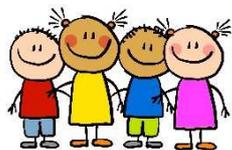




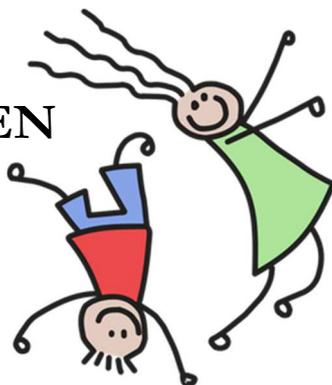
02/2019

A  
Q  
U  
A  
FIT 50  
I  
T  
N  
E  
S  
S



K  
I  
N  
D  
E  
R  
T  
U  
R  
N  
E  
N

F  
I  
T  
ELTERNKIND-TURNEN



E  
S  
S  
G

BODYFORMING

M  
N  
A  
S  
TRAMPOLIN  
I  
K



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Herausgeber:

Gymnastik-/

Turnsparte

Pressewartin:

Hannelore

Oppermann



## Liebe MTVer, liebe Freunde,

der Sommer ist zu Ende. Es gab viel Sonnenschein, was den einen freute und der andere genoss die kühleren Abende. Nach der Sommerpause feierten die Kinder das 40-jährige Jubiläum an einem sonnigen und fröhlichen Nachmittag. Die Jugendleiterin Melanie Rau und die Übungsleiterinnen Inga Jäger, Suanne Kandziora-Dziegiel, Andrea Debus, Viola Doschiri und Edeltraud Derndorff hatten ein umfangreiches Programm erstellt. Der Turntiger war eine Überraschung, die allen sehr gut gefiel. Er wurde nicht müde und begleitete die Kinder und alle Gäste den Nachmittag über. Auch möchte ich den vielen Helfern danken, die die Organisatoren tatkräftig unterstützt haben.

Das Dorfpokal-Turnier wurde von der Bodyforming-Gruppe mitgestaltet, auch dafür herzlichen Dank.

Am Wohlfühltag gab es viel Neues zu erleben, was Körper und Geist bewegte.

Für das nächste Jahr stehen große Anforderungen im Verein bevor. Der Anbau mit hohen Kosten und viel Planung, die dem ersten Vorsitzenden reichlich Zeit und Energie abverlangen.

Die Spartenversammlung findet am **23.04.2020** statt, wo die Posten der ersten und zweiten Spartenleitung zu besetzen sind. Ich hoffe, alle haben sich gedanklich überlegt, wie die Sparte weiterlebt. Ich bin der Überzeugung, dass keiner will, dass die Sparte am Ende ihre Selbstständigkeit aufgeben muss. Es gibt zwei Optionen: Die Sparte wird geschlossen, keine Gymnastik und kein Kinderturnen mehr. Oder der Hauptverein übernimmt die Sparte, somit keine Selbstständigkeit mehr. Jeder und Jede ist nun gefragt, was weiter geschehen soll. Ich hoffe, im Neuen Jahr 2020 haben sich zwei gefunden, die sich zum Wohl aller einsetzen wollen und die Sparte am Leben erhalten. Das Bewährte zu Erhalten und Neues zu erschaffen, darin sehe ich den Erfolg für die Zukunft.

Einmal mehr neigt sich ein ereignisreiches Jahr dem Ende zu. Es beginnt die besinnliche Zeit, aber auch die Zeit des Nachdenkens, der Analyse des Vergangenen und die Planung des Kommenden. Im Namen des

Spartenvorstands danke ich allen, die mit uns im Jahr 2019 vertrauensvoll zusammengearbeitet haben. Sie alle haben dazu beigetragen, dass wir auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken können.

„Ich wünsche euch zum Weihnachtsfest [...]“\*

\* **Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Autors Horst Winkler. Weitere seiner schönen Gedichte finden Sie hier**

<https://www.versschmiede.de/themen/weihnachten/weihnachtsgruesse-privat>

(Vor etwaiger Verwertung der Gedichte aber stets den Autor fragen!)

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen/ Euch ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein glückliches, erfolgreiches und friedvolles Jahr 2020.

Eure/Ihre Roswitha Makrutzki

## **Vorstellung der Aufgaben im Vorstand**

### **SPARTENLEITUNG**

***Aufgaben der ersten und zweiten  
Spartenleiterin können sein:***

Kontaktpflege zu Mitgliedern und Vorstand  
z.B. Teilnahme an Vorstandssitzungen des  
Gesamtvereins, Übungsleitertreffen,  
Gruppen besuchen,

Fachwissen an Übungsleiter delegieren,

Spartenversammlung durchführen,

Die Sparte nach innen und außen vertreten  
bei Veranstaltungen,

Die Spartenkasse im Blick haben mit der  
Kassiererin bei Anschaffungen, Ausbildung  
und Veranstaltungen,

Folgende Fähigkeiten sind hilfreich:  
Organisationstalent, Kompromissfähigkeit,  
Kritikfähigkeit, zu Teamarbeit bereit sein,

### **SCHRIFTFÜHRERIN**

***Aufgaben:***

Einladungen zu den Sitzungen der  
Gymnastiksparte

Protokollführung bei den Sitzungen

Versendung der Sitzungsprotokolle an die  
Mitglieder des Vorstandes der  
Gymnastiksparte

Vorbereitung der jährlich einmal  
stattfindenden Spartenversammlung

Protokollführung bei der  
Spartenversammlung

Protokoll der letzten Spartenversammlung  
den Mitgliedern in der Versammlung zur  
Kenntnis geben

Führen der Beschlussliste

## **KASSENWARTIN**

### **Aufgaben:**

- Führen des Kassenbuches
- Führen einer Bargeldkasse
- Kontrolle der Kontenbewegungen
- Überwachen der Zahlungseingänge
- Buchen der Belege
- Bereitstellen von Zahlen für den Vorstand

## **PRESSEWARTIN**

### **Aufgaben:**

- Teilnahme an den Vorstandssitzungen
- Artikel von Veranstaltungen für die Presse schreiben, ggf. unter Mithilfe von teilnehmenden Mitgliedern
- Zusammenstellen von zwei Zeitungen im Jahr, die Artikel und Fotos kommen von den teilnehmenden Mitgliedern
- Vertretungsweise auch mal Protokoll in der Vorstandssitzung schreiben

## **JUGENDWARTIN**

### **Aufgaben:**

- Offen für Ideen für Kinder- und Jugendveranstaltungen
- Planung, Absprache und Durchführung von Aktionen in Verbindung mit den Übungsleitern
  - Kinderolympiade
  - Kinder-/Jugendfeste
  - Übernachtungen, Fahrradtouren
  - Besuch bei anderen Vereinen, z.B. TuS Vahrenwald 08 (Trampolin)
- Vertretung der Jugend im Spartenvorstand (ca. 7 Sitzungen im Jahr)
- Organisatorisches Geschick, Teamfähigkeit, Einfühlungsvermögen und Verständnis, Erfahrung im Umgang mit Kindern

## **ORGA-KOMITEE**

### **Aufgaben :**

- Organisieren von Veranstaltungen, z.B. Weihnachtsfeier oder Ausflüge

## **Termine im 1. Halbjahr 2020**

Für das 1. Halbjahr 2020 sind bislang folgende Aktionen vorgesehen:

- Fasching
- Eieressen
- Fahrradtour

Nähere Informationen hierzu gibt es zu gegebener Zeit.

## Eine Fahrradtour am Kanal

Am Samstag vor den Sommerferien trafen sich die Gymnastikdamen der Montags- und Donnerstagsgruppe um 8.00 Uhr an der Turnhalle zum Fahrradausflug.

Die Tour ging mit 16 motivierten Frauen auf der linken Kanalseite bis zur Mehrumer Brücke entlang. Hier wurde eine Pause gemacht. Wir überquerten dann die Brücke und es ging auf der anderen Seite weiter.

Unser Ziel war der Ort Schwichelt, wo wir zum Frühstück in „Emmi's Erbe“ angemeldet waren. Kurz nach 9.00 Uhr angekommen, war noch Zeit. Wir nutzten sie, um uns im Biergarten auszuruhen.

Dann begrüßte uns die Wirtin, Frau Thiel, mit einer schön gedeckten Frühstückstafel. In lockerer Stimmung genossen wir das reichhaltige Frühstücksbuffet.

Gegen 12.00 Uhr erfolgte die Rückfahrt. Wir kamen schließlich wieder an die Mehrumer Brücke, wo wir noch eine Trinkpause einlegten. Dann ging es weiter Richtung Rethmar am Kanal entlang.

Die Sonne meinte es gut mit uns und schien uns kräftig auf den Rücken. Gegen 13.30 Uhr kamen wir gut gelaunt in Rethmar an.

Mit Ausdauer und guter Stimmung radelten wir rund 30 km. Alle waren sich einig: Eine gelungene Radtour.

Ingrid Rein



## Kinderolympiade beim MTV - Rethmar

Die Sommerferien haben noch nicht richtig begonnen, da treffen sich die Kinder schon zu der ersten Ferienpassaktion. Zur Kinderolympiade auf dem Sportplatz des MTV – Rethmar traten dieses Jahr 24 Jungen und Mädchen im Alter von 6 – 12 Jahren an. Sie wollten ihre Kräfte beim Weitsprung, im 50m – Lauf, aber auch im Langstreckenlauf und beim Geschicklichkeitsspiel messen. Bei herrlichem Sommerwetter wurden die Disziplinen hervorragend gemeistert und die Kinder hatten ihren Spaß.

In der Altersklasse 9 – 12 Jahre hatten sich nur 2 Mädchen angemeldet. Die Mädchen traten daher mit den gleichaltrigen Jungen in einer Gruppe an.

Hier nun die Ergebnisse:

Altersklasse: 6 – 8 Jahre Mädchen

50m - Lauf: 1. Alexia Hawraneck, 9,3 Sek.;  
2. Livia Raitz von Frentz, 9,4 Sek.;

3. Lucienne Schmidt, 9,6 Sek.

Langstrecke 360 m: 1. Alexia Hawraneck, 1:25 Min.; 2. Livia Raitz von Frentz, 1:26 Min.; 3. Lilly Bolzum, 1:28 Min.

Weitsprung: 1. Livia Raitz von Frentz, 2,92 m; 2. Lilly Bolzum, 2,75 m; 3. Lucienne Schmidt, 2,73 m

Geschicklichkeit: 1. Lucienne Schmidt, 0,29:8 Min.; 2. Pia Stevanovic, 0,30:8 Min.;

3. Alexia Hawraneck, 0,38:3 Min.

Altersklasse: 6 – 8 Jungen

50m - Lauf: 1. Hendrik Meißner, 8,8 Sek.; 2. Stijn Wojcik, 9,1 Sek.; 3. Levi Brinkmann, 9,6 Sek.

Langstrecke 360 m: 1. Stijn Wojcik, 1:23 Min.; 2. Hendrik Meißner, 1:26 Min.; 3. Ben Mielenhausen, 1:27 Min.

Weitsprung: 1. Stijn Wojcik, 2,75 m; 2. Hendrik Meißner, 2,65 m; 3. Lennard Kartes, 2,49 m

Geschicklichkeit: 1. Stijn Wojcik, 0,33:3 Min.; 2. Levi Brinkmann, 0,34:9 Min.;

3. Hendrik Meißner, 0,35:0 Min.

Altersklasse: 9 – 12 Jahre Mädchen

50m - Lauf: 1. Carlotta Baake, 8,5 Sek.; 2. Svenja Bruns, 8,6 Sek.;

Langstrecke 720 m: 1. Svenja Bruns, 3:18 Min.; 2. Carlotta Baake, 3:24 Min.;

Weitsprung: 1. Carlotta Baake, 2,98 m; 2. Svenja Bruns, 2,78 m;

Geschicklichkeit: 1. Svenja Bruns, 0,31:9 Min.; 2. Carlotta Baake, 0,36:9 Min.;

Altersklasse: 9 – 12 Jahre Jungen

50m - Lauf: 1. Jonah Trips, 8,5 Sek.; 2. Florian Meißner, 8,51 Sek.; 3. Wanja Boehnke, 8,7 Sek.

Langstrecke 720 m: 1. Florian Meißner, 3,17 Min.; 2. Jonah Trips 3,28 Min.; 3. Nico Boehnke, 3,29 Min.

Weitsprung: 1. Jonah Trips, 3,24 m; 2. Florian Meißner, 2,94 m; 3. Wanja Boehnke, 2,88 m

Geschicklichkeit: 1. Jonah Trips, 0,31:0 Min.; 2. Florian Meißner, 0,35:0 Min.;

3. Wanja Boehnke, 0,35:3 Min.

Allen Gewinnern einen herzlichen Glückwunsch.

Allen Helfern, die mit Messen und Schreiben ihre Sportlichkeit bewiesen haben, auch an dieser Stelle noch mal ein herzliches Dankeschön.

Hannelore Opper mann



### 3. Platz Dorfteller- Schießen

Am 07.07.2019 trafen sich 4 Damen auf dem Schießstand am Billerbach in Rethmar, um auf den Dorfteller zu schießen. Um mit dem Kleinkaliber-Gewehr die Scheibe in 50 Meter Entfernung zutreffen, bedarf es einer ruhigen Hand und eines sicheren Auges. Annegret Huch, Jutta Meyer, Anneke Dörrie und Roswitha Makrutzki erwiesen sich als treffsicher und erreichten den 3. Platz von 16 Mannschaften. Sie wurden mit einem Pokal belohnt. Beim Katerfrühstück im Schützenfestzelt am Sonntag nahm Annegret Huch den Pokal entgegen.

Roswitha Makrutzki



### Sommerfest zum 40-jährigen Bestehen der Gymnastiksparte

Die Gymnastiksparte des MTV-Rethmar besteht seit 40 Jahren. Während die Erwachsenen dieses Ereignis bereits im März d. J. gefeiert haben, wurde für die Kinder und Jugendlichen der Sparte ein Sommerfest ausgerichtet.

Zum Beginn um 14.30 Uhr kam der Turntiger vom Niedersächsischen Turnbund und motivierte die kleinen und

großen Kinder zum Mitmachen. Mit Spielen wie Ringewerfen, Sackhüpfen, Eierlaufen, Gummitwist, Dreibeinlauf, Dosenwerfen und Tauziehen wurden auch alte Spiele angeboten. Bei herrlichstem Wetter konnten die Kinder in den Hüpfburgen toben und an den Spielstationen ihre Geschicklichkeit ausprobieren. Ein Wasserspiel, bei dem eigentlich Becher mit dem Wasserstrahl von der Bank geschossen werden sollten, sorgte für willkommene Abkühlung. Mit Feuereifer gestalteten die Kinder ihre Buttons, um sich dann anschließend beim Kinderschminken in kleine Tiger verwandeln zu lassen.

Die Eltern konnten sich in der Zwischenzeit mit Kaffee und Kuchen oder Bratwürstchen stärken. Zuckerwatte war für die Kinder der große Renner. Am Ende des Parcours konnten sich die Kinder ein tolles Geschenk aussuchen. An dieser Stelle möchten sich die Organisatoren bei den vielen Sponsoren, der Volksbank eG, der Sparkasse Hannover, DAK-Landesverband, Hannover 96, Energieversorgung Sehnde GmbH, energie-BKK, Stadtwerke Sehnde GmbH, PPZ Personal Dienstleistungen GmbH, Concordia Versicherungen, AOK Gesundheitskasse ganz herzlich bedanken.

Die Kinder hatten einen Riesenspaß!

Hannelore Oppermann



## Wohlfühltag beim MTV-Rethmar

Zum Herbstanfang begingen die Gymnastikdamen des MTV-Rethmar wieder einmal ihren Wohlfühltag. Beginnend mit einem 2stündigen Kurs über Lifekinetik wurde uns von Herrn Marius Meister eine Einführung in Bewegung und Koordination gegeben, sowie die Konzentration gefördert. Im Gehirn werden verschiedene Areale angesprochen und die Bahnen untereinander trainiert. Es hörte sich alles recht einfach an, aber am Ende waren alle geschafft. Zur Erholung ging es dann nach Sehnde ins „Classic“ zum Mittagessen. Dort wurden wir, wie immer, vorzüglich gepflegt.

Am Nachmittag bekamen wir noch einen Einblick, was sich alles mit dem Airtrack veranstalten lässt. Auf der riesigen Gummimatte wurde leichte Gymnastik absolviert. Mit „Tabata“ wurde unsere Kondition auf die Probe gestellt. Hierbei handelt es sich um Intervallsport bestehend aus 30 Sek. Bewegung und 15 Sek. Pause, die Einheiten sollten 10 mal wiederholt werden. Anschließend lernten wir noch 2 sportliche Spiele kennen, die sehr viel Spaß brachten. Zum Schluss ging es noch mal auf das Airtrack, wo noch ein wenig Koordination und Gleichgewicht geübt wurde, bevor die Riesenmatte als Entspannungsunterlage diente. Nachdem alles aufgeräumt war, ließen wir den Tag bei Kaffee und Kuchen und anderen Leckereien ausklingen. Ein großes Dankeschön an Edeltraud und Andrea, die ein sehr abwechslungsreiches Programm zusammengestellt haben. Allen hat die

Veranstaltung sehr gut gefallen. Wir freuen uns schon auf den nächsten Wohlfühltag.

Hannelore Oppermann



## Geselliger Spielnachmittag

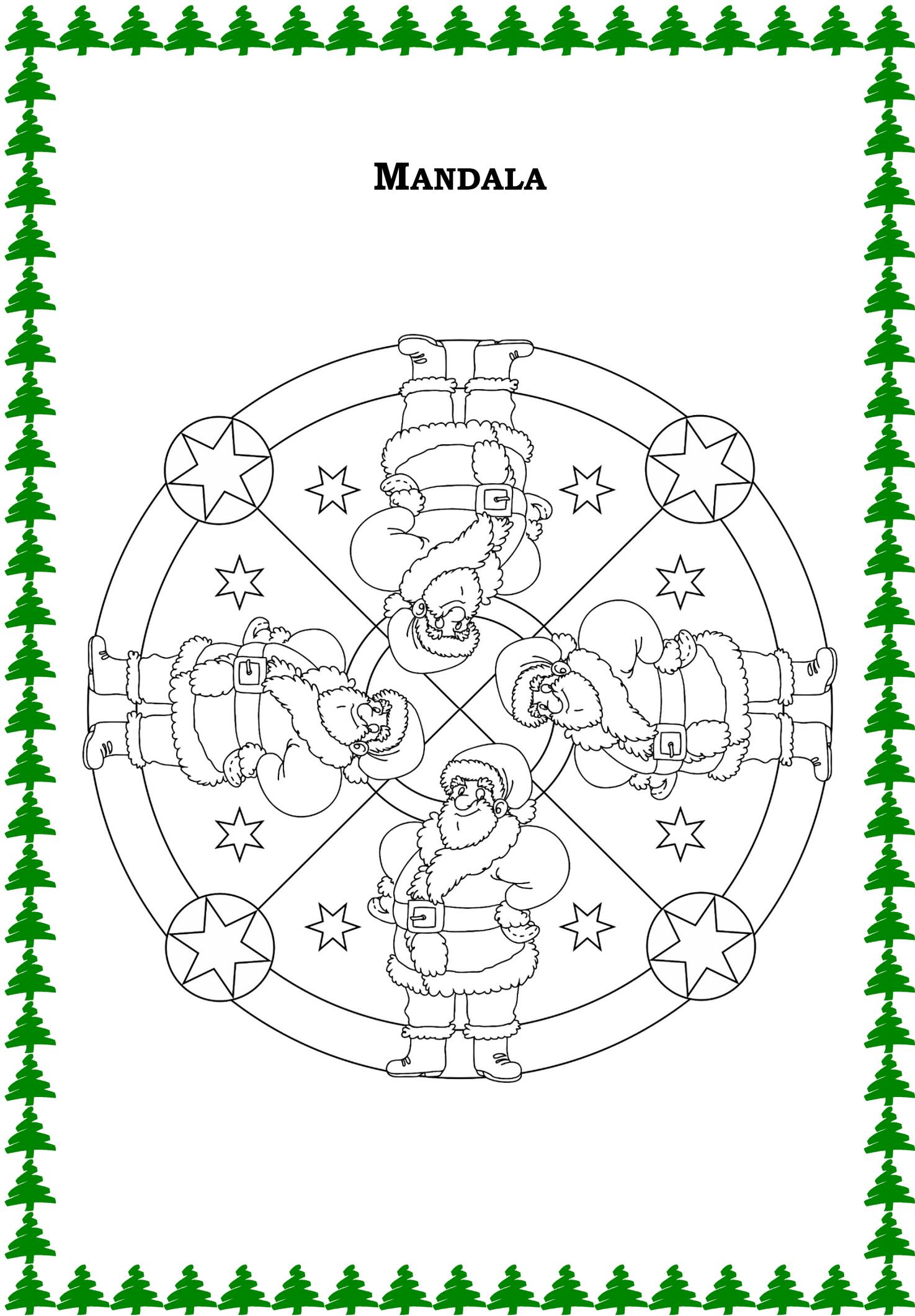
Am Mittwoch, den 13.11.2019, trafen wir uns in unserem Vereinsheim.

Zuerst war Kaffeetrinken angesagt. Dazu gab es Leckeres vom reichhaltigen Kuchenbuffet. Danke an die Spenderinnen!

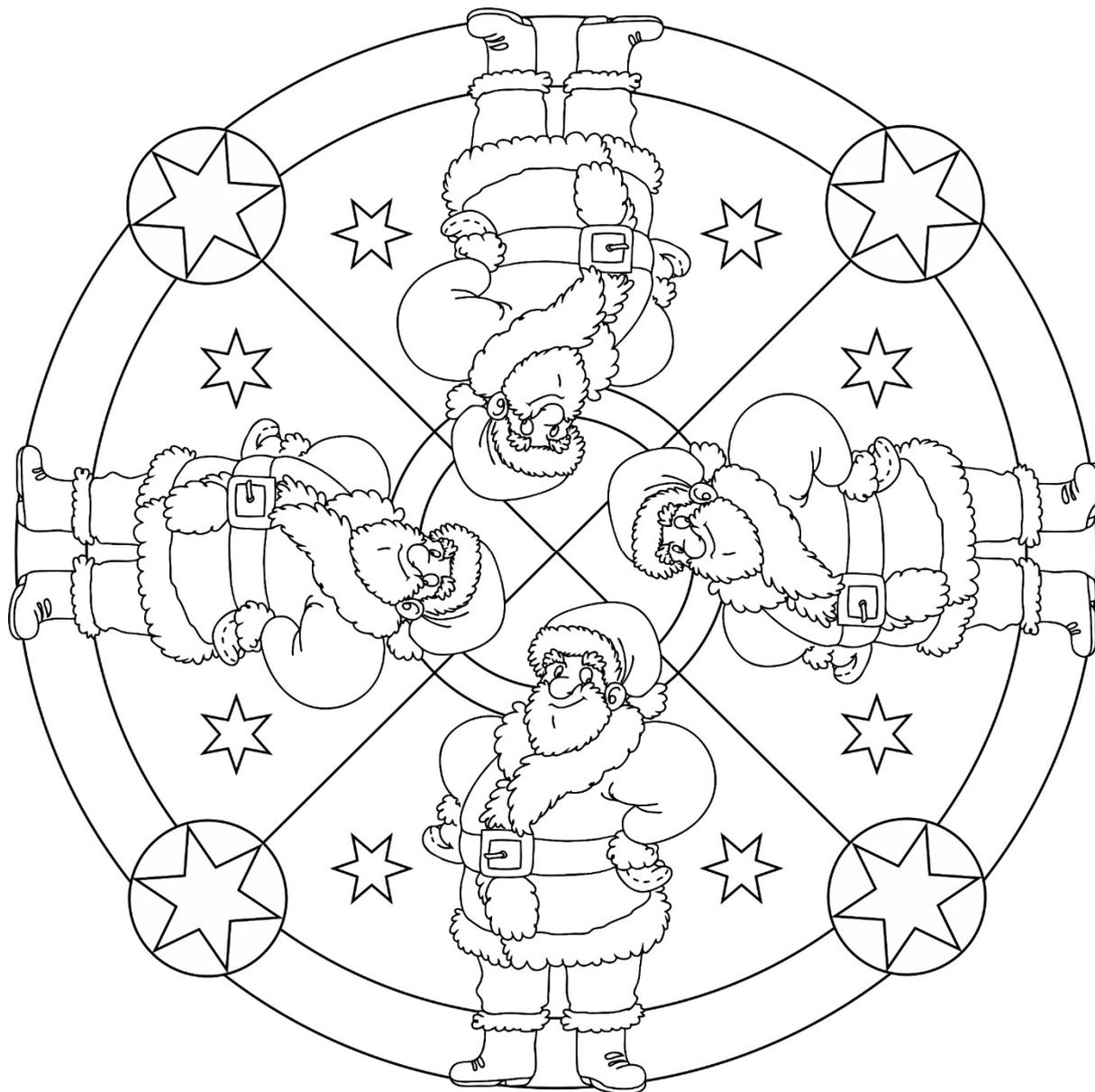
Dann sichtigten wir unsere mitgebrachten Spiele und bildeten vier Gruppen. Wir spielten Rummi Cup, Phase 10, Rommee und Vier gewinnt. Die Rommeegruppe mit 5 Spielerinnen hatte viel Spaß, was mit viel Lachen begleitet wurde. Alle waren in intensiver aktiver Spiellaune.

Nach mehr als zwei Stunden beendeten wir unsere Spielfreude. Zum Abschied konnten sich alle noch kleine Präsente als Dankeschön unseres Spielnachmittags mitnehmen.

Ingrid Rein



# MANDALA



# KNIFFLIGES WEIHNACHTSQUIZ



In welchem Land wird Weihnachten im Sommer gefeiert?

- Russland
- Australien
- Schweden



Wie heißt das berühmte Rentier mit der roten Nase?

- Oskar
- Richard
- Rudolph



Was hängen die Menschen in den USA gerne als Dekoration an ihren Weihnachtsbaum?

- Gurken aus Glas
- Kürbisse aus Glas
- Karotten aus Glas



Welche Farben sind die traditionellen Weihnachtsfarben?

- Rot und Gold
- Rot und Silber
- Rot und weiß



In welchem Land ist es Brauch, zur Weihnachtszeit Mistelzweige aufzuhängen?

- in England
- in Frankreich



Seit wann gibt es Adventskalender?

- seit ca. 100 Jahren
- seit ca. 300 Jahren
- seit ca. 50 Jahren





Anmelden zur Kinderolympiade



Ein weiter Sprung in die Grube



Die Helfer warten auf ihren Einsatz



Nun aber schnell – wer wird erster



Mit Geschick über den Parcours



Medaillen



Der Turntiger turnt mit den Kleinen



Konzentration ist hier gefragt



Auch Liegestütz geht auf dem Airtrack



Bungee-Run



Stärkung vor den anstrengenden Spielen



Ausruhen vor der Hüpfburg

