



# 2026 Bewegungsmelder

Einblicke und Infos  
zu den verschiedenen  
Sparten

Alt ist ganz NEU  
MTV Adenbüttel - Historisch -  
ab Seite 8

Einladung zum  
Kinderzeltlager 2026  
auf Seite 36





NEUE  
Rubrik



HISTORISCH

ab Seite 8

Die Gemeinde feiert 2026 ihr 800-jähriges Jubiläum. Die Digitalisierung des MTV Adenbüttel schreitet weiter voran und mit ihr auch die Möglichkeit, auf alte Fotos zuzugreifen. Wir fanden: Ein guter Anlass den Blick auch mal in die Vergangenheit zu richten.





<b><i>MTV Adenbüttel - Vorwort</i></b>	<b><i>Seite 4</i></b>
<b><i>MTV Adenbüttel - Nachruf</i></b>	<b><i>Seite 5</i></b>
<b><i>MTV Adenbüttel - Jahresrückblick</i></b>	<b><i>Seite 6-7</i></b>
<b><i>MTV Adenbüttel - Historisch</i></b>	<b><i>Seite 8-13</i></b>
<b><i>MTV Adenbüttel - Termine 2026</i></b>	<b><i>Seite 47</i></b>
<b><i>Fitness-Gymnastik</i></b>	<b><i>Seite 14</i></b>
<b><i>Hockergymnastik</i></b>	<b><i>Seite 15</i></b>
<b><i>FitMix</i></b>	<b><i>Seite 16</i></b>
<b><i>Gymnastik für Seniorinnen</i></b>	<b><i>Seite 17</i></b>
<b><i>Yoga</i></b>	<b><i>Seite 18</i></b>
<b><i>MitFit</i></b>	<b><i>Seite 19</i></b>
<b><i>Tennis</i></b>	<b><i>Seite 20-23</i></b>
<b><i>FunSport</i></b>	<b><i>Seite 25</i></b>
<b><i>Fußball</i></b>	<b><i>Seite 26-33</i></b>
<b><i>Tischtennis</i></b>	<b><i>Seite 34-35</i></b>
<b><i>Kinderturnen 3-5Jahre</i></b>	<b><i>Seite 37</i></b>
<b><i>Leichtathletik</i></b>	<b><i>Seite 38</i></b>
<b><i>Eltern-Kind-Turnen</i></b>	<b><i>Seite 39</i></b>
<b><i>Gerätturnen Grundschulalter</i></b>	<b><i>Seite 40</i></b>
<b><i>Kindertanzen</i></b>	<b><i>Seite 41</i></b>
<b><i>Turnen für Vorschulkinder</i></b>	<b><i>Seite 42</i></b>
<b><i>Trampolin</i></b>	<b><i>Seite 43</i></b>
<b><i>Aktivitäten der Kinderturnsparte</i></b>	<b><i>Seite 44-45</i></b>



# Grußwort

*Liebe Adenbüttelerinnen und Adenbütteler, liebe Mitglieder,*

...und solche, die es einmal werden wollen: In euren Händen haltet ihr die neueste Ausgabe des Adenbütteler Bewegungsmelders, der Vereinszeitung unseres MTV Adenbüttel.

Diese Zeitschrift wurde mühsam und liebevoll von meinem Vorstandskollegen Thomas Reckewell und Melanie Kracht erstellt und erfüllt eine Doppelfunktion: Sie ersetzt die „MTV Aktuell“, die sonst zu Jahresbeginn über Spartenberichte, das Protokoll der letzten Versammlung sowie Finanzen und Budgetplanung informiert. Zugleich dient sie als Informationsblatt für alle Adenbütteler, Rolfsbütteler und Interessierten, die sich über unseren Verein und die passenden Ansprechpartner für ihre Sportart informieren möchten.

Mel und Thomas haben die Berichte und Aktivitäten des vergangenen Jahres zusammengetragen und im wunderbaren Design aufbereitet – dafür ein besonderer Dank.

Die Gäste unserer Mitgliederversammlung am 07.02.2026 finden im Bewegungsmelder zusätzlich Einlagen zu Finanzen, Budgetplanung, der Tagesordnung sowie dem Protokoll der Versammlung vom 08.02.2025.

Auch vor unserem 114-jährigen Verein macht die Digitalisierung nicht Halt: Alle wichtigen Informationen, aktuelle Berichte und Ansprechpartner findet ihr online.



Besucht unsere Homepage <https://mtv-adenbuettel.de> und folgt unserem WhatsApp-Kanal MTV Adenbüttel e.V. von 1912. Verantwortlich für diese Medien sind vor allem unser Geschäftsführer

Michael Horst und unser Kassierer Thomas Reckewell – auch hierfür herzlichen Dank.

Ich wünsche im Namen des gesamten Vorstandes allen Leserinnen und Lesern, Mitgliedern und Gästen ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2026, in dem das 800-jährige Bestehen unseres Dorfes mit seinen Veranstaltungen alles überstrahlen wird. Viel Freude bei der Ausübung eures Sports und eurer Übungsleitertätigkeit, und herzlichen Dank für eure Mithilfe beim Gelingen unserer Veranstaltungen sowie des Spiel- und Trainingsbetriebs. Ein herzlicher Dank gilt ausdrücklich unseren Beitragszahlern, Spendern und Sponsoren, ohne die eine Solidargemeinschaft wie unser Breitensportverein mit über 630 Mitgliedern nicht funktionieren könnte.

*Marco Grünwald*



Wir möchten

*Menschen im Sport Vereinen*



## für unsere im Jahr 2025 verstorbenen Ehrenmitglieder

Der MTV Adenbüttel hat im Jahr 2025 drei langjährige und verdiente Ehrenmitglieder verloren. Mit tiefer Traurigkeit, aber auch großer Dankbarkeit und sehr stolz möchten wir auf diese drei verdienten Sportskameraden zurückblicken:

### **Klaus Schmidt**

gestorben am 03.04.2025

Klaus hat durch jahrzehntelange Arbeit als Vorstand, Trainer, Betreuer und Förderer zu Lebzeiten und darüber hinaus seinem MTV Adenbüttel allergrößte Dienste erwiesen. Er hat die Tischtennis-Jugend in unnachahmlicher Weise geführt und gefördert, die Mini-Meisterschaften in Kooperation mit der Grundschule ins Leben gerufen. Während seiner Zeit als Trainer platzte die alte Halle nahezu aus allen Nähten, für solch einen Zulauf an Jugendspielerinnen und -Spielern hat er gesorgt. Er war Mitbegründer und langjähriger Leiter der Sparte FANS und hat zusätzlich immense eigene Mittel in die Realisierung unserer Halle eingebracht. Als Vorstand war er maßgeblich an der Vereinsführung beteiligt, und als Ratgeber war er immer sehr wertvoll für die jüngeren, nachrückenden Vorstände. Das Jugendcamp im Sommer 2026 kommt einzig und allein durch seine Förderung und die seiner Familie zustande. Wir sind sehr dankbar für sein Engagement.



### **Horst Telke**

gestorben am 25.06.2025

Horst war ohne Zweifel nicht nur tragende Säule unseres Vereins, sondern auch über die Grenzen Adenbüttels hinaus als sympathisches Gesicht des MTV bekannt. Er war 73 Jahre lang unser Mitglied, davon 20 Jahre Ehrenmitglied. Er hat nach seiner aktiven Fußballzeit unseren Jugendfußball als Trainer und Jugendleiter so geprägt wie kein Zweiter und unsere Tischtennissparte, sowohl den Jugend- als auch den Erwachsenenbereich, durch die Mini-Meisterschaften und durch seine aktive Mannschaftszugehörigkeit bis ins hohe Alter bereichert. Er hat den Jungs die Schuhe zugebunden und den Kopfball beigebracht. Als Schiri half er immer aus, wenn Not am Mann war. Seine Schnippelei trieb seine Gegner an der TT-Platte regelmäßig zur Verzweiflung.



### **Heinz Dyck**

gestorben am 11.09.2025

Heinz war mit seinem Eintritt im Jahr 1952 in den MTV Adenbüttel das Mitglied mit der längsten Vereinstreue und seit 15 Jahren Ehrenmitglied in unserer Runde. Er war ein begeisterter Fußballer, der nach einer Knieverletzung seine Laufbahn als Verteidiger leider viel zu früh beenden musste. Er ließ alles stehen und liegen, wenn es zu den Punktspielen auf den Eckernkamp ging. Später hat er mit seinen alten Weggefährten nahezu kein Spiel unserer 1. Herrenmannschaft verpasst, auch die Auswärtsfahrten zählten zum sonntäglichen Programm. Heinz wollte stets die Adenbütteler und Rolfsbütteler Jungs in unseren Farben spielen sehen und diese unterstützen. Damit spiegelte er genau die Werte des MTV Adenbüttel wider.



## MTV-Jahresessen am 28. November 2025

Am Freitag, den 28.11.2025 fand im Gasthaus Michels das traditionelle MTV-Jahresessen statt. Da der 1. Vorsitzende Marco Grunwald leider krankheitsbedingt fehlte, hielt Geschäftsführer Michael Horst eine kurze Rede im Namen des geschäftsführenden Vorstands.

Er begrüßte neben den MTV-Funktionären aus Vorstand, Spartenleitung, Übungsleitung und Platzwarten die einzelnen eingeladenen Gäste, darunter Bürgermeisterin Doris Pölig, die großzügige Spenderin Bärbel Schmidt, die beiden Profis an der Kamera Pia Wiegmann und Dennis Katzur, den Greenkeeper Mark Lütge sowie Sponsor Andre Klann.

Der geschäftsführende Vorstand dankte speziell den Übungsleiterinnen und -leitern für das Herzblut, das große Engagement und die vielen ehrenamtlichen Stunden in ihren Sporteinheiten. Der Verein lebt von diesem Engagement und ermöglicht es allen Generationen von Mitgliedern – von Kindern über Jugendliche und Erwachsenen bis hin zu Senioren – auf ein vielfältiges Sportangebot zuzugreifen. Auch außerhalb der Sporthalle bzw. neben dem Sportplatz lassen sich viele Mitglieder immer etwas Besonderes einfallen. So blickten alle nochmal gedanklich auf die Seifenrutsche oder das Inlinerfahren in der Halle zurück, was die Kinderturnsparte dieses Jahr wieder organisiert hatte.

Weiterhin dankte der geschäftsführende Vorstand der Gemeinde Adenbüttel und den anwesenden Vertreterinnen und Vertretern Doris Pölig und Ludwig Munzel für die sehr intensive und vertraute Zusammenarbeit. Gemeinsam konnte man in 2025 viel bewegen,



Herausforderungen im Sinne des Sports meistern und Lösungsansätze für die anstehenden Großprojekte in 2026 erarbeiten.

Das Jahr 2026 wird ein sehr intensives für den MTV Adenbüttel. Mit der 800-Jahr-Feier im Juni, dem Sportwochenende im August, dem Zeltlager sowie den Großprojekten wie der Umrüstung des Flutlichts auf LED oder der gerade zur Diskussion stehenden Erneuerung der Küche in der Sporthalle Adenbüttel stehen viele große Highlights bevor, für die wieder viel Engagement und ehrenamtliche Arbeit notwendig werden werden.

Und so motivierte Michael Horst am Ende der Rede nochmal alle Anwesenden, auch im neuen Jahr im Sinne des Vereins mit anzupacken, um auch 2026 gemeinsam viel zu bewegen.

Vielen Dank nochmal an Koko und sein Team für das ausgesprochen leckere Buffet und die tolle Bewirtung!



## Sieger im Dorfpokalschiessen 2025

Auf Einladung des Schützenvereins nahm das Team „MTV-erweiterter Vorstand“ am 15.11.2025 am jährlichen Dorfpokalschießen teil. Geschossen wurde in vier verschiedenen Disziplinen (Luftpistole und Luftgewehr) mit vier Schützen.

Besonders groß war das Hallo und die Freude über einen absoluten Neuling auf dem Schießstand, der gleich mit dem besten Einzelergebnis aller Teilnehmer aufwarten konnte.

Im fairen Wettstreit setzten wir uns gegen die Teams der Jungen Gesellschaft und der Gemeinde durch und gingen als Gewinner des Wanderpokals hervor. Dank an den Schützenverein für den schönen Nachmittag und die tolle Organisation.

Wir freuen uns aufs nächste Jahr!



von links  
*Oliver Borgwardt, Boris Jaap, Holger Ipse (Schützenverein), Marco Grunwald, Matthias Steg*

## Geräteraum-Reinigung

Claudia und Sonja haben im November 2025 wieder mal zum Geräte- und Regieraumreinigen geladen.

Vertreten waren die Abteilungen Fitness, Tennis, Tischtennis und Fußball. Alle waren sehr engagiert und fleißig.

In der Pause gab es auch wieder Kaffee und selbstgebackenen, leckeren Kuchen!

Besten Dank an ALLE helfende Hände!





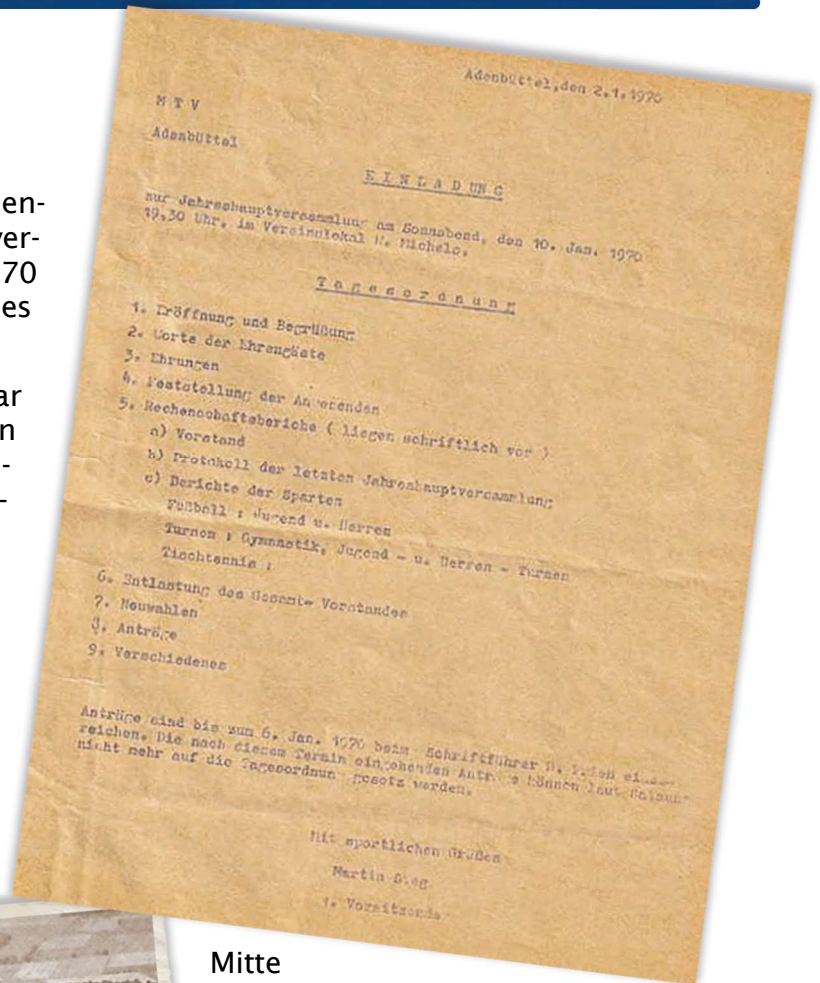
# HISTORISCH

## Wie ging es dem MTV Adenbüttel vor ca. 50 Jahren in den 70er Jahren?

Die 70er Jahre begannen für den MTV Adenbüttel mit der Einladung zur Mitgliederversammlung am Samstag, den 10.01.1970 im Gasthaus Michels (siehe nachfolgendes Foto).

Der damalige Vorsitzende Martin Steg war der Vater unseres heutigen Vorsitzenden des Ältestenrates, Hennig Steg, von Ehrenmitglied Thomas Steg und von unserem aktuellen 3. Vorsitzenden Matthias Steg.

Er wurde auf der Mitgliederversammlung 1970 von Bernd Prieß abgelöst, dem Vater von unserem späteren 1. Vorsitzenden und heutigen Ehrenmitglied Volker Prieß. Zu diesem Zeitpunkt gab es nur drei Sparten: Fußball, Gymnastik und die gerade erst ins Leben gerufene Tischtennispartei, auf die wir später noch eingehen werden.



## Mitte der 70er Jahre

stand dann die 750-Jahr-Feier der Gemeinde an. Aus der Chronik zum 750-jährigen Bestehen 1976, die durch den damaligen Bürgermeister Johann-Heinrich Heuke mit einem Grußwort eröffnet wurde, geht hervor, dass der MTV Adenbüttel damals 315 Mitglieder zählte. Die Gemeinde war noch deutlich kleiner - wie auch das Luftbild aus dieser Zeit zeigt. Insgesamt lebten in Adenbüttel zu dieser Zeit etwa 800 Menschen.



## Luftaufnahme von der Gemeinde Adenbüttel 1976

Die Mitglieder des MTV Adenbüttel trieben damals Sport in vier Sparten: Fußball, Turnen/Gymnastik, Tischtennis und Schießen. Die heutigen Bereiche Tennis und Funsport/Volleyball existierten noch nicht, ebenso waren Fitness und Yoga in den 70er Jahren kaum präsent. Der Verein hat sich in den letzten 50 Jahren verändert und weiterentwickelt, vieles ähnelt jedoch noch den 1970er Jahren. Die folgenden Bilder zeigen einige Spartenfotos und den damaligen Vorstand



Vorstand MTV Adenbüttel 1976



1. Herren  
Fußball 1975



E-Jugend  
Fußball 1975



A-Jugend  
Fußball  
1976



2. Herren Fußball 1976



Altherren Fußball 1976



Gymnastik  
Damen 1976



Gymnastik Kinder 1976



Gymnastik Jugend 1976





# HISTORISCH

## *Von 750 zu 800 Jahren Adenbüttel feiert, der MTV liefert*

Wer behauptet, Geschichte wiederhole sich nicht, hat wohl nie in die Vereinschronik des MTV Adenbüttel geschaut. Zwischen 1976 und 2026 zeigen sich erstaunliche Parallelen – fast so, als hätte jemand die Jubiläumsfeier einfach neu aufgelegt.

1976 beteiligte sich der MTV an der 750-Jahrfeier der Gemeinde. Und weil man gute Traditionen pflegt, wird der Verein auch 2026 wieder kräftig beim Programm der 800-Jahrfeier mitmischen. Damals wie heute spielt der Fußball eine Hauptrolle: Am 18. August 1976 wurde um 18 Uhr der frisch hergerichtete Sportplatz mit einem Spiel gegen eine Kreisauswahl eingeweiht.

Am 28. August 2026 gibt es erneut ein Fußballspiel – wieder um 18 Uhr. Diesmal treffen eine Auswahl echter MTV-Legenden und die Traditionsmannschaft von Eintracht Braunschweig aufeinander. Ein sportliches Déjà-vu mit prominenter Besetzung. Und wie 1976 soll auch 2026 der A-Platz am Eckernkamp gemeinsam mit der Gemeinde ein frisches Update bekommen. Adenbüttel macht sich schließlich gern schick, wenn große Geburtstage anstehen.

Doch der MTV wäre nicht der MTV, wenn er sich allein auf Fußball verlassen würde. Schon 1976 sorgten Kindertanz, Kinderbelustigung und ein großer Festumzug mit liebevoll gestalteten Festwagen für Stimmung.



Auch 2026 wird die Kinderturnsparte wieder zeigen, warum sie zu den aktivsten Abteilungen des Vereins gehört.

Am 13. Juni 2026 zieht erneut ein Festumzug durch die Gemeinde – und natürlich ist der MTV als größter Verein wieder mittendrin.

Die folgenden Bilder geben einen kleinen Einblick in den Festumzug von 1976 – eine Zeitreise, die zeigt, dass Adenbüttel schon damals wusste, wie man feiert.



*Fußballjugend  
beim Festumzug 1976*

## **Zwischen Kegelbahn und Kampfgeist** **Wie unsere Tischtennispartei überlebte und aufblühte**



*Tischtennis Herren 1972*

Doch schon wenige Jahre später, etwa 1974, flaute das Interesse am Tischtennis spürbar ab. Klaus Schmidt berichtete 1995, dass der Wegzug einiger Spieler sowie berufliche und persönliche Veränderungen ihren Teil dazu beitrugen.

In dieser Phase soll Gerd Anders im Gasthaus Michels eine leidenschaftliche – manche sagen legendäre – Rede gehalten haben. Während die Anwesenden lieber das gesellige Beisammensein genossen als den Schläger zu schwingen, erinnerte er sie eindringlich daran, dass Tischtennis sich nicht von allein spiele.

Noch am selben Abend beschlossen Fredi Andermann und Gerd Anders, ein intensives Training für Schüler und Jugendliche aufzubauen. Dieser Entschluss erwies sich als Rettungsanker: Die Sparte überstand die schwierige Zeit um 1975 und konnte besonders in den 1990er Jahren – dank des großen Engagements von Klaus Schmidt und vielen weiteren Unterstützern – wieder richtig aufblühen.

Aus einem Bericht unseres in diesem Jahr verstorbenen Ehrenmitglieds Klaus Schmidt aus dem Jahr 1995 erfahren wir, dass die Tischtennispartei erst 1967 das Licht der Welt erblickte. Die Gründerväter waren neben Klaus Schmidt selbst unser Ehrenmitglied Gerd Anders, der ebenfalls in diesem Jahr verstorbene Horst Telke, sowie Rudi Arndt und Karl-Heinz Lippe.

Die ersten Trainingsbedingungen hatten allerdings eher den Charme einer Improvisationsbühne: Gespielt wurde auf einer Spanplatte im Saal des Gasthauses Michels oder auf der stillgelegten Kegelbahn – beides Orte, an denen man Tischtennis nicht unbedingt als Hauptattraktion erwarten würde. Erst mit der Fertigstellung der Mehrzweckhalle am 1. März 1968 konnte man von einem „richtigen“ Trainingsbetrieb sprechen.

Und heute kaum zu glauben: Es gab weder Platten noch Bälle, keine Netze und schon gar keine Trikots. Das Budget war so knapp, dass Tischler Gerd Anders kurzerhand selbst Hand anlegte und die ersten Tische baute. Malermeister Hans-Günter Rolfs verpasste ihnen anschließend mit übrig gebliebener grüner Tafelfarbe den passenden Anstrich – Recycling auf höchstem Niveau.



*Tischtennis Herren Anders und Sedlmayer 1972*



# HISTORISCH

## *Als Adenbüttel aufschlug, anpackte und Geschichte schrieb Rückblick auf das Jubiläumsjahr 1987*

Adenbüttel – Wer sich an das Jahr 1987 erinnert, denkt nicht nur an Dauerwellen, Schulterpolster und Kassetendecks. Für den MTV Adenbüttel war es ein Jahr, das in die Vereinsgeschichte einging. Denn zum 75-jährigen Bestehen zeigte der Verein eindrucksvoll, wie viel Energie, Gemeinschaftsgeist und Humor in einem Dorf stecken können, wenn es etwas zu feiern gibt.

Schon zu Beginn des Jubiläumsjahres wurde klar: Der MTV hatte Großes vor. Die noch junge Tennissparte, voller Tatendrang und mit einer beeindruckenden Mischung aus Muskelkraft und Improvisationstalent ausgestattet, machte sich daran, die Tennisplätze am Eckernkamp zu errichten. Und das nicht etwa mit einem professionellen Bautrupp, sondern mit echter Adenbütteler Eigenleistung.

Wer die Fotos von damals betrachtet, erkennt sofort: Hier wurde nicht nur gebaut, hier wurde geschuftet, gelacht, angepackt – und vermutlich auch der ein oder andere Kuchen zur Motivation gereicht. Die Plätze, die dabei entstanden, waren mehr als Sportstätten.



Sie waren ein Symbol dafür, was ein Verein erreichen kann, wenn alle mit anpacken.

Doch das war nur der Auftakt. Im Sommer folgte der sportliche Höhepunkt, der bis heute für leuchtende Augen sorgt: Die 1. Herren des MTV Adenbüttel trat gegen das Legendenteam von Eintracht Braunschweig an. Ein Spiel, das viele Zuschauer an den Sportplatz am Eckernkamp lockte – und das nicht nur wegen der prominenten Gäste.

Am Ende stand ein 2:4 auf der Anzeigetafel. Doch wer dabei war, weiß: Das Ergebnis war Nebensache. Viel wichtiger war die Atmosphäre, die Mischung aus Stolz, Spannung und dem Gefühl, Teil eines besonderen Moments zu sein. Für viele war es das sportliche Ereignis des Jahres – und für manche vielleicht sogar das Highlight des Jahrzehnts.

Und weil Adenbüttel Traditionen liebt, wird diese besondere Begegnung 2026 erneut aufgegriffen. Am 28. August trifft die Adenbütteler Auswahl wieder auf eine Mannschaft von Eintracht Braunschweig. Nach 1987 und 2012 ist es bereits das dritte Kapitel einer sportlichen Freundschaft, die längst Kultstatus erreicht hat.

Man könnte fast sagen: Manche Dörfer haben Partnerschaften mit anderen Gemeinden – Adenbüttel hat eine mit Eintracht Braunschweig.

Eines ist sicher: Wenn 2026 erneut der Anpfiff ertönt, wird nicht nur Fußball gespielt. Es wird Geschichte fortgeschrieben. Und vielleicht erinnert sich dann jemand in 40 Jahren an 2026 so gern zurück, wie wir heute an 1987.





# Fitness-Gymnastik



Sonja



Regelmäßiger Sport hält uns nicht nur fit, sondern wirkt auch wie ein Jungbrunnen für Körper und Seele.



Nach einer kurzen Erwärmung mit einem abwechslungsreichen Fitnessprogramm konzentrieren wir uns darauf, Kondition und Beweglichkeit zu verbessern. Dabei kommen verschiedene Trainingsgeräte wie Redondo-Bälle, Brasils, Pezzibälle, Balance Pad, Faszien-Rollen und vieles mehr zum Einsatz.

Wir sind auch sehr begeistert von den Outdoor-Fitness Sportgeräten. Damit können wir die Muskulatur von Armen und Beinen kräftigen und es macht super viel Spaß. Das Ziel der Sportstunde ist es, den gesamten Körper zu stärken, zu kräftigen und zu mobilisieren.

Wenn auch du deine Gesundheit aktiv fördern und abwechslungsreich trainieren möchtest, bist Du bei uns herzlich willkommen.

Komm vorbei und mach mit!

## Trainingszeiten:

Mittwochs 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr

## Ansprechpartnerin:

Sonja Müller

(0157) 50281343



# Hockergymnastik



Hallo, wir sind die Damen der Hockergymnastik!

*Christiane* Jeden Montag um 13:30 Uhr treffen wir uns in der Sport-

halle 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 2026 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

## Ansprechpartnerin:

Christiane Buse

(0175) 50811294





## Fit-Mix

...Gemeinsam stark durchs Jahr

Jeden Dienstagabend von 19.15 bis 20.15 Uhr heißt es bei uns: Bewegung, Energie und Spaß!

Unser FitMix-Kurs richtet sich an alle, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten – ganz egal, ob Einsteiger oder Fortgeschrittene, jung oder junggeblieben. Bei uns trainieren alle gemeinsam.

Was macht den Kurs so besonders? Wir bringen Abwechslung in jede Stunde! Unser Training deckt alle wichtigen Bereiche ab:

- Cardio-Übungen wie Step und Fat Burner
- Tabata- und Intervall-Workouts
- Krafttraining mit und ohne Equipment – Gewichte, Kettlebells und mehr
- Rumpftaining für Bauch & Rücken
- Stretching und Entspannungseinheiten zum Abschluss

In diesem Jahr sind wir außerdem rausgegangen – ob auf die Dorfwege oder in die Felder: Gemeinsam macht Bewegung einfach noch mehr Freude. Und im Winter nutzen wir die besondere Stimmung für längere, wohltuende Stretching-Einheiten.

Doch FitMix ist mehr als Sport. Uns verbindet die Freude daran, gemeinsam aktiv zu sein.

Menschen, die sich im Alltag oft nie begegnen würden, lernen sich kennen, lachen miteinander und wachsen zu einer Gruppe zusammen.

Natürlich gehört auch Zeit außerhalb der Turnhalle dazu: Unsere kleine Weihnachtsfeier – mit Keksen, Glühwein und Punsch – war ein toller Jahresabschluss und hat gezeigt, wie viel Gemeinschaft uns bedeutet.

Wer Lust auf Bewegung, nette Begegnungen und ein bunt gemischtes Team hat, ist bei uns herzlich willkommen. Einfach vorbeikommen, reinschnuppern und mitmachen – wir freuen uns auf dich!

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

**Ansprechpartnerin:**

*Miriam Crüger*  
(0179) 4581829



# Gymnastik für Seniorinnen



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 2026 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](mailto:hce.behrens@gmx.de)



# Yoga mitten in der Woche

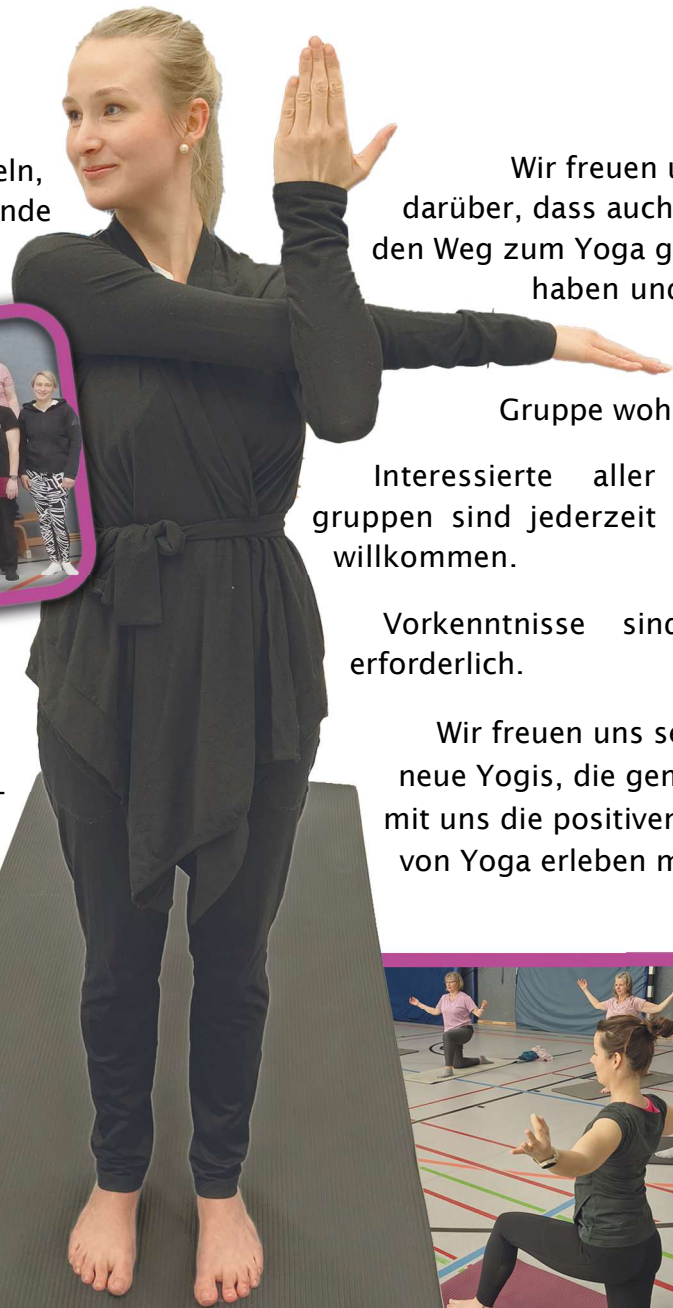
...mitten im Leben

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



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

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.

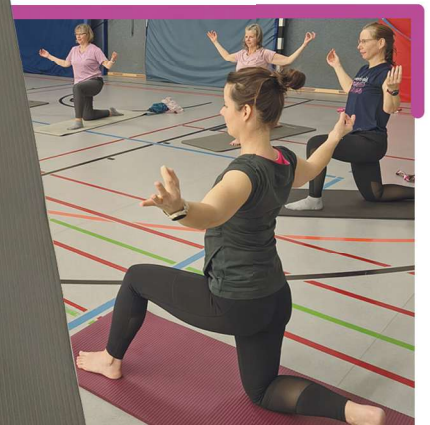


Wir freuen uns sehr darüber, dass auch Männer den Weg zum Yoga gefunden haben und sich in unserer Yoga-Gruppe wohl fühlen.

Interessierte aller Altersgruppen sind jederzeit herzlich willkommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wir freuen uns sehr über neue Yogis, die gemeinsam mit uns die positiven Effekte von Yoga erleben möchten.



**Trainingszeiten:**

**Mittwochs 18:30 - 19:30 Uhr**

**Ansprechpartnerin:**

**Sonja Müller**

**(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



**Trainingszeiten:**  
Mittwochs 19:30 Uhr - 20:30 Uhr

**Ansprechpartnerin:**  
Claudia Lux (0160) 95273719

**Übungsleiterin:**  
Barbara Busse

nötige Entspannung sorgt, bevor wir glücklich und zufrieden nach Hause gehen.

In diesem Jahr ging unsere traditionelle Radtour ins „KüchenWerk“ nach Meine.

Dort wurden wir mit leckerem Essen verwöhnt und gut gestärkt konnten wir nach Hause radeln.

Den sportlichen Abschluss des Jahres feierten wir nach der letzten Trainingsstunde im Dezember auf besonders gemütliche Weise – mit köstlichen Kleinigkeiten, tollen Gesprächen und einem fröhlichen Beisammensein. Dabei ließen wir das Jahr Revue passieren.

Es warten wieder viele aktive Stunden im neuen Jahr auf uns! Hast DU Lust, einmal bei uns vorbeizuschauen? Dann komm vorbei!

Wir freuen uns darauf, dich beim Probetraining kennenzulernen!



# Tennis

## **Traditionelles Pufferessen & Regionsmeisterschaften**

Das Tennisjahr 2025 begann mit einer lieb gewonnenen Tradition: dem Pufferessen im Januar. Trotz nasskalten Wetters fanden sich über 50 Spartenmitglieder auf der Terrasse des Tennisheims ein. Dort wurden wie immer die Gerätschaften aufgebaut und der Teig vorbereitet, während die Pufferbäcker in ihren Schürzen hochkonzentriert an der großen Pfanne standen und die Puffer heiß und knusprig servierten.

Im warmen Tennisheim, wo der Holzofen gemütlich bollerte, genossen die Gäste Apfelmus oder Zucker zu den Pufferklassikern. Die Gespräche drehten sich dabei nicht nur um Sportliches. Ein rundum gelungener Start in die neue Saison – besonders in den Monaten, in denen man sich sonst eher zum Spie labend als zum Tennismatch trifft.



Ebenfalls im Januar fanden die Regionsmeisterschaften der Jugend in Veltenhof und Groß Schwülper statt.

In der Altersklasse U11 vertrat Aljosa Bartschat den MTV Adenbüttel. Mit zwei Siegen kämpfte er sich bis ins Halbfinale vor. Nach starkem Beginn und gewonnenem ersten Satz verlor er jedoch knapp im Match-Tiebreak (6:2, 2:6, 2:10) und erreichte einen hervorragenden 3. Platz im Hauptfeld. Herzlichen Glückwunsch!

Außerdem ging in diesem Winter erstmals eine Herrenmannschaft des MTV Adenbüttel in der Punktspielrunde an den Start. Die Mischung aus Nachwuchsspielern und erfahrenen Kräften führte zu einem tollen Ergebnis: Mit 3 Siegen, einem Remis und 2 Niederlagen belegte das Team einen starken 3. Platz in der Staffel.





## Saisoneröffnung

Am 26. April 2025 wurde bei strahlendem Wetter die Freiluftsaison eröffnet – mit großem Erfolg.

Rund 35 Mitglieder aller Altersgruppen kamen zusammen, spielten im 30-Minuten-Takt bunt gemischte Doppel und hatten gemeinsam viel Spaß auf und neben dem Platz. Selbstgebackene Kuchen und ein leckeres Grillbuffet rundeten die gelungene Veranstaltung ab.

Bereits eine Woche später starteten die Punktspiele der Jugendlichen, bei denen die ersten Siege eingefahren wurden. Auch wenn der Wettbewerb eine Rolle spielt, steht vor allem eines im Mittelpunkt: Freude am Spiel und die Umsetzung des im Training Erlernenen.



## Punktspielsaison der Jugend

Die Punktspielsaison 2025 verlief für die Jugendmannschaften des MTV Adenbüttel äußerst erfolgreich:

### Juniorinnen A

- |               |   |
|---------------|---|
| 1. Mannschaft | 2. Platz in der Regionsliga (6:2 Punkte) und Qualifikation für die Pokalrunde als eine der besten zweitplatzierten Mannschaften.              |
| 2. Mannschaft | Staffelsieger, ungeschlagen – direkte Qualifikation für die Pokalrunde.   |
| 3. Mannschaft | 4. Platz mit 4:4 Punkten – lediglich aufgrund des Match- und Satzverhältnisses knapp hinter den punktgleichen Mannschaften auf Platz 2 und 3. |

### Juniorinnen A

Nach zwei Niederlagen zum Auftakt zeigten die Spielerinnen beeindruckenden Kampfgeist und holten drei Siege in Folge. Am Ende stand ein verdienter 3. Platz (6:4 Punkte).

### Juniorinnen C

- |               |  |
|---------------|--|
| 1. Mannschaft | Ungeschlagen Staffelsieger – souveräne Qualifikation für die Pokalrunde.   |
| 2. Mannschaft | Spannende Saison mit einem knappen verlorenen Endspiel um den Staffelsieg. Dennoch 2. Platz (6:2 Punkte) und Qualifikation für die Pokalrunde. |

**Wir gratulieren allen Spielern und Mannschaften zu einer herausragenden Saison und ihrem großen Engagement!**



# Tennis

## **Sommerferiencamp & Sommerfest**

Ein Highlight des Sommers war das Sommerferiencamp 2025 mit 21 teilnehmenden Kindern und Jugendlichen. Drei warme, fröhliche Tage voller Sport, Spiel und Gemeinschaft prägten das Camp.

- Täglich gemeinsames Frühstück, liebevoll zubereitet von Ulli Stark – mit Rührei, Pfannkuchen, Nürnberger Bratwürstchen und vielem mehr.
- Mittags gab es frisch zubereitete, gesunde Mahlzeiten.

### **PROGRAMMHIGHLIGHTS:**

- Montag: Tennistraining & Tennis-Darts-Duell an der großen Mega-Dartscheibe.
- Dienstag: Minigolf am Vormittag, anschließend Tennis.
- Mittwoch: Ausflug in den Tierpark Essehof, danach Grillbuffet und Kuchen.

Ein großer Dank gilt Oliver Bielert für die Organisation sowie Ulli Stark, Dietmar Busse und Christian Ollesch für die tatkräftige Unterstützung.

Ebenfalls im August hatten wir zu unserem Sommerfest eingeladen. Bei leckerem Essen vom Thörmanns Hof und gut gekühlten Getränken wurde bis in den späten Abend hinein gefeiert. Die fröhliche Stimmung und das gesellige Beisammensein machten den Abend zu einer besonders kurzweiligen Veranstaltung, an die sich viele gerne erinnern werden.

Ein weiterer Höhepunkt des Sommerfestes war die Präsentation der neuen Ehrentafel. Sie fand großen Anklang und würdigt nun sichtbar die Personen, die sich in besonderer Weise engagiert haben.

## **Thibergmarkt**

Auch in diesem Herbst waren wir wieder mit unserem beliebten Kartoffelpufferstand auf dem Thibergmarkt vertreten. Wie bereits in den vergangenen Jahren fanden unsere frisch gebackenen Puffer reißenden Absatz. Viele Besucherinnen und Besucher kehrten gleich mehrfach zurück, um sich die knusprigen Spezialitäten schmecken zu lassen. Der Markt bot erneut eine schöne Gelegenheit, mit Gästen ins Gespräch zu kommen und unsere Tradition weiterzuführen. Vielen Dank an das Team um Henner Wesemann.

## **Endrunde Südniedersachsen Harz-Heide**

Auch in der Endrunde zeigten die Jugendmannschaften starke Leistungen.

Junioren C – 1. Mannschaft (Aljosha Bartschat & Maximilian Ollesch)

Eine perfekte Saison:

Ungeschlagen marschierten sie bis ins Finale und gewannen dort 3:0 gegen den TV Gut-Heil Barum. Eine beeindruckende Leistung, die auf Teamgeist und konsequentem Training basiert. Herzlichen Glückwunsch!





- Junioren C 2. Mannschaft (Lennart Brons & Jonas Degenhardt) Mit einem 2:1-Sieg in Göttingen erreichten sie das Achtelfinale. Dort verloren sie äußerst knapp gegen Schönewörde – beide Einzel wurden erst im Match-Tiebreak entschieden. Nach langen, kräftezehrenden Matches fehlten im Doppel die letzte Reserven. Endstand: 1:2.
- Junioren A 1. Mannschaft (Noel & Luca Bielert) Sie kämpften sich bis ins Halbfinale, mussten sich aber körperlich überlegenen Gegnern aus Northeim geschlagen geben.
- Junioren A 2. Mannschaft (Ben Bielert & Jannik Jäger) Ein unglückliches Achtelfinale: Zwei hart umkämpfte Einzel gingen knapp verloren, womit das Doppel ohne Bedeutung blieb.

### Fazit

Die Saison 2025 war für die Tennissparte des MTV Adenbüttel ein Jahr voller sportlicher Erfolge, Teamgeist und gemeinsamen Erlebnissen. Besonders die Jugendabteilung zeigte eindrucksvoll, wie gut die kontinuierliche Nachwuchsarbeit Früchte trägt. Der Triumph der Junioren C krönte eine ausgesprochen starke Saison.

Glückwunsch an alle Spielerinnen und Spieler, Trainer, Betreuer und Helfer – macht weiter so!



### Tennis-Xpresskurs 2026

Auch im Jahr 2026 wird wieder ein Tennis-Xpresskurs angeboten – ideal für Einsteigerinnen und Einsteiger, die den Tennissport schnell und unkompliziert kennenlernen möchten.

#### Trainingszeiten:

Montags 14:00 - 18:00 Uhr

Winter: Hallen-Training

Sommer: Freiplatz-Training

Mittwochs 15:00 - 19:00 Uhr

Winter: Hallen-Training

Tennishalle Hondelage

Sommer: Training auf den Freiplätzen

#### Ansprechpartner

#### Spartenleiter:

Oliver Borgwardt (01515) 6620557

#### Sport- und Jugendwart:

Oliver Bielert (0160) 90587559

Email: [tennissparte@web.de](mailto:tennissparte@web.de)



# BALLKÜNSTLER GESUCHT!

- du bist zwischen 4 und 14 Jahre alt ?
- du hast Spaß an Fußball und Bewegung ?
- du möchtest Teil eines tollen Teams werden ?
- du bist bereit für spannende Spiele und neue Freundschaften ?

**DANN MELDE DICH!**

Deine zukünftigen Mitspieler/-innen sowie die Trainer- & Betreuer/-innen freuen sich auf dich!



FSV Adenbüttel/Reithen

Fabian Beu  
0174 65 49 95 7



SSV Didderse

Michael Ludwig  
0163 71 86 70 0



TSV Vordorf

Julian Schumann  
0170 84 24 28 3

Weitere Informationen unter:  
[www.jsgsuedkreis.de](http://www.jsgsuedkreis.de)

# FunSport

## Volleyball

gemeinsam aktiv  gemeinsam lachen



Die FunSport-Sparte des MTV Adenbüttel steht für Bewegung, Teamgeist und vor allem für Spaß am Spiel. Bei uns geht es nicht um Ligabetrieb oder Leistungsdruck, sondern um gemeinsames Volleyballspielen in entspannter Atmosphäre – mit Einsatz, Schweiß und viel guter Laune.

Unsere Gruppe ist bunt gemischt: jung, alt, groß, klein, aus Adenbüttel und darüber hinaus. Menschen, die sich im Alltag vermutlich nie begegnet wären, stehen hier gemeinsam auf dem Feld. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler finden schnell Anschluss und werden ganz selbstverständlich Teil der Gruppe.

Gespielt wird mit Ehrgeiz, aber immer mit einem Augenzwinkern. Lachen gehört genauso dazu wie lange Ballwechsel und das eine oder andere Blockduell am Netz. Der Mittwochabend ist für viele der feste Termin der Woche, um Stress abzubauen, den Kopf freizubekommen und sich sportlich auszupowern – nicht selten merkt man am nächsten Tag, dass Volleyball Muskelgruppen beansprucht, von deren Existenz man vorher kaum etwas ahnte.

Ganz nebenbei entwickeln sich Technik, Spielverständnis und Teamwork weiter. Viele stellen fest, wie viel sie über das Jahr gelernt haben, ohne dass der Spaß dabei je zu kurz kommt.



#Thomas

Genau dieses Zusammenspiel macht Volleyball für uns zum idealen Mannschaftssport: gemeinsames Erleben, gegenseitige Unterstützung und eine Atmosphäre, in der Motivation und Begeisterung ansteckend sind.

Unsere FunSport-Gruppe wächst stetig und zeigt, dass Vereinsleben auch heute noch Menschen zusammenbringt – gerade im ländlichen Raum. Wer Lust auf Bewegung, ein echtes Teamgefühl und lockeres Volleyballspielen hat, ist bei uns herzlich willkommen.

Wir freuen uns jederzeit über neue Gesichter – einfach vorbeikommen, mitspielen und ausprobieren!

### Trainingszeiten:

Mittwochs 19:30 - 22:00 Uhr

### Ansprechpartner:

Thomas Reckewell (0173) 2086075





## 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. Dank des Zusammenschlusses verfügt die FSV über 4 Sportplätze, 2 Sporthallen und dem 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.

Im Herrenbereich nehmen derzeit drei Mannschaften am Punktspielbetrieb teil. Die 1. Herrenmannschaft spielt zurzeit in der 1. Kreisklasse, die 2. Herren startete nach Neugründung in der 3. Kreisklasse und die Alte Herren (Ü32) spielt derzeit in der Kreisliga.



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

Ebenfalls verfügen wir über eine Damen-Mannschaft, die bereits eine Spielgemein-

schaft 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/>

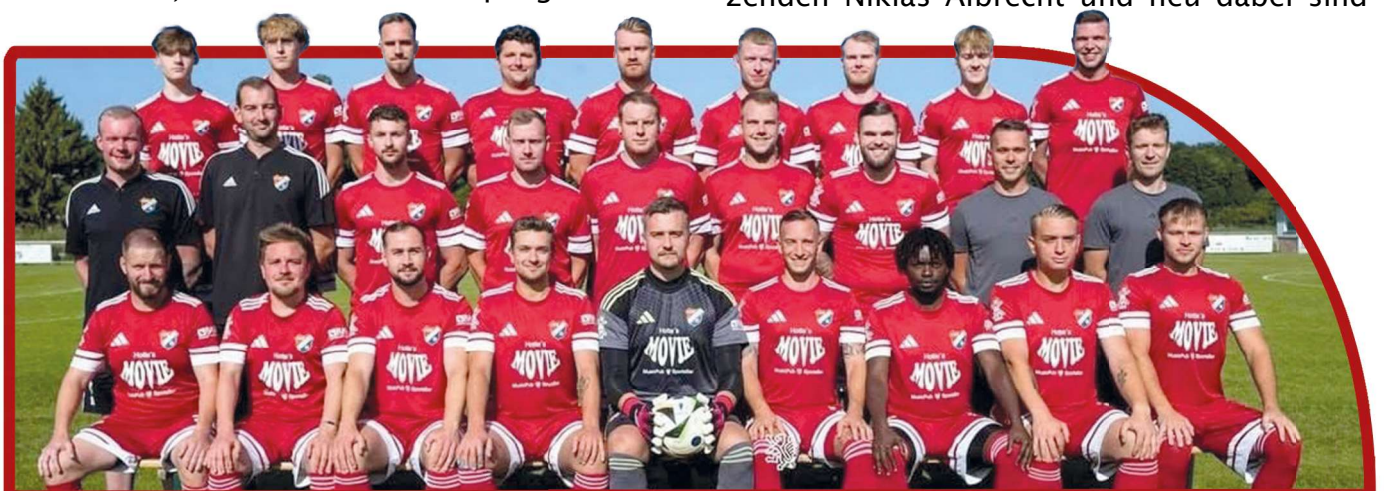
Im Jugendbereich hat die FSV Adenbüttel Rethen eine Spielgemeinschaft mit den Ortschaften Diddlese und Vordorf, die „JSG Südkreis“ heißt. Das Ziel der JSG Südkreis ist es, den Jugendfußballsport in den Mitgliedsvereinen zu gewährleisten und den Kindern / Jugendlichen diesen Sport zu ermöglichen.



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

Im Jahr 2025 gab es einige Veränderungen im Verein, unter anderem die Neuwahl des Vorstandes:

Es gab die Wiederwahl unseres 3 Vorsitzenden Niklas Albrecht und neu dabei sind



Fabian Beu im Amt des Jugendwartes und Kassierer Pascal Schindler. Großer Dank gebührt Benedikt Schulze und Jannis Kopmann für Jahre lange Vorstandsarbeit.

1. Vorsitzender: Nico Zachrau  
2. Vorsitzender: Nils Burgdorf  
3. Vorsitzender: Niklas Albrecht  
Schriftführer: Tom Rinkel  
Kassierer: Pascal Schindler  
Jugendwart:  
Fabian Beu

Für sein riesiges Engagement als Kassierer im Verein wurde Benedikt Schulze als Sportler des Jahres geehrt.

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.

Wir möchten den Klassenerhalt anpeilen, wenn nicht sogar aufsteigen in eine höhere Liga.

Dieses Jahr haben wir auch einige neue Sportbekleidung erhalten:

- Die Baumschule Diga hat uns neue Aufwärmshirts gesponsort.



- Die Kieferorthopädische Praxis an der Oker Frau Dana Kashua hat uns neue Trainingsanzüge zukommen lassen.  
- Der Dorfkrug sponsert Trainingspullover.  
- Das Movie in Braunschweig sponserte uns wunderschöne neue Trikotsätze.  
Nochmals vielen Dank an unsere Sponsoren.

Endlich! Wir haben wieder eine 2. Herren. Dieses Team besteht aus vielen jungen Männern aus Adenbüttel, Rethen und Umgebung. Es ist ein sehr junges Team mit guten Fussballern, aber auch Jungs, die einfach nur Fussball spielen möchten oder es sogar anfangen wollen zu lernen. Wir sind fleißig am Sponsorensuchen für neue Trainingsklamotten und vieles mehr. Dabei geht es gut voran und wir werden hoffentlich bald vollständig ausgestattet sein. Wir freuen uns, wenn auch du mal bei uns vorbeischaust und

beim Training motiviert mitwirkt.

In der Alten Herren gab es in letzter Zeit viele neue Gesichter. Aber nicht nur Spieler, sondern auch ein neues Trainergesicht. Mit Maik Bülow hat die Ü32 einen sehr ehrgeizigen und engagierten Trainer gefunden. Ebenfalls haben sich viele neu Zugezogene unserer Mannschaft angeschlossen.

Dies hat uns sehr gefreut und wir freuen uns über sämtliche neue Mitbürger, die Lust haben, sich uns anzuschließen.

Unser traditionelles Event ist das monatliche Ausschießen der Kanone des Monats, wo Spaß und Freude an erster Stelle stehen.

Auch unsere Damenmannschaft hat 2025 einiges unternommen. Durch den freiwilligen Neustart eine Liga tiefer als im Vorjahr läuft es sportlich sehr gut und es gab viele Neuzugänge. Die Mädels sind ein super Team, wo auf jeden Fall mit viel Spaß am Sport zu

Im neuen Jahr starten wir am 11.01 mit der Hallenkreismeisterschaft.

Auch wir freuen uns, in naher Zukunft, auf motivierte Neuzugänge.

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. Wir suchen auch Personen, die Lust haben, sich mehr mit dem Schiedsrichterthema zu befassen. Wir, seitens des Vereins, bieten da natürlich unsere Unterstützung an. Wir stellen Schiedsrichtern die Klamotten und das Schiedsrichter-Set. Der Lehrgang zum Schiedsrichter ist kostenfrei.

Lehrgangstermine: Die Anmeldefrist für Dezember 2025 und Januar 2026 ist bereits überschritten.



Für neue Prüfungstermine fragt gern bei Nico Zachrau (0151/16608977) an.

Voraussetzungen:

- Mindestalter 18
- Mitgliedschaft beim MTV Adenbüttel oder TSV Rethen
- Besuch aller Lehrgangstage und Bestehen der Schriftlichen Abschlussprüfung (30 Fragen)
- Vorkenntnisse im Fussball sind keine Pflicht, aber von Vorteil
- Internetfähiger PC oder mobiles Endgerät (Smartphone, Tablet) für die Nutzung der digitalen Unterlagen

rechnen ist. Sie sind regelmäßig mit großer Anzahl an Arbeitseinsätzen beteiligt und unternehmen auch viel innerhalb des Teams miteinander.



### Vorteile als Schiedsrichter:

- Freier Eintritt bei allen Fussballspielen im DFB Gebiet (auch Bundesliga und DFB Pokal)
- Aufwandsentschädigung pro Spiel inkl. Fahrtkostenerstattung
- sportliche Betätigung
- Durchsetzungs- und Persönlichkeitsentwicklung
- gute Kameradschaft
- Aufstiegsmöglichkeiten bei entsprechender Eignung

Natürlich kommen bei uns auch die außersportlichen Aktivitäten nie zu kurz. Innerhalb unserer Teams gibt es immer auch Unternehmungen

### Trainingszeiten

#### 1. Herren:

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

**Ansprechpartner:** (Saison 25/26)

Julius Sendzik (0174) 7413940

Tim Rudolph (0170) 4625679

#### 2. Herren:

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

**Ansprechpartner:** (Saison 25/26)

Mathis Lütge (0152) 28197186

#### Damenfussball:

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

**Ansprechpartner:**

Marco Hein (0170) 4400131

frauen@fcschwuelper.de

#### Altherren

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

**Ansprechpartner:**

Maik Bülow (0171) 6959933

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!

Wir möchten uns auch hier nochmal ganz herzlich beim Förderverein bedanken und bei unseren Sponsoren. Ohne euch wäre vieles nicht möglich.

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.





## TRAINER GESUCHT!

- du hast Lust deine Fußballbegeisterung an die zukünftigen Ballkünstler/-innen zu vermitteln ?
- du möchtest dich ehrenamtlich in einem tollen Team engagieren ?
- du möchtest erste Trainererfahrungen als Junior-Coach sammeln ?

### DANN MELDE DICH!

Das gesamte JSG-Team freut sich auf dich und unterstützt dich beim Einstieg als Trainer/-in!



FSV Adenbüttel/Rethen

Fabian Beu  
0174 65 49 95 7



SSV Didderse

Michael Ludwig  
0163 71 86 70 0



TSV Vordorf

Julian Schumann  
0170 84 24 28 3

Weitere Informationen unter:  
[www.jsgsuedkreis.de](http://www.jsgsuedkreis.de)



## **Saisoneröffnung der Ü32 der FSV**

Bei herrlichem Wetter hat unsere Ü32 mit insgesamt 63 Personen am 06.09.2025 ihre Saisoneröffnung am Sportplatz in Adenbüttel gefeiert.

Dabei wurden zahlreiche Neuzugänge herzlich begrüßt, aber leider auch die langjährigen Mitspieler und wichtigen Stützen der Mannschaft, Fabian Beu und Basti Maaß, verabschiedet. Philipp Schmidt überreichte im Namen des Teams die Abschiedsgeschenke und fand bewegende Worte, die den besonderen Zusammenhalt und die Wertschätzung innerhalb der Mannschaft noch einmal deutlich machten.

## **Sportplatz-Arbeitseinsätze im November**

Im November haben die Fußballerinnen und Fußballer der Mannschaften Damen, 1. Herren, 2. Herren und Ü32 zahlreiche Arbeitseinsätze am Sportplatz absolviert. Bäume, Hecken und Büsche wurden beschnitten, und das Herbstlaub wurde sorgfältig von beiden Plätzen entfernt. Darüber hinaus wurden die alten Banden am Sportplatz abgebaut, denn 2026 soll das Bandenkonzept am Sportplatz Adenbüttel komplett neu aufgesetzt und umfassend modernisiert werden.

Bei der gemeinsamen Arbeit kam der Spaß nicht zu kurz, und die Tage wurden jeweils mit einer kleinen gemeinsamen Stärkung in geselliger Runde abgeschlossen, was den Teamgeist zusätzlich förderte.

Im Frühjahr 2026 soll es mit weiteren Arbeitseinsätzen auf dem Sportgelände engagiert und motiviert weitergehen.





## **JHV der Fußballer am 29.11.2025**

Am Samstag, 29.11.2025 fanden sich 48 Fußballerinnen und Fußballer ab 18 Uhr im großen Saal des Gasthauses Michels ein, um unter der Bewirtung von Kokos Team an der Versammlung teilzunehmen.

Der 1. Vorsitzende Nico Zachrau führte durch die kurzweilige Sitzung. Mit vielen Fotos wurde das Fußballjahr Revue passieren gelassen. Ein wesentliches Highlight stellte die Neuanschaffung einer 2. Herren im Sommer dar. Auch die Sportplatzpflege und die Beschaffung einer Imbissbude sowie viele gemeinsame Teamaktionen wurden herausgestellt. Dabei bedankte sich Nico im Namen der FSV nochmal für die zahlreichen Spenden zur Finanzierung der Imbissbude. Diese wird zeitnah in Eigenleistung renoviert.

Es folgte der Bericht des Jugendleiters. Im Jugendbereich werden weiterhin neue Jugendspielerinnen und -spieler sowie engagierte Jugendtrainerinnen und -trainer in allen Jahrgängen gesucht, die die JSG Südkreis bereichern. Bei Interesse spricht uns gerne an.

Im Anschluss berichteten die Trainer Tim Rudolph (1. Herren), Mattis Lütge (2. Herren), Maik Bülow (Ü32) und für die Damenmannschaftspielerin Verena Möhle aus den Teams.

Es folgten der Bericht des Kassierers und der Haushaltsplan für das kommende Jahr, sowie nach dem Bericht der Kassenprüfer die Entlastung des Vorstandes.

Die Neuwahlen waren dieses Mal sehr im Fokus, da Kassenwart Benedikt Schulze und Jugendleiter Jannis Koopmann ihre Posten nach vielen Jahren ehrenamtlicher Arbeit zur Verfügung stellten. Wir danken Benedikt und Jannis herzlich für ihr großes

Engagement im Sinne der Fußballerinnen und Fußballer!

Einstimmig neu in die Ämter gewählt wurden im Anschluss Pascal Schindler als neuer Kassenwart und Fabian Beu als neuer Jugendleiter. Als 3. Vorsitzender wurde Niklas Albrecht einstimmig in seinem neuen Amt bestätigt. Herzlichen Glückwunsch an die drei Vorstandsvertreter und für die anstehenden Entscheidungen ein glückliches Händchen!

Direkt danach ehrte Thomas Leiding vom Förderverein der FSV Adenbüttel Rethen den Sportler des Jahres. Seit vielen Jahren steht hierbei weniger die sportliche Leistung als das ehrenamtliche Engagement im Vordergrund. Für das Jahr 2025 wurde Benedikt Schulze zum Spieler des Jahres gewählt. Der Förderverein würdigte seine jahrelangen Verdienste im Vorstand. Herzlichen Glückwunsch an Benedikt Schulze!

Im Punkt Verschiedenes warb Nico Zachrau nochmal für das Ehrenamt und im Speziellen für die vielen anstehenden Arbeitseinsätze im Sinne des Breitensports und beendete die harmonische Veranstaltung nach etwa 2 Stunden.



## FSV-Weihnachtsfeier am 06.12.2025

Am Samstag, den 06.12.2025 fand die diesjährige FSV-Weihnachtsfeier statt. Der 1. Vorsitzende Nico Zachrau begrüßte im Gasthaus Michels insgesamt 102 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Mannschaften Damen, 1. Herren, 2. Herren und Ü32 sowie einige Ehrengäste.

In seiner Rede freute sich Nico darüber, dass die FSV erstmals seit langer Zeit wieder mit über 100 Personen feierte. Er begrüßte die Ehrengäste und dankte den anwesenden Sponsoren sowie in einer emotionalen Rede seiner Frau für die Rückendeckung in den vielen Stunden ehrenamtlicher Arbeit. Wenig später eröffnete er das von Koko zubereitete Buffet, was wie immer sehr lecker war.

Nachdem alle gut gesättigt waren, eröffnete Verena Möhle aus der Damenmannschaft mit einem Spiel das Rahmenprogramm des Abends. Die Teams mussten in 10 kleinen Spielen gegeneinander antreten. Bei allem Ehrgeiz stand der Spaß im Vordergrund und kam beim Eierlaufen, Klopapier abrollen oder Trinkbecherflippen wirklich nicht zu kurz. Am Ende konnte sich die alte Herren knapp durchsetzen und wurde zum Sieger des Wanderpokals gekürt.

In einer kleinen Talkrunde unterhielten sich der Trainer der 1. Herren, Julius Sendzik, und der Sponsor Hotte in einem kurzweiligen Plausch über die aktuelle Situation und ließen den Blick in der Winterpause auch schon auf die Rückrunde schweifen. Der Mannschaftsrat der 1. Herren bedankte sich bei den vielen Sponsoren und den Platzwartern für die Unterstützung in 2025.

Im Anschluss verlebten alle Teams noch einen harmonischen vorweihnachtlichen Abend und es wurde ausgiebig bis in die Morgenstunden gefeiert.

Wir danken erneut Koko und seinem Team für das tolle Essen und die großartige Bewirtung!





# Tischtennis

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

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.

## 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 - gewonnen		
4.Herren 2.KK*	3. Platz	8
5.Herren 3.KK*	1. Platz	8
Eigentlich Aufstieg in die 2.KK, Aufgrund von Personalprobleme, dahaber verzichtet		
6.Herren 4.KK*	6. Platz	8
1.Herren 1.KK*	3. Platz	8
2.Herren 3.KK*	7. Platz	8
Die 4. Herren erreichte die Finalrunde des Regionspokals der 2./3. Kreisklasse und wurde am Ende 4. Sieger.		

\*BK=Bezirkssklasse \*KK=Kreisklasse \*KL=Kreisluga

Leider verstarb am 06.03.25 unser Mitglied Achim Kuk nach kurzer Krankheit. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren und uns an die vielen gemeinsamen Momente erinnern. Ruhe in Frieden, Kuki. Ebenso verstarben unser ehemaliger Spieler, Jugendleiter und Trainer Klaus Schmidt sowie unsere „Vereinslegende“ Horst Telke. Auch sie werden wir als echten Typen in guter Erinnerung behalten.



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 am 12.06.25 haben wir uns für die kommende Saison 2025/2026 auf die folgende Klasseneinteilung geeinigt:

**Herren:** \*MF=Mannschaftsführer  
 Bezirksklasse, MF\*: Alexander Sperling  
 Kreisluga, 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:**  
 Kreisluga, MF\*: Kevin Kemper  
 2. Kreisklasse, MF\*: Boris Jaap

Ingo Teichmann hat seine Fortbildung als WO-Coach (TT-Schiedsrichter) erfolgreich absolviert und steht daher in dieser Funktion der Sparte für weitere 4 Jahre zur Verfügung. Weiterhin hat Paul Anton Rennecke seine Starter-Ausbildung (früher Co-Trainer) ebenso bestanden. Wir hoffen, dass er den nächsten Schritt zum Trainer ebenfalls antritt.



### Hinrunde 2025/2026

Klasse	Platzierung
1. Herren 1.BK*	4. Platz
2. Herren KL*	3. Platz
3. Herren 1.KK*	9. Platz
4. Herren 2.KK*	7. Platz
5. Herren 3.KK*	5. Platz
6. Herren 4.KK*	7. Platz
1. Jugend KL*	4. Platz
2. Jugend 2.KK*	8. Platz

\*BK=Bezirksklasse \*KK=Kreisklasse \*KL=Kreisliga

Die 1. Mannschaft steht im Achtelfinale des Vorgabepokals.

Am 14.12.2025 fand unsere JHV 2025 mit anschließender Weihnachtsfeier im Gasthaus Michels statt. Die 10 anwesenden Personen besprachen das abgelaufene Sportjahr sowie die Aufstellungen zur Rückrunde 2025/2026. Eric Rickert ist nach 18 Jahren als 2. Vorsitzender aus dem Amt geschieden. Für ihn konnten

#### Tischtennis Erwachsene Trainingszeiten:

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

#### Ansprechpartner:

Ingo Teichmann (0172) 9345214

#### 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

wir Andy Langbrandtner gewinnen. Stephan Bartens wurde als 3. Vorsitzender wiedergewählt.

Im Jahr 2026 wird Ingo Teichmann seinen Posten als 1. Vorsitzender nach über 25 Jahren im TT-Vorstand abgeben, ein Nachfolger ist bereits in Sicht.

Der Verein hat uns auch 2025 wieder sehr gut unterstützt - dafür unseren herzlichen Dank.

Wir sind derzeit über 40 aktive Spielerinnen, Spieler und Jugendliche. Zudem trainieren bei uns hoffnungsvolle Nachwuchstalente, viele aus unserer Grundschule, und wir freuen uns über weiteren Zuwachs, ob jung oder „alt“. Jeder ist willkommen, ob Anfänger oder mit Erfahrung. Schläger können gestellt werden.

Wichtig sind uns weiterhin die Geselligkeit und die Gemeinschaft.

#### Geplante kommende Termine:

04.01.26 11Uhr Vereinsmeisterschaften  
 18.04.26 n.n. Saisonabschluss  
 30.05.26 13Uhr Bosseln und Spargelessen  
 04.06.26 19Uhr Mannschaftsführerbespr.  
 12.12.26 16Uhr JHV mit Weihnachtsfeier

Wir möchten im nächsten Jahr wieder die Mini-Meisterschaft für Schüler ausrichten, die noch nicht am Punktspielbetrieb teilnehmen.

Dafür suchen wir Helfer - ob als Zähler, Betreuer der Kids, Ansprechpartner oder für die Versorgung. Besonders freuen wir uns über Rentner oder Vorruheständler, die einen Vormittag mit den Kindern verbringen möchten.

Interessenten melden sich bitte bei Ingo Teichmann oder Boris Jaap; der Termin wird noch bekannt gegeben.



# Kinderzeltlager

des MTV  
Adenbüttel

08.-09.08.2026



## ein spannendes Zeltlager voller Abenteuer, Spiel & Spaß!

Gemeinsam verbringen wir eine tolle Zeit mit vielen Attraktionen, abwechslungsreichen Spielen und aufregenden Aktionen – ein Erlebnis, das unser Zeltlager zu etwas ganz Besonderem macht.

- Übernachtung
- Kinder ab 8 Jahren dürfen alleine im Zelt übernachten.
  - Jüngere Kinder sind ebenfalls herzlich willkommen, benötigen jedoch eine Begleitperson.

Details zu Treffpunkt, Uhrzeit, Anmeldung und der benötigten Ausrüstung erhaltet ihr rechtzeitig.

Wir freuen uns auf viele begeisterte Kinder und ein großartiges Zeltlager mit euch!  
Sportliche Grüße Euer MTV-Team



*Menschen im Sport Vereinen*

# 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 Claudia Lux**

**16:30 Uhr**  
**(0176) 70985956**  
**(0160) 95273719**



# Leichtathletik

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 Leichtathletikerfahrung vorliegt - wichtig ist nur Freude an der Bewegung.

**Trainingszeiten:**

**Ansprechpartnerin:**

**Ort:**

*Dienstags 15:30 Uhr - 16:30 Uhr*

*Fides Reckewell (0151) 23272615*

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



*Fides*



# 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 Aufwärmispiel 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 unsere Turnkünste an Barren und Boden gezeigt und auch beim Dorfgemeinschaftsabend im Januar 2025 standen wir auf der Bühne. Für das Dorfjubiläum und die Sportwoche 2026 werden wir auch etwas einüben.

Erst im Juni 2026 wird hoffentlich wieder ein Kreiskinderturnfest stattfinden, bei dem wir uns mit Turnern anderer Vereine messen könnten. 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.

Aktuell ist die Gruppe ausgebucht. Nach den Osterferien, wenn wir freitags früher die Halle nutzen dürfen, könnte bei gleichbleibend hoher Nachfrage die Gruppe geteilt werden – in Anfänger und Fortgeschrittene, nicht unbedingt an das Alter gebunden.



## Trainingszeiten:

Freitags 16:30 -18:00 Uhr

## Ansprechpartnerin:

Ute Petersen-Schlapkohl (0176) 22892508

# Kindertanzen



## **Tanzen ist für Kinder weit mehr als nur Bewegung zur Musik.**

Gerade im Alter bis 10 Jahre unterstützt Tanzen die körperliche, geistige und soziale Entwicklung auf spielerische Weise.

In der Gruppe lernen Kinder Rücksicht, Zusammenarbeit und Teamgeist, gemeinsame Tänze stärken das Gemeinschaftsgefühl und fördern Empathie.

Tanzen fördert Kraft und Ausdauer, Balance und Körperhaltung, schult die Reaktionsfähigkeit und das Zusammenspiel von Körper und Geist.

Tanzen ist Freude, Energie und den Alltag vergessen.



## **Was machen wir?**

Vor allem Rituale einbauen.  
Wir tauschen uns im Kreis aus.  
Machen einen Begrüßungstanz.  
Es folgt ein Warm Up.  
Dies kann unterschiedlich sein.  
Wie z.B. Zumba, Sport nach Musik.  
Anschließend üben wir unsere Choreos.  
Die Kinder können mitentscheiden und Ideen reinbringen.  
Spiele bauen wir zwischen durch rein, um die Konzentration und Motorik zu erweitern.

## **Trainingszeiten:**

Montags von  
16:30-17:30 Uhr

## **Ansprechpartnerin:**

Katharina Pohl  
(0163) 7989445  
& Lidia, Tini, Franziska

Bei Interesse kommen Sie gerne vorbei und lassen ihre Kinder reinschnuppern.



## 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**

# Trampolin



## Trainingszeiten:

Dienstags 15:30 – 16:30 Uhr  
für die Grundschul Kinder

## Ansprechpartnerin:

Ulrike Munzel (0151) 41473188  
Luliia Ruban (0151) 21232253

## Trainingszeiten:

Dienstags 16:30 – 17:20 Uhr  
für die Kinder ab 4 Jahren  
(14-tägig)

## Ansprechpartnerin:

Laura Alberts (0151) 15522689  
Fides Reckewell (0151) 23272615

Rollen wie ein Baumstamm, Hüpfen wie ein Hase oder die Nähmaschine sind spielerische Aufwärmübungen beim Trampolinturnen, die nicht nur die Muskulatur aktivieren, sondern auch die Koordination und das Gleichgewicht fördern.

Anschließend werden verschiedene Trampolinsprünge wie der Sitzsprung, die Grätsche, Hocke und die Schraube erarbeitet. Dabei lernen die Kinder, ihre Bewegungen gezielt zu kontrollieren und ihre Körperhaltung zu verbessern.

Durch regelmäßiges Training verfeinern sie ihre motorischen Fähigkeiten, stärken ihr Körpergefühl und gewinnen an Selbstvertrauen in ihre eigenen Bewegungen.



Ulrike



Fides



# Aktivitäten der

## Sommer – Sonne - Seifenrutsche

Willkommen zurück – die Kinderturnsparte begrüßte alle MTV-Kids nach den Sommerferien mit der beliebten Seifenrutsche.

Am Dienstag, 12.08.25, war es wieder soweit: Das Wetter spielte mit, genügend Übungsleiter waren vor Ort, und so gab es zwei Stunden lang Wasser- und Rutschspaß vor der

Turnhalle. Für die Kleinsten standen ein Planschbecken und eine

Wasserspritzblume im Schatten der Bäume bereit, während

alle Kinder ab zwei Jahren begeistert die lange

Seifenrutsche nutzten. Zeitweise

reichte die Schlange fast 30

Kinder weit.

Dank der Unterstützung einiger

Eltern war die Rutsche anschließend

schnell abgebaut und wartet nun

auf den nächsten

Sommer.



## Sportliche Diebesjagd beim Thibergmarkt

Auch in diesem Jahr kam die sportliche Betätigung – zumindest für die Kinder – beim Thibergmarkt nicht zu kurz. Gleich gegenüber der gut frequentierten Hüpfburg konnten kleine und große Detektive beim Stand der Kinderturnsparte des MTV Adenbüttel wieder auf Diebesjagd gehen.

Nur wer alle zehn Bewegungsstationen durchlaufen hatte, konnte mit Hilfe der Hinweise an jeder Station ein Phantombild eines gesuchten Süßigkeiten-Diebes erstellen. Dabei galt es unter anderem, Kastanien mit der Würstchenzange zu transportieren, fünf gleiche im Sand vergrabene Gegenstände zu finden, Seil zu springen oder zu balancieren. Auch ein Bohnensäckchen musste auf dem Kopf über einen Parcours transportiert werden, ebenso wie eine Kartoffel auf einem Löffel. Beim Zielwerfen hatte

auch ältere Kinder ihren Spaß, die gar nicht direkt an der Diebesjagd teilnehmen wollten.

Am Ende war die Spannung groß: Welcher der drei Diebe war nun enttarnt worden? Der Lutscher-, Schoko- oder doch der Bärenlieb? Als Belohnung durfte jeweils die passende Süßigkeit mitgenommen werden. Bis zum frühen Abend waren gut 80 Diebe überführt worden, wobei vielen Kindern die Station so gut gefiel, dass sie gleich mehrmals auf Diebesjagd gingen.



# Kinderturnsparte 2025

## ***Inlinern mal anders***

Am Samstag, 8.11.25, wurde fleißig Inliner gefahren – diesmal nicht auf der Straße, sondern in der Turnhalle. Von 9:30 bis 12:30 erlebten die Turnkinder des MTV Adenbüttel eine gelungene Gemeinschaftsaktion.

Egal ob Gerätturnen, Trampolin oder Tanzen ihr Hobby war – beim Inlinern hatten alle großen Spaß. Die Halle wurde voll ausgenutzt: Nach Aufwärmübungen mit Fallschirm und vielen Tennisbällen entstand ein Parcours aus Turngeräten. Rutsche und Sprungbrett dienten als Rampen, und sogar am Barren konnte man mit Inlinern hangeln. Ein Highlight war der Weichbodenberg – wo kann man sich sonst mit Anschwung hinaufwerfen.

Nach weiteren Spielen folgte zum Abschluss eine Runde Inliner-Hockey, bevor sich alle hungrig auf die Pizza stürzten. Einig war man sich sofort: Diese Aktion soll wiederholt werden.



## ***Winterolympiade in der Turnhalle***

In diesem Jahr gab es keine Weihnachtsfeier in der Turnhalle; stattdessen wurden alle Turnkinder zu einer Winterolympiade eingeladen.

Am Donnerstag, 11.12.25, verwandelte sich die Halle in eine Wettkampfarena mit elf winterlichen Disziplinen wie Skispringen, Buckelpiste, Biathlon, Eishockey und Eisbergklettern. Rund 90 Athleten im Alter von 2 bis 10 Jahren waren am Start, hatten viel Spaß und

erhielten am Ende Medaillen und eine kleine Geschenktüte.

Auch für die Eltern gab es Programm: Die Trampolinkinder und Gerätturner präsentierten schöne Vorführungen zu weihnachtlicher Musik.

Mit diesem Nachmittag bedankte sich die Kinderturnsparte bei allen Eltern, die während des Trainings unterstützen – beim Auf- und Abbauen oder als spontaner Ersatz bei Ausfällen.



DER  
Online Shop

MTV Adenbüttel  
e.V. von 1912

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](mailto: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 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.

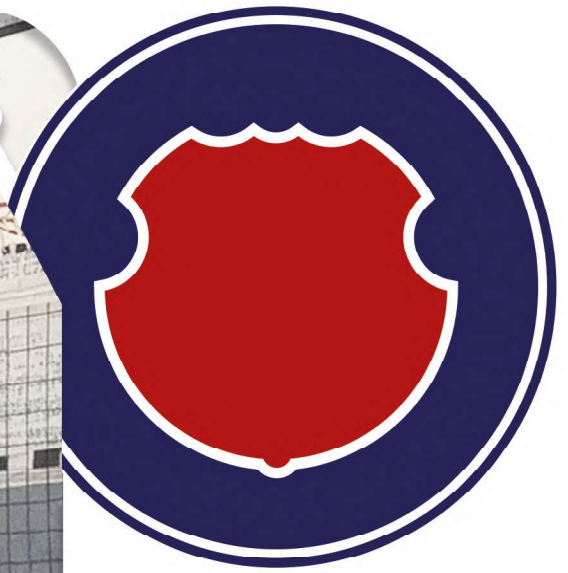




*Menschen im Sport Vereinen*

# MTV-Termine 2026

Datum	Uhrzeit	Inhalt	Ort	Sparte
04.01.26	11 Uhr	Vereinsmeisterschaft	Sporthalle	Tischtennis
11.01.26	11 Uhr	Pufferessen	Tennisheim	Tennis
24.01.26	11 Uhr	Halleneinweisung	Sporthalle	Gesamtverein
07.02.26	19 Uhr	Mitgliederversammlung	Michels	Gesamtverein
14.03.26	18 Uhr	Jahreshauptversammlung	Tennisheim	Tennis
11.04.26		20. Geburtstag FSV AR	Sportplatz Rethen	Fußball
18.04.26		Saisonabschluss	Sporthalle	Tischtennis
01.05.26	10 Uhr	Saisoneröffnung	Tennisheim	Tennis
30.05.26	13 Uhr	Boßeln und Spargelessen	Michels	Tischtennis
04.06.26	19 Uhr	Mannschaftsführersitzung	Sporthalle	Tischtennis
11.06.26 - 14.06.26		800 Jahre Adenbüttel	Adenbüttel	Gesamtverein
08.08.26 - 09.08.26		MTV-Kinderzeltlager	Sportplatz	Gesamtverein
10.08.26 - 12.08.26		Sommercamp	Tennisheim	Tennis
28.08.26 - 30.08.26		Sportwochenende	Sportgelände	Gesamtverein
01.11.26		MTV Herbstwanderung	Adenbüttel	Gesamtverein
27.11.26	19 Uhr	MTV-Jahresessen	Michels	Gesamtverein
12.12.26	16 Uhr	JHV und Weihnachtsfeier	Michels	Tischtennis



**Wir sehen  
uns  
beim Sport!**