zur neuen Saison nicht mehr zur Verfügung standen. Vielen Dank für deinen Einsatz, Stephan! Du schaffst es bestimmt, den Herrenfußball wieder auf Vordermann zu bringen! An dieser Stelle auch ein großes Dankeschön an seinen Vorgänger Michael Stober für seinen unermüdlichen Einsatz. Danke, Michael!



Unsere **Arbeitsdienste** verliefen in diesem Jahr alle sehr erfolgreich. Im Frühjahr sorgten über 30 Teilnehmer dafür, dass Gebäude und Anlagen in einen Top-Zustand versetzt wurden. Auch das Schneiden der Hecken und Büsche ging mit 14 Helfern zügig über die Bühne. Es zeigt sich wieder: Gemeinsam schaffen wir das, und es macht auch noch Spaß!

**Vielen Dank allen Helfern! Wir zählen auch weiter auf euch!**

Im Rahmen unseres Helferfestes Ende August bestanden wir unsere **Baumpflanzchallenge**, in dem wir - in memoriam - eine Jakobsbirne pflanzten

Zum Schluss möchte ich mich herzlich bei allen **Sponsoren und Spendern** für ihre Unterstützung und bei unseren vielen Helfern und engagierten Übungsleitern und besonders bei allen **Vorstandsmitgliedern** bedanken.

Im Namen des Vorstandes wünsche ich allen Lesern, Mitgliedern und Freunden des Vereins ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Jahr 2026, in dem wir auf stolze 120 Jahre TSV Sellstedt zurückblicken können.

Josef Fischer



# Wegner Bedachungen

Wir machen Wohn(t)räume möglich!

Energetische Dachsanierungen • Dachfenster • Vordächer  
 • Dachrinnen • Carports • Innenausbau für zusätzlichen Wohnraum  
 • Terrassenüberdachungen • Photovoltaik



## Wegner Bedachungen

GmbH & Co. KG

Bahnhofstraße 87

27612 Loxstedt

Telefon (0 47 44) 24 98

[www.wegner-bedachungen.de](http://www.wegner-bedachungen.de)

## ZUM GEDENKEN

Im Dezember 2024 nahmen wir Abschied von unserem ältesten Mitglied **Maria Schrage**. Sie wurde 93 Jahre alt und zeigte stets großes Interesse am Geschehen in unserem Verein.

Im Januar verstarb im Alter von 86 Jahren unser sehr aktives Mitglied **Hannegret Voigts**. Bis zum Schluss trainierte sie in vielen Kursen und beteiligte sich regte an unseren Arbeitsdiensten. 2010 erhielt sie die goldene Ehrennadel. Mitglieder des TSV und des Heimatvereins trugen ihren Sarg zur letzten Ruhestätte.

Im Februar nahmen wir Abschied von **Uschi Timm**, die 79 Jahre alt wurde. Aktiv war sie in der Trittsicher-Gruppe.

Tief getroffen hat uns im April der frühe Tod von **Dirk Berthold**. Er wurde nur 41 Jahre alt. Als Spieler und Trainer engagierte er sich sehr stark für den Handballsport. Mit Leidenschaft spielte er bei uns Badminton und Tennis.

Im April verließ uns unser langjähriges Mitglied **Ella Becker** im Alter von 91 Jahren. Mit Gymnastik und Rehasport hielt sie sich fit bis ins hohe Alter.

Im Mai verstarb unser Mitglied (Träger der goldenen Ehrennadel) **Wolfgang Rieth** im Alter von 82 Jahren. Aktiv war er viele Jahre lang beim Tischtennis und ab 1985 beim Tennis.

Im Juni nahmen wir Abschied von **Wilhelm Birkenstock**. Er wurde 89 Jahre alt und war Träger der goldenen Ehrennadel des Kreissportbundes Cuxhaven und des TSV. 19 Jahre lang war er 1. Kassenwart und 18 Jahre lang 2. Kassenwart des Vereins. Danach war er noch vier Jahre lang Kassenprüfer. Als Tischtennisspieler gehörte er 1960 zur Mannschaft der „ersten Stunde“ und spielte mit der 1. Mannschaft in der Bezirksliga. Auch als 2. Bezirksfachwart hat er sich um seinen Verein verdient gemacht.

**Gunda Schley**, die Trägerin der goldenen Ehrennadel war, verließ uns im Oktober im Alter von 87 Jahren. Sie spielte Tischtennis und engagierte sich in der TSV-Helfergruppe.

Im Oktober verstarb im Alter von 81 Jahren unser Mitglied **Ilka Sudwischer**, die in der Bleibe-trittsicher-Gruppe aktiv war.



Josef Fischer

**PHYSIO**  
THERAPIEPRAXIS  
**DONNERN**

04703 - 921 02 76

HAUSBESUCHE • KRANKENGYMNASTIK • KG NACH BOBATH  
KLASSISCHE MASSAGE • MANUELLE LYMPHDRRAINAGE • U.V.M.

**FÜR GESUNDHEIT, MOBILITÄT  
& WOHLBEFINDEN**



Blökenstr. 32, 27612 Loxstedt-Donnern [www.physiotherapie-donnern.de](http://www.physiotherapie-donnern.de)





**KREMSER + BUSCH**  
ORTHOPÄDIE- UND PROTHESENTECHNIK

Die Spezialisten für Arm- und Beinprothesen  
im Elbe-Weser-Raum

0471 - 30008777  
[www.kremser-busch.de](http://www.kremser-busch.de)

Grashoffstraße 40 - 27570 Bremerhaven



## SPORTABZEICHEN

Zunächst ein Rückblick auf die Verleihung:

### In Bewegung **TSV Sellstedt verleiht 72 Sportabzeichen**

**Sellstedt.** 72 Sportabzeichen wurden 2024 beim TSV Sellstedt absolviert und konnten nun in der Turnhalle verliehen werden. Elke Bonczyk, beim Kreissportbund Cuxhaven für die Sportabzeichen zuständig ermunterte, in diesem Jahr die „100“ in Angriff zu nehmen. Die sechs Sportabzeichenabnehmer des TSV Sellstedt Thymo Tiencken, Bennett und Silke Suhrhoff, Sabine Hülseberg und Josef und Cordia Fischer hatten sich das ganze Jahr über bemüht, die Absolventen zu motivieren, das mit Enthusiasmus beim Dorfsportfest Begonnene zu einem guten Ende zu führen.

### Sechs Familien erweisen sich als tragende Säulen

Als tragende Säulen erwiesen sich die sechs Familien Holländer, Manegold, Suhrhoff, Reckelberg, Tiencken und Wischhusen. Zusätzlich zu ihren Familienurkunden durften sie sich über Gutscheine für den Tafelhof in Sellstedt freuen. „Allein die Familien stellen mit 24 Teilnehmerinnen und Teilnehmern schon ein Drittel der Absolventen“, resümierte Josef Fischer. „Nur weiter so!“ Der Vereinsvorsitzende wurde selbst zum 35. Mal ausgezeichnet.

Mit gerade mal sechs Jahren waren Emmy Wischhusen und Mattis Mangelsdorf die Jüngsten, die sich der Herausforderung Sportabzeichen stellten. Zusätzlich zur ersten Urkunde und Anstecknadel erhielten die Kinder einen Gutschein.

Unter den anwesenden Erwachsenen wurden Gutscheine für Tante Enso und unter den Kindern und Jugendlichen Gutscheine für den Jumpin Trampolinpark verlost. (pm/mew)



## ...und schon stand das Sportabzeichen 2025 vor der Tür:

„Das Deutsche Sportabzeichen ist die höchste Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes außerhalb des Wettkampfsports“... so wurden einige Sportler:innen auf dem Platz zur Sportabzeichenabnahme begrüßt.

In den Augen sahen wir, dass leichte Zweifel am Entschluss aufkamen. Aber nur kurz, denn dann kam die Frage: „Was muss ich machen?“

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfertigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus jeder Disziplingruppe muss eine Übung mit mindestens Bronze abgeschlossen werden. Weiterhin ist die Schwimmfertigkeit nachzuweisen.



## Herzlich willkommen auf Sportabzeichen-Digital!

Wir freuen uns, dass du dabei bist. Mit Sportabzeichen-Digital hast du zahlreiche Möglichkeiten, deine individuelle Herausforderung zu gestalten:

- Du kannst dein Profil bearbeiten,
- Individuelle Leistungsanforderungen einsehen
- Sportabzeichen-Treffs in deiner Nähe finden
- deine Prüfungsleistungen
- und abgelegten Sportabzeichen einsehen
- sowie deinen Schwimmnachweis hochladen

Egal, ob du Laufen, Schwimmen, Radfahren oder andere Sportarten bevorzugst, hier bist du genau richtig.

Bist du Prüfer\*in, kannst jedoch „Mein Prüfbereich“ in der Menüführung nicht sehen? Dann konnten wir dich anhand der uns vorliegenden Angaben (Name, Prüf-ID, etc.) nicht eindeutig identifizieren. Bitte wende dich an deinen zuständigen Sportbund bei dem du als Prüfer\*in geführt bist. Dieser kann den Prüfbereich für dich freischalten.

Die Sportbünde in Bayern, Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz nutzen eigene Plattformen zur Verwaltung des Deutschen Sportabzeichens. Details findest du hier: FAQ Nutzung von Sportabzeichen-Digital in nicht teilnehmenden Sportbünden.

Viel Spaß beim Deutschen Sportabzeichen!

## Eine Übersicht über die individualisierten Anforderungen sind im Internet unter Sportabzeichen-digital zu finden.

Das Besondere am Sportabzeichen ist, dass sich jede:r mit jedem:r messen kann. Die Leistungsanforderungen sind nach Altersklassen und Geschlecht eingeteilt. So können verschiedene Generationen einer Familie, Arbeitskolleg:innen und Freundeskreise gemeinsam teilnehmen. Und das Allerbeste ist: Der Spaß steht im Vordergrund!

Im Jahr 2025 fanden neben dem Dorfsportfest weitere Termine für die Abnahme des Sportabzeichens statt. Gerne stehen euch dabei die Prüfer:innen: Thymo Tiencken, Bennett und Silke Suhrhoff mit Rat und Tat oder auch bei fehlender Motivation zur Seite.

Auch im Jahr 2026 wünschen wir uns zahlreiche Teilnehmer:innen. Ein ganzes Jahr um vier Übungen erfolgreich zu absolvieren und zusätzlich zu zeigen, dass man schwimmen kann, sollte ein Ansporn sein, um die höchste Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes zu erhalten. Sei dabei!

Silke Suhrhoff  
Sportwartin

## JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

9

Die zur **Jahreshauptversammlung** erschienenen Mitglieder konnten sich zu Beginn der Versammlung zunächst stärken und sich rege miteinander unterhalten, bevor es an die Abarbeitung der Tagesordnungspunkte ging.

In einer **Powerpoint-Präsentation** stellten der 1. Vorsitzende Josef Fischer und die Geschäftsführerin Cordia Fischer die wichtigsten Ereignisse des vergangenen Jahres dar:

Erneut konnte auch 2024 eine gelungene **TSV Info** kostenlos an alle Sellstedter Haushalte verteilt werden, die umfassend über die Angebote und geplanten Events des Vereins informiert. „Durch die Unterstützung unserer Inserenten ist und bleibt die Info in jeder Hinsicht ein Gewinn!“, weiß der 1. Vorsitzende Josef Fischer nach 25 Jahren der intensiven Mitarbeit genau.



Derzeit hat der **TSV 915 Mitglieder, wovon 272 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre sind**. Das Kinderturnen für 4- bis 6-Jährige und „Fitte Kids“ für 7- bis 12-Jährige erwiesen sich als absolute Renner im Sportangebot für Kinder und Jugendliche. Thymo Tiencken bewegte als Übungsleiter dieser Gruppen teilweise über 30 begeisterte junge Sportler.

Als ebenso erfolgreich zeigte sich das Angebot „**Bleibe trittsicher und mehr**“, bei dem die ältere Generation versucht, ihre Beweglichkeit zu erhalten. Hier finden sich wöchentlich fast 20 Damen in der Turnhalle ein, um mit Spaß im Gleichgewicht zu bleiben. So sind für Alt und Jung viele Angebote vorhanden, die enorm frequentiert werden.

Für das **Eltern-Kind-Turnen** konnte nun mit Merwa Alo eine Nachfolgerin gefunden werden, die sich traut, den kleinsten Sportlern ein abwechslungsreiches Programm für die ersten mutigen Bewegungserfahrungen in der Turnhalle anzubieten.

Hervorzuheben waren die **72 Sportabzeichen**, die im letzten Jahr erreicht wurden, wobei die sechs sportlichen Familien (Holländer, Manegold, Reckelberg, Suhrhoff, Tiencken, Wischhusen) einen hauptsächlichen Anteil darstellten.

Die **12. Frauensportnacht** begeisterte wieder die Frauen in Sellstedt und umzu. Tena Sündermann und Barbara Peper brachten mit Hula- Hoop und Drums Alive fast 40 Frauen mit viel Spaß in Bewegung.

**Als nächster Tagesordnungspunkt folgten die Ehrungen.**

Mit der **silbernen Ehrennadel für 25 Jahre Vereinszugehörigkeit** wurden Hannelore Brünjes, Viola und Marco von Glahn ausgezeichnet.

Über die **goldene Ehrennadel für 50 Jahre Vereinszugehörigkeit** konnte sich Uwe Steffen freuen.



Anschließend wurden Heinz und Monika Krause für ihre zahlreichen besonderen Verdienste, zu denen immer noch die alljährliche Radtour beim Dorfsportfest zählt, mit stehenden Ovationen zu **Ehrenmitgliedern des TSV** ernannt.

Der **Kassenbericht** zeigte eine solide Finanzlage des Vereins, so dass einer einstimmigen Entlastung des Vorstandes nichts im Wege stand.

Bei den anschließenden Wahlen wurden Josef Fischer einstimmig zum **1. Vorsitzenden** und Cordia Fischer zur **Geschäftsführerin** gewählt.

Bennett Suhrhoff wurde zum **Jugendwart** ebenso einstimmig gewählt. Mit Silke Suhrhoff konnte das Amt der **Sportwartin** nach zehn Jahren erneut besetzt werden.

„So sind wir im Vorstand super altersgemischt aufgestellt und damit für die immer aufwändiger werdenden Anforderungen an die ehrenamtlichen Tätigkeiten gut gerüstet“, resümierte Fischer die erfreulichen Resultate des Abends.



Von links nach rechts:  
Josef Fischer 1. Vorsitzender, Bennett Suhrhoff Jugendwart, Sonja Höpke Kassenwartin, Uwe Steffen geehrt für 50 Jahre, Monika und Heinz Krause Ehrenmitglieder, Monika Schulz Kassenprüferin, Cordia Fischer Geschäftsführerin, Hannelore Brünjes, Viola und Marco von Glahn geehrt für 25 Jahre

Cordia Fischer

## FASCHING

11

### Faschingsfeier in Sellstedt: Ein toller Tag für Groß und Klein!

Am 2. März 2025 fand in Sellstedt die zweite Faschingsfeier mit Patrick und Sarah statt, die sowohl für Kinder als auch für Erwachsene ein bunter und lebhafter Tag war.

Die Vorfreude auf diesen Tag war riesig, und die vielen lachenden Gesichter zeigten, dass es sich gelohnt hat. Die gute Laune war spürbar. Von leckerem Kuchen, über erfrischende Getränke, bis hin zu mitreißender Musik – es gab für jeden etwas.



Ein großes Danke-  
schön an alle  
Helfer, die diesen  
Tag mit uns möglich  
gemacht haben. Die  
Erinnerungen an  
diese fröhliche Feier  
werden uns noch  
lange begleiten. Wir  
freuen uns schon  
jetzt auf das  
nächste Jahr, wenn  
es wieder heißt:



„Fasching in Sellstedt – wir sind dabei!“

Patrick und Sarah :)

# Holler

AUTOHAUS

Wir vom **Autohaus Holler** in Wehdel sind offizieller **Opel-Service- und Bosch Modul-Partner** und kümmern uns um die Wartung und Reparaturen deines Autos. Gern steht dir unser Team mit unseren professionellen Tipps mit Rat und Tat zur Seite und haben für alle Fragen ein offenes Ohr.

Besuche außerdem unseren **Tankshop** – Hier bekommst du täglich frische Brötchen, Kaffee, Snacks, kühle Getränke und Zubehör für dein Auto.



## Werkstattleistungen

- ✓ Reparaturen aller Fabrikate
- ✓ Reifenservice (Reifeneinlagerung)
- ✓ Klimaanlagen-Service
- ✓ Zylinderkopfplanschleifen
- ✓ 3D-Fahrzeugvermessung
- ✓ Inspektion
- ✓ Unfallschäden
- ✓ Glasservice
- ✓ Mietwagen

Autohaus Holler  
Wesermünder Straße 32 | 27619 Schiffdorf-Wehdel  
Telefon 04749 - 226  
[www.autohaus-holler.de](http://www.autohaus-holler.de)



## RUN UP

### RUN UP 2025

START IN DIE LAUF- UND WALKINGSAISON

#### Fit in den Frühling

eine Gemeinschaftsaktion des TSV Sellstedt und des LandFrauenvereins Geestendorf und Umgebung

Sonntag, 27.04.2025,

10.30 Uhr

Es kann wieder auf drei verschiedenen langen Strecken gewandert, gewalkt und gelauft werden. Anschließend besteht die Möglichkeit, dem LandFrauenverein für alle einen gesunden Imbiss am und im Vereinsheim des TSV auf dem Sportgelände zu.



Wir freuen uns auf dich, auf euch,  
auf alle!  
Auch für Familien geeignet!

LEICHTATHLETIK.DE

So war es angekündigt, und das gute Wetter war ebenfalls in Auftrag gegeben und unsere Wünsche wurden erhört:

Die Sonne strahlte vom blauen Himmel, und eigentlich konnte es keine Ausrede geben....

35 gut gelaunte Teilnehmer:innen starteten nach einem kleinen Warm up in die frühlingsgrüne Natur der Sellster Feldmark.



Bereits um 9.00 Uhr war die Schnippelgruppe aktiv gewesen und hatte ein leckeres und gesundes Buffet vorbereitet, auf das man sich unterwegs schon freuen konnte.



Besonders erwähnenswert war das vollzählige Erscheinen der „Helden



des Montags“ – meiner Walkinggruppe – die sich bei nahezu jedem Wetter einmal wöchentlich zusammen bewegt.

Unterwegs gab es einen

regen Austausch, denn nicht alle sehen sich ja unbedingt im wöchentlichen Rhythmus.

**Und das Beste kommt zum Schluss:** Obstsalat mit Apfelquark und gerösteten Haferflocken, Lachsrolle, Stangenbrot, Kräuterbutter....

Ich sag' mal so: Wer nicht dabei ist, ist selbst schuld!

**Der nächste Start in den Frühling findet am 26. April 2026 um 10.30 Uhr bei hoffentlich ebenso gutem Wetter statt!**

Cordia Fischer

Unserer verehrten Kundschaft die besten Wünsche zum  
Weihnachtsfest und viel Glück im neuen Jahr

- Zimmerarbeiten
- Holzleimbauarbeiten
- Trockenbauarbeiten

## WILHELM TIETJEN

GmbH

Zimmerei • Ing.-Holzbau

Große Straße 31 • 27619 Schiffdorf-Sellstedt  
Tel. (0 47 03) 50 11/50 12 • Fax (0 47 03) 50 06  
eMail: tietjen.holzbau@web.de



Versichern und Bausparen



Ihr Ansprechpartner

### Sebastian Friedl

Bezirksleiter

Auf dem Bokelah 28  
27619 Sellstedt

Telefon (047 03) 22 52 79 • Mobil (01 71) 5 23 95 12

Sebastian.Friedl@debeka.de • www.debeka.de

### DORFSPORTFEST

„Ein ereignisreiches und bestens frequentiertes Wochenende liegt hinter uns. Es war spitze!“, resümierte der 1. Vorsitzende Josef Fischer das **DorfSportfest**, das dem Motto: „Ein Dorf bewegt sich und alle machen mit!“ mehr als gerecht wurde.

Der Samstag gehörte traditionell der **Leichtathletik** und dem **Sportabzeichen**. Dieser Sporttag wurde vom **Landessportbund Niedersachsen** und der Sparkassenfinanzgruppe mit 1000 € gefördert. 60 Kinder und Jugendliche rangen um schnelle Zeiten beim Sprint und möglichst große Weiten bei Sprung und Wurf.

Für die Kleinsten lud Frau Eule zum Geburtstag und Hase Hoppel und Igel Bürste hatten einige Abenteuer auf ihrem Weg durch Feld und Wald zu bestehen, wobei 40 Kinder ihnen fleißig halfen und so das **Minisportabzeichen** ablegen konnten.

Mehr als 70 Läufer machten sich auf dem Weg, den Sportplatz zweimal zu umrunden. Josef Fischer, der hier startete und die Zeiten stoppte, zeigte sich sehr beeindruckt über die große Anzahl der Teilnehmenden und das Durchhaltevermögen. „Kein Läufer hat aufgegeben, das ist toll!“, lautete Fischers Resümee.

Anschließend waren die Erwachsenen an der Reihe, ihre **Sportabzeichendisziplinen** zu absolvieren. „Mehr als 30 Teilnehmer:innen nutzten die Chance, das Sportabzeichen - als Beweis der eigenen Fitness - in Angriff zu nehmen.“, freute sich Organisator und Sportabzeichenabnehmer Thymo Tiencken.



Über 90 Kinder erhielten bei der **Siegerehrung** ihre Urkunden und viele auch noch eine Medaille. Für die Tagesbesten Rica Henken und Robin Ojiakor, die deutlich den Punktwert für eine Ehrenurkunde übertreffen konnten, gab es auch noch einen besonderen Pokal.

**Wan-Jo-Wal** (Wandern – Joggen – Walken) auf zwei verschieden langen Strecken brachte über 60 Sportler:innen in Bewegung.

Ab 20 Uhr heizte DJ Axel Böhm den frisch geduschten Bewegungswilligen bis Mitternacht ein.

Sonntags um 10.00 Uhr bat das bewährte Team aus Monika und Heinz Krause zur traditionellen **Radtour**. Über 70 Radler machten sich auf den Weg zur neuen Brücke nach Atluneberg.

„Was kann schöner sein, als auf einer nagelneuen **Beachanlage** zu baggern und zu pritschen?“, dachte sich die Volleyballabteilung. 14 Mannschaften kämpften mit großem Einsatz um jeden Punkt. Unter den teilnehmenden Teams wurden anschließend drei Preise verlost.

Gleichzeitig lief „**Spaß an Bewegung**“. Unter diesem Motto konnten diverse spaßige Sportangebote ausprobiert werden:



Badminton, Boule, Cornhole, Discgolf, Leitergolf, Mensch beweg' dich, Pedalos, Riesenmikado, Sommerski, Fußball, Käsebrett, Dosenwerfen, Hula-Hoop, Vier gewinnt und Bogenschießen mit Unterstützung des Schützenvereins. Ab sechs ausprobierte Sportangebote gab es ein Tombolalos - Hier konnte jede/r mitmachen und sich an Neues oder Bewährtes in Bewegung und entdeckten

herantrauen. Über 150 große und kleine Leute kamen versteckte Talente.

Als absoluter Renner entpuppte sich die Wasserrutsche, die bei dem sonnigen Wetter eine willkommene Abkühlung bot. Aber auch die Hüpfburg, die uns der ATS Bexhövede zur Verfügung stellte, zog immer zahlreiche Kinder an.



Eine **Kaffetafel** mit reichhaltigem Tortenbuffet rundete das vielfältige Angebot ab. So war das Auffüllen der Speicher gewährleistet.

„Viele, viele Helfer und Sponsoren haben wieder zum Gelingen des Dorfsportfestes beigetragen. Ohne euch wäre diese Mammutaufgabe nicht zu bewältigen!“, bedankte sich der 1. Vorsitzende Josef Fischer bei den Unterstützern.

Mit Spannung erwartet wurde die Ziehung der Gewinner der **Tombola**. Das Team hatte zahlreiche Spenden eingeworben, so dass viele begehrte Preise unter den anwesenden Teilnehmer:innen verlost werden konnten.

Cordia Fischer

## FRAUENSPORTNACHT

17



Das war absolut irre – fast 50 sportwillige Frauen versammelten sich fröhlich schwatzend am Samstag, 8.11., um 19.00 Uhr in der Sellstedter Turnhalle, um ....

Ja, warum nur?

- um andere Frauen wiederzutreffen, die jedes Jahr dabei sind
- um ein bisschen gesundes Gemüse mit Gittas legendärem Dip zu genießen
- weil man zum „Barbara Peper Fanclub“ gehört
- weil man etwas ganz für sich und die eigene Fitness tun möchte
- oder um die eigenen Grenzen auszutesten und sie vielleicht zu überschreiten

Alles das war möglich, aber man konnte auch einfach nur Spaß haben!



Nach einer kurzen Begrüßung, bei der ich den Staffelstab der Organisation nach 13 Jahren an unsere Sportwartin Silke Suhrhoff übergeben konnte - der ich ein glückliches Händchen bei der Weiterführung dieses etablierten Events wünsche - ging es los mit Tena Sündermann und Aroha.



Aroha ist ein Workout, das Körper und Geist gleichermaßen stärkt. Es vereint kraftvolle und fließende Bewegungen, inspiriert vom HAKA, dem traditionellen Tanz der Maori, sowie Elementen aus KUNG FU und TAIJI. Der Wechsel zwischen spannungsvollen und entspannenden Elementen setzt verborgene Energien frei, reduziert Stress und schafft ein neues Körpergefühl.

# weser

SPORTPARK

## 24/7 GEÖFFNET



**MODERNSTES TENNISFELD**  
**INDOOR-BEACHVOLLEYBALL**  
**INDOOR-BEACHTENNIS**  
**BEHEIZBARE FELDER**  
**FITNESS**

**HANSEFIT**

**GYM**  
**WELLPASS**



**URBAN SPORTS CLUB**



**SCAN  
ME**



AUF DEM NARBEN 14 A, 27607 GEESTLAND (LANGEN)

[www.wesersportpark.de](http://www.wesersportpark.de)

Das Training stärkt gezielt Gesäß, Oberschenkel und Bauch und fördert gleichzeitig innere Ausgeglichenheit.



Tena schaffte es, uns in kürzester Zeit viele Grundschritte von Aroha beizubringen, so dass wir alle mit Spaß und höchster Motivation eine komplette Choreografie durchtanzen konnten. Es wurden imaginäre Kürbisse zerschlagen, im Kanu waren wir auf den Stromschnellen unterwegs. Laut schreiend schlugen wir mit dem Hammer zu; und ich bin mir sicher, dass wir spielend jeden Angreifer in die Flucht geschlagen hätten 😊. Aber zum Glück konnten wir uns zwischendurch auch mal zuprostern und zur Entspannung aus dem Fenster zum Nachbarn schauen.

Ja, wir hatten uns  
eine Pause verdient.  
Bevor Barbara Peper -



motiviert und fröhlich wie immer -  
unser Gleichgewicht und unsere Kraft-  
ausdauer auf Balance Pads vor schier



unlösbarle Probleme stellte mit dem flotten Ausspruch: „Ich merke, da geht noch was!“, und so wuchs, wer es denn wollte, über sich hinaus, oder machte einfach nur genau das, was sich an diesem Abend richtig anfühlte. Jede Teilnehmerin konnte auf jeden Fall zum guten Schluss mit dem zufrieden sein, was sie geschafft hatte, und ganz genau so sollte es auch sein.

Anschließend war noch Zeit für ein kleines Schlückchen in Ehren, bei dem Zeit war, das Geleistete Revue passieren zu lassen. Alle waren sich einig, dass sie wieder dabei sein möchten, wenn es heißt: „**Es ist die 14. FrauenSportNacht beim TSV Sellstedt.**“

**Merkt euch gern den Termin vor:**

**Samstag, 07.11.2026,  
um 19.00 Uhr  
in der Turnhalle in Sellstedt**

**Wir freuen uns auf euch!**

Cordia Fischer



## AUF EIN PAAR WORTE IN EIGENER SACHE

Die Jahreshauptversammlung am Anfang des Jahres machte große Hoffnungen auf ein erfolgreiches Jahr für den TSV:

## Beim TSV Sellstedt läuft's rund

TSV-Info kostenlos verteilt – Angebote für Kinder und Senioren beliebt

So lautete die Überschrift des Berichts in der NZ.

Gut zwei Monate später wählte die Tennisabteilung eine neue Leiterin, die weder Tennis spielt noch der Tennisabteilung angehört.

In den 118 Jahren erfolgreicher Vereinsgeschichte kam so etwas bisher nicht vor. Deshalb sind in der Satzung unseres Vereins auch keine Regelungen getroffen, die eine solche Entscheidung hätten verhindern können.

Da wir es aber für eine Fehlentscheidung halten, hatten wir unseren Rücktritt im Falle dieser Wahl bereits vorab angekündigt.

Aus diesem Grund werden wir unsere Amtszeit vorzeitig bei der nächsten JHV beenden. Gern hätten wir den Verein noch durch das 120. Jahr begleitet und unsere zwanzig Jahre gemeinsame Vorstandstätigkeit vollendet.

Aber wie heißt  
es so schön:



Da wir die Verantwortung für eine derartige Fehlentscheidung nicht tragen möchten, ist unser gemeinsamer Weg im Vorstand des TSV bei der Jahreshauptversammlung am 13. Februar 2026 zu Ende.



Nun habt ihr eine Erklärung für die Wahlen, die bei der nächsten Jahreshauptversammlung stattfinden werden und wundert euch nicht über die Tagesordnung der Einladung, die ihr ja traditionell in der TSV Info findet.

Wir bedanken uns für viele gute Jahre, in denen wir gemeinsam mit zahlreichen Unterstützern, einiges weiterentwickeln konnten!

Cordia und Josef Fischer



*David Hausmeisterservice seit 2018*

*David Lörincz*

*Mühlenweg 17  
27619 Schiffdorf-Sellstedt*

*Tel. 01512-5087539, 04703-9209099*

*info@david-hausmeisterservice.de*

*d-hs.de*

### ***Neue Leistungen:***

*Maurer- und Betonarbeiten*

*Bausachverständigen und Baugutachten*

***Wir wünschen ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr!***

### **BLEIBE TRITTSICHER UND MEHR**

**Heute geht es los mit einem Expertentipp:**

„Mit dem Alter verliert jeder Mensch Ausdauer und Energie. Die Muskelkraft lässt nach. Man ist weniger beweglich. Die Liste der Krankheiten, die zum Großteil durchs Älterwerden entstehen, ist lang und reicht von Kopf bis Fuß. Doch auch hier gilt: Von Arthrose über Bluthochdruck bis zu Osteoporose – **Sport ist die beste Medizin und Prophylaxe gegen Altersbeschwerden**, wobei mit Sport keineswegs Leistungssport gemeint ist. Es reicht, wenn Sie regelmäßig auf schonende Weise in Schwung kommen.“

*Zitat Dr. med. Helge Riepenhof - Chefarzt Zentrum für Rehabilitationsmedizin*

**Nicht nur der Körper möchte trainiert werden.....**

Damit das Gehirn dich auch im Alter nicht im Stich lässt, gilt die Devise: „Wer rastet, der rostet!“ Dein Gehirn möchte häufig, intensiv und vielfältig benutzt werden. Abwechslung sollte hier großgeschrieben werden! *Frei nach Dr. Thomas Wessinghage*

Immer dienstags spätestens um 13.45 Uhr kommt der erste „Bus“ aus Wehdel auf den Parkplatz an der Sellstedter Turnhalle gefahren, und ich höre, wie meine trittsicheren Mädels sich fröhlich schwatzend der Halle nähern. Der rege und auch wichtige, informative Austausch geht in der Umkleide weiter - schließlich ist man gerade deswegen schon etwas früher gekommen 😊 !

Um 14 Uhr hat sich die große Stuhlkreisrunde vervollständigt, es beginnt „mit dem Kopf“ und der Mobilisation aller großen Gelenke. Da sind wir froh, dass auch die bereits in die Jahre gekommenen Stühle und der Hallenboden knarren, ächzen und stöhnen und so das Knacken und Knirschen unserer Gelenke ganz einfach gar nicht wahrzunehmen ist.



Gleichgewicht, Ausdauer und Kraft trainieren wir mit immer verschiedenen Handgeräten, um möglichst lange fit und beweglich zu bleiben. Hier versuchen wir mit dem Theraband, etwas für unsere „schönen Arme“ zu tun.



Und glaubt bloß nicht, dass wir immer gemütlich auf unseren Stühlen sitzen. Wir können uns auch mit Ü80 noch locker bücken.

Wenn du das auch schaffen möchtest, dann melde dich gern bei mir unter 04703/5254 oder nutze den nächsten Trittsicher-kurs im Frühjahr (siehe Rückseite) zum Einstieg.



## als Gesundheitssportangebot

**Trittsicher durchs Leben** ist ein speziell entwickeltes Übungsprogramm für ältere Menschen und ermöglicht durch das Trainieren von Kraft und Balance eine gute Standfestigkeit und Mobilität auch in höherem Lebensalter.



In sechs 90-minütigen Kurseinheiten schulen erfahrene Übungsleiterinnen die Teilnehmenden. Die Übungen sind einfach durchzuführen und erfordern keine Vorkenntnisse. Zum Mitmachen reicht bequeme Alltagsbekleidung aus. Für zu Hause erhält man außerdem noch eine kostenlose Übungsbroschüre.



Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Aufrechte Körperhaltung, bessere Muskelkraft sowie sicheres Stehen und Gehen motivieren alle Beteiligten. Zudem macht das Üben in der Gruppe großen Spaß und fördert die Geselligkeit.

**Ab 18. März 2026 soll es  
immer mittwochs in der Zeit von 10 bis 11.30 Uhr  
im Vereinsheim auf dem Sportgelände, Zum Krummvordel 7, losgehen.  
Die weiteren Termine sind der 25.03., 01.04., 08.04., 15.04.  
und der 22.04.26.**

Der Kurs läuft über 6 Wochen und kostet für Vereinsmitglieder 50 €, für Nichtmitglieder 70 €.

Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten meisten Krankenkassen den größten Teil der Gebühren.

Das Programm ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention genehmigt und anerkannt.

Die Anmeldung ist unter [kontakt@tsv-sellstedt.de](mailto:kontakt@tsv-sellstedt.de) und unter 04703/5254 ab sofort möglich. Ich freue mich auf dich!

Cordia Fischer

Gern machen wir uns auch nützlich, wenn es um die Reinigung der Turnhalle am Ende der Sommerferien geht.



Mit Putzlappen unter den Schuhen geht es im Schlittschuh-schritt durch die Halle.



Und das Ergebnis der Aktion kann sich durchaus sehen lassen!

Wenn auch du gern einmal im Jahr mit uns auf diese Art saubermachen möchtest: 😊

**Wir treffen uns dienstags  
in der Zeit von 14 bis 15 Uhr  
in der Turnhalle**

und hoffen, dass wir diese Zeit beibehalten können, auch wenn die Grundschule Sellstedt im Sommer 2026 in den Ganztagsbetrieb geht.



Unser letzter Sporttermin im Dezember findet schon traditionell im Vereinsheim bei einem adventlichen Kaffeetrinken mit Schrottwichteln statt. Hier haben wir endlich etwas länger Zeit, uns miteinander zu unterhalten.

Cordia Fischer

...im Herzen Schifffords



Allen Sportlern des TSV viel Spaß!

Moustafa Khattab

**Mühlen Apotheke**

Brameler Straße 3 · 27619 Schiffford · T: 04706 /7070 · F: 7171

## BOULE



„Boule ist cool!“ - dieses Gefühl war bei vielen jungen und älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu spüren, die beim Sportfest unseres Vereins erste Würfe mit den eisernen Kugeln und dem „Schweinchen“ machen konnten. Auf jeden Fall von diesem Slogan überzeugt sind die zehn Boulefans, die sich von März bis November - immer, wenn der volle Rentnerterminplan es zuließ - sonntags gegen 11 auf dem bestens gepflegten Platz hinter dem Umkleidegebäude einfanden.

Meist wurde in drei



Runden um die siegreichen 13 Punkte gekämpft; gern wurden auch die „Jungs“ von den „Deerns“ herausgefordert, mit Erfolgen auf beiden Seiten. Und - obwohl nach internationalem Reglement immer genau 12 Kugeln im Spiel sind, also entweder bei zwei Dreiermannschaften mit 2 Kugeln pro Person (Triplette) oder bei 2 Zweiermannschaften mit 3 Boules pro Person (Doublette), waren bei uns auch schon mal 20 Kugeln auf dem Platz - damit alle Anwesenden aktiv mitmachen konnten, und weil wir nur die eine Spielfläche haben. Zugeben muss ich, dass bei dieser Spielvariante der Zufall oft eine größere Rolle spielte als das Spielvermögen.

Denn das hat sich bei unseren Aktiven in den Jahren bemerkenswert positiv entwickelt. Trotzdem haben wir es im vergangenen Jahr wieder nicht geschafft, eine Mannschaft eines anderen Vereins zum Wettbewerb einzuladen oder uns an einem der zahlreichen Turniere in der Region zu beteiligen.

Dann hieße es allerdings, sich streng an die Regeln der „Fédération Internationale de Pétanque et Jeu Provençal“ - mit weltweit 15 Millionen Mitgliedern - zu halten. Das beginnt mit dem Verhalten im Wurfkreis und hört nicht auf bei der Frage, was zu tun ist, wenn die kleine Zielkugel zu dicht am Spielfeldrand landet. Alles in allem ist das aber kein Problem für unsere Leute, also packen wir's an.

*Für alle, die gerne mal unseren Präzisionssport kennenlernen und ausprobieren möchten, gilt weiterhin das Angebot, zu unserer Sonntagsrunde zu kommen, am besten vorher 04703 5372 anzurufen, ob sie stattfindet. Auch bieten wir an, Interessierten nach Absprache die Spielregeln zu vermitteln und die Spielgeräte zur Verfügung zu stellen. Wer schon allein zurechtkommt, darf gerne das Boulefeld benutzen, sollte dann aber anschließend die Absperrung wieder einrichten.*

Für Leute, die die im Jahre 1907 erfundene Boulevariante „Pétanque“ für einen typisch französischen Sport halten, sind hier noch ein paar Zahlen:

Zurzeit existieren in Deutschland 785 reine Pétanque - Sportvereine mit über 25.000 Mitgliedern (mit mehr als 20.000 Lizenzspielern) und viele weitere Menschen kommen nicht organisiert in ihrer Freizeit und in Spielgemeinschaften zusammen. Zu letzteren würde ich auch unsere TSV-Sparte zählen, in der wir bis auf weiteres guten Gewissens Boule spielen werden.

Peter Wierk  
Abteilungsleiter Boule



## LandFrauenverein Geestenseth & Umgebung



· Apeler - Altlueneberg - Bramel - Frelsdorf - Geestenseth -  
· Schiffford - Sellstedt - Spaden - Wehdel - Wollingst -

### Unser buntes Programm 2026...

Nordic Walking – Theorie und Praxis	Weihnachtsfeier
Neujahrskonzert	Frauenfrühstück mit Referentin Dora Heldt
Fahrt zum Weihnachtsmarkt Lüneburg	Lachyoga für ALLE
Bücher + Wein = Genuss	div. Theaterbesuche
Tagesfahrt nach Bad Zwischenahn	Spaziergang mit Grünkohlessen
Kinoabend	Kleine und große Radtour Sommer Ü-Tour
Gesundheitsvortrag „Kniestecher - was nun?“	Kurs Lebensretter – Defibrillator
Erntedankveranstaltung für die ganze Familie	Bunter Nachmittag
Geschenke mit der Nähmaschine	Red Dinner – Gemütlicher Abend
Festliche Suppen und Desserts	Bewegung und Entspannung für Grundschüler und Begleitung
Kräuterwanderung	

... die genauen Daten bitte dem jeweiligen Flyer entnehmen!

# 45 JAHRE



Wir bedanken uns auf diesem Wege für das entgegengebrachte Vertrauen und hoffen, dass Sie auch künftig zu unseren zufriedenen Kunden zählen.

#### Ihr Friseurteam:

Monika Schulz: Friseurmeisterin und geprüfte Kosmetikerin im Friseurberuf.  
 Sandra Brauner: Friseurmeisterin, Dozentin in der Akademie des Handwerks und Mitglied im Gesellenprüfungsausschuss.

Wir wünschen allen Froh... „lockende“ Weihnacht und den richtigen „Dreh“ für's neue Jahr!

Ihr Friseurteam qualifiziert und engagiert

**Monika Schulz und Sandra Brauner**

Große Str. 21 - 27619 Schiffdorf-Sellstedt - Tel. 04703/1220

## ELTERN-KIND-TURNEN

**Das Eltern-Kind-Turnen richtet sich an Kinder von 0 bis 4 Jahren und ihre Eltern.**  
 Es ist ein spielerisches Bewegungsangebot, bei dem Eltern (oder andere Bezugspersonen) gemeinsam mit ihren Kindern turnen, spielen und die motorische Entwicklung fördern.



Gleichaltrigen, Selbstvertrauen) eingegangen. Zudem verfestigen sich kognitive Fähigkeiten, wie Konzentration und Aufmerksamkeit, Problemlösefähigkeit und Sprachentwicklung.

Zu Anfang und zum Ende der Stunde wird gemeinsam gesungen und zu Bewegungsliedern geturnt bzw. aufgewärmt.

Gemeinsam mit allen Erwachsenen und größeren Kindern werden die Stationen aufgebaut und zum Ende teilweise (Die Gruppe nach uns benötigt meist die gleichen Materialien) abgebaut.

**Das Eltern-Kind-Turnen findet jeden Montag (außer in den Ferien oder an Feiertagen) von 15 Uhr bis 16 Uhr statt.**

Die Gruppe freut sich immer auf neue Gesichter. Also wenn ihr auch Lust auf etwas Bewegung habt, kommt gerne am Montag um 15 Uhr in die Sporthalle Sellstedt.

Liebe Grüße  
 Merwa

Im Mittelpunkt steht nicht die Leistung, sondern das gemeinsame Erleben von Bewegung, Spaß und Nähe. Die Turnstunde bietet den Kleinsten die Möglichkeit, ihre Umwelt mit allen Sinnen zu entdecken. Sie beinhaltet Elemente wie: Klettern, Krabbeln, Balancieren, Springen oder Schaukeln. Es werden somit motorische Fähigkeiten, wie Grobmotorik, Feinmotorik und Körperwahrnehmung gefördert. Außerdem wird auf soziale und emotionale Fähigkeiten (Vertrauen und Bindung, Kontakt zu anderen



## Ambulante medizinische Fußpflege

Elke Meyer  
Großes Feld 15  
27619 Schiffdorf-Sellstedt

Tel.: 04703/5359



Ich wünsche allen Kunden, Freunden und Bekannten  
ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr!



Aus Liebe zum Menschen.

## Mach mit beim DRK!

Unser Angebot ist umfangreich und es findet sich für DRK-Freunde und Interessierte sicher eine interessante Aktivität.

Unsere Sozialarbeit umfasst: Erste-Hilfe Kurse, Vermittlung von Sozialdiensten, Schwesternhelferinnen-Kurse, Blutspenden, Kranken- und Geburtstagsbesuche, Hilfe in der Kleiderkammer Schiffdorf

Für geistig motivierte Senioren stehen Spiele- und Klönnachmittage in unserem Programm.

### Termine: unter Vorbehalt

Jahreshauptversammlung: Samstag, 7. März 2026

Blutspende: Mittwoch, 28. Januar 2026 und Mittwoch, 23. September 2026

Spiesenachmittag: jeden 3. Montag im Monat

Informationen: Esther Grunwald (1. Vors.) 04703/231

Der DRK-Ortsverein Sellstedt

## KINDERTURNEN

### Große Abenteuer für kleine Entdecker!

Du bist zwischen 4 und 6 Jahre alt und hast Lust auf Bewegung, Spiel und spannende Abenteuer? Dann komm montags von 16:15 bis 17:15 Uhr in die Sporthalle der Grundschule Sellstedt – denn dort wartet das Kinderturnen auf dich!



Bei uns wird die Turnhalle zur Dschungelandschaft, zum Piratenschiff oder zur wilden Hängebrücke. Du überwindest Schluchten, schwangst dich an Lianen, balancierst über wackelige Pfade, kämpfst dich durch wilde Flüsse und begegnest vielleicht sogar der einen oder anderen ungezähmten Bestie. Und wenn du mutig bist, wagst du dich auf eine Bootsfahrt ins Ungewisse oder springst in einen tiefen Abgrund – natürlich alles sicher und mit ganz viel Spaß!

Jede Stunde beginnt mit einem festen Begrüßungsritual, das dir hilft, gut anzukommen.



Danach geht's los mit dem Abenteuer – und zum Schluss gibt's ein gemeinsames Abschlussritual, bei dem wir zur Ruhe kommen und mit einem guten Gefühl nachhause gehen.

Beim Kinderturnen lernst du nicht nur, wie du dich geschickt bewegst, sondern auch, wie man zusammenhält, gemeinsam Lösungen findet und eigene Grenzen überwindet. Du wirst staunen, was alles in dir steckt!

Wichtig: An Feiertagen und in den Schulferien findet das Kinderturnen nicht statt – aber danach geht's mit neuen Abenteuern weiter!

Sportliche Grüße  
Thymo Tiencken

**MIT VOLLER KRAFT  
IN RICHTUNG ZUKUNFT.**



IM NORDEN IMMER IN IHRER NÄHE.

Bobrink GmbH  
Am Lunedeich 182  
27570 Bremerhaven  
Tel. 0471 90084-0

Stresemannstr. 319  
27580 Bremerhaven  
Tel. 0471 98280-0

Papenstr. 152  
27472 Cuxhaven  
Tel. 04721 7450-0

**BOBRINK**  
GRUPPE  
IHR FAIRER PARTNER  
[www.bobrink.de](http://www.bobrink.de)

**Ausführung sämtlicher  
Malerarbeiten**

**ARTUR BÖHLKEN**  
Malereifachbetrieb GmbH



Sellstedter Straße 4+6 · 27619 Schiffdorf  
Telefon 04706-378 · [www.maler-boehlken.de](http://www.maler-boehlken.de)

- Bodenbelagsarbeiten
- Dekorative Maltechniken
- Tapeten · Farben · Bodenbeläge
- Fassadenbeschichtungen
- Tapezierarbeiten
- Wärmedämmung

## FITTE KIDS

### Dein sportlicher Einstieg in die Welt der Bewegung!

Du bist zwischen 6 und 12 Jahre alt und hast Lust auf Action, Spiel und Sport? Dann bist du bei „Fitte Kids“ genau richtig!



Hier wird nicht einfach nur rumgestanden – hier wird gerannt, gesprungen, balanciert, geworfen, geklettert und gelacht! Ganz nebenbei trainierst du deine Koordination, Kondition, Kraft und Ausdauer – also alles, was du brauchst, um fit und stark zu werden.

#### So läuft's bei uns:

Jede Stunde hat einen festen Ablauf – damit du weißt, was dich erwartet:

- **Aufwärmen:** Mit Spielen und Übungen bringen wir deinen Körper auf Betriebstemperatur.

- **Hauptteil:** Jetzt geht's richtig los! Ob Parcours, Staffelspiele, kleine Challenges oder Bewegungslandschaften – hier ist für alle was dabei.



- **Abwärmen:** Zum Schluss wird gedehnt, entspannt oder ein ruhiges Spiel gespielt – damit du fit und locker nach Hause gehst.

#### Sommer? Draußen!

In den Sommermonaten sind wir auf dem Sportplatz des TSV Sellstedt unterwegs: die Sonne im Gesicht und viel Platz zum Austoben.

#### Herbst? Drinnen!

Ab dem Herbst geht's in die Sporthalle der Grundschule Sellstedt – dort wird's nicht weniger sportlich, versprochen!

#### Und das Beste:

Wenn du regelmäßig dabei bist, hast du sogar die Möglichkeit, das Deutsche Sportabzeichen zu machen! Dabei kannst du zeigen, was du drauf hast – in Disziplinen wie Laufen, Springen, Werfen oder Schwimmen. Eine tolle Herausforderung und ein echtes Highlight für alle, die sich gern bewegen!

**Also: Sportsachen an, Trinkflasche einpacken und los geht's!**

**Wir freuen uns auf dich – und auf viele fitte Kids!**

**Fitte Kids: Immer donnerstags von 16:00 – 17:00 Uhr (außer an Feiertagen und in den Ferien)**

Sportliche Grüße  
Thymo Tiencken

**tanteenso**

**GEMEINSAM MEHR ERREICHEN**

Werde Teil unserer Genossenschaft und unterstützen Sie uns nicht nur dabei, weitere Orte mit Tante Ensos zu versorgen, sondern sparen ganz nebenbei auch noch bei jedem Einkauf – in allen Filialen deutschlandweit!

**JETZT TEILHABER:IN WERDEN**

## FUßBALL ERWACHSENE

35

### Fußball SG Schiffdorf/Sellstedt

#### 1. Herren

Nachdem wir im Sommer 2024 unsere 1. Herren vom Spielbetrieb abmelden mussten, gab es in der Saison 2024/2025 kein Herren Fußball in Sellstedt. Uns war gleich klar, dass wir alle Kraft daransetzen müssen, um dies wieder zu ändern.

Alice, Ferdi und ich hatten zum Jahreswechsel '24 und '25 viele Gespräche geführt und uns war schnell klar, dass wir mit unserer A-Jugend den Neustart des Herrenfußballs starten wollten.

Im Januar 2025 konnten wir dann mit Stephan Oberboßel einen B-Lizenz Trainer für uns gewinnen, der komplett neu in unserer Region war. Nachdem wir unsere Vorstände über das Vorhaben informiert haben, sollte Stephan seine Arbeit im Sommer zur neuen Saison aufnehmen.



Zum März / April 2025 stand kurzfristig die U18 ohne Trainer da. Ferdi, der aus beruflichen Gründen nicht so viel Zeit hatte, die Jungs zu betreuen, signalisierte, dass schnell eine Lösung gefunden werden musste. Kurzerhand übernahm Stephan die Arbeit mit der A-Jugend für die restliche Saison.

Da wir zur Saison 2025 ganz neu wieder am Spielbetrieb teilnehmen, mussten wir mit der Herren Mannschaft in der untersten Klasse (3. Kreisklasse) starten. Aufgrund von Studium und Arbeit sind von der A-Jugend noch ein paar Spieler abgesprungen, und wir haben das Projekt 1. Herren mit einer 9er Feld Mannschaft in Angriff genommen.

Der Start verlief sehr holprig, so dass wir nach 10 Spielen, mit 3 Siegen und 7 Niederlagen im Tabellenkeller stehen.

Was uns alle sehr freut, ist, dass die Jungs, auch bei Niederlagen jeden Sonntag mit Spaß Fußball spielen. Inzwischen steht eine Mischung aus Jung und Alt, neuen Spielern und Rückkehrern mit Freude auf dem Platz.

#### Altherren und Altsenioren



Ü 32

Unsere Ü 32 ist in der Saison 2024 ungeschlagen und mit einem Torverhältnis von 87:14 Toren, Kreismeister der 1. Kreisklasse geworden und hat in der Hallensaison die Hallenkreismeisterschaft der Alt Herren gewonnen. Aktuell belegt die Mannschaft den 3 Platz in der 1. Kreisklasse.



Unsere Ü 40 hatte letzte Saison mit mehreren Verletzungen zu kämpfen und konnte daher nicht die übliche Stärke dieser Truppe auf den Platz bringen. In der Saison 2024/2025 belegte die Mannschaft den 6. Platz mit einem ausgeglichenen Torverhältnis von 64:64. In der aktuellen Saison steht die Truppe mit 6 Siegen aus 6 Spielen ungeschlagen auf dem 1. Platz der Ü40 Kreisliga Süd.



Unsere ältesten Fußballer spielen in unserer Ü 50. Diese Mannschaft haben wir erst zur Saison 2024/2025 neu gegründet. Im ersten Jahr belegte die Mannschaft den 7. Tabellenplatz. In der laufenden Saison steht die Mannschaft auf den 5. Platz mit 10 Punkten. Wenn Du auch Lust hast, noch etwas zu kicken: Ob in der 1. Herren oder in einer von unseren Altsenioren, dann kannst Du Dich jederzeit melden. Wir freuen uns über jede Unterstützung.  
Euch allen wünschen wir frohe Weihnachten, einen guten Rutsch und bis demnächst auf dem Sportplatz!

Alice Roth und Sebastian Friedl  
Fußballfachwarte

### Jugendfußball JSG Schiffdorf/Sellstedt/Wehdel

Seit 2023 besteht nun schon die Jugendspielgemeinschaft mit den Vereinen 1. FC Schiffdorf, TSV Sellstedt und TSV Wehdel.



Hier sind wir sehr gut aufgestellt: Derzeit sind 13 Teams im Kinder- und Jugendfußball für die Jugendspielgemeinschaft Schiffdorf/Sellstedt/Wehdel (JSG SSW) für uns am Start. Unsere U 16 ist bei der Jugend aktuell die Mannschaft mit den ältesten Kids. Die Mannschaft spielt in der Saison 25/26 in der Bezirksliga Bezirk Lüneburg. Für die Rückrunde wird gerade an einer zweiten U 16 Mannschaft gearbeitet. Das Trainerteam besteht aus Gunnar, Jarno und Andreas.

Dann haben wir in unserer JSG noch folgende Mannschaften:

U 15	Kreisliga
U 13	1.Kreisklasse
U 12	1.Kreisklasse
U 11 I + II	FairplayLiga

Unsere U 10, U 9 I, U 9 II, U 8, U 7 und U 6 I sowie U 6 II spielen in kleinen Turnieren ihre Spiele.

Wir sind aktuell mit knapp 200 Mädchen und Jungs im Spielbetrieb. Bei den Kleinen haben wir jedes Jahr einen sehr guten Zugang und darüber freuen wir uns sehr!

Rund 30 Trainerinnen und Trainer betreiben einen großen Aufwand, um die Kids gut zu betreuen, auszubilden und zu fördern. Wir freuen uns sehr über den guten Zusammenhalt innerhalb den Trainerteams. Beispielsweise hierfür ist unser Hallenturnier in den Zeugnisklassen im Winter, dass schon einige Jahrzehnte (!) existiert und sich auch weiterhin großer Beliebtheit erfreut, sowohl bei unseren eigenen Mannschaften als auch bei den Gegnern.

Wir bedanken uns bei allen Vorständen der Vereine, den Trainern und Betreuern, den Kids, den Eltern und unseren Fans für ihren Einsatz! Wir wünschen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Alice Roth, Sebastian Friedl und Heino Hüner  
Fußballfachwarte und Jugendfachwarte der Vereine

## MANN BEWEG' DICH

Die **Männer** Sportgruppe des TSV trainiert auch weiterhin **donnerstags ab 20 Uhr bis ca. 22 Uhr**

in der Turnhalle. Momentan umfasst die Gruppe 5 bis 7 Personen im Alter von Anfang vierzig bis Anfang siebzig. Daher können wir noch einige Männer zur Verstärkung gebrauchen. Das ist auch empfehlenswert, wenn man schon in einer Ballsportart aktiv ist. Um lange und gesund zu leben, braucht man eben Ausdauertraining für gesunde Blutgefäße genauso wie Krafttraining für maximale Lebensqualität im höheren Alter. **Ein Sprichwort sagt: Mit Ausdauertraining lebt man länger – mit Krafttraining besser.** Daher versuchen wir beides mit viel Spaß zu kombinieren.



und Orientierungsfähigkeit und vieles mehr zu üben.

An **Stationen** werden gemeinsam oder zu zweit neue und bekannte Übungen wie verschiedene Stütze, Crunches, Kniebeugen und andere Gymnastikübungen durchgeführt. Natürlich gibt es auch Übungen für Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Trainiert wird neben dem besten Sportgerät „unserem Körper“ mit leichten Gewichten, Fitnessbändern oder Bällen. Aber auch altbekannte Turnergeräte wie Ringe, Reck, Barren, Täue und Kästen werden bisweilen ins Stationstraining einbezogen. Richtig zur Sache geht es beim **Circuit-Training**, wobei an Stationen intensiv geübt wird und die Belastungszeit sich nur mit einer kurzen Pause (ca. 30 s) abwechselt.



Im **Cooldown** werden anschließend unsere verkürzten Muskeln durch Dehnübungen wieder „auf Vordermann“ gebracht.

Der Abend endet meistens mit einem kleinen Ballspiel, da uns für die großen Ballspiele zurzeit das nötige „Personal“ fehlt.

Gegen 22 Uhr endet der Abend mit dem guten Gefühl, den „inneren Schweinehund“ überwunden zu haben.

Also freue ich mich auf hoffentlich neue oder jung gebliebene Männer, die Lust haben, ihren Körper in Form zu bringen.

Josef Fischer

Die **Mobilisation** (warm up) steht immer am Anfang einer Einheit, wozu meistens auch ein kleines Laufspiel gehört. Es schließen sich **Koordinationsübungen** mit verschiedenen Bällen, Stäben, Seilen, Bänken, Reifen... an, um Gleichgewicht, Reaktions-

# Frohe Weihnachten



VGH Vertretung Jens Hülseberg e.K.  
Bahnhofstr. 21  
27619 Schiffdorf-Sellstedt  
Tel. 04703 5047 Fax 04703 5556  
[www.vgh.de/jens.huelseberg](http://www.vgh.de/jens.huelseberg)  
[jens.huelseberg@vgh.de](mailto:jens.huelseberg@vgh.de)

fair versichert  
**VGH**   
Finanzgruppe

## PILATES

41

Pilates – oder auch: heute gab es Grüne Soße!

Dienstag, 18 Uhr, Turnhalle Sellstedt

Ca. 20-30 Frauen stehen an ihren Matten und wissen, jetzt geht es los! Die wöchentliche Pilatesstunde beginnt, frau freut sich und fragt sich gleichzeitig: was Kiki wohl heute mit uns vorhat? Hat sie wieder eine Anekdote aus ihrem Leben zu berichten? Musste sie womöglich wieder wandern gehen? Oder hat sie heute besonders gute Laune, weil sie zum Mittag ihre geliebte Grüne Soße hatte?

Aber bevor es mit der Grünen Soße weitergeht, hier mal ein paar Fakten, warum die Halle dienstags um 18 Uhr in der Regel gut gefüllt ist:

**Was ist Pilates eigentlich?**



Pilates ist eine Trainingsmethode, die den gesamten Körper durch kontrollierte, langsame und fließende Bewegungen kräftigt, die auf den Prinzipien der Atmung, Konzentration, Präzision, Körpermitte (Powerhouse), Ganzkörperbewegung und Fluss basieren.

Entwickelt von Joseph Pilates, zielt die Methode darauf ab, die tiefliegende Muskulatur, insbesondere im Bauch- und Rückenbereich, zu stärken, die Körperhaltung zu verbessern, die Flexibilität zu erhöhen und Körper und Geist in Einklang zu bringen. (Quelle: Kl, vielen Dank!)

Sprich: Pilates kann auch anstrengend sein! Auch nur wenige langsame Übungen verursachen einen Muskelkater am nächsten Tag. Man bekommt außerdem den Kopf frei, also Stärkung Körper und Stressabbau zu gleichen Teilen.

Und Kiki sorgt mit ihrer wundervollen sympathischen Art dafür, dass es einfach Spaß macht, und man gerne hingehrt.

**Danke Kiki für die schönen sportlichen und unterhaltsamen Pilatesstunden sowie für das Rezept!**

Katja Schübel



Das jährliche Pilatesfoto, diesmal in Pilates-Pose (mit angespanntem Powerhouse natürlich!)

Und was hat es jetzt mit der Grünen Soße auf sich?

Nun, die liebe Kiki kommt ursprünglich aus Südhessen und da scheint dieses Gericht sowas wie ein Nationalgericht zu sein. Jedenfalls ist sie immer gut drauf, wenn sie Grüne Soße gegessen hat. Und deshalb freuen wir uns, wenn sie das zu Anfang der Stunde verkündet.

Und damit wir auch direkt davon profitieren, hat uns Kiki das Rezept verraten, was hier nun veröffentlicht wird:

### Grüne Soße (Kikis Leibgericht)



Man nehme pro Person 2-3 hartgekochte Eier. Die Eier pellen und das Eigelb in eine Schüssel geben. Jetzt etwas Senf dazu geben. Ich nehme immer pro Person (2-3 Eier) einen Teelöffel Senf. Das hartgekochte Eigelb mit dem Senf, einem Becher Saure Sahne und etwas Salz mit dem Pürierstab zu einer homogenen Menge verarbeiten.

Folgende Kräuter möglichst ganz fein schneiden bzw. hacken:

Kresse, Sauerampfer, Petersilie (glatt/kraus je nach Geschmack), Schnittlauch, Pimpernelle, Borretsch, Kerbel

(Pimpernelle und Borretsch sind optional....)

Für die Menge der Kräuter gilt: je nach Geschmack....

Man kann auch die TK-8-Kräuter von Iglo/Edeka/Aldi verwenden....

Die Eigelb/Senf-Masse ist jetzt die Basismasse. Hier fügt man dazu: saure Sahne, Magerquark, etwas Leinöl (wer mag) und Salz und etwas Pfeffer. Ich nehme immer für eine Portion für mich: einen Becher saure Sahne und 250g Magerquark. Das mit der Eigelb/Senf-Masse vermengen und die Kräuter unterheben. Das hartgekochte Eiweiß klein schneiden und ebenfalls unterheben.

Kartoffeln kochen, fertig ist die grüne Soße.....=)

## RÜCKENTRAINING

43

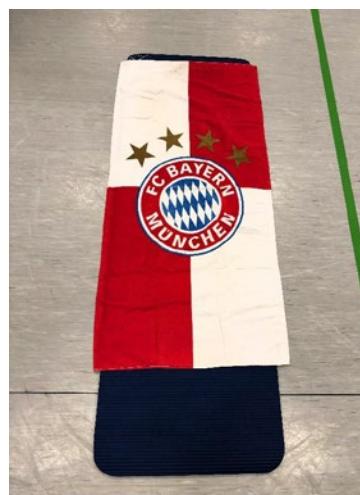
Nach 14 Jahren heißt es nun: **kein Rückensport mehr!**

Leider blieben in der letzten Zeit die Teilnehmer weg, so dass sich Michael schweren Herzens entschieden hat, den Kurs aufzugeben.

Es freut uns natürlich, wenn keiner Probleme mit dem Rücken hat, doch hätten wir übrigen festen Teilnehmer uns gerne über neue sportbegeisterte Mittrainierende gefreut.

Gestärkt wurden neben der Rückenmuskulatur nämlich auch Bauch, Beine, Po und Schultern. Dabei musste man das Tempo von Michael nicht so ernst nehmen, jeder hat es in seinem Tempo und seiner Anzahl gemacht.

Auch wenn Michael mitunter etwas wortkarg war, so hatte er doch stets immer einen Tipp bei akuten Problemen und übte mit uns regelmäßig, wie man rückenfreundlich aufsteht oder etwas anhebt.



Fantreue im Sport ist wichtig – und Michael bleibt seinem Lieblingsverein (siehe links) sicher noch lange treu.

**Der TSV Sellstedt bedankt sich herzlich bei Michael für 14 Jahre ehrenamtlich erteilten Rückensport!**

**Die bis zuletzt treuen Teilnehmer wünschen ihm alles Gute und sagen ebenfalls: „DANKE!“**



Falls die Rückenschmerzen dich zu sehr plagen, und du nun dringend eine Lösung für dein Heimtraining brauchst.....



erinnere dich an diese Übungen..... denn: Nichtstun ist keine Lösung.....

Katja Schübel



**Wir wünschen Ihnen schöne Festtage  
und für das neue Jahr Glück und  
vor allem Gesundheit!**

- Einlagen (Maß und Gips)
- Zurichtungen (Konfektionsschuhe)
- Innenschuhe für Fußergänzungen
- Diabetische Fußversorgung
- Orthopädische Maß-, Sport-, Sicherheits- und Badeschuhe
- Orthopädische Einlagen/Zurichtungen DGUV 112-191

**Seit Sommer 2018: Rudloffstraße 64 • 27568 Bremerhaven-Mitte  
Tel. (0471) 9 41 37 26 • E-mail: [info@indorf-ortho-schuhe.de](mailto:info@indorf-ortho-schuhe.de)**

**FRAG DEIN  
REISEBÜRO**



**ur Lauber**  
Ihr persönlicher Reiseservice

... dankt allen Kunden  
für das entgegengebrachte  
Vertrauen und wünscht  
den Lesern ein  
glückliches Jahr 2026!

**Francine Lauber**  
Auf dem Bokelah 24  
27619 Schiffdorf-Sellstedt

Tel. 04703-584198  
[mail@ur-lauber.de](mailto:mail@ur-lauber.de)

**www.Ur-Lauber.de**  
[www.onlineweg.de/schiffdorf](http://www.onlineweg.de/schiffdorf)

### Abteilung Kinderschwimmen TSV Bramel

Übungsleitung: Heike Wohlgemuth Tel. 04706-9309722/ mobil: 0160 98622122

#### Jahresrückblick 2025

Einen Jahresrückblick zu schreiben, ohne dass im Jahr 2025 Schwimmunterricht angeboten werden konnte, fühlt sich irgendwie überflüssig an. Dennoch möchte ich ein paar Informationen zum aktuellen Stand weitergeben.

Der Defekt des Hubbodens des Lehrschwimmbeckens im Kreisgymnasium vom Herbst letzten Jahres hat leider dazu geführt, dass die Schwimmhalle bis zu den Sommerferien 2025 geschlossen blieb.

Nach den Sommerferien hätte das Bad wieder eingeschränkt benutzt werden können. Dennoch habe ich mich, aufgrund dieser Einschränkungen, vorläufig dagegen entschieden, den Schwimmunterricht schon wieder anzubieten.

**Die aktuellen Einschränkungen sind:**

**Wassertiefe beträgt 1,25 m:** → *Üben und Abnahme von Schwimmabzeichen ist nicht möglich.*

**die Wassertemperatur ist 22-24 °C (sonst 26 °C)** → *zu kühl? gerade in der kalten Jahreszeit.*

**Der Hausmeister ist zurzeit allein**, daher hat er in bestimmten Wochen (gerade/ ungerade?) keinen Dienst und die Schwimmhalle bleibt dann geschlossen → *unregelmäßiges Angebot*

Was ich aber schon mal Positives berichten kann, ist, dass sich alle Vereine und DLRG-Ortsgruppen, die das Schwimmbad des Kreisgymnasiums als Ausbildungs- und Trainingsstätte normalerweise nutzen, zusammengeschlossen haben, um eine Verbesserung der aktuellen Situation einzufordern.

Bereits Mitte September haben wir uns in dieser Runde mit dem Kreissportbund ausgetauscht. Es war auch ein Kreistagsabgeordneter aus Midlum dabei, der sich für unsere Belange im Landkreis stark machen will.

Wir haben unter anderem auch die Folgen für die aktuell eingeschränkte Nutzung oder sogar einer eventuellen Schließung des Lehrschwimmbeckens des Kreisgymnasiums zusammengetragen und in den Wochen darauf einen Beschwerde-Brief mit den Folgen und unseren Forderungen verfasst, der nun mit allen Unterschriften der Vereinsvorsitzenden an den Landkreis geschickt werden soll.

Außerdem werden wir beim nächsten Kreissportausschuss am 24. November, der eventuell im Kreisgymnasium stattfinden soll, unseren Standpunkt vertreten. Mit Unterstützung des KSB und durch den Zusammenschluss der Vereine wollen wir den Druck auf den Landkreis erhöhen.

Eine Reparatur des Hubbodens soll wohl um die 30.000 € kosten und wird vom Landkreis abgelehnt.

Der Hubboden könnte aber wohl mit sehr viel Aufwand und Zeit mechanisch bewegt werden und wenn wenigstens das veranlasst werden könnte, haben wir uns als Kompromiss auf eine Wassertiefe von 3 m geeinigt, was die Aufnahme eines einigermaßen normalen Schwimmunterrichts im Sinne aller Beteiligten wieder möglich machen würde. Eine solche Aktion steht aber im Moment bei den Verantwortlichen noch nicht zur Diskussion.

Der Landkreis hat vor, den betreffenden Vereinen jeweils einen Schlüssel für das Schwimmbad des Kreisgymnasiums auszuhändigen, so dass dann der Hausmeister entlastet werden könnte und wir auf dessen Anwesenheit nicht mehr angewiesen sind. Eine Übergabe hat aber bislang nicht stattgefunden und ein Termin steht noch nicht fest.

Da die Unterrichtssituation aktuell noch immer völlig unzureichend ist, bleibe ich bei meiner Entscheidung, das Kinderschwimmen weiterhin auszusetzen, bis die Grundvoraussetzungen für eine normale Schwimmstunde wieder gegeben sind.

Natürlich mache ich mich auch zukünftig dafür stark und hoffe, dass wir bald wieder durchstarten können. In diesem Sinne:

**Schöne Weihnachten und ein glückliches Jahr 2026!**  
Heike

### Schwimmen für Erwachsene TSV Sellstedt



**Wir treffen uns dienstags in der Zeit von  
19.30 Uhr bis 20.30 Uhr  
im Schwimmbad des  
Kreisgymnasiums  
Bremerhaven, in der  
Humboldtstraße.**

Hier kannst auch du ganz in Ruhe deine Bahnen ziehen. Derzeit kannst du auch eine längere Wanderung auf dem Boden durchführen.....

### **Unsere Schwimmtermine für das Jahr 2026:**

**06. und 20. Januar, 17. Februar, 03. und 17. März, 21. April,  
05. und 19. Mai, 02. und 16. Juni und 30. Juni.**

#### **Sommerferien**

**18. August, 01., 15. und 29. September, 06. Oktober, 03. und 17.  
November, 01. und 15. Dezember.**

Hier können auch die Bedingungen für das Sportabzeichen erfüllt werden. Tatsächlich klappt es auch bei einer Wassertiefe von 1,25 m, 25 m und sogar 800 m zu schwimmen. Kaum zu glauben, aber wahr!  
Die Nutzung des Schwimmbads ist kostenfrei!

Wir hoffen, dass die defekte Anlage wieder hergestellt werden kann, und die Nutzung weiterhin für die Vereine kostenlos bleibt!

Weitere Schwimmer sind immer herzlich willkommen!

**Josef und Cordia Fischer**

### **SPORT BEI HEIKE**

47

**...egal welcher Kurs – Heike bürgt für Qualität!**

#### **Diabetes- Sport**

Die **Sportgruppe der Diabetiker** trifft sich **montags von 14 bis 15 Uhr** in der Halle. Wir haben viel Spaß und bewegen uns auch noch dazu 😊. Manchmal merken wir gar nicht, dass wir uns so viel bewegt haben. Ziel ist es, den Blutzuckerspiegel zu senken. Die Stunde besteht aus Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Übungen, die die Standfestigkeit schulen, gehören auch dazu. Einmal im Jahr gibt es bei uns ein Grillfest und eine Weihnachtsfeier. Neue Teilnehmer sind immer gern gesehen.

Eine frohe Weihnacht und einen guten Rutsch wünscht euch

Eure Heike

#### **Kraumoko**



Die **Kraumoko-Gruppe** trifft sich immer **mittwochs 19 – 20 Uhr** in der Turnhalle Sellstedt. Die Frauen gehen mit sehr viel Elan in die Stunde. Krafttraining mit eigenem Körpergewicht und Intervalltraining sind sehr beliebt. Mir stehen in der Halle sehr viele Geräte zur Verfügung. Bälle, Stäbe, Wackelpads werden auch häufig benutzt. Ich denke, die Teilnehmerinnen sind mit meiner Stunde zufrieden. Besonders das Zirkeltraining ist sehr beliebt („Wäre ich bloß zu Hause geblieben.“).

Ich wünsche euch ein besinnliches Fest und einen guten Rutsch

Eure Heike



**Nicht zu vergessen – die Gesundheitssportkurse Heikes „Groupies“ (eingeschworene Fangruppe) sind immer dabei – aber auch neue Mitsstreiter sind herzlich willkommen.**



Im nächsten Frühjahr startet Heike mit dem Kurs „Fit & Gesund“. Nach den Sommerferien im September beginnt dann wieder „Bewegen statt Schonen“. (Manchmal liegen dort Männer den Frauen zu Füßen... 😊) Kleiner Tipp: Frauen, da müsst ihr hin! Ihr wisst ja, bei Heike ist der Spaß garantiert. Erfahrungen von Cordia Fischer

# Physio am Meer

**Physio am Meer**

Tel: 04706 7401  
Am Fernsehturm 4  
27619 Schifffdorf

[physio.am.meer@gmail.com](mailto:physio.am.meer@gmail.com) 

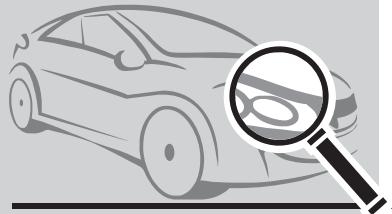
[www.physioammeer.com](http://www.physioammeer.com) 

**PhysioFIT**  
FITNESS AM MEER

Tel: 0471 88284  
Debstedter Weg 4  
27578 Bremerhaven

 [@physio.am.meer@gmail.com](https://www.instagram.com/physio.am.meer)

 [www.physioammeer.com](https://www.facebook.com/physio.am.meer)



**Andreas Seide**

**KFZ-SACHVERSTÄNDIGER**

**UNFALLGUTACHTEN-  
BEWERTUNGEN**

**REPARATUR-  
NACHGUTACHTEN**

**Pennhop 10a**  
**27619 Schifffdorf**

**Tel. 0171.6950870**  
**Fax: 04703-58153**  
**e-Mail: sv@a-seide.de**

## TENNIS

Liebe Tennisfreunde,

das Jahr 2025 neigt sich dem Ende und ich möchte einen kurzen Rückblick über die Neuigkeiten aus der Tennisabteilung sowie der geleisteten Arbeit der Vereinsmitglieder geben.

Am 29.04.2025 fand die jährliche Mitgliederversammlung statt, leider mit einer geringen Beteiligung. Im Vorfeld hatte unser langjähriger Abteilungsleiter Jürgen Engelken bekannt gegeben, dass er in diesem Jahr nicht mehr zu Wahl steht. Auch unser langjähriger Kassenwart Götze Petzold hat sich entschieden, nicht mehr weiterzumachen. Als Nachfolgerin für den Posten des Abteilungsleiters wurde Sabrina Kretschmann von den Anwesenden gewählt. Zu unserem neuen Kassenwart wurde Thomas Kraft gewählt.

Sabrina und Thomas bedanken sich für das entgegengebrachte Vertrauen und freuen sich auf eine gute Zusammenarbeit mit den Mitgliedern der Tennisabteilung.

Lieber Jürgen, lieber Götz, vielen Dank für eure tatkräftige Unterstützung in den letzten Jahren und für die gute Übergabe der Unterlagen und Informationen!

Um die Plätze für die Instandsetzung durch die Firma Schabo GbR vorzubereiten haben wir mit Tennisspielern am 01.03.2025 die Plätze von Blättern gesäubert, Büsche und Bäume beschnitten und die Windschutzplanen auf dem Platz auf gehangen.

Die Plätze wurden auch in diesem Jahr von der Firma Schabo GbR instandgesetzt.

Die Damen der Tennisabteilung haben das Tennisvereinsheim von innen gereinigt und auch die Beetpflege übernommen. Vielen Dank für eure Hilfe!

Die Tennisplätze wurden zum 01.05.2025 für alle Abteilungsmitglieder zum Spielen freigegeben. Die Auslastung der Tennisplätze über die Saison war gegenüber den anderen Jahren sehr gut. Auch noch einmal einen Dank an Dieter Schulz, der die Plätze gepflegt hat.

Sandra Renz hat das Sommertraining am Dienstag mit den Jugendlichen geleitet. Die Beteiligung mit durchschnittlich 15 war wie immer sehr gut und die Kinder hatten viel Spaß. Sandra, vielen Dank für dein Engagement!

Die Ferienfreizeit in den Sommerferien vom 28.07. bis zum 31.07.2025 wurde von Sandra geleitet. Sandra wurde von Jürgen dabei unterstützt. Leider war die Beteiligung in diesem Jahr nicht sehr groß und auch das Wetter hat nicht mitgespielt. Am letzten Tag haben wir mit allen Beteiligten zum Abschluss gemeinsam gegessen, es gab Spaghetti Bolognese, die von Evelyn und Jürgen zubereitet wurden. Es hat allen sehr gut geschmeckt, vielen Dank für eure Hilfe!

Am 24.08.2025 fand die Vereinsmeisterschaft mit einer Beteiligung von 8 Jugendlichen und 12 Herren statt. Hierbei ging es vor allem um den Spaß und den hatten alle Beteiligten. Beim anschließenden Grillen war man sich einig: Dieses war ein voller Erfolg und soll im nächsten Jahr auf jeden Fall wiederholt werden.

Ebenfalls fanden sich an dem Tag einige Damen zu einer Schnupperstunde mit Sandra zusammen und daraus ist jetzt eine neue Damen-Mannschaft entstanden, die wöchentlich fleißig bei Sandra trainiert.

Das Wintertraining für die Jugendlichen findet von September 2025 bis April 2026 unter Leitung von Sandra Renz in der Halle in Spaden statt.

Am 25.10.2025 haben wir die Plätze winterfest gemacht. Es wurden die Grundlinien mit Brettern und Steinen abgedeckt, Windschutzplanen und Netze abgebaut und die Anlage gereinigt. Zum Dank für die fleißigen Helfer und Helferinnen gab es im Anschluss ein gemeinsames Mittagessen.

Der Vorstand der Tennisabteilung bedankt sich bei allen Helferinnen und Helfern für ihren Einsatz und wünscht allen Mitgliedern des TSV Sellstedt ein schönes Weihnachtsfest und Alles Gute für das Jahr 2026.

Sabrina Kretschmann  
Tennisfachwartin

### Dance Kids und Teen Dancers

In diesem Jahr haben wieder beide Tanzgruppen fleißig neue Tänze zu aktueller Musik und zu Partytänzen einstudiert. Bei unserem Dorfsportfest haben wir wieder einen kleinen Teil davon vorgeführt.

Wer Lust bekommen hat, mitzumachen, der darf sich gern bei mir melden!

Ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2026 wünscht euch  
Sabrina

### Dance'n Fitness

Beim Dance'n Fitness nutzen wir zu einem Mix aus älterer und aktueller Musik im wöchentlichen Wechsel den Stepper und die kleinen Hanteln. Wir sind eine bunt gemischte Gruppe von 10 – 15 Frauen und haben jede Woche viel Spaß!



Wer Lust hat einfach mal mitzumachen, braucht nichts weiter mitzubringen als den Spaß an Bewegung und gute Laune ☺.

Ich freue mich im neuen Jahr auf neue und altbekannte Gesichter!

**Immer donnerstags um 19 Uhr in der Turnhalle (außer in den Ferienzeiten).**

Viele Grüße,  
Eure Sabrina



Nehmen Sie Kontakt auf, wir sind gerne für Sie da!

Andrea Kück, Marie Kück, Ilona Bening  
Wesermünder Str. 22, 27619 Schiffdorf  
Tel.: 04749-930001  
[info@wellenreiter-schulbegleitung.de](mailto:info@wellenreiter-schulbegleitung.de)  
[www.wellenreiter-schulbegleitung.de](http://www.wellenreiter-schulbegleitung.de)

In der vergangenen **Saison 2024/25** ist die Tischtennisabteilung erneut mit drei Mannschaften an den Start gegangen. Der **1. Herrenmannschaft** gelang es mal wieder, nach sehr guten Punktspielen sich den 2. Platz in der 1. Kreisklasse Süd zu sichern. Der Aufstieg in der neuen Saison in die Kreisliga Süd stand somit für die Mannschaft der 1. Herren fest. Die **2. Herrenmannschaft** konnte in der 3. Kreisklasse Süd den 4. Platz trotz einiger Verletzungsausfälle erreichen. Auch die **3. Herrenmannschaft** hat sich mit insgesamt 5 Siegen den 5. Platz in der 4. Kreisklasse Süd sichern können.

In der neuen **Saison 2025/26** wird es in der Tischtennisabteilung weiterhin drei Herrenmannschaften geben. Die drei Mannschaften der Tischtennisabteilung sind in der aktuellen Saison somit in der Kreisliga Süd, in der 3. Kreisklasse Süd und in der 4. Kreisklasse Süd vertreten. Für die neue Saison konnten auch zwei neue Spieler gewonnen werden. Herr Akira Harako vom TSV Nesse sowie Herr Patrik Bindrim vom TV Schiffdorf wechselten zum TSV Sellstedt in die Tischtennisabteilung. Insgesamt sind nun in der Saison 2025/26 16 Spieler für die Punktspiele gemeldet.



Am 22. August 2025 konnten wir wieder auf Initiative von Heinz Krause ein **Freundschaftsspiel gegen den TSV Wehdel** bestreiten. Dieses Freundschaftsspiel, welches schon fast eine Tradition vor dem neuen Saisonstart ist, konnten diesmal die Spieler des TSV Wehdel zu ihren Gunsten entscheiden und sahen es als einen guten Start in die



komende Saison an. Mit viel Freude wurde das Freundschaftsspiel anschließend bei Wurst, selbstgemachtem Kartoffel- und Nudelsalat sowie Bier und Birnenschnaps von allen ausgewertet.



Ein weiteres Highlight war, dass wir ab der **neuen Saison 2025/26** einen neuen **Sponsor** haben. Die **Firma Kremser + Busch Orthopädie- und Prothesentechnik** hat sich bereit erklärt, allen 16 Spielern, die gemeldet sind, zwei Trikots und eine Hose zu sponsern.

Vielen Dank dafür an Nils Kremser von der Firma Kremser + Busch.



Zitat Nils Kremser: „Je dicker der Bauch, desto besser sieht man das Firmenlogo.“

Außerdem findet Mitte Dezember 2025 wieder unser vorweihnachtliches Doppelturnier statt, welches sich immer reger Beteiligung erfreut.

**Wer Interesse hat, sein Talent zu beweisen oder einfach mal reinschnuppern möchte, ist herzlich willkommen.**

**Das Training findet montags und freitags von 19:30 Uhr bis 22:00 Uhr statt.**

Wir würden uns für die Zukunft über eine zahlreiche und neue Beteiligung im Training freuen.



...und wir können nicht nur Tischtennis ☺

**Wir wünschen Euch auf diesem Wege ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!**

Jens Rieser

## VOLLEYBALL

### Die Konkurrenz schläft nicht

Die letzte Saison begann gleich so, wie wir es am liebsten haben: mit einer Feier. Unser „Macher“ Luca wurde 25 und das wollte groß gefeiert werden.

Aber auch sportlich waren wir nicht untätig. So gab es z.B. mehrere Freundschaftsspiele gegen das Team aus Bremervörde, mit denen uns mittlerweile so etwas wie eine Freundschaft verbindet. Weitere Spiele werden definitiv folgen.



Im Dezember hatten wir unser erstes Spiel gegen Cuxhaven, welches wir 3:1 für uns entscheiden konnten. Vielen Dank für's Coachen an unseren Meistertrainer aus 2023/2024! Im Januar hatten wir dann mit Lüdingworth unsere erste harte Nuss zu knacken. Leider hat es nicht zum Sieg gereicht.

Dafür konnten wir aber das zweite Spiel an diesem Abend für uns entscheiden. Ebenfalls im Januar gab es noch zwei Auswärtsspiele in Loxstedt. Dieses Mal gecoacht von Bennett, der nach zwei siegreichen Spielen seine aktive Trainerkarriere auch gleich wieder beendete. Diese Siegesserie kann ihm keiner mehr nehmen!

Wie in jedem guten Team gab es auch Trainingstage, die nicht so gut besucht waren. Vielleicht machte uns die Niederlage gegen Lüdingworth doch mehr zu schaffen. Aber nach einigen Wochen waren wir wieder mit guter „Personalstärke“ am Start.



Ende Februar konnten wir dann Lasse Jerosch nach einem längeren Auslandsaufenthalt wieder in unseren Reihen begrüßen. Und da sich auch Kerstin über die komplette Weihnachtszeit im Antarktischen Eis rumgetrieben hat, konnten wir ihr mit Lasses Hilfe eine kleine Freude bereiten und einen kleinen Weihnachtsmarkt in ihrem Garten aufbauen – im März. Mal schauen, was uns nach der Brücke und dem Weihnachtsmarkt als nächstes einfällt.

Im März konnten wir außerdem Jason als ersten von vier neuen Mitspielern begrüßen. Nach gefühlt zwei Wochen ist er auch gleich mit uns zum Daddel-Turnier (ja das heißt wirklich so) nach Tarmstedt gekommen, und wir haben von sieben Mannschaften den 4. Platz geholt. Auch begrüßen wir recht herzlich unsere drei spielstarken Frauen Lena, Maria und Tara!

Nun zur Konkurrenz. Leider haben wir es in der letzten Saison nicht geschafft, unser volles Potenzial abzurufen, so dass wir uns nach knapp verlorenen Spielen gegen GTV mit dem 3. Platz begnügen mussten. Aber das spornst uns für die kommende Saison nur umso mehr an. Neben den konditionsfördernden Spielen im Sand, haben wir auch Turniere in Beverstedt, Wehden und dem legendären Nachturnier gespielt und jeweils gut abgeschnitten.



Wie immer waren wir bei dem ein oder anderen Arbeitsdienst vertreten. Außer der Reihe haben wir außerdem die Beachanlage der Jugendherberge Wüstewohld auf Vordermann gebracht.

Sarah und Paddy waren wieder so nett, eine super tolle Faschingsfeier durchzuführen. DANKE euch beiden! Das war wirklich klasse!

Seit September sind wir wieder verstärkt in der Halle. Z.B. wurden zwei umfangreiche Freundschaftsspieltage durchgeführt, um verschiedene Spiel-Systeme auszuprobieren. Auch wurde ein „Volleyday“ organisiert, bei dem wir einen halben Tag in einer Dreifeldhalle in Bremerhaven verbringen durften, um verschiedene Trainingseinheiten abzuhalten. Das wird definitiv wiederholt.

Sportliche Grüße

Matze und Benni

## XLETIX

55

### Ni)-XLETIX Challenge Grömitz 2025 – Ente gut, alles gut

Mit 18 unerschrockenen Heldinnen und Helden des TSV Sellstedt reisten wir wieder zur XLETIX Challenge nach Grömitz – bereit, uns durch Schlamm, Unterholz und andere Schikanen zu kämpfen. Besonders stolz waren wir auf Milan Tiencken, der mit seinen 14 Jahren zum ersten Mal dabei war und sich direkt kopfüber ins Abenteuer stürzte (zum Glück nicht wortwörtlich – meistens).

Unsere Zelte schlügen wir auf dem legendären Campingplatz Porta del Sol auf – ein Ort, an dem Teamgeist, Mückenspray, Bier und Rum aufeinandertreffen. Am Vorabend stärkten wir uns bei einem gemeinsamen Essen, bei dem Pizza und Pläne geschmiedet wurden.

Doch dann geschah das Unfassbare: In einer waghalsigen Nacht-und-Nebel-Aktion befreiten wir Entony, eine Ente im Körper einer Gans, aus den Fängen eines italienischen Pizza-Arbeitslagers nahe des Grömitzer Strandes. Entony hatte dort so lange Teig geknetet, dass er das Fliegen und Schwimmen verlernt hatte. Trotz intensiver Reha-Maßnahmen (inklusive Wassergymnastik und Flattertraining) blieb er auf unsere Hilfe angewiesen.

Aber Entony war wild entschlossen, mit uns an der Challenge teilzunehmen. Und so wurde er – mit viel Liebe, Muskelkraft und gelegentlichem Tragen – durch jedes Hindernis geschleust. „Entony! Entony!“ hallte es über den Parcours, wenn er mal wieder mit dem Schnabel im Schlamm steckte oder sich weigerte, durch ein Wasserbecken zu watscheln. Gleich das erste richtige Hindernis „Ice Cube Massaker“ – ein Container voller eiskaltem Wasser – war für viele von uns eine frostige Überraschung. Entony hingegen war begeistert: „Endlich mal wieder ein bisschen Wellness“, schnatterte er (vermutlich).



Beim „Schlamm-Slide“ – eine riesige Wasserrutsche direkt in ein Becken aus brauner Salzwasserbrühe- hatten nahezu alle Spaß. Während wir uns lachend hineinstürzten, wurde Entony kurzerhand in zwei schützende Hände verpackt. Stilvoll? Vielleicht nicht. Effektiv? Absolut.

Beim „Monkey Swing“, einer Seil-Schwingpartie über ein Wasserbecken, zeigte Paddy, dass er offenbar heimlich bei Tarzan in die Lehre gegangen war (oder ihm zumindest das Lehrbuch geschrieben hatte). Entony hingegen entschied sich für die „Ich warte hier, bis ihr fertig seid“-Taktik – verständlich.



Entonys persönlicher Endgegner: das Wasser-Balken-Hindernis. Als er das sah, verlor er kurzzeitig die Fassung – und steckte seinen Kopf kurzerhand in Tobis Mund, um sich zu beruhigen. Eine ungewöhnliche, aber offenbar effektive Strategie: So schaffte er es zielsicher ans andere Ende.

Unterwegs wurden wir von unseren heldenhaften Marschverpfeilerinnen Janine und Yasmin versorgt, die uns mit Snacks, Getränken und aufmunternden Worten durch die härtesten Etappen halfen. Ohne sie wären wir vermutlich irgendwo zwischen Hindernis 7 und einem spontanen Nickerchen in der Ostsee verloren gegangen.



Am Ende des Tages kamen alle Teilnehmenden sicher und nahezu unfallfrei ins Ziel – erschöpft, verdreckt, aber überglücklich. Während die Sonne langsam über Grömitz unterging, waren sich alle einig: „Ente gut, alles gut!“

Thymo Tiencken

## YOGA



Es ist Donnerstagabend 17.30 Uhr, endlich – eine wohltuende und entspannende Yoga-Einheit wartet auf uns. Wir sind eine bunte Truppe von durchschnittlich 10 Frauen und treffen uns jede Woche im Vereinsheim, um uns von unserer Yoga-Lehrerin Evelyn mit verschiedenen Körperübungen (Asanas) in die wunderbare Welt des Yogas einzuführen zu lassen.

Nachdem wir uns über die wichtigsten Neuigkeiten der vergangenen Woche lebhaft ausgetauscht haben und auch die Letzte von uns bemerkt hat, dass Evelyn geduldig darauf wartet, mit der Stunde beginnen zu können, werden wir freundlich willkommen geheißen und dürfen uns zur Anfangsentspannung auf unsere Matte legen. Ganz langsam gelingt es, den hektischen Alltag hinter uns zu lassen und durch bewusste Atmung innerlich zur Ruhe zu kommen.

Mit dem guten Gefühl, uns in dieser Yoga-Einheit ganz auf uns selbst konzentrieren zu können, beginnen wir mit achtsamen Übungen zum Aufwärmen und zum Mobilisieren der Gelenke. Kreisende Bewegungen des Beckens oder der Knie, Katze-Kuh für die Wirbelsäule oder die dynamische Schulterbrücke sind für alle Teilnehmerinnen machbar und angenehm. Besonders unsere Rückengesundheit ist stets im Fokus.

Ohne den „Herabschauenden Hund“, den „Baum“ oder die „Berghaltung“ würde uns auf jeden Fall etwas fehlen und spätestens beim „Sonnengruß“ spüren wir, „dass unser Körper vielleicht die erste Hitze kreiert hat“ :-).

Natürlich gibt es auch Posen, die Evelyn uns mit einer Leichtigkeit vormacht, bei denen wir uns alle einig sind, dass so etwas gar nicht gehen kann – schon der bloße Anblick erzeugt eine ungläubliche Bewunderung für das, was scheinbar möglich ist. Der Hinweis, jeder macht es nur soweit, wie der eigene Körper es (heute) zulässt, beruhigt. Wir müssen uns nichts beweisen, jeder achtet auf seine eigenen Grenzen und kann die Übung jederzeit verlassen, um sich in der Kindhaltung (Balasana) kurz zu entspannen.

Apropos Entspannung – da sind wir uns wohl alle einige – ein Highlight zum Ende der Yogastunde ist auf jeden Fall das „Shavasana“. Hierzu machen wir es uns auf dem Rücken liegend auf unserer Matte bequem, schließen die Augen und begeben uns in eine körperliche und geistige Tiefenentspannung.

Mit liebevollen und achtsamen Worten beendet Evelyn den abendlichen Yoga-Kurs und entlässt uns mit einem guten Gefühl in unseren Alltag, der ein bisschen mehr im Gleichgewicht erscheint.

Namasté

von: Manuela Blume



# Fahrschule Lücke

Inhaber: Klaus Lüttig

Wir bedanken uns  
für das Vertrauen  
im vergangenen  
Jahr.....

Reinkommen  
Anmelden  
Losfahren

...und wünschen  
allen ein frohes sowie  
besinnliches Fest und  
alles gute im neuen  
Jahr



Telefon: 0471-36276  
Friedrich-Ebert-Str. 44  
Mobil: 0172-5655766  
www.fahrschule-luecken.de / klaus@fahrschule-luecken.de

Weil die  
Ausbildung  
vertrauenssache ist

## ANSPRECHPARTNER IM TSV

59

Liebe Leser\*innen,

nachfolgend haben wir eine Liste unserer Fachwarte zusammengestellt. Solltest du Fragen haben, wende dich bitte direkt an die zuständigen Mitarbeiter, die dir bestimmt gern weiterhelfen.

<b>Vereinsvorsitzender</b> Josef Fischer	04703/5254	<b>2. Vorsitzender</b> Benjamin Eden	04703/ 921711
<b>Badminton</b> Werner Hancken	04703/58326	<b>Bleibe trittsicher</b> Cordia Fischer	04703/5254
<b>Boule</b> Peter Wierk	04703/5372	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> Merwa Alo	0176/32472612
<b>Kindertanz, Dance'n Fitness</b> Sabrina Kretschmann	04703/920250	<b>Kinderturnen, Fitte Kids</b> Thymo Tiencken	0176/24097905
<b>Mann beweg' dich</b> Josef Fischer	04703/5254	<b>Rehasport, KRAUMOKO</b> Heike Gercken	04703/837
<b>Sportabzeichen</b> Silke Suhrhoff (Erwachsene) 0151/15740703 Thymo Tiencken (Kinder) 0176/24097905		<b>Volleyball</b> Matthias Wolf	04703/9215279
<b>Schwimmen für Erwachsene</b> Josef Fischer	04703/5254	<b>Schwimmen für Kinder</b> Heike Wohlgemuth	04706/9309722
<b>Tennis</b> Sabrina Kretschmann	04703/920250	<b>Tischtennis</b> Jens Rieser	0177/6556272
<b>Trittsicher durchs Leben</b> Cordia Fischer	04703/5254	<b>Yoga</b> Cordia Fischer	04703/5254
<b>Fußball/Herren</b> Sebastian Friedl	04703/225279 0171-5239512	<b>Fußball/Jugend</b> Alice Roth	04706-750584 0173-3021976

**Geschäftsstelle und Adresse :** Ahornweg 8,  
27619 Schiffdorf

**Telefon :** 04703/5254

**IBAN TSV :** DE37 2925 0000 0109 0009 00

**Emailadresse des TSV :** [kontakt@tsv-sellstedt.de](mailto:kontakt@tsv-sellstedt.de)

**Homepage des TSV :** [www.tsv-sellstedt.de](http://www.tsv-sellstedt.de)

**In der Zeit von 13 bis 15 Uhr  
ist *nichts* so wichtig wie**



Wochentag	Zeit	Sportgruppe	Betreuer
<b>Montag</b>	14.00 – 15.00 Uhr	Diabetikersportgruppe	Heike Gercken
	15.00 – 16.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Merwa Alo
	16.15 – 17.15 Uhr	Kinderturnen	Thymo Tiencken
	17.30 – 19.15 Uhr	Fußball U12	Sören Aldag
	19.30 – 22.00 Uhr	Tischtennis Erwachsene	Jens Rieser
<b>Dienstag</b>	14.00 – 15.00 Uhr	Bleibe trittsicher und mehr	Cordia Fischer
	15.15 – 17.45 Uhr	Fußball U9	Heino Hüner
	18.00 – 19.00 Uhr	Pilates	Kirsten Bayer
	19.00 – 22.00 Uhr	Volleyball	Matthias Wolf
<b>Mittwoch</b>	15.00 – 17.15 Uhr	Fußball U6	Marc Krüger/Jens Gehrke
	17.30 – 19.00 Uhr	Kurse Heike	Heike Gercken
	19.00 – 20.00 Uhr	Kraumoko	Heike Gercken
	20.00 – 22.00 Uhr	Badminton	Werner Hancken
<b>Donnerstag</b>	15.00 – 16.00 Uhr	Dance Kids	Sabrina Kretschmann
	16.00 – 17.15 Uhr	Fitte Kids	Thymo Tiencken
	17.15 – 18.45 Uhr	Fußball U10	Alice Roth
	19.00 – 20.00 Uhr	Dance'n Fitness	Sabrina Kretschmann
	20.00 – 22.00 Uhr	Mann beweg' dich	Josef Fischer
<b>Freitag</b>	15.00 – 16.00 Uhr	Teen Dance	Sabrina Kretschmann
	16.15 – 17.45 Uhr	Fußball U9 II	Sascha Bornemann
	18.00 – 19.30 Uhr	Fußball U13	Sebastian Friedl
	19.30 – 22.00 Uhr	Tischtennis	Jens Rieser
<b>Samstag</b>	10.00 – 16.00 Uhr	verschiedene Fußballgruppen	
	18.00 – 20.00 Uhr	Weekend Power Sport	Ferdi Dimen
<b>Sonntag</b>			
	18.00 – 20.00 Uhr	Volleyball	Matthias Wolf

Dieser Hallennutzungsplan ist ab 27.10.2025 gültig.

**Zur Erinnerung:**

**Die Turnhallen der Gemeinde Schiffdorf sind nicht für eine private Nutzung zu mieten!**

**Während der Weihnachtsferien in Niedersachsen werden die Schulsportstätten/MZH zur außerschulischen Nutzung grundsätzlich nicht zur Verfügung gestellt.**

**Liebe Vereinsmitglieder,**

hiermit sind Sie ganz herzlich zu unserer nächsten Jahreshauptversammlung eingeladen, die am

**Freitag, 13. Februar 2026, um 19.00 Uhr  
im Vereinsheim**

stattfindet.

**Vor dem offiziellen Beginn der Versammlung wird ein Imbiss gereicht.  
Um 19.30 Uhr Beginn der Versammlung mit folgender Tagesordnung:**

**Tagesordnung:**

1. Eröffnung und Begrüßung
  - Feststellung der ordnungsgemäßen Ladung
  - Feststellung der Beschlussfähigkeit
  - Feststellung der Tagesordnung und der vorliegenden Anträge
2. Niederschrift zur Jahreshauptversammlung 2025
 

Die Niederschrift ist im Internet auf der Homepage ab 01.01.2026 verfügbar und liegt in der Turnhalle aus.
3. Bericht des Vorstandes
4. Ehrungen
5. Kassenbericht
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Vorstandes
8. Haushaltsplan
9. Genehmigung des Haushaltsplans
10. Wahlen
  - 1. Vorsitzende(r)
  - 2. Vorsitzende(r)
  - Geschäftsführer(in)
  - stellvertretende(r) Geschäftsführer(in)
  - stellvertretende(r) Kassenwart(in)
  - Schriftführer(in)
  - stellvertretende(r) Schriftführer(in)
  - Kassenprüfer(in)
11. Behandlung von Anträgen
12. Verschiedenes
 

Anträge sind lt. Satzung vorher einzureichen.

TSV Sellstedt  
Der Vorstand

**Achtung: Es erfolgt keine zusätzliche Einladung!**

## VORSCHAU TERMINE

### Familiennachrichten

Der TSV gratuliert herzlich allen Mitgliedern, die in diesem Jahr ein besonderes Familienfest feiern konnten.

Vorschau auf Veranstaltungen des TSV im Jahr 2026:

Sportabzeichenverleihung	06.02.2026
Jahreshauptversammlung	13.02.2026
Faschingsfeier für Kinder	15.02.2026
Arbeitsdienst Sportplatz „Frühjahrsputz“	11.04.2026
Run up – Start in die Laufsaison	26.04.2026
Dorfsporfest	27.06. bis 28.06.2026
Helferfest (auf gesonderte Einladung)	28.08.2026
Arbeitsdienst Sportplatz „Heckeschneiden“	05.09.2026
14. FrauenSportNacht	07.11.2026
11. Sellster Adventsmarkt	05.12.2026

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

schon wieder ist ein Jahr vergangen, und wir freuen uns, euch eine interessante TSV-Information zu präsentieren. Sie soll, wie auch in den vergangenen Jahren, eine allgemeine Information über unseren Verein sein und auch Neubürgern einen Einblick in unser Vereinsleben vermitteln.

**Wir bedanken uns an dieser Stelle besonders bei unseren Inserenten, ohne die ein Erscheinen der Info zum Nulltarif unmöglich wäre.  
Bitte denkt bei euren Einkäufen daran!**

Zum Abschluss wünschen der TSV Sellstedt und besonders das Redaktionsteam allen Lesern ein frohes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches, zufriedenes, gesundes und besonders sportliches Jahr 2026!

Wir hoffen, euch in der Turnhalle und/oder auf dem Sportplatz zu treffen! Nutzt unsere Sportangebote und Veranstaltungen, die wir gern für euch planen und organisieren!

### Impressum

Die TSV-Information erscheint jährlich kurz vor Weihnachten.  
Redaktionsschluss ist jeweils der 31. Oktober.

Herausgeber: TSV Sellstedt von 1906

Redaktion: Cordia Fischer

Josef Fischer

Anzeigen: Katja Schübel

Carina Wischhusen

Druck: Müller Ditzen GmbH

Preis: 0,00 € für die Leserinnen und Leser

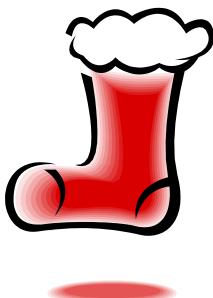
Die namentlich gekennzeichneten Beiträge spiegeln nicht unbedingt die Meinung der gesamten Redaktion wider.



*A. Krystek*

Auto- und Bootssattlerei  
Schaumstoff-Studio  
Boots- und Wohnwagenpolster

Schiffdorfer Straße 56, 27619 Schiffdorf-Sellstedt [www.schaumstoff-studio.net](http://www.schaumstoff-studio.net)  
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 8.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 17.00 Uhr  
Tel.: 0 4703/5262 - Fax: 04703/58181 - Mail: [info@schaumstoff-studio.net](mailto:info@schaumstoff-studio.net)



## WIR BIETEN IHNEN:

### Schaumstoff-Zuschnitte

Nach Maß in verschiedenen Größen und Stärken für Matratzen, Wohnwagen- und Bootspolster, Couchelemente, Rückenkissen, Bettkeile, Stuhlsitze, Eckbänke, Partybänke, Gartenbänke, Campingstühle, Hollywoodschaukeln usw.  
Alles auch bezogen möglich

### Große Auswahl von Bezugsstoffen

Sie suchen aus, wir nähen nach Ihren Wünschen

Viele fertige bezogene Artikel am Lager,  
z.B. Nackenrollen, Stuhlsitze, Sitzkeile und vieles mehr.

## WIR SIND IHRE SPEZIALISTEN AUCH FÜR:

PKW-Verdecke – Zeltreparatur – Sitze für PKW, LKW, Busse, Boote usw.

Allen Lesern Frohe Weihnachten und einen Guten Rutsch ins neue Jahr

# TSV Sellstedt von 1906 e.V.



## Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage(n) ich/wir meine/unsere Aufnahme

in den Turn- und Sportverein Sellstedt von 1906 e.V.

Folgende Angaben sind für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses erforderlich:

Name	Vorname	Geb.-Datum	Sparte

Bei weiteren Familienmitgliedern bitte zweites Formular benutzen!

Eintrittsdatum:

Adresse:

Straße

Hausnummer

PLZ

Wohnort

Telefon:

Email:

Sellstedt, den



**1. Unterschrift**, bei Jugendlichen unter 18 Jahren Unterschrift evtl. aller gesetzl. Vertreter

\*Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnungen des Vereins in der jeweils gültigen Fassung an. Die Satzung kann auf der Homepage des TSV Sellstedt ([www.tsv-sellstedt.de](http://www.tsv-sellstedt.de)) eingesehen und heruntergeladen werden und hängt außerdem in der Turnhalle aus.

### Datenschutzerklärung

Bei der Verarbeitung Ihrer Daten beachtet der TSV Sellstedt die Vorschriften der Datenschutzgrundverordnung. Wir nutzen Ihre Daten zur Mitgliederverwaltung, zur Meldung an Verbände und bei der Erhebung der Vereinsbeiträge.

Die Rechtmäßigkeit der Verarbeitung ist in Art. 6 DSGVO geregelt.

Ausführliche Informationen finden Sie unter ([www.tsv-sellstedt.de](http://www.tsv-sellstedt.de)). Sie können diese auch per E-Mail unter [kontakt@tsv-sellstedt.de](mailto:kontakt@tsv-sellstedt.de) als Datei anfordern.

Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt. Ohne diese Zustimmung ist allerdings die Aufnahme in den TSV Sellstedt nicht möglich!

Ort, Datum

Unterschrift/Unterschriften der gesetzlichen Vertreter bei Minderjährigen

**2. erforderliche Unterschrift**

### Einwilligung in die Veröffentlichung von Personenbildnissen

Ich willige ein, dass Fotos und Videos von meiner Person bei sportlichen Veranstaltungen und zur Präsentation von Mannschaften angefertigt und in folgenden Medien veröffentlicht werden dürfen:

Homepage des Vereins, Facebook-Seite des Vereins, TSV Informationen und regionale Presseerzeugnisse (z.B. Nordsee-Zeitung).

Ich bin darauf hingewiesen worden, dass die Fotos und Videos mit meiner Person bei der Veröffentlichung im Internet oder in sozialen Netzwerken weltweit abrufbar sind. Eine Weiterverwendung und/oder Veränderung durch Dritte kann hierbei nicht ausgeschlossen werden.

Soweit die Einwilligung nicht widerrufen wird, gilt sie zeitlich unbeschränkt. Die Einwilligung kann mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Der Widerruf der Einwilligung muss in Textform (Brief oder per Mail) gegenüber dem Verein erfolgen.

Eine vollständige Löschung der veröffentlichten Fotos und Videoaufzeichnungen im Internet kann durch den TSV Sellstedt e.V. nicht sichergestellt werden, da z.B. andere Internetseiten die Fotos und Videos kopiert oder verändert haben könnten. Der Turn- und Sportverein Sellstedt e.V. kann nicht haftbar gemacht werden für Art und Form der Nutzung durch Dritte wie z. B. für das Herunterladen von Fotos und Videos und deren anschließender Nutzung und Veränderung.

Ich wurde ferner darauf hingewiesen, dass trotz meines Widerrufs Fotos und Videos von meiner Person im Rahmen der Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen des Vereins gefertigt und im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit veröffentlicht werden dürfen.

Ich/Wir habe/haben die Einwilligungserklärung zur Veröffentlichung der Personenbilder und Videoaufzeichnungen zur Kenntnis genommen und bin/sind mit der Veröffentlichung einverstanden.

Ort, Datum

Unterschrift/Unterschriften der gesetzlichen Vertreter bei Minderjährigen

**3. erforderliche Unterschrift**

**TSV Sellstedt, Ahornweg 8, 27619 Schiffdorf-Sellstedt**

**Gläubiger-Identifikationsnummer: DE80TSV00000183799**

**Mandatsreferenz: zusammengesetzt aus "TSV" & Mitgliedsnummer**

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den TSV Sellstedt, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TSV Sellstedt auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

### Daten und Unterschrift des Kontoinhabers:

Name:

Anschrift:

Kreditinstitut des Kontoinhabers:

IBAN:

BIC:

Ort

Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

**4. erforderliche Unterschrift**

### Monatliche Beiträge (Stand 2002)

Kinder bis zum 18. Lebensjahr	3,00 €
Erwachsene	5,00 €
Familienbeitrag	10,00 €
Passivbeitrag	2,50 €

### Aktive Fußballer:innen zahlen zusätzliche Spartenbeiträge:

Kinder bis zum 18. Lebensjahr	2,50 €
Erwachsene	3,50 €

### Für die Tennisabteilung werden zusätzliche Spartenbeiträge erhoben:

Kinder bis zum 18. Lebensjahr	2,00 €
Erwachsene	4,00 €

Die Mitgliedsbeiträge werden halbjährlich - jeweils zum 1. April und zum 1. Oktober - eingezogen.

Allen unseren Kunden, Geschäftsfreunden und Bekannten wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches neues Jahr.



Bohlenstr. 34, 27619 Schiffdorf Tel. 04706/253 FAX:04706/1606

Zu jeder Jahreszeit ein großes Sortiment preiswerter Topf- und Schnittblumen

Trauerkränze und Gestecke werden sorgfältig angefertigt

Spezialisiert auf Balkon und Gartenpflanzen



### Der Schützenverein Sellstedt von 1891 e. V.



wünscht allen Mitgliedern,  
Freunden & Ortseinwohnern  
ein besinnliches Weihnachtsfest und  
ein frohes, neues Jahr!



### Trainingszeiten Jugend:

Dienstag, 18 Uhr

### Trainingszeiten Erwachsene:

Dienstag, 19 Uhr & Sonntag 10 Uhr

