



2025
ADENBÜTTELER

Bewegungsmelder

**Vorstellung
der Vorstands-
mitglieder**

Seite 6/7

**Einblicke
und Infos
zu den
verschiedenen
Sparten**

Hallenbelegungsplan

Seite 16/17



Fahr den Sommer. Fahr **Vespa**



ab mtl.
49,- €*

Mehr erfahren



Die Kultmarke Vespa jetzt bei ROSIER in Braunschweig!

Erlebe italienisches Lebensgefühl, sonnige Ausfahrten und das unverwechselbare Freiheitsgefühl auf zwei Rädern – und das bereits für 49,- €* monatlich.

Jetzt vorbeischaun, verlieben – und losfahren. Wir freuen uns!

Dein Ansprechpartner



Gökhan Kota
Verkaufsberater Vespa

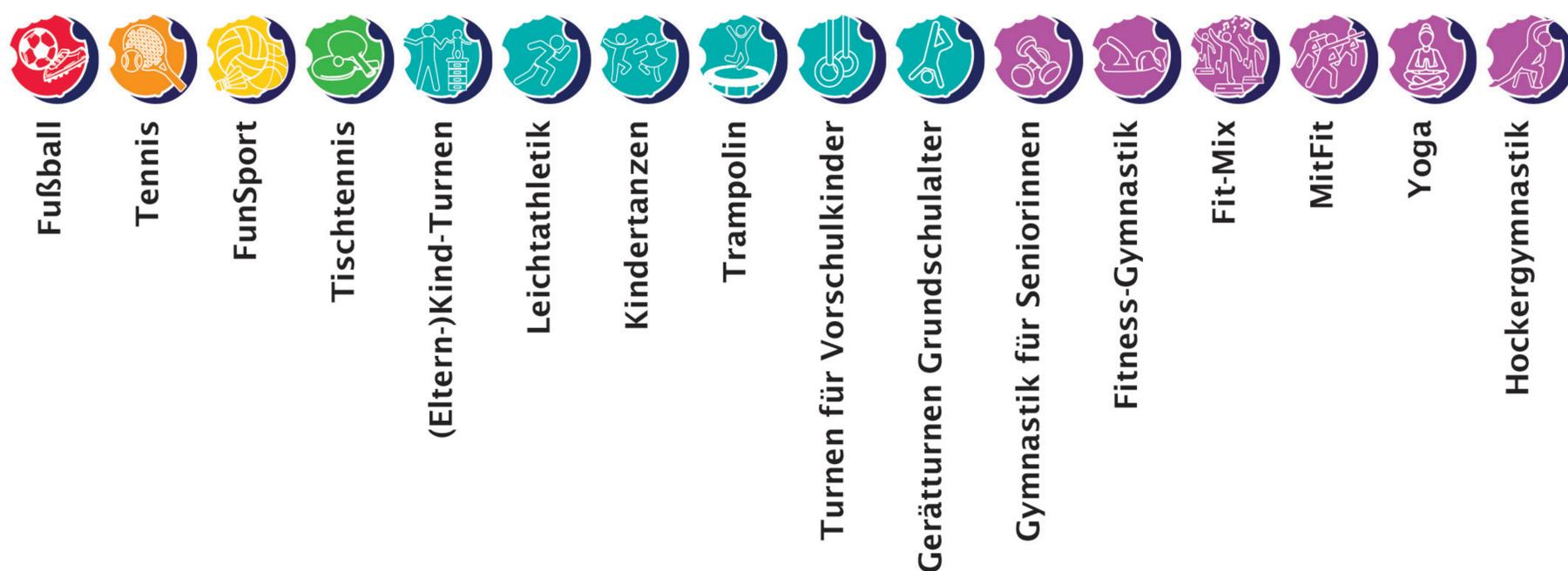
goekhan.kota@rosier.de
Tel.: 0531 / 802-482

* Ein Angebot der Santander Consumer Bank AG, Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für die Finanzierung nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. 60 monatliche Finanzierungsraten à 49 Euro; Fahrzeugpreis 4.199 Euro; Anzahlung 0 Euro; Nettodarlehensbetrag 4.199 Euro; Laufzeit 60 Monate; Bereitstellungszeit 149 Euro; Effektivzins 3,99 %, Schlussrate 1.972,67 Euro. Stand 04/25. Das Angebot versteht sich zzgl. Bereitstellungskosten und zzgl. Zulassung. Alle Werte sind inkl. der jeweiligen Umsatzsteuer. Bonität vorausgesetzt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Gem. den Darlehensbedingungen ist für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebote nicht unbedingt berücksichtigt.

Autohaus ROSIER Braunschweig GmbH

Frankfurter Straße 49, 38122 Braunschweig
www.rosier.de

ROSIER
Leistung, die bewegt!



Willkommen im MTV ***Seite 4-5***

Vorstandsmitglieder ***Seite 6-7***

Fitness-Gymnastik ***Seite 8***

Hockergymnastik ***Seite 9***

MitFit ***Seite 10***

Gymnastik für Seniorinnen ***Seite 11***

Yoga ***Seite 12***

Fit-Mix ***Seite 13***

Tennis ***Seite 14***

FunSport ***Seite 15***

Hallenbelegungsplan ***Seite 16-17***

Fußball ***Seite 18-21***

Tischtennis ***Seite 22-23***

Kinderturnen 3-5Jahre ***Seite 25***

Leichtathletik ***Seite 26***

Eltern-Kind-Turnen ***Seite 27***

Gerätturnen Grundschulalter ***Seite 28***

Kindertanzen ***Seite 29***

Turnen für Vorschulkinder ***Seite 30***

Trampolin ***Seite 31***

Willkommen im MTV

Liebe Adenbüttelerinnen und Adenbütteler, liebe Mitglieder,

im Namen des gesamten Vorstands möchte ich als Kassenwart des MTV von ganzem Herzen meine Dankbarkeit ausdrücken: Bei unserer Jahreshauptversammlung im Februar 2025 durften wir nicht nur unsere leidenschaftlich engagierte Versammlung erleben – es haben sich auch gleich drei neue Vorstandsmitglieder gefunden:

Marco Grunwald
als neuer 1. Vorsitzender,

Matthias Steg als
3. Vorsitzender,

sowie Nele
Paternoga
als neue
Jugendwartin



Gerade in einer Zeit, in der viele Vereine Schwierigkeiten haben, Ehrenamtliche zu gewinnen, ist es ein echtes Geschenk, dass sich gleich drei Menschen bereit erklärt haben, Verantwortung zu übernehmen.

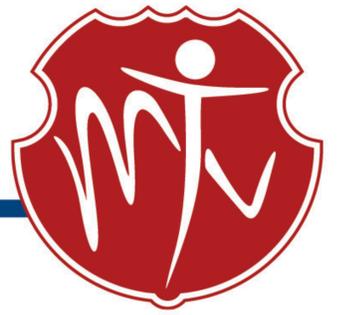
Wir sind außerdem voller Anerkennung für alle, die sich Tag für Tag engagieren – ob als Übungsleiter*innen, in der Spartenleitung oder als helfende Hände bei Veranstaltungen. Durch Euch lebt der MTV – und Ihr seid es, die unseren Verein so stark machen. Das ganze Dorf kann stolz darauf sein, einen Verein mit so viel Energie, Engagement und Herz zu haben.



Wir möchten

Menschen im Sport Vereinen

Adenbütteler Bewegungsmelder



Der Verein



Der MTV Adenbüttel steht seit über einem Jahrhundert für Bewegung, Gemeinschaft und Zusammenhalt. 1912 gegründet, hat sich der Verein mit seinem vielseitigen Sportangebot zu einem Herzstück unseres Dorflebens entwickelt.

Ob Ballsport, Fitness oder Kinderturnen – beim MTV finden alle Generationen Platz. Was uns besonders macht, ist das gelebte Ehrenamt. Ein Ehrenamt fordert- und erfüllt zugleich. Was uns dabei antreibt, ist das Gefühl, gemeinsam etwas zu bewegen und Teil einer lebendigen Gemeinschaft zu sein. Der MTV ist mehr als nur ein Sportverein – er verbindet Menschen, schafft Begegnungen und hält Adenbüttel in Bewegung.

*Willkommen im
„Adenbütteler
Bewegungsmelder“*

Somit erfüllt es uns mit großer Freude, Euch heute die Premieren-Ausgabe unserer Vereinszeitschrift „Adenbütteler Bewegungsmelder“ vorzustellen. In der ersten Ausgabe werdet Ihr den Geschäftsführenden Vorstand persönlich kennenlernen – mit seinen Visionen, Zielen und dem, was ihn antreibt. Gleichzeitig geben wir Euch detaillierte Einblicke in jede einzelne Sparte, um Euch zu zeigen, wer hinter dem vielfältigen Vereinsleben steht.

Zukünftig wird der Bewegungsmelder voraussichtlich zweimal im Jahr erscheinen und über das Vereinsleben, neue Angebote und besondere Highlights informieren.

Warum „Bewegungsmelder“?

Der Name „Bewegungsmelder“ spielt mit den verschiedenen Bedeutungen, die perfekt zu einer Sportvereinszeitschrift passen. Im wörtlichen Sinne informiert ein Bewegungsmelder über jede Art von Bewegung – und genau das tut auch unsere Zeitschrift. Wir möchten euch auf dem Laufenden halten, was unseren Verein am Laufen hält.

Und dabei richtet sich der Bewegungsmelder an alle im Ort – nicht nur an Mitglieder. Bitte helft mit, ihn zu verbreiten, indem ihr ihn weitergebt oder davon erzählt.

*Denk wir möchten
Menschen im Sport
Vereinen!*

Thomas Reckewell
Adenbüttel, im Juli 2025

Kassenwart & Mitgliederverwaltung

Für Eure Fragen, Anregungen, Kritik und



Wünsche haben wir immer ein offenes Ohr. Alle Kontaktdaten und weitere Informationen findet Ihr auf: www.mtv-adenbuettel.de

Marco Grunwald

1. Vorsitzender



Ich bin 55 Jahre alt und mit meiner Familie in Adenbüttel groß geworden. Nach meinem Studium in Wilhelmshaven bin ich berufsbedingt gern wieder hier gelandet.

Seit Kinderturnen und F-Jugend Fußball bin ich Mitglied im MTV, habe in der Jugend einige Jahre Tischtennis gespielt und bin bis zum Ende meiner aktiven Zeit als Fußballer stets unseren Farben treu geblieben. Später habe ich unsere Mini-Kicker der JSG Südkreis mit viel Spaß trainiert. Im Februar diesen Jahres bin ich zum 1. Vorsitzenden unseres Vereins gewählt worden.

Ich möchte gemeinsam mit meinem Vorstandskollegium ein harmonisches, faires und verbindliches Umfeld schaffen, dass es allen Mitgliedern und Übungsleitern ermöglicht, mit Freude und Engagement ihrem Sport nachzugehen.

Ich möchte da sein, zuhören, Probleme erkennen und lösen, unseren Verein weiterhin in ruhigem Fahrwasser halten und ein sympathisches Erscheinungsbild geben.

Ich bin 31 Jahre alt und seit 2000 bin ich Mitglied im MTV Adenbüttel. Mein Lieblingssport ist Tischtennis und seit 2006 versuche ich in unserem Vereinstrikot Spiele zu gewinnen.

Im letzten Jahr bin ich zum 2. Vorsitzenden gewählt worden. Als Hauptaufgabe habe ich die Hallenplanung übernommen und gestalte so mit unseren Übungsleitern unser Sportangebot mit.

Des Weiteren unterstütze ich unseren ersten Vorsitzenden gerne in verschiedenen Terminen z.B. Ortermittlungen rund um das Sportgelände.



Lucas Munzel

2. Vorsitzender

Matthias Steg

3. Vorsitzender



Ich bin Jahrgang 1964 und eigentlich mein ganzes Leben im schönen Adenbüttel wohnhaft (abgesehen von einer rund 10-jährigen Episode in Braunschweig).

Ich bin also im Besten Wortsinne ein Kind des Dorfes, der mit und im MTV groß geworden ist. Mittlerweile seit über 50 Jahren im Verein, habe ich im Laufe der Zeit die Sparten Kinderturnen, Tischtennis sowie Fußball im Jugend- und Herrenbereich aktiv „durchlaufen“ dürfen. 2025 bin ich auf der Jahreshauptversammlung zum 3. Vorsitzenden gewählt worden. Da mir der Verein nach wie vor am Herzen liegt und meine aktive Sportkarriere mittlerweile seit einiger Zeit beendet ist, hoffe ich auf diese Weise den MTV unterstützen zu dürfen und können.

Wichtig ist mir hierbei, die Attraktivität des Vereins weiterzuentwickeln als auch bewährtes und lieb gewonnenes zu bewahren, damit der MTV auch in Zukunft ein attraktiver Ankerpunkt im Dorfleben bleibt.



Kassenwart

Thomas Reckewell

Ursprünglich stamme ich aus dem schönen Oberharz, aber aus Liebe zu meiner Frau Tilja lebe ich seit 2003 in Adenbüttel. Nach dem Hausbau und Geburt unserer beiden Kinder bin ich dann 2013 endlich in den MTV eingetreten, um meinen sportlichen Leidenschaften Badminton und Volleyball in der Sparte FunSport nachzugehen.

Schnell sammelte ich als Spartenleiter erste Erfahrungen in einem Ehrenamt.

Bis 2020 dauerte es, bevor mich der damalige 1. Vorsitzende Jan-Christoph Junke aufgrund meines Berufs als Bankkaufmann fragte, ob ich das Amt des Kassenwarts übernehmen wolle. Nach einigen Tagen Bedenkzeit, Gesprächen mit „Leidgenossen“ und stundenlangen Internetrecherchen verspürte ich tatsächlich große Motivation – ich hatte richtig Lust! Und das habe ich nicht bereut: Die Zusammenarbeit mit meinen großartigen Vorstandskollegen ist konstruktiv, leidenschaftlich und macht einfach Spaß.

Obwohl wir das alles in unserer Freizeit und ehrenamtlich betreiben, sind wir inzwischen hochprofessionell aufgestellt. Und der regelmäßige Kontakt zu unseren Mitgliedern (und denen, die es werden wollen) erfüllt mich immer wieder mit großer Freude. Ich freue mich auf viele weitere Jahre, Teil des Vorstands von Adenbüttels größtem Verein sein zu dürfen.

Michael Horst

Geschäftsführer

1988 in Hessen geboren, zog ich 1996 mit meiner Familie nach Adenbüttel. Nach meinem Studium in Braunschweig kehrte ich zurück und lebe nun mit meiner Frau Simone und unserem Hund in unserem 2021 gebauten Haus in Adenbüttel.

2021 hat mich mein Trauzeuge und damaliger 1. Vorsitzender Jan-Christoph Junke animiert den Vorstand des MTV Adenbüttel zu unterstützen.

Seither widme ich mich als Geschäftsführer leidenschaftlich den Themen der Verwaltung, Digitalisierung und der Organisation von Veranstaltungen..

Wenn Ihr in Bezug auf den MTV Fragen oder Probleme habt, könnt Ihr Euch jederzeit gerne an mich wenden.



Nele Paternoga

Jugendleiterin

Ich bin 34 Jahre alt, verheiratet und habe einen Sohn. Aufgewachsen bin ich hier in Adenbüttel. Wir sind vor fast drei Jahren wieder hier her gezogen und durch unseren Sohn bin ich zum Eltern-Kind-Turnen gekommen und daraufhin zur Kursleitung für diese Gruppe.

Darüberhinaus möchte ich mich noch mehr im Sportverein engagieren.

In meiner Funktion als Jugendwartin möchte ich die Kinder im Verein unterstützen und den Kinder- und Jugendsport fördern. Bei Fragen oder Wünschen stehe ich Euch gerne zur Verfügung!

Sprecht mich gern an!



Fitness-Gymnastik

mit Sonja Müller

Trainingszeiten:
Mittwochs 9:00
Uhr bis 10:00 Uhr

Ansprechpartner:
Sonja Müller
(0157) 50281343



Das Sportprogramm umfasst vielseitige Übungen. Nach einer kurzen Erwärmung mit einem abwechslungsreichen Fitnessprogramm konzentrieren wir uns darauf, Kondition, Beweglichkeit und Konzentration zu verbessern. Dabei kommen verschiedene Trainingsgeräte wie Redondo-Bälle, Brasils, Pezzibälle, Balance Pads, Faszien-Rollen und vieles mehr zum Einsatz, wodurch unterschiedliche Herausforderungen für Abwechslung sorgen.

Regelmäßiger Sport hält uns nicht nur fit, sondern wirkt auch wie ein Jungbrunnen für Körper und Seele. Bewegung gilt als Schlüssel zu einem intakten Herz-Kreislauf-System, einem schnellen Stoffwechsel und einem wachen Geist.

Das Ziel der Sportstunde ist es, den gesamten Körper zu stärken, zu kräftigen und zu mobilisieren – ermöglicht durch eine ausgewogene Kombination aus Ausdauer und Kräftigung. Wenn auch du deine Gesundheit aktiv fördern und abwechslungsreich trainieren möchtest, bist du bei uns herzlich willkommen!

Komm vorbei und mach mit!

Sonja Müller



Hockergymnastik

mit Christiane Buse



Hallo, wir sind die Damen der

Hockergymnastik!

Jeden Montag um 13:30 Uhr treffen wir uns in der Sporthalle zur Gymnastik – auf dem Hocker, mit dem Hocker und um den Hocker herum. Auch wenn das ein oder andere Zipperlein uns begleitet, bleiben wir aktiv und trainieren mit Redondo-Bällen sowie Therabändern in verschiedenen Längen und Stärken.

Unser Training fördert Gleichgewicht und Koordination, stärkt die Muskulatur des Rumpfes sowie des Bauchs und kräftigt den Rücken. Zum Kraftaufbau nutzen wir gerne kleine Hanteln und Brasils. Außerdem gönnen wir uns gegenseitig entspannende Massagen mit dem



Duo-Massage-Roller und haben dabei jede Menge Spaß!

Nach etwa einer Stunde beginnt unsere „Cool-Down-Phase“: Bei Kaffee und leckerem Kuchen sitzen wir gemütlich beisammen, tauschen Neuigkeiten aus und plaudern über Erlebnisse der vergangenen Tage. Doch das Schönste ist die gemeinsame Zeit, die wir miteinander verbringen. So manches Zipperlein scheint für ein paar Stunden vergessen, und wir freuen uns alle schon auf den nächsten Montag.

Für 2025 wünschen wir uns, dass wir weiterhin aktiv bleiben und gemeinsam unsere Fitness fördern. Wir geben unser Bestes und freuen uns sehr, wenn du dich angesprochen fühlst und uns kennenlernen möchtest! Komm einfach vorbei, mach mit – du bist herzlich willkommen.

Trainingszeiten:

Montags 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Ansprechpartner:

Christiane Buse (0175) 50811294



Fit-Mix

...mit Miriam Crüger

Wie der Name schon verrät, besteht der Kurs aus einem Mix aus unterschiedlichsten Einflüssen verschiedenster Sportbereiche. Diese reichen von Step-Fatburn, Tabata, Bauch- und Rückentraining bis hin zu Stretching.

Step-Fatburn ist eine Kombination aus Herz-Kreislauftraining und Muskelfestigung. Ziel ist es, die Ausdauer mit Hilfe einfacher Schrittkombinationen aus der Step-Aerobic und dem Krafttraining zu trainieren. Dabei wird nicht nur die Kondition verbessert, sondern auch die Muskulatur gezielt gestärkt, um die allgemeine Fitness zu steigern.

Tabata ist eine besondere Form des Intervalltrainings. In kurzen und intensiven Einheiten wird zwischen Belastungsphasen und Entspannungsphasen gewechselt. Diese Methode sorgt für eine effektive Fettverbrennung und verbessert die Leistungsfähigkeit des Körpers nachhaltig.

Im Bauch- und Rückentraining liegt der Fokus auf den Muskelgruppen des Rumpfes. Bauch- und Rückenmuskulatur sind hierbei Gegenspieler, die in Balance trainiert werden. Eine starke Rumpfmuskulatur unterstützt die Körperhaltung und beugt Rückenschmerzen vor.

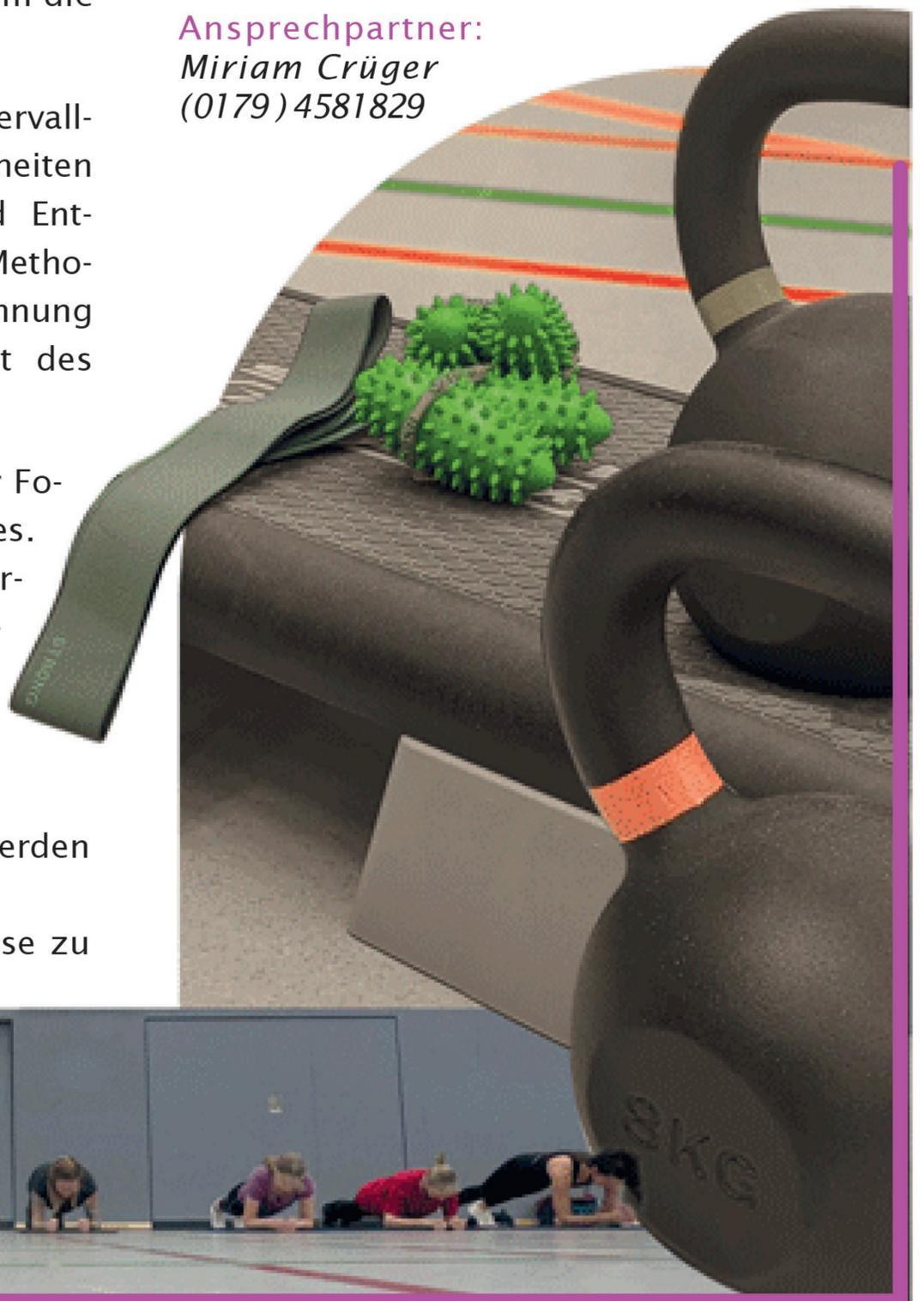
Durch das abschließende Stretching werden sanft alle Muskelgruppen gedehnt. Durch einseitige Belastung können diese zu

Verspannung oder Verkürzung neigen. Durch die Entspannung wird die Beweglichkeit und die Regenerationsfähigkeit des Körpers optimal unterstützt, sodass sich die Muskulatur nach dem Training schneller erholen kann.

Dieser vielseitige Kurs bietet eine ideale Kombination aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, sodass jeder Teilnehmer individuell profitieren kann. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – jeder ist willkommen!

Trainingszeiten: *Dienstags 19:15-20:15 Uhr*

Ansprechpartner:
Miriam Crüger
(0179) 4581829



Gymnastik für Seniorinnen

...mit Heike



Die Gymnastik findet auf dem Hocker statt, sodass alle Übungen besonders gelenkschonend sind und individuell angepasst werden können. Wir trainieren gezielt Gleichgewicht, Koordination und kräftigen den gesamten Bewegungsapparat, um die Beweglichkeit und Stabilität im Alltag zu fördern. Dabei achten wir darauf, dass jeder nach seinen eigenen Möglichkeiten mitmachen kann, denn unser Training soll nicht nur effektiv, sondern auch angenehm sein und Spaß machen.

Es wird gern mit verschiedenen Handgeräten gearbeitet, darunter Brasils, Elastikbänder, Hanteln, Duoroller und andere Hilfsmittel, die das Training abwechslungsreich und effektiv gestalten. Zudem sorgen kleine Spiele für zusätzliche Freude und tragen zur Geselligkeit bei. Gemeinsam lachen, sich bewegen und aktiv bleiben – das ist unser Motto! Die Stunden sind sehr vielseitig, und im Vordergrund steht stets der gemeinsame Spaß an der Bewegung.

Ich bedanke mich herzlich bei meinen Turnerinnen für die zahlreiche Teilnahme an den Sportstunden sowie für die wunderbare Geselligkeit auch außerhalb der offiziellen Übungszeiten. Nach jeder Stunde wird oft noch gemütlich zusammengesessen und geklönt, wodurch das Miteinander weiter gestärkt wird.

Diese gemeinsamen Momente sind genauso wichtig wie die sportliche Aktivität und machen unsere Gruppe besonders. Für 2025 wünsche ich mir, dass ihr weiterhin so zahlreich und aktiv dabei seid und wir gemeinsam viele schöne Stunden verbringen können. Wer Lust hat, sich uns anzuschließen, ist jederzeit herzlich willkommen! Neue Teilnehmerinnen können sich auf eine freundliche Atmosphäre und ein unterstützendes Miteinander freuen.

Trainingszeiten:

Mittwochs 17:30 Uhr - 18:30 Uhr

Ansprechpartnerin:

Heike Behrens

(05373) 2039

(0176) 44581589

hce.behrens@gmx.de



Yoga mitten in der Woche

...mitten im Leben

Die Yogastunde findet immer am Mittwoch von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr in der Sporthalle statt.

Unser Ziel ist es, den ganzen Körper zu spüren und eine bewusste Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen.

Yoga dehnt und stärkt nicht nur die Muskeln, sondern hat auch eine stressreduzierende Wirkung, fördert die innere Balance und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Regelmäßiges Üben kann den Blutdruck senken und wirkt sich positiv auf das Nervensystem aus. Zudem werden bei Yoga so gut wie alle Muskelpartien im Körper aktiviert und trainiert, wodurch die Haltung verbessert und Verspannungen gelöst werden.

Yoga hat unzählige Effekte auf die Beweglichkeit sowie zur Kräftigung der Stütz- muskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden. Durch gezielte Atemtechniken wird die Sauerstoffversorgung optimiert, was zu mehr

Energie und mentaler Klarheit führt.



Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie, verbessert das eigene Körpergefühl, reduziert Verspannung und Schmerzen, verzögert den Alterungsprozess, führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und vieles mehr.

Interessierte aller Altersgruppen sind jederzeit herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn jeder kann in seinem eigenen Tempo mitmachen. Auch wenn wir bereits eine große Gruppe sind, freuen wir uns immer über neue Teilnehmer, die gemeinsam mit uns die positiven Effekte von Yoga erleben möchten.

Trainingszeiten:
Ansprechpartnerin:

Dienstags
Sonja Müller

18:30 - 19:30 Uhr
(0157) 50281343



Jeden Mittwoch um 19:30 Uhr starten wir voller Energie und guter Laune unser abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit unserer motivierenden Trainerin Barbara Busse. Nach einer kurzen, aber effektiven Aufwärmung geht es mit viel Elan in unterschiedliche Trainingseinheiten, bei denen jeder auf seine Kosten kommt:

- Aerobic
- Step-Aerobic
- Beine-Bauch-Po
- Wirbelsäulengymnastik
- Intensivtraining mit Kettlebells

Bei uns steht nicht nur sportliche Aktivität im Mittelpunkt, sondern auch Spaß, Gemeinschaft und das gute Gefühl, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – jeder ist willkommen und kann in seinem eigenen Tempo mitmachen.

Zum Abschluss gönnen wir uns das herbeigesehnte Stretching, das für die nötige Entspannung sorgt, bevor wir glücklich und zufrieden nach Hause gehen.

Auch in diesem Jahr durfte unsere traditionelle Radtour nicht fehlen! Wir haben eine wunderschöne Fahrt nach Groß Schwülper unternommen und uns im „Appetito“ mit leckerem Essen belohnt.

Den sportlichen Abschluss des Jahres feiern wir nach der letzten Trainingsstunde im Dezember auf besonders gemütliche Weise – mit köstlichen Kleinigkeiten, tollen Gesprächen und einem fröhlichen Beisammensein. Dabei lassen wir das Jahr Revue passieren und freuen uns bereits auf viele aktive Stunden im neuen Jahr!

Hast DU Lust, einmal bei uns vorbeizuschauen? Dann komm gern vorbei oder melde dich bei:

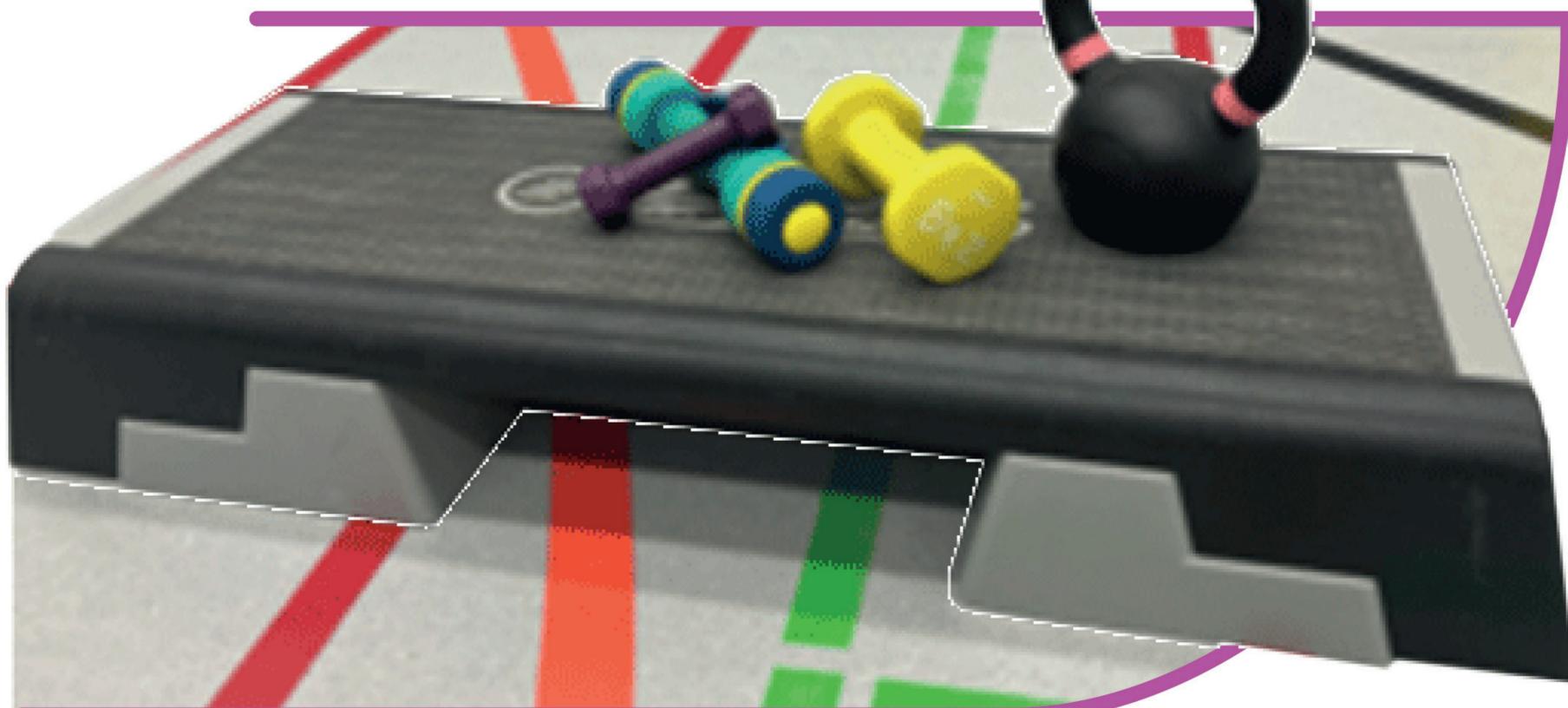
Trainingszeiten:

Mittwochs 19:30 Uhr - 20:30 Uhr

Ansprechpartnerin:

Claudia Lux (0160) 95273719

Wir freuen uns darauf, dich beim Probetraining kennenzulernen!





Tennis

Tennisbegeisterte aufgepasst! In der Tennissparte des MTV Adenbüttel verbinden wir Sport, Wettkampf und Geselligkeit zu einer einzigartigen Vereinsatmosphäre. Wir freuen uns darauf, Ihnen einen Einblick in unser vielfältiges Angebot zu geben.

Unsere Kinder- und Jugendtrainings sind darauf ausgelegt, jungen Talenten die Möglichkeit zu geben, ihre Fähigkeiten gezielt zu entwickeln. Durch eine engagierte Betreuung schaffen wir eine tolle Lernumgebung, in der Spaß und sportlicher Fortschritt gleichermaßen im Mittelpunkt stehen. Auch Erwachsene kommen bei uns voll auf ihre Kosten!

Wer einen schnellen Einstieg in den Tennissport sucht, kann an unserem Tennis-Xpress Kurs teilnehmen – ideal für Anfänger oder Wiedereinsteiger.



Außerdem bieten wir regelmäßige Trainings und die Möglichkeit, sich in Punktspielen zu messen. Als Mitglied im TNB (Tennisverband Niedersachsen-Bremen) treten wir auch in spannenden Wettkämpfen an. Doch Tennis ist für uns mehr als nur ein Wettkampfsport – Gemeinschaft und Geselligkeit sind fester Bestandteil unseres Vereinslebens.

Deshalb organisieren wir Sommerfeste, die traditionelle Grünkohlwanderung sowie das gesellige Pufferessen, bei denen sich Mitglieder und ihre Familien treffen, austauschen und gemeinsam Spaß haben.

Neugierig geworden? Dann schauen Sie gerne vorbei! Wir freuen uns darauf, Sie in unserer Tennissparte willkommen zu heißen.

Trainingszeiten:

Montags 13:30 - 17:30 Uhr

Ansprechpartner:

Spartenleiter:

Oliver Borgwardt

(01515) 6620557

Sport- und Jugendwart:

Oliver Bielert

(0160) 90587559

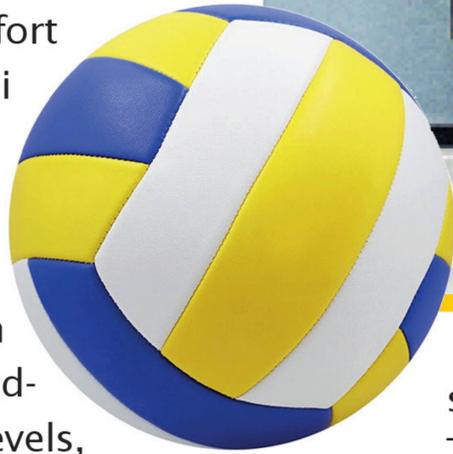
Email: tennissparte@web.de



FunSport Volleyball



Mittwochabend, 19:30 Uhr. In der Sporthalle des MTV Adenbüttel fliegen die ersten Bälle übers Netz. Lachen hallt durch die Halle, High-Fives nach gelungenen Ballwechseln – und alle sind sofort mittendrin: Willkommen bei der FunSport-Gruppe des MTV Adenbüttel, wo der Name Programm ist.



Seit vielen Jahren treffen sich hier Menschen unterschiedlichen Alters und Fitnesslevels, um gemeinsam Volleyball zu spielen – ohne Druck, aber mit jeder Menge Spaß. Anders als in klassischen Ligateams steht hier nicht der sportliche Wettbewerb, sondern das gemeinschaftliche Erlebnis im Mittelpunkt.

„Bei uns geht es nicht darum, der oder die Beste zu sein“, sagt Spartenleiter Thomas Reckewell, „sondern einfach darum, sich zu bewegen, gemeinsam zu lachen und mit einem guten Gefühl nach Hause zu gehen.“ Der 50-Jährige ist selbst seit Jahren im Verein aktiv und sorgt dafür, dass auch Neue schnell Anschluss finden.

Sport für Körper und Kopf

Volleyball eignet sich ideal als Einstiegssportart: Es fördert Beweglichkeit, Koordination, Reaktionsfähigkeit – und nicht zuletzt Teamgeist. Denn auch der

soziale Aspekt kommt nicht zu kurz, nach dem Training wird oft noch zusammengesessen und geplaudert. Das zeigt sich auch bei besonderen Aktionen: Im Januar organisierte die Gruppe einen eigenen Trainingstag, bei dem nicht nur an Technik und Spielverständnis gefeilt wurde, sondern auch Raum für Begegnung und Austausch war.

Mitmachen? Nichts leichter als das! Wer Lust hat, mitzumachen, braucht keine Vorerfahrung – nur bequeme Sportsachen und ein bisschen Neugier. Auch ein erstes Reinschnuppern ist jederzeit möglich, ganz ohne Verpflichtung. Die FunSport-Gruppe freut sich auf neue Gesichter – vielleicht ja schon nächste Woche?

Trainingszeiten:

Mittwochs 19:30 - 22:00 Uhr

Ansprechpartner:

Thomas Reckewell (0173) 2086075



Hallenbelegung und Sport-

Montag

Dienstag

Mittwoch

Montag	Dienstag	Mittwoch
Schule 07:30 - 13:30 Uhr	Schule 07:30 - 10:15 Uhr	Schule 07:30 - 09:00 Uhr
	 Eltern-KindTurnen mit Sabrina und Annabelle 10:15 Uhr	 Fitness-Gymnastik mit Sonja 9:00 Uhr
 Hockergymnastik mit Christiane 13:30 Uhr	Schule 11:00 - 15:30 Uhr	Schule 10:00 - 15:30 Uhr
	 Leichtathletik mit Fides 15:30 Uhr	 Eltern-KindTurnen mit Claudia 15:20 Uhr
 Tennis bei Oliver 14-18 Uhr		 Tennisjugend (Jugend) bei Oliver 14-19 Uhr
	 Trampolin (Grundschulalter) mit Ulrike 15:30 Uhr	
 Tischtennis (Erwachsene) bei Ingo 19:00 Uhr		 Jugendfußball E-Jugend bei Dominik 16:30 Uhr
	 Trampolin (ab 4 Jahre) 14täglich im Wechsel mit Laura 16:30 Uhr	
	 Kindertanzen 17:00 Uhr	 Gymnastik für Senioren 17:30 Uhr
		 Yoga mit Sonja 18:30 Uhr
	 Jugendfußball D-Jugend mit Torben 18:00 Uhr	 Fußball Altherren mit Jannis 19:00 Uhr
	 Herrenfußball mit Julius 18:30 Uhr in Rethen	
	 Frauenfußball mit Pia 19:00 Uhr	 MitFit mit Barbara 19:30 Uhr
	 Fitmix mit Miriam 19:15 Uhr	 FunSport Volleyball 19:30 Uhr

Angebot Sommerplan 2025

Donnerstag	Freitag	Samstag
Schule 07:30 - 15:30 Uhr	Schule 07:30 - 13:00 Uhr	Jugendfussball F-Jugend Jannis 10:00 Uhr
 Turnen (Schule AG) mit Claudia und Ulrike 15:30 Uhr	 Jugendfussball Jannis 15:00 Uhr	 Tischtennis Punktspiele bei Boris/Ingo 14:30 Uhr
 KinderTurnen mit Laura und Lisa 15:30 Uhr	 Gerätturnen ab Grundschulalter mit Ute 16:30 Uhr	Sonntag
 Tischtennis (Jugend) mit Boris 18:00 Uhr	 Tischtennis (Jugend) bei Boris 18:00 Uhr	
 Frauenfussball mit Pia 19:00 Uhr	 Herrenfussball mit Jannik 24/25 Julius/Tim 25/26 18:30 Uhr in Rethen	 Jugendfussball mit Jannis 10:30 Uhr
 Tischtennis (Erwachsene) bei Ingo 19:30 Uhr	 Tischtennis (Erwachsene) bei Ingo 19:30 Uhr	 Tischtennis Punktspiele bei Boris/Ingo 13:00 Uhr



Menschen im Sport Vereinen

Immer aktualisierte Daten
finden Sie unter:

<https://mtv-adenbuettel.de/der-verein/hallenbelegungsplan/>



Abweichungen und Änderungen behält sich der Veranstalter vor.



Fußball ...für alle!



Die Fußballsparten des MTV Adenbüttel und des TSV Rethen haben eine Spielvereinigung geschlossen.

Der Verein entstand am 29. April 2006 aus dem Zusammenschluss der Fußballsparten der beiden 1912 gegründeten Sportvereine MTV Adenbüttel und TSV Rethen. Ziel war es, eine starke Gemeinschaft zu schaffen, die sowohl sportlich als auch organisatorisch langfristig erfolgreich sein kann.

Dank des Zusammenschlusses verfügt die FSV über 4 Sportplätze, 2 Sporthallen und das Vereinsheim in Rethen. Durch die Unterstützung des Fördervereins der FSV ist es möglich, sowohl was die Freizeit als auch was den Spielbetrieb angeht, sehr viele Wünsche zu verwirklichen. Neben dem regulären Spielbetrieb werden auch gemeinsame Veranstaltungen organisiert, die das Vereinsleben bereichern und den Zusammenhalt stärken.

Im Herrenbereich nehmen derzeit zwei Mannschaften am Punktspielbetrieb teil. Die 1. Herrenmannschaft und die Alten Herren (Ü32) spielen derzeit beide in der Kreisliga, wo sie mit großem Einsatz und Teamgeist um Punkte kämpfen. Durch regelmäßiges Training und engagierte Spieler wird die Qualität des Spiels stetig verbessert.



Weitere Informationen zum Herrenbereich findet Ihr hier:
<http://www.diefsv.de/>

Ebenfalls verfügen wir über eine Damen-Mannschaft, die bereits eine Spielgemeinschaft mit Vordorf hat und seit Anfang der Saison 23/24 mit der Damen-Mannschaft des FC Schwülper fusioniert ist.

Weitere Informationen zum Damenbereich findet Ihr hier:
<https://fcschwuelper.de/>



Im Jugendbereich hat die FSV Adenbüttel Rethen eine Spielgemeinschaft mit den Ortschaften Diddlese und Vordorf, die „JSG Südkreis“ heißt. Das Ziel der JSG Südkreis ist es, den Jugendfußballsport in den Mitgliedsvereinen zu gewährleisten und den Kindern / Jugendlichen diesen Sport zu ermöglichen. Dabei wird großer Wert auf eine altersgerechte Förderung gelegt, sodass sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Spieler ihre Fähigkeiten weiterentwickeln können.



Weitere Informationen zum Jugendbereich findet Ihr hier:
<https://jsgsuedkreis.de/>



Im Jahr 2024 gab es einige Veränderungen im Verein, unter anderem die Neuwahl des Vorstandes:

Der bisherige 1. Vorstandsvorsitzende Dominik Lippe wurde mit Applaus von seinem Amtposten verabschiedet. Neu ins Amt wurde der bisherige 2. Vorsitzende Nico Zachrau gewählt.

Weiterhin wurde neu besetzt:

2. Vorsitzender:
Nils Burgdorf

3. Vorsitzender: Niklas Albrecht

Schriftführer:
Tom Rinkel

Für sein unglaubliches Engagement als Jugendleiter und Trainer der Ü32 wurde Jannis Koopmann als Sportler des Jahres geehrt.

Ein riesiger Dank für deine tolle Arbeit und dafür, dass du für unseren Verein immer alles gibst. Dein Einsatz für die Jugendförderung und die Entwicklung des Teams ist unbezahlbar und verdient höchste Anerkennung.



Wir, die 1. Herren, möchten für die kommenden Saisons unser Team vergrößern und vor allem jungen Spielern einen Platz zum Abschalten vom Alltag und Stress bieten. Fußball soll nicht nur sportliche Erfolge bringen, sondern auch Gemeinschaft und Freude vermitteln.

Unser Ziel ist es, den Klassenerhalt zu sichern, wenn nicht sogar in eine höhere Liga aufzusteigen. Gleichzeitig möchten wir die Strukturen weiter ausbauen und wieder mehrere Mannschaften ins Rennen schicken – eine 2. Herren wäre ein großer Schritt in diese Richtung.

Mit Motivation, Teamgeist und harter Arbeit wollen wir unsere Ziele erreichen und freuen uns über jeden, der Teil dieser Entwicklung sein möchte!

Dieses Jahr haben wir auch neue Sportbekleidung erhalten:

Die Baumschule Diga hat uns neue Aufwärmshirts gesponsort.

Die Kieferorthopädische Praxis an der Oker Kashua hat uns neue Trainingsanzüge zukommen lassen.

Nochmals vielen Dank an unsere zwei Sponsoren für ihre großzügige Unterstützung, die es uns ermöglicht, bestens ausgestattet in die kommenden Spiele zu gehen.

In der Alten Herren gab es in letzter Zeit viele neue Gesichter. Denn viele neu Zugezogene haben sich unserer Mannschaft angeschlossen, wodurch unser Team noch vielfältiger und dynamischer geworden ist. Dies hat uns sehr gefreut, und wir heißen alle herzlich willkommen!

Unser traditionelles Event ist das monatliche Ausschießen der Kanone des Monats, wo Spaß und Freude an erster Stelle stehen. Dabei geht es nicht nur um sportlichen Ehrgeiz, sondern auch um das gesellige Miteinander, das unseren Verein auszeichnet.

Auch unsere Damenmannschaft hat 2024 einiges unternommen. Neben dem Fußball gab es auch einige Teamtage, wie Boßeln am Ostersamstag, eine Saisonabschlussfeier und eine teaminterne Weihnachtsfeier mit viel Spiel, Spaß, Freude und einem Cocktail-Automaten. Diese gemeinsamen Aktivitäten stärken den Zusammenhalt und sorgen für unvergessliche Momente.

Im neuen Jahr starten wir gleich wieder am 11.01.2025 mit dem FSG Cup in Schwülper.



Wir freuen uns über sämtliche Neuanwohner, die Lust haben, sich uns anzuschließen und gemeinsam mit uns den Fußball zu genießen.

Auch wir freuen uns, in naher Zukunft, auf motivierte Neuzugänge, die unsere Teams bereichern und mit uns sportliche Erfolge feiern möchten.

Seitens der FSV bieten wir unseren Jugendlichen an, einen Trainerschein (Juniorcoach) zu machen. Unter anderem möchten wir auch die Möglichkeit geben, sich zu einem Jungschiedsrichter ausbilden zu lassen, um ihnen eine wertvolle Perspektive im Fußball zu eröffnen und ihre Begeisterung für den Sport weiter zu fördern. Wer Interesse hat, kann sich jederzeit bei uns melden!



Natürlich kommen bei uns auch die außersportlichen Aktivitäten nie zu kurz. Innerhalb unserer Teams gibt es immer auch Unternehmungen, um das Teambuilding zu fördern. Sprich Mannschaftsabende mit Musik, Bratwurst und ein paar Bierchen, aber auch Mannschaftsfahrten und Ausflüge werden regelmäßig unternommen. Und nicht zu vergessen unsere alljährliche Weihnachtsfeier!

Also, wenn du Bock auf Fussball hast, mit coolen Leuten und einer familiären Atmosphäre unsere Teams zu unterstützen und Siege zu feiern, dann komm gerne vorbei!
Wir freuen uns auf DICH.

Trainingszeiten Herrenfussball:

*Dienstags und Freitags
18:30 - 20:15 Uhr in Rethen*

Ansprechpartner:

*(Saison 24/25 Jannik Bruns
ab Saison 25/26 Julius Sendzik
und Tim Rudolph)*

Trainingszeiten Damenfussball:

*Dienstags und Donnerstags
19:00 - 20:30 Uhr*

Ansprechpartner:

*Marco Hein (0170) 4400131
frauen@fcschwuelper.de*

Trainingszeiten Altherren

*Mittwochs 19:00 - 20:15 Uhr
in Adenbüttel*

Ansprechpartner:

Maik Bülow (0171) 6959933





Tischtennis

Mach mit – Spaß und Gemeinschaft stehen bei uns im Vordergrund!

Bei unserer Jahreshauptversammlung am 14.12.24 mit anschließender Weihnachtsfeier (mit äußerst leckeren Rouladen) im Gasthaus Michels wurden Ingo Teichmann als 1. Vorsitzender und Torsten Grotewohl als Schriftführer wiedergewählt. Eric Rickert wird das Amt des 2. Vorsitzenden im nächsten Jahr zur Verfügung stellen. Ersatz ist in Sicht.

Am 05.01.25 fand unsere Vereinsmeisterschaft mit 15 Teilnehmern statt. Im Einzel siegte Lasse Diekmann, vor Alexander Radimersky und Andy Langbrandtner. Torsten Grotewohl mit Alexander Raimersky sicherten sich den Vereinsmeistertitel im Doppel, vor Kevin Kemper mit Rouven Sammler sowie Daniela Witte mit Alexander Sperling.

Hier die Endergebnisse der Saison 2024/2025

Klasse	Platzierung	von Mannschaften
1.Herren 1.BK*	4. Platz	7
2.Herren KL*	3. Platz	9
3.Herren 1.KK*	8. Platz	10
Relegation um den Klassenerhalt gespielt und diese gewonnen		
4.Herren 2.KK*	3. Platz	8
5.Herren 3.KK*	1. Platz	8
Eigentlich Aufstieg in die 2. Kreisklasse, wegen Personalproblemen aber verzichtet		
6.Herren 4.KK*	6. Platz	8
Die 4. Herren erreichte die Finalrunde des Regionspokals der 2./3. Kreisklasse und wurde am Ende 4. Sieger.		



Am 10.05.2025 trafen sich 16 Personen bei bestem Wetter zum allseits beliebten Boßeln. Zum anschließenden Spargelessen im Gasthaus Michels bei Koko erhöhte sich die Anzahl auf 20 Personen



(WEITERER BERICHT UND FOTO AUF DER HOMEPAGE DES MTV ADENBÜTTEL).

Auf unserer Mannschaftsführersitzung haben

12.06.25 haben wir uns für die kommende Saison 2025/2026 für die folgende Klassen- teilung geeinigt:

Herren: *MF=Mannschaftsführer
 Bezirksklasse, MF*: Alexander Sperling
 Kreislige, MF*: Hinrich Schulte-Uemmingen
 1. Kreisklasse, MF*: Torsten Grotewohl
 2. Kreisklasse, MF*: Stephan Bartens
 3. Kreisklasse, MF*: Jörg Potratz
 4. Kreisklasse, MF*: Jörg Potratz

Jugend:
 Kreislige, MF*: Kevin Kemper
 2. Kreisklasse, MF*: Boris Jaap

Wir sind zur Zeit über 40 aktive Spielerinnen, Spieler und Jugendliche. Weiterhin trainieren bei uns weitere hoffnungsvolle Nachwuchstalenten, viele aus unserer Grundschule und wir würden uns über weiteren Zuwachs, ob jung oder „alt“ natürlich sehr freuen. Jeder ist willkommen, ob Anfänger oder schon jemand mit Erfahrung. Schläger können gestellt werden.

Wichtig ist uns aber natürlich auch die Geselligkeit und die Gemeinschaft.

Der Verein versetzt uns mit finanziellen Mitteln, Hallenzeiten und jeglicher Unterstützung dazu, unseren „schnellsten Ballsport der Welt“ in vollem Umfang auszuführen.

Kommt vorbei, schnuppert, habt Spaß: wir sind eine coole Truppe !!!

Geplante kommende Termine:

- 31.08.25: internes Vorgabeturnier zur Saisonvorbereitung
- 14.12.25: Jahreshauptversammlung mit Weihnachtsfeier

Boßeln der Tischtennisabteilung

Am 10. Mai fand das traditionelle Boßeln der Tischtennisabteilung des MTV Adenbüttel statt. Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen machten sich 16 Mitglieder auf den Weg, um einen geselligen Nachmittag im Freien zu verbringen.

Die Boßelrunde führte die Teilnehmer durch die malerische Umgebung von Adenbüttel. Unterwegs sorgte die Abteilung für die nötige Verpflegung und bot den Spielern Snacks und Erfrischungen an, die die Stimmung zusätzlich heben und die Kräfte für die kommenden Würfe stärken sollten.

Der Wettbewerb machte allen Beteiligten großen Spaß und es wurde viel gelacht, während die Kugeln durch die Landschaft rollten. Nach der sportlichen Betätigung versammelten sich die Teilnehmer im Gasthaus Michels, wo sich die Gruppe auf 20 Personen vergrößerte. Hier stand ein leckeres Spargelessen auf der Speisekarte, das bei allen sehr gut ankam. Die geselligen Gespräche am Tisch rundeten den schönen Tag ab und boten Gelegenheit, sich auch über die neuesten Tischtennis-Ereignisse auszutauschen.



Tischtennis Erwachsene Trainingszeiten:

- Montags 20:00 - 22:00 Uhr
- Donnerstags 19:30 - 22:00 Uhr
- Freitags 19:30 - 22:00 Uhr

Ansprechpartner:

Ingo Teichmann (0172) 9345217

Tischtennis

Jugend Trainingszeiten:

- Montags 19:00 - 22:00 Uhr
- Donnerstags 18:00 - 19:30 Uhr
- Freitags 18:00 - 19:30 Uhr

Ansprechpartner:

Boris Jaap (0174) 9096216



DER Online Shop



GOOD. X

Auf Wunsch bedrucken wir auch Kinderkleidung. Wir stimmen mit Ihnen zusammen ab, was genau bedruckt werden soll. Kontaktieren Sie uns: mtvadenbuettel@good.gmbh

Personalisieren Sie Ihr Bekleidungsstück z.B. mit Ihren Initialen auf der Brust, oder Ihrem Namen auf dem Rücken. Schauen Sie sich dazu die Personalisierungsoptionen im Shop an.

Bestellen Sie mit mehreren Personen zusammen und sparen Sie Versandkosten ein. Wir liefern die Bestellung dann direkt an den Verein, und Sie können Ihre Artikel dort in Empfang nehmen.



Auf der Homepage findet man seit diesem Jahr auch einen Link zum neuen Online-Shop des MTV Adenbüttel.

Über den Shop der Good GmbH könnt Ihr online Vereinsklamotten bestellen.

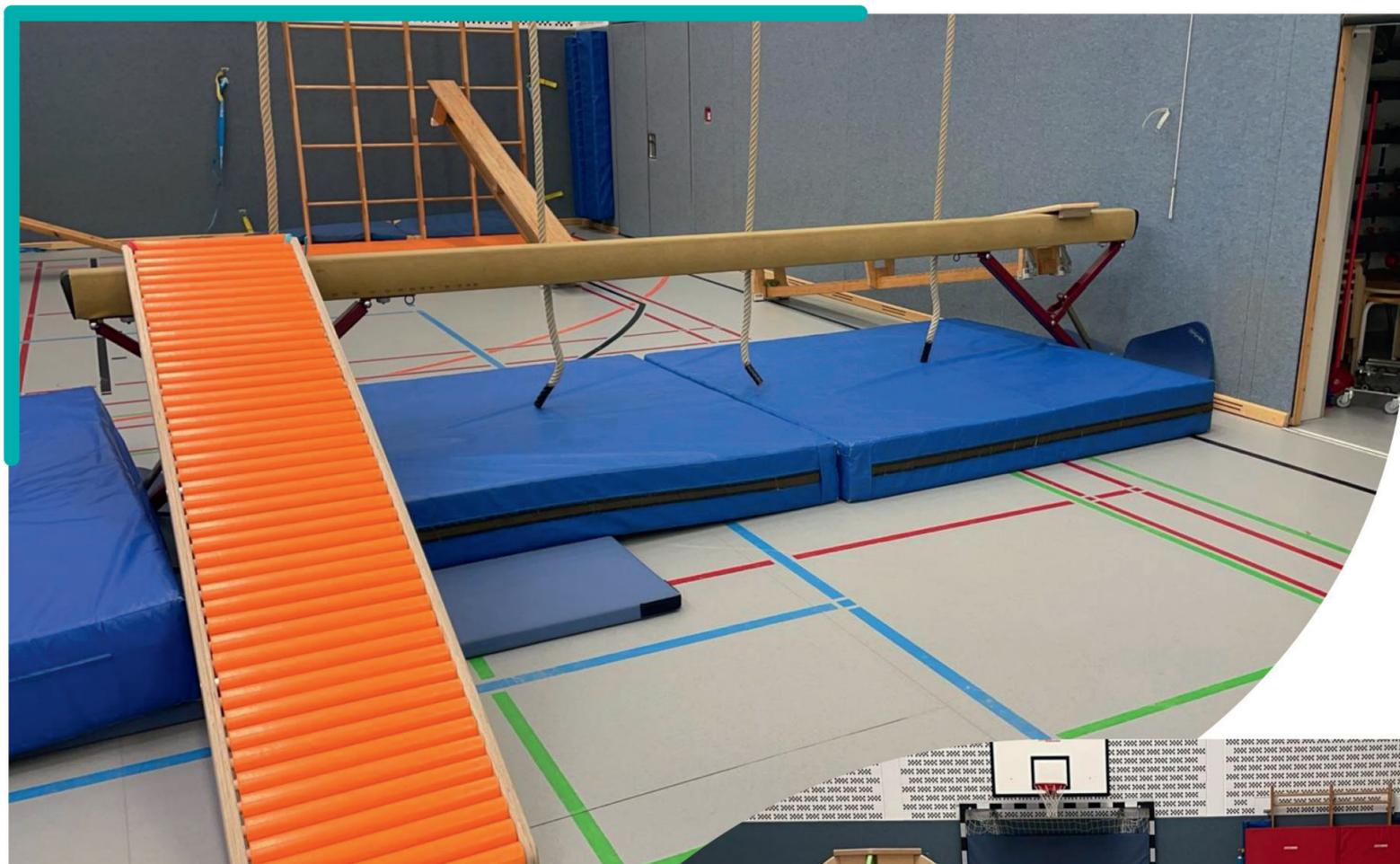
Wenn Ihr etwas anderes als das dort angebotene benötigt, könnt ihr über das Impressum den Hersteller kontaktieren und Designs oder Größen abstimmen.

Michael Horst



Kinderturnen

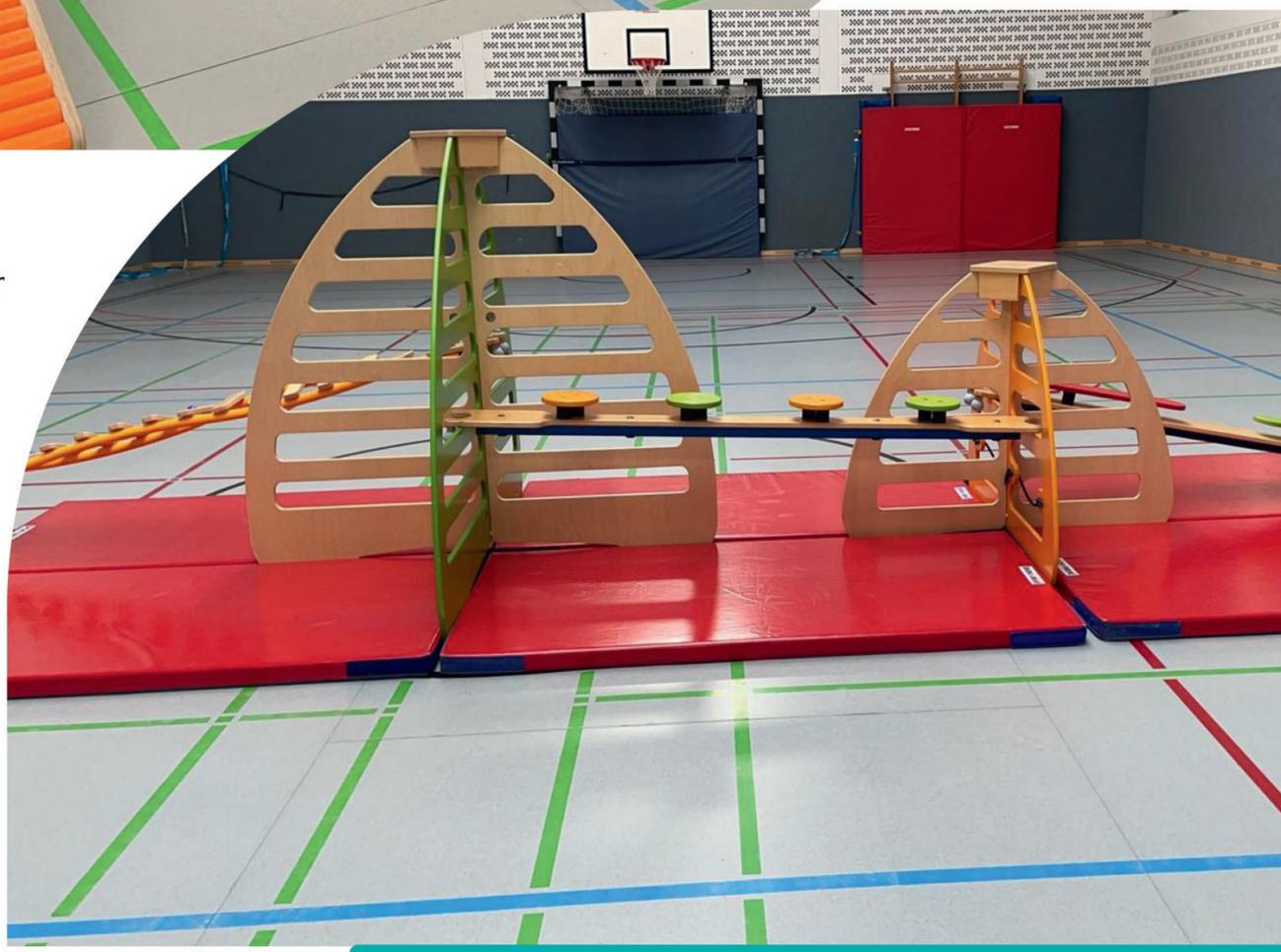
für 3-5 Jährige Kids



„Eins, zwei, drei, vier, wir sind heute alle hier. Fünf, sechs, sieben acht, jetzt wird ganz toll mitgemacht“ ist der Klatschvers, mit dem das Kinderturnen der Drei- bis Fünfjährigen startet.

Nach Aufwärmspielen mit Tüchern, Bällen, Ringen und ohne Material geht es auf den Parcours.

Mit hoher Konzentration klettern die Kinder über den Barren, rutschen den Toaster hinunter, schwingen sich an den Ringen über den Wasserfall und balancieren in luftiger Höhe oder auch ganz nah am Boden. Spielerisch und mit ganz viel Spaß werden elementare, motorische Fähigkeiten gefördert.



Trainingszeiten:
Ansprechpartnerin:

*Donnerstags
Lisa Busse
und Laura Rabehl*

*16:30 Uhr
(0176) 70985956
(0176) 84687219*



Leichtathletik

mit Fides

Bei der Leichtathletik steht die Freude an der Bewegung an erster Stelle. Dafür sind wir so oft es geht draußen und laufen kleine Strecken durch den Wald oder trainieren auf dem Sportplatz Sprints, Ballwurf und Weitsprung, aber auch Stafel- und Hürdenlauf.

Wenn das Wetter mal nicht mitspielt nutzen wir die Halle, um ein bisschen an der Technik zu arbeiten und verschiedene Spiele zu spielen. Dabei orientieren wir uns auch mal an anderen Sportarten, wie zum Beispiel Basketball zum Trainieren der Wurfkraft.

Es ist ganz egal, ob bereits Leichtathletik Erfahrung vorliegt - wichtig ist nur Freude an der Bewegung.

Trainingszeiten:

Dienstags 15:30 Uhr - 16:30 Uhr

Ansprechpartnerin:

Fides Reckewell (0151) 23272615

Ort:

Bei gutem Wetter draußen auf dem Sportplatz, bei schlechtem Wetter in der Sporthalle



Eltern-Kind Turnen

ab dem Krabbelalter



„Hallo, guten Tag wir fangen jetzt an“ ist das Begrüßungslied der ein- bis dreijährigen Kinder beim Eltern-Kindturnen.

Nach einem AufwärmSpiel geht es auf den Geräte-Parcours zum Krabbeln über eine Bank in luftiger Höhe, Kriechen unter den Matten hindurch, Balancieren über die verschiedenen Balken, Springen vom Turnkasten auf die dicke Weichbodenmatte, Schaukeln in der großen Nestschaukel und vieles mehr.



Der Mattenhügel ist eines der beliebtesten Aufbauten für die Kleinsten. Hier haben die Kinder die Möglichkeit, sich auszuprobieren, ihr Gleichgewicht zu trainieren und verschiedene Bewegungserfahrungen zu sammeln. Durch das Klettern, Springen und Rollen entwickeln sie nicht nur ihre motorischen Fähigkeiten weiter, sondern stärken auch ihr Selbstvertrauen und ihre Körperbeherrschung auf spielerische Weise.

Trainingszeiten:

Dienstags 10:15 - 11:15 Uhr

Ansprechpartnerin:

Sabrina Rabe (0176) 34654004

Annabelle Kircher (0160) 8126209

Trainingszeiten:

Mittwochs 15:20 - 16:20 Uhr

Ansprechpartnerin:

Claudia Lux (0160) 95273719

Nele Paternoga (0151) 16551001



Gerätturnen ab Grundschulalter

Jeden Freitag treffen wir uns zum Turnen an den Geräten in der Turnhalle. Nach einer kurzen Erwärmung mit einigen leichten Kraftübungen und Dehnung – beides braucht man zum Turnen – üben wir jede Trainingseinheit an zwei verschiedenen Geräten die ersten Turnelemente. Das reicht von Rad-Rolle-Handstand am Boden, über Aufschwung und Umschwung am Reck, Sprünge auf dem Balken oder Grätsche über den Bock bis zum Salto am Mini-Trampolin oder Schwünge an den Ringen oder am Parallelbarren.

Mit Kindern, die schon länger dabei sind und die genug Kraft und Koordination mitbringen, können wir uns bald auch an schwierigere Elemente wie Rolle und Handstand auf dem Balken, Radwende oder Handstandüberschlag etc. wagen. Bisher haben wir noch an keinen Wettkämpfen teilgenommen. Damit es dennoch ein Trainingsziel gibt, sind wir gerne bereit,

unser Können auf kleinen Vorführungen mit Musik zu präsentieren. So haben wir bei der internen Weihnachtsfeier der Turnsparte etwas vorgeführt und standen auch beim Dorfgemeinschaftsabend im Januar 2025 auf der Bühne. Erst 2026 wird hoffentlich wieder ein Kreiskinderturnfest stattfinden, bei dem sich die Kinder, die darauf Lust haben, sich mit Turnern anderer Vereine messen können. Leistungsturnen mit mehreren Wettkämpfen pro Jahr, wie es u.a. in Meine, Rötgesbüttel und Vordorf angeboten wird, kann hier mit einer Trainingszeit pro Woche nicht geleistet werden. Wir wollen vor allem Spaß haben und neue „Kunststücke“ lernen. Immer das letzte Training vor den Ferien ist z.B. für Partnerakrobatik und „Pyramidenbauen“ vorgesehen.

Mit den älteren Turnerinnen, die schon mehrere Jahre dabei sind, fand am 4.10.24 eine Übernachtung in der Turnhalle statt. Wir haben uns Pizza und Croques bestellt, Musik gehört, geturnt und auf den dicken Weichböden unsere Betten aufgeschlagen.



Leckeres Abendessen bei der Turnhallenübernachtung der Gerätturner

Trainingszeiten:

Freitags 16:30 -18:00 Uhr

Ansprechpartnerin:

Ute Petersen-Schlapkohl (0176) 22892508

Kindertanzen

mit Katharina Pohl



Ich habe immer geglaubt, dass Tanzen vier Künste vereint: Musik, Choreografie, Malerei und Literatur. Doch für uns als Team in Adenbüttel bedeutet es noch viel mehr – es verbindet Kondition, kreatives Selbstvertrauen, Konzentration und echten Teamgeist. Gemeinsam erkunden wir verschiedene Tanzrichtungen mit den passenden Tanzschritten.

Bei unserem Tanzkurs für Kinder ab 7 Jahren starten wir die Stunde mit Aufwärmübungen, um den Körper optimal auf die Bewegung vorzubereiten. Anschließend arbeiten wir mit verschiedenen Grundschritten und entwickeln nach und nach eine kreative Choreografie. Mit mitreißender Musik und viel Freude vermitteln wir den Kindern nicht nur Tanztechnik, sondern auch das Gefühl, als Gruppe harmonisch zu tanzen.

Durch die Choreografien werden Berührungsängste abgebaut, während gleichzeitig Koordination, Rhythmusgefühl und Ausdruckskraft gefördert werden. Tanz stärkt nicht nur das Selbstvertrauen, sondern verbessert auch Haltung, Beweglichkeit, Kondition, Konzentration und Kraft. Zum krönenden Abschluss der Stunde wünschen sich die Kinder oft ein gemeinsames Stopp-Tanzen – eine spielerische Herausforderung voller Spaß und Energie.

Trainingszeiten:

Dienstags von 17:00-18:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Katharina Pohl

(0163) 7989445



Turnen für Vorschulkinder

In einer Kooperation mit der Grundschule Adenbüttel bieten wir das Vorschulturnen für die Kinder an, die im nächsten Sommer eingeschult werden. Hier lernen sich die zukünftigen Schulkinder kennen und sammeln wertvolle Bewegungserfahrungen. Das Gleichgewicht ist entscheidend für die Konzentration, Rückwärtsbewegungen fördern die Raumwahrnehmung (auch im Zahlenraum), und Krabbeln lockert die Handgelenke, was später beim Schreiben hilft. Diese und weitere motorische Fähigkeiten sind essenzielle Grundlagen für einen erfolgreichen Schulstart.

Beim Vorschulturnen haben die Kinder die Möglichkeit, sich selbst und

ihre motorischen Fähigkeiten spielerisch auszuprobieren. Neben dem Geräteparcours gibt es abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben, die gezielt auf die Anforderungen des Schulalltags vorbereiten.

Diese orientieren sich am Schulfähigkeitstest nach Klipp und Klar, der wichtige Teilleistungen für den Schrift-Spracherwerb und das mathematische Verständnis überprüft. Durch spielerische Übungen werden die Kinder optimal auf die bevorstehenden schulischen Herausforderungen vorbereitet.



Trainingszeiten:

Ansprechpartnerin:

Donnerstags

Claudia Lux

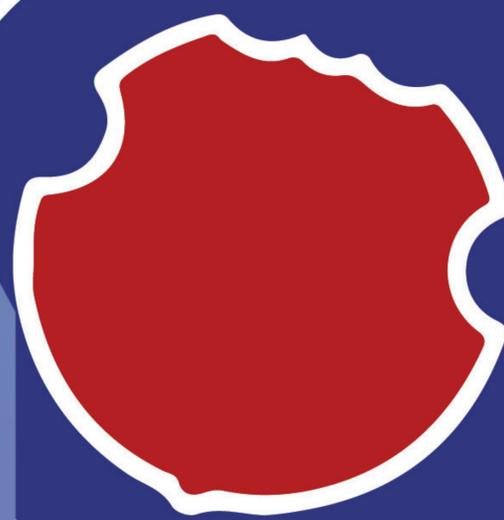
Ulrike Munzel

15:20 - 16:15 Uhr

(0160) 95273719

(0151) 41473188

2008



**Wir sehen
uns
beim Sport!**