

TSV Herberhausen

Corona- Schutz
Impfung

Jahrgang 26 Ausgabe 01/21

SPORT-BLICK

TSV Herberhausen & TV Roringen

- ⇒ Impfen im Bürgerhaus
- ⇒ Sportlicher Kalender
- ⇒ Preisrätsel





RETTBERG

Rohrleitungs-, Tief- und Straßenbau

- Wasserleitungsbau
- Kanalbau
- Straßenbau
- Grundstücksentwässerung
- Grabenloser Leitungsbau
- Allgemeiner Tiefbau
- Planung und Beratung
- DVGW Fachunternehmen
- Güteschutz Kanalbau
- Tag- und Nachtbereitschaft

www.rettberg-bau.de

37075 Göttingen – Herberhausen • An der Mühle 32
Telefon: 0551 / 21042 • Telefax: 0551 / 21044

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
Vorstandstreffen von TSV und TVR	6
Impfen im Bürgerhaus	8
Online-Sport im TSV	13
Steckbrief Sina Kracht	18
Schnee, lange Nasen und LMG	20
Tennis	23
Schach	24
Segelwochenende	28
Damenfitness	30
Rope Skipping	32
Gedächtnistraining	38
Online-Sport Angebote	40
Lösung	41
Sportlicher Kalender	42
Preisrätsel	46
Geburtstage	48
Hallenbelegungsplan	50
Kontakt	52
Impressum	54

LIEBE MITGLIEDER,

seit über einem Jahr hält uns mittlerweile die Pandemie im Griff und belastet auch unseren geliebten Sport. Unter normalen Umständen ermöglicht er uns neben dem gemeinsamen Sporttreiben, das gesellige Zusammensein, das Zusammenwirken von Jung und Alt sowie die Zusammenkunft und Förderung von Kindern und Jugendlichen. Im Moment hängt natürlich alles vom weiteren Verlauf der Pandemie ab. Wir hoffen und glauben fest daran, dass wir mit den steigenden Temperaturen im Frühjahr auch den Einstieg und die Öffnung im Sport- und Vereinsleben bald wieder erleben werden und uns der Sport wieder zusammenbringen wird.

Sie können sich weiterhin sicher sein, dass wir die ständig wechselnden Informationen im Blick behalten, um das jeweils Mögliche zeitnah umsetzen zu können. Dabei berücksichtigen wir die gegebenen Regelungen des Landes, der Stadt und der Sportverbände. Gerne würden wir sobald es möglich ist, gemeinsam, als erste Veranstal-

tung, eine vom TSV und TVR geplante Wanderung rund um den Kartoffelstein durchführen. Hiermit wollen wir ein Zeichen für unsere Gemeinschaft und ein ermutigendes Motto setzen: Es lebe der Sport!

Zudem möchten wir uns damit bei Ihnen für Ihre Vereinstreue bedanken. Es ist für uns ein Mut machendes Zeichen, dass uns in diesen schwierigen Zeiten kaum ein Mitglied den Rücken zugewendet hat.

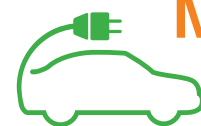
In der Hoffnung auf wieder gemeinsam, aktive, sportliche Zeiten in unseren Vereinen, mit sportlichen Grüßen

Andrea Franke

1. Vorsitzende TSV Herberhausen

Stefan Remmers

1. Vorsitzender TV Roringen



Mit uns wird Göttingen elektromobil.

Der neue GöStrom-mobil für Ihr E-Fahrzeug

Holen Sie sich mit **GöStrom-mobil** 100 % Ökostrom für Ihr Elektroauto.

Und das Beste:

Mit unserem Autostrom fahren Sie günstiger als mit Ihrem Haushaltsstrom.

Was brauchen Sie dafür?

- » einen separaten Stromzähler
- » eine Wallbox zum Stromtanken

Aktuell
900 Euro
KfW-Förderung für Ihre Wallbox



Unser Ansprechpartner
Ralph Ertelt berät Sie gern.

Telefon: 0551 / 301-441

E-Mail: ralph.ertelt@swgoe.de

Mehr Infos unter:





VORSTANDSTREFFEN VON TSV UND TVR VOM 01. MÄRZ 2021

In einer gemeinsamen Sitzung beider Vorstände haben wir uns über die gegenwärtigen Auswirkungen der Corona-Krise auf das Sport- und Vereinsleben ausgetauscht. Die zentrale Diskussion umspannte das Thema der Verortung von Vereinen im dörflichen Leben und der damit verbundenen Bindung von Mitgliedern.

Prof. Christoph Breuer vom Institut für Sportökonomie und Sportmanagement in Köln hat über 20.000 Vereine befragt. Mehr als die Hälfte erwartet 2021 eine existenzbedrohende Situation für den Fortbestand des Vereines.

Dabei stellt Breuer in seiner Studie fest, dass insbesondere diejenigen Vereine, die sich in den vergangenen Jahren zu einem Dienstleister entwickelt haben, unter Mitgliederabwanderung leiden. Dagegen werden im dörflichen Leben verwurzelte Traditionsvereine gut die Pandemie überstehen.

Da sowohl TSV als auch TVR über eine stabile Mitgliederzahl verfügen, sehen wir uns hier gut positioniert und können zuversichtlich in die Zukunft planen.

Stefan Remmers

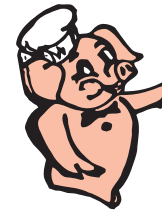


Petra Ramb

staatl. geprüfte Kosmetikerin

Kosmetik Studio und Fußpflege
An der Mühle 16
37075 Göttingen

Telefon: 0551 / 2 37 86
Termine nach Vereinbarung



Sebert's

**Fleisch und Wurst nach Hausmacherart
aus eigener Schlachtung und Herstellung**

Sebert's 2x in Geismar

Zentrale

Fäutlingsgasse 2

Tel.0551 7906870

Öffnungszeiten: Fr 8.00-18.00 Uhr • Sa 8.00-13.00Uhr

Hauptstraße

Hauptstraße 46

Tel.0551 79748630

Öffnungszeiten: Mo-Fr 7.00-19.00 Uhr • Sa 7.00-16.00Uhr

Sebert's in Weende

An der Lutter 22

Tel.0551 3054730

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.00-20.00 Uhr • Sa 8.00-16.00Uhr

Sebert's in Rosdorf

Rischenweg 4

Tel.0551 3076458

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.00-18.00 Uhr • Sa 8.00-13.00Uhr

www.fleischerei-sebert.de

SO ETWAS ÄHNLICHES WIE EIN SPORTFEST

Man bekommt ja in Coronazeiten allherhand Unsinn über WhatsApp zu sehen und zu hören und so dachte ich zuerst auch an einen Scherz, als mich an einem Donnerstag Volkers Frage erzielte, ob ich mir vorstellen könne, beim Impfen in Herberhausen mitzuhelfen. Die bundes- und landesweit gerade angelaufene Impfkampagne lief mehr schlecht als recht, es haperte an Impfstoff und an vernünftiger Koordination. Soviel hatte ich schon mitbekommen. Aber die Frage, ob ich als Mitglied des Sportvereins nun die Impfungen der Über-80-Jährigen in Herberhausen mit

voranbringen wolle, erschien mir doch zunächst etwas merkwürdig. „Will er mich jetzt veräppeln?“ - und: falls nicht – dafür ist die Sache ja auch zu ernst -, denkt man bei einer solchen Hilfsaktion nicht zuerst an andere Institutionen als den Sportverein?

In der Skype-Besprechung am Freitagabend mit ein paar anderen hochmotivierten Freundinnen und Freunden vom Sportverein wurden die Dinge dann klarer und es stellte sich schnell heraus, dass die Sache mitnichten ein verfrühter Aprilscherz war, sondern hochgradiger Ernst, nämlich der Versuch der Stadt Göttingen, das Impfen im Rahmen eines Pilotprojekts zu beschleunigen. Ein mobiles Impfteam würde am 27.2. und 20.3. nach Herberhausen rauskommen und all unsere Über-80-Jährigen – insgesamt sind das ca. 120 Menschen -, die dies wollten, impfen. Allerdings könne man nur die Logistik für das Impfen bieten, alles andere müsse der Verein bereitstellen und besorgen. - Und was sollte das bitteschön sein? Na ja, nichts mehr



und nichts weniger als: die Termine zu vergeben, die in Betracht kommenden Personen aufzusuchen und sie über das Projekt und ihre Termine zu informieren, sie zu bitten, pünktlich am Bürgerhaus zu sein, das Bürgerhaus so herzurichten, dass es als provisorisches Impfzentrum erhalten könnte und für die Verpflegung des Impfteams an den Impftagen zu sorgen. Als wir diese Aufgaben definiert hatten, stellte sich schnell heraus, dass der Sportverein entgegen meiner ersten Annahme doch der richtige Ansprechpartner für eine solche Aktion gewesen ist. Denn im Grunde war das Ganze nur eine Kombination aus der Organisation eines Sportfestes (Termine für die einzelnen Sport- und Verpflegungsstationen vergeben, Leute motivieren, mitzumachen und auf Pünktlichkeit zu achten, und die äußeren Rahmen-

bedingungen für eine gelungene Veranstaltung herzurichten) und dem Überbringen einer persönlichen Einladung für den nächsten Seniorennachmittag im Bürgerhaus. Kurz und gut, die Aktion entsprach genau unserer Kernkompetenz als feste Größe im gesellschaftlichen Leben des Dorfes: die Organisation sozialer Veranstaltungen.

Für uns war jedenfalls schnell klar, dass wir bei dieser besonderen Hilfsaktion der Stadt mit dabei sein wollten! Auf dem kurzen Dienstweg wurde innerhalb weniger Stunden zusammen mit den zuständigen Dezernenten



der Stadt ein Schreiben entworfen, in dem unsere Seniorinnen und Senioren nachlesen konnten, dass alles korrekt abläuft und es sich nicht um einen perfiden Einzeltrick handelt. Und schon ging es weiter: Volker, unser Herrscher



über EXCEL, erstellte eine Teilnehmerliste und vergab die Impfzeiten - und schon am nächsten Morgen trafen wir uns mit dem Leiter des Göttinger Impfzentrums, um die Einzelheiten zu besprechen. Man merkte gleich, dass er große Orga-Erfahrung hat und schnell kamen wir auf einen Nenner. Etwas perplex machte uns dann allerdings der Umstand, dass jede(r) Impfwillige 5 Blatt Papier (Aufklärungsmerkblatt, Anamnese, Einwilligungserklärung) mit an die Hand bekommen sollte, die er/sie vor der Impfung auszufüllen und zur Impfung mitzubringen hatte. Als ob das noch nicht genug Bürokratie wäre, musste das Ganze für die Zweitimpfung aber auch noch ein zweites Mal ausgefüllt und mitgebracht werden! Man kann sich über allerhand auf-

regen, so auch hierüber... - man kann aber ja auch einfach machen. Und dazu entschlossen wir uns dann, wie wir das ja immer tun in solchen Momenten. Bereits Samstagmittag, eine Woche vor dem ersten Impftermin, waren damit die Zeiteinteilung gemacht und die erforderliche Anzahl von Kopien beisammen und die vier Betreuer-teams starteten ihre Hausbesuche. Es ist ja nun nicht jedermanns Sache, wie ein Vertreter an den Türen der Menschen zu klingeln und mit immer denselben Worten um Einlass zu bitten. Aber die Herzlichkeit, mit der wir in die Wohnungen gebeten wurden und die Dankbarkeit, die wir von allen Besuchten ob dieses Vorhabens erfahren durften, verdrängte ganz schnell



das mulmige Vertretergefühl. So viele waren in den Endlosschleifen der Impfhilfe geblieben oder auf irgendwelche Wartelisten gesetzt worden - und jetzt das: Ein konkreter Impftermin nur eine Woche später und das Ganze auch noch in der vertrauten Umgebung vor der eigenen Haustür - toll!

Am Sonntagabend, als alle ihre Einladungen bekommen hatten, waren wir uns einig: „So viele glückliche Gesichter wie an diesem Wochenende haben wir lange nicht mehr gesehen“.

Die Impfungen selbst an den beiden Tagen liefen dann dank der Unterstützung von ca. 20 hilfsbereiten Mitstreitern aus dem Verein - jedenfalls soweit wir die Ereignisse beeinflussen konnten - reibungslos. So reibungslos, dass mit der Erfahrung des ersten Impfevents beim zweiten Termin auch die über 80-jährigen aus Roringen im Bürgerhaus ihre Erstimpfung erhalten konnten. Sie haben sich schon auf ein besonderes Walpurgisfest gefreut, denn am 30. April erhalten sie dann ihre zweite Impfung.



Auch wenn coronabedingt - anders als bei einem Sportfest - die Nachfeier der Organisatoren ausfallen musste, waren sich alle Beteiligten am Ende einig: „Das war mal ne richtig gute Aktion und sie hat Spaß gemacht!“

Ein ganz dickes Dankeschön an alle beteiligten TSV'ler, vor allem an unseren "Hut-auf-Träger" und "EXCEL-Fex" Volker!!

Und wenn wir gefragt würden, ob wir es noch einmal machen würden - etwa für die über 70-Jährigen - ich wäre sofort dabei ☺

Dieter Wenderoth

Helga Winkler

Hohe Linde 29

Göttingen-Herberhausen

19. April 2021

An die Mitglieder des TSV Herberhausen!

Es ist schon wieder einige Zeit verstrichen, seit die Impfung gegen das Coronavirus in Herberhausen stattfand.

Es ist mir aber auch heute noch ein großes Bedürfnis, den ehrenamtlichen Helfern, Herrn Grothey und Frau Franke, sowie allen Helfern vom TSV Herberhausen für ihren Einsatz zu danken.

Ich hatte mich vergeblich um einen Impftermin bemüht, machte mir auch Sorgen, wie ich zur Sieckhöhe gelangen könne. Da bekam ich Besuch von Frau Wenderoth, die mir das Schreiben der Stadt Göttingen für die Impftermine im Bürgerhaus Herberhausen überbrachte.

Mir fiel ein Stein vom Herzen, als sie mir sagte, daß ich bald und in allernächster Nähe geimpft werden könne.

Daß die Impfung dann so problemlos verlief, ist auch den Helfern zu danken, die alles organisierten und sich im Bürgerhaus um die Ältesten des Ortes bemühten.

Dafür danke ich Ihnen ganz herzlich.

Helga Winkler



KONTAKTLOSER ONLINE-SPORT IM TSV

Die zweite Ausgabe des Sportblicks 2020 war im November noch nicht an alle Haushalte verteilt, da waren wir schon gezwungen, unser Sportangebot wieder einzustellen. Nach aktiven Monaten im Frühjahr und Sommer, überwiegend im Freien auf dem Sportplatz und im Steinrondell neben dem BGH, folgten noch der September und der Oktober in der Sporthalle. Unser Hygienekonzept war durchdacht, alle Regeln wurden von den Sportler/innen mitgetragen und unsere wöchentlichen Angebote wurden mit einem guten Gefühl wahrgenommen.

Dann kam Ende Oktober die unangenehme Info: ab November muss der Sportbetrieb wieder bis mindestens Dezember eingestellt werden. Viele von uns ahnten schon, dass das vermutlich zu kurz gedacht war.

Nun ist es April, in der Sporthalle war ich seit November nicht mehr und während ich diesen Bericht schreibe, lasse ich die sportlichen Aktivitäten unseres Vereins Revue passieren...

Wir dachten zuerst, es gibt für den Sportblick ja nichts „Sportliches“ aus

den letzten Monaten zu berichten, aber dann merkten wir schnell, dass dem gar nicht so ist. Dank unserer engagierten Übungsleiter/innen gibt es doch so einiges zu berichten:



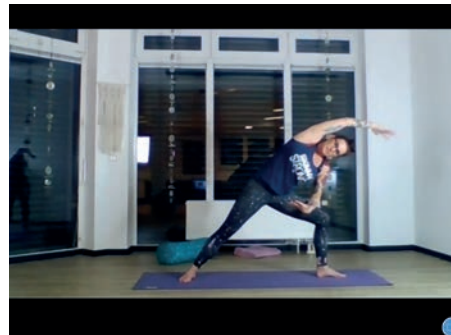
Drei unserer wöchentlichen Gymnastik/Yoga-Angebote finden regelmäßig zur gewohnten Zeit online statt. Maike, unsere Yogaübungsleiterin, hat damals sofort reagiert und unsere Yogastunde findet seit November regelmäßig als Online-Termin mit der App Zoom statt.

Nea startete ebenfalls direkt durch: aus dem ersten Lockdown hatte sie noch das Zoom-Abo und verschickt seitdem regelmäßig den Link für die Boddystyling Stunde zur gewohnten Zeit am Freitag um 19 Uhr. Mal sporteln

wir zu Musik aus den Achtzigern, mal mit ABBA ... - und immer mit motivierenden und durchdachten Übungen.

An dieser Stelle sei noch einmal ausdrücklich darauf hingewiesen: den Link, um sich für die Sportstunden einzuloggen, versenden wir in unserem Onlineverteiler, den unsere Gymnastikwartin Annette Kopp pflegt. Wer also Lust bekommen hat, online mit anderen zu sporteln, meldet sich bitte bei:

deutsch.kopp@gmail.com - der Link zum Einloggen kommt dann pünktlich zur Online-Sportstunde per Email.



Nach einer kurzen technischen Einarbeitung hat auch unsere langjährige Yoga-Übungsleiterin Rosa ihre Yoga-



Corona kommt,
wir bleiben trotzdem fit!
Daher biete ich extra für Euch
wieder meine Onlinekurse an!

MAIKE FREMKE

Onlinekurse!

5€ pro
Kurstermin

Montag	16.00 - 16.45 Uhr	Gymnastik & Bewegung für die ältere Generation
	19.00 - 19.45 Uhr	Power Workout
Dienstag	16.30 - 17.10 Uhr	Kids in Bewegung
	18.00 - 19.00 Uhr	Yoga
Freitag	17.00 - 17.45 Uhr	Power Workout
Samstag	11.00 - 11.45 Uhr	TRX / Bodega Moves im wöchentlichen Wechsel
Sonntag	10.00 - 11.00 Uhr	Yoga

Anmeldung und Zahlung via PayPal vorab per E-Mail erforderlich!
info@mf-sports.de

- Der Zugangslink zum Onlinekurs folgt dann per E-Mail vor Kursbeginn. -

Ich freu mich auf Dich!

MF Sports, Herbert-Quandt-Str. 5, 37081 Göttingen | info@mf-sports.de | 0173 - 56 58 071



stunde am Freitagvormittag ins Netz verlegt! Mit folgenden Zugangsdaten kann man also auch an diesem Angebot teilnehmen:

ROSA lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein.

Thema: Zoom meeting invitation - ROSAs Zoom Meeting

Uhrzeit: Dies ist ein regelmäßig stattfindendes Meeting Jederzeit treffen (immer freitags ab 9.30 Uhr)

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/81040685991?pwd=bmdaMWJsbVYrWlJkUkRSZkdBdnRCZz09>

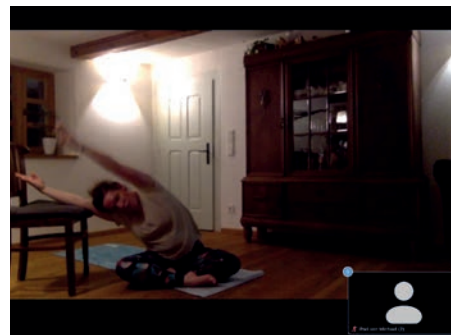
Meeting-ID: 810 4068 5991

Kenncode: 711166

Insbesondere bei Rosas Angebot zeigt sich, dass man auch mit zunehmendem Alter und ein wenig technischem Interesse seine gewohnten sportlichen Angebote durchaus online wahrnehmen kann. Man trifft seine Freunde und wird, wie im realen Leben, von der geschätzten Übungsleiterin angeleitet.

Manchmal läuft das alles nicht immer reibungslos und technisch störungsfrei, aber ich für meinen Teil schätze es, die mir vertrauten Übungsleiter/innen zur gewohnten Zeit kontaktlos zu treffen und am Bildrand auch vertraute Gesichter aus der Sporthalle zu sehen!

Und das ist auch noch nicht alles, was sich unsere Übungsleiter/innen haben einfallen lassen! Hauke, unser Übungsleiter für die Rückengymnastik am Montag, hat schon vor der Corona-Pandemie begonnen, YouTube-Videos zu drehen, und wir haben seinen Link durch all unsere Mailverteiler für möglichst viele zugänglich gemacht. Auch an dieser Stelle noch einmal der Hinweis, wie man Haukes Videos finden kann: Am Computer Youtube



öffnen und im dortigen Suchfenster „Hauke Hennemann“ (bis Mai bitte noch „Coach Hauke“) eingeben!

Eine weitere tolle Idee hat Nea noch auf den Weg gebracht: Sie hat den „Sportlichen Adventskalender“ erstellt und wir haben diesen vor dem 1. Dezember an alle sportlich interessierten Mitglieder verteilt. Im Dezember wurde also morgens das Schokotürchen geöffnet und am Abend mit vielen Übungen wieder „weggeturnt“! Diese Grundidee haben wir hier im Sportblick ein wenig abgewandelt und so kann man sich zukünftig mit unserem „Sportlichen Monatskalender“ auch zuhause fit halten!

Viele positive Rückmeldungen zu den verschiedenen kontaktlosen Sportan-

geboten haben uns erreicht. Wir hoffen, es ist für möglichst viele unserer aktiven Mitglieder etwas dabei. Immer wieder trifft man unsere Aktiven TSV`ler auch in kleinen (erlaubten) Grüppchen: Es wird gewandert, man joggt gemeinsam oder ist mit den Walking-Stöcken unterwegs, es wird Rad gefahren - und im Februar konnten viele ihren Winterurlaub auf Langlauf-Ski nachholen.

Von der Haustür direkt zum Sport, aktiv sein und Freunde treffen, das macht einen Verein, unseren Verein, aus!

Wir hoffen, dies auch bald wieder mit Kontakt - auf Abstand - tun zu dürfen. Bis dahin: bleibt gesund!!

Susanne Freise-Mascher
Sportwartin



STECKBRIEF SINA KRACHT



Ich bin in meinem Leben immer meinem Herzen gefolgt.

Leidenschaft, Spaß und Erfüllung waren und sind mir stets gute Ratgeber gewesen. Auch heute noch liebe ich das, was ich tue!

Ich erinnere mich noch gut: Damals, 9. Klasse, Praktikum. Es faszinierte mich, wie der menschliche Körper funktioniert und wie Gesundheit zustande kommt. Nach zwei Wochen in einer

Physio-Praxis wusste ich, wohin mein Weg mich führt.

Seitdem sind 18 Jahre vergangen und ich bin mir treu geblieben. Die Physiotherapie ist meine große Leidenschaft und als Trainerin zu arbeiten die perfekte Ergänzung. Ich lebe und liebe das, was ich tue.

In Herberhausen trainiere ich die Frauen und Männer nun schon seit etwa 13 Jahren. Dabei ist es mir wichtig, ständig neue Elemente in meine Kurse einfließen zu lassen. Nach einer Fortbildung kann ich gar nicht abwarten, die neuesten Erkenntnisse auch mit den Gruppen umzusetzen.

Um beim Anleiten auch mit Teilnehmenden mithalten zu können, trainiere ich für mich selbst sooft ich kann. Als fitnessbegeisterte Triathletin wird mir nie langweilig. Das liegt zudem sicherlich auch mit an meiner zauberhaften Familie und meinen drei Kids, die mich auch dann in Bewegung halten, wenn gerade kein Sport ansteht. Tja, Lebhaftigkeit und Leidenschaft liegt uns halt im Blut.

Sina Kracht



Das eigene Zuhause. Leichter als gedacht.



Ob Haus oder Wohnung - finden Sie mit der Sparkasse Göttingen ganz einfach Ihre eigene Traumimmobilie.

Jetzt beraten lassen.

[spk-goettingen.de](https://www.spk-goettingen.de)

 **Sparkasse
Göttingen**

SCHNEE, LANGE NASEN UND LMG

Das war doch eine schöne Überraschung: Schnee, ja sogar viel Schnee! Das gab es lange nicht mehr. Musste unseren hölzernen Familienschlitten erst einmal suchen um dann festzustellen, dass die Kufen so stark verrostet waren, dass das altersschwache Gefährt eine fröhliche Abfahrt auch bei stärkerem Gefälle verweigerte. Aber den Eselstieg habe ich dennoch bezwungen ... auf einem geliehenen Schlitten.

Viele Familien tummelten sich mit allerlei Gerätschaften auf dem Sportplatzgelände des TV Rorigen. Die Eltern im Schnee eher zurückhaltend, leicht fröstelnd in Sorge um den heißen Tee in der Thermoskanne, die Kids dagegen sausten auf Discounter-Plastiktüten, Kunststofftellern oder lenkbaren Kufenflitzern das abfallende Terrain und mit einem „Juhee“ die Böschung zum Sportplatz hinunter. Wieder und wieder. Stürze in den weichen Schnee gehörten dazu, wurden stets ignoriert. Ein lustiges Treiben.



Bei einbrechender Dunkelheit dann waren es ganz andere Wesen, die das Gelände zwischen Volleyballplatz und Turnerheim bevölkerten.



Beinlos, manchmal etwas unförmig und mit langen Nasen starrten sie auf den Sportplatz, wo Tagesbesucher Kunstwerke aus klebendem Schnee

erbauten. Einen Wachturm mit Wohnraum, eine Hütte für den Torwart und mehrere Rohbauten gab es zu betrachten. Ingenieurskunst halt.



Aber wie 's so ist: ein warmer Wind setzte der Idylle ein schnelles Ende ... bis eine LMG (Luftmassengrenze)

über mehrere Tage über Deutschland verweilte und große Mengen Schnee bei eiskaltem Wind verteilte. Nix ging mehr, insbesondere die Nebenstraßen wurden zur Falle für die Autos, die ohne und mit Schneeketten auf dem hohen Schnee aufschwammen und stecken blieben. Hilfe kam von den Roriger Treckerfahrern, die ihre hochbeinigen Gefährte mit Schildern und Schaufeln bestückten und anstelle der Stadtreinigung das Räumen übernahmen. Auch der Fahrweg zum Turnerheim des TV Rorigen ist eine Nebenstraße. Der stramme Ostwind hatte den Weg bis zu einer Höhe von

Vielseitig und
individuell - wir fliesen
nach Ihren Wünschen!

beratung verkauf verlegung

fliesen
konzept

karl-heinz wolter · fliesenlegermeister · opferbach 8 · göttingen
fon: 05 51 / 38 27 825 · www.fliesen-konzept.de



Den freiwilligen Schanereräumern der Tischtennisgruppe blieben die Treppen und Fußwege zum Turnerheim.

Mein Fazit: gerne wieder Schnee, er gehört zum Winter. Und ausgiebig Schnee schippen – das ist wie Joggen, nur anders.

Eberhard Wünn

1,5 m zugeweht. Karl-Heinz Mesecke half mit Trecker + Schaufel die 50m lange Zufahrt von der Schneewehe zu befreien.

NEUES VOM TENNIS!



tätigkeit mit den Kids im Sommer 2021! Wie wir die Ballmaschine organisatorisch auch den anderen Mitgliedern der Tennisabteilung zur Nutzung überlassen können, müssen wir noch klären, denn sie sollte nur unter Beaufsichtigung eines Verantwortlichen genutzt werden.

Den Winter hat die Herrenmannschaft wie jedes Jahr wieder in der Halle des SC-Weende verbracht. Diesmal mit dem Schwerpunkt Einzelspiel, da Doppelspiel - Corona geschuldet - nicht möglich war.

Für den Punktspielbetrieb im Sommer 2021 ist die Herrenmannschaft wieder gemeldet. Hoffentlich machen uns B.1.1.7 und Verwandte keinen Strich durch die Rechnung...

Ich freue mich auf die kommende Saison, hoffe das unsere Plätze frequentiert werden und dass wir alle gesund bleiben!

In diesem Sinne!

Ernst Kaufholz

Die Tennisabteilung hat Zuwachs bekommen! Dank einer großzügigen Spende unseres Sportkameraden Bernd Rohlfing, die quasi als Initialzündung diente, haben wir uns eine Ballmaschine angeschafft, die uns in der kommenden Saison all unsere Schwächen im technischen und konditionellen Bereich aufzeigen wird und uns bei der Beseitigung dieser Schwächen sehr gute Dienste erweisen wird.

Aber nicht nur das Training der Herrenmannschaft wird dadurch effizienter und erfolgreicher, auch das Kindertraining wird auf deutlich höheres Niveau gehoben. Ich freue mich jedenfalls noch mehr als sonst auf meine Trainer-

Rainer Deutsch

An-und Verkauf von
KFZ

Verkauf von Neu-
und Gebrauchtteilen



Wöhnekörben 3

37115 Duderstadt - Westerode

☎ 05527/849191 Fax 8495911 o. 0170/1134548



SCHACH MAT'T!

... hieß es für die Schachabteilung des TSV Herberhausen ab März 2020 – aber nicht, weil mal der weiße, mal der schwarze König unter Klappern der anderen Figuren auf den Faltbrettern im Übungsraum des Bürgerhauses ad mortem geführt wurde, sondern weil die wöchentliche Trainingsgruppe wegen der allgegenwärtigen Corona-Pandemie bis auf Weiteres ihre Figurensäckchen zubinden und die Tore schließen musste.

Schach gehört sicherlich zu den (Hirn-) Sportarten, deren „reale“ Ausübung am stärksten durch die pandemiebedingten Kontakteinschränkungen behindert wird. Denn bei welcher Sportart sitzt man sich schon stundenlang nahezu bewegungslos gegenüber und atmet sich dabei ununterbrochen gegenseitig ins Gesicht?

Andererseits profitiert Schach aber auch wie kaum eine andere Sportart von der „virtuellen“ Welt des Internets: Unzählige Webseiten mit den verschiedensten Angeboten bieten eine kaum

überschaubare Auswahl an Unterhaltung auf 64 Feldern: Live-Turniere der Großmeister verfolgen, selbst Fern- oder Blitzschach spielen, Datenbanken studieren, Trainingsprogramme absolvieren oder einfach bei den zahlreichen online-Schachhändlern shoppen. Wer das Schachspielen liebt, kann sich auch in Zeiten wie diesen aufs Angenehmste die Zeit vertreiben und dabei gleichzeitig die Hirnzellen auf Trab halten.

Aber wie bei allen anderen Tätigkeiten ersetzt das Internet nicht den persönlichen Kontakt beim Schach, das gemeinsame Spielen und Analysieren, das systematische Training und die Anwendung des Erlernten im Wettkampf mit seinem Gegenüber – so wie es die im Oktober 2019 gegründete Schachabteilung des TSV seinen Mitgliedern bietet. Zwar dauert die Pandemiebedingte Einstellung des Spielbetriebs nun schon ein Jahr; aber Geduld gehört zu den wichtigsten Tugenden eines Schachspielers und es ist nur eine Frage der Zeit, bis wir uns donnerstags



AUF DEM WEG ZUM TRAUMGARTEN

Wir bieten Ihnen neben einer fachlich korrekten Beratung – inkl. einer liebevollen Planung – die passenden Dienstleistungen aus den Bereichen:

**Grün- und Gartenpflege + Pflaster- und Steinarbeiten
Baumpflege und Baumfällungen + Forstdienstleistungen
Erstellen von Neuanlagen**

T: 0551 50308555

E-Mail: info@gafo-goettingen.de
Eckenbornweg 8 | 37075 Göttingen
Julian Seack



GaFo

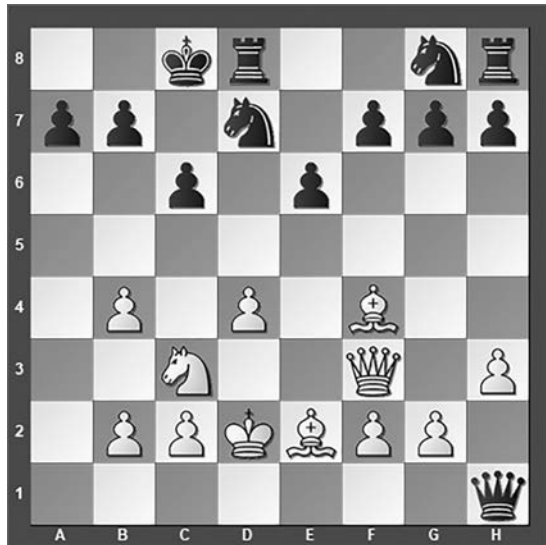
Ihr Dienstleister
für Garten und Forst

von 16:30 bis 18:00 Uhr im Bürgerhaus im kleinen Raum im Erdgeschoss wiedersehen, die Schachbretter aufklappen, die Figuren aufbauen und den gegnerischen König matt setzen.

Das nachfolgende Schachrätsel möge die Wartezeit ein klein wenig verkürzen:

Wenn Schwarz in der Skandinavischen Verteidigung nach 1.e4 d5, 2.exd5 Dxd5, 3.Sc3 Da5, 4.d4 c6, 5.Sf3 Lg4, 6.Lf4 e6, 7.h3 Lxf3, 8.Dxf3 Lb4, 9.Le2

Sd7, 10.a3 glaubt, mittels 10.- 0-0-0??, 11.axb4 Dxa1+, 12.Kd2 Dxh1 (siehe untenstehendes Diagramm) schadlos im gegnerischen Lager räubern zu können (so geschehen in der „Peruanischen Unsterblichen“ Simultanpartie gegen den Schachmeister Esteban Canal, gespielt 1934 in Budapest), wird er durch das sogenannte Boden-Matt bestraft: Wie setzt Weiß in der Diagrammstellung den Gegner in zwei Zügen schachmatt?



Auflösung: 13.Dxc6+!! bxc6, 14.La6# – Trotz großem materiellen Vorteil (Dame und zwei Türme) wird Schwarz von den gegnerischen Läufern matt gesetzt.

Lutz Dieterle

Sie wollen rundum abgesichert sein ?

Richtig vorsorgen ist gar nicht so schwer. Vorausgesetzt, Sie nehmen sich die Zeit und werden gut beraten. Lassen Sie uns Ihre Fragen doch ausführlich und in aller Ruhe besprechen. Ihre Agentur Hommel, bereits in zweiter Generation.



Marcus Hommel

Vertretung der Allianz
Steinweg 25 b
37077 Göttingen

marcus.hommel@allianz.de
www.allianz-hommel.de

Tel. 05 51.48 98 70 55
Mobil 01 76.63 09 97 07



Besuchen Sie unsere Homepage!



Werner Fischer

www.elektromeister-fischer.de
info@fischer-goettingen.de

Elektromeister

Beratung · Planung · Ausführung

- Installation
- Solaranlagen
- Sprechanlagen
- Antennenanlagen
- Kälte- & Klimatechnik

Werner Fischer · Am Herberhäuser Thie 7 · 37075 Göttingen
Tel.: 05 51/2 47 45 · Mobil: 0160/4 72 25 89 · Fax 05 51/20 52 92 61

TSV/TVR SEGELWOCHELENDE 30.7. – 1.8.

Wieder wollen wir allen TSV- und TVR-Badewannenkapitänen Gelegenheit geben, mit einer Segelyacht auf der westlichen Ostsee zu kreuzen und als gestandener Seebär daheim von erlebten Abenteuern zu prahlen... Ganz so dramatisch wird das Segelwochenende hoffentlich nicht in die Vereinsgeschichte eingehen. Gedacht ist es wieder als Schnupperveranstaltung für Mitglieder unserer Vereine, die immer schon mal oder auch mal wieder die Schönheit und Besonderheit des Segelns erfahren wollten.



Freut euch auf Wind und Welle auf einem sicheren Segelboot, zusammen mit Gleichgesinnten in lustiger Runde.

Plan:

Freitag, 30.7.:

ca. 12 Uhr ab Herberhausen, 17 Uhr an Bord in Heiligenhafen
Bei günstigen Wetter am Abend auslaufen und vor Anker übernachten

Samstag, 31.7.:

segeln, segeln, segeln, mit kleinen Einlagen, Sightseeing und nettes Beisammensein sowie Übernachtung im Zielhafen

Sonntag, 1.8.:

Unter Segeln zurück nach Heiligenhafen, ca. 21 Uhr zurück in Herberhausen

Kosten: ~ 180 € p.P.

Voraussetzung: schwimmfähig

Bei Interesse:

Eberhard Wünn, Tel. GÖ 24480

*Hotel - Restaurant
Zum Drakenberg*

Familie Albertus heisst Sie herzlich willkommen!

Hotel Restaurant Zum Drakenberg. Lange Str. 43. 37077 Göttingen Tel. 0551/24613
E-Mail: info@zum-drakenberg.de

BAU- UND MÖBELTISCHLEREI

TISCHLEREI

BLEYER

Möbelanfertigung • Fenster & Türen • Reparaturen • Bestattungen

Inhaber Reinhard Bleyer
Staatl. gepr. Holztechniker & Tischlermeister

Sonnenbreite 2a Tel.: 0 55 1 / 2 44 01
37075 Göttingen Fax: 0 55 1 / 2 54 77

www.tischlerei-bleyer.de | info@tischlerei-bleyer.de



DAMENFITNESS

Vor einem Jahr dachten wir alle noch, dass das ZoomTraining im Garten mit unserer Fitnessgruppe nur eine vorübergehende Lösung war.

Im Sommer konnten wir bis in den Herbst hinein bereits auf unserem schönen Sportgelände sporteln und ein paar Mal waren wir sogar mit viel Frischluft in kleinen Gruppen im DGH sportlich unterwegs.

Seit November trainieren wir wieder digital. Im Dezember haben wir uns mit einem kleinen Trainings-ABC fit gehalten. Jeden Tag gab es ein neues Wort und schon konnte man sich die Fitnessstunde für zu Hause selbst zusammen stellen. Das ABC wurde zum Familiensportgerät.

Seit Ihr dabei, dann nicht wir los. Auch Ihr/Sie seid/sind herzlich eingeladen, das Trainings ABC einmal auszuprobieren.

Die Zeit zwischen den Jahren haben wir genutzt, um den Advents- und Weihnachtsspeck abzutrainieren. Eine kleine Gruppenaufgabe stand auf dem Programm. Der Übungsleiter hat die Gruppe herausgefordert und..... die Mädels haben gewonnen - .

Seit Anfang Januar sind wir im Zoom Meeting mit allerhand Alltags- und Kleingeräten unterwegs. Die Technik hierfür haben inzwischen alle überlistet, Vorbehalte sind abgebaut und wir haben Spaß und bewegen unsere Muskeln.

Astrid Reinhardt

A 2 MIN. UNTERARMSTÜTZ	I 15X AUSFALLSCHRITTE	Q 3X TREPPENGÄNGE (MIND. 20 STUFEN)	Y 5 LIEGESTÜTZ
B 2X 30 SEK. FAHRRAD FAHREN	J 15X PLANK AND REACH	R 30X SIT UPS	Z 10X KERZEN SIT UPS
C 10X WASSERFLASCHEN BIZEPS CURLS	K 2MINUTEN KNIE-HEBE GEHEN/ WALKEN	S 2X 20 HANDTUCH SIT UPS	 TRAININGS- ABC JEDEN TAG WERDET IHR EIN WORD VON UNS ERHALTEN. FÜGT DIE AUFGABEN FÜR DAS WORD ZUSAMMEN UND FERTIG IST EUER TRAININGSPLAN.
D 20X SEITLICH ARMKREISEN	L 2X15 KLAPPMESSER	T 2X15 KÄFER	
E 20X KNIEBEUGEN	M 1MIN. WANDSITZEN	U 2X30 WADENPUMPEN	
F 2X15 PLANK TO PUSH UP	N 2X30 SUPERMAN	V 2X 20 MOUNTAINCLIMBER	
G 15X SCHRÄGES KNEE ANZIEHEN (REPEATER)	O 2X15 SEK. SIDE PLANK	W 30X HOCK STRECK SPRÜNGE	
H 2X 15 STANDWAAGE	P 30X DIPS	X 2X15 EINBEINIGE KNIEBEUGEN	

ZUSAMMEN SCHAFFEN WIR DAS! BLEIBT ZUHAUSE, BLEIBT GESUND, BLEIBT FIT!



ROPE SKIPPING

Als wir vor einem Jahr in den Lock-down gegangen sind, hätte niemand gedacht, dass wir uns im Frühjahr 2021 immer noch über Maskenpflicht, Inzidenzzahlen, inzwischen über Impfungen und Reihentestungen unterhalten. Aber wir haben uns damit arrangiert.

Die großen Stadtvereine klagen über Mitgliederschwund, aber wir trotzen der Lage und machen das Beste draus. Gruppen-Challenges, persönliche Aufgaben, Workshops und Wettkämpfe gibt es jetzt halt online. Wöchentlich


treffen wir uns zum Tabata-Kraft Training am Bildschirm und schwitzen gemeinsam. Das Wohnzimmer wird zum Fitnessraum und Rope Skipping wird zum Familiensport.

Zur Adventszeit gab es selbstverständlich einen sportlichen Adventskalender, zur Jahreswende eine Gruppenaufgabe mit tollen Preisen. Jedes Gruppenmitglied konnte täglich Punkte sammeln, indem er/sie gejoggt oder gewalkt ist, Dehn- und Kraftübungen waren ebenfalls Punktesammler und täglich wurde sich gebattelt.

Und seit Dezember 2020 gibt es auch ein Plätzchenbackbuch der Rope Skipper, gefüllt mit ihren Lieblingsrezepten. Auch unsere Weihnachtsfeier war selbstverständlich per Zoom, traditionell mit Keksen, Kinderpunsch und Kerze, aber leider jeder für sich zu Hause vor dem Bildschirm, gequitzt haben wir dann gemeinsam. Es ist schon toll, was die Technik alles so möglich macht. Da gab es die Schnitzeljagd durch das Wohnzimmer oder die Sportübung auf dem Sofa. Ich fühlte mich auf einmal wie in Kindheitstagen

bei Dalli Dalli oder den Montagsmalern, dieses Mal waren die Kandidaten nur die Rope Skipper und die Trainer die Showmaster.

Auch Fasching haben wir uns nicht nehmen lassen. Mit Pappnase, schrägem Hut und Perücke haben wir auch das gemeinsam per Zoom zelebriert. Wir sind der festen Hoffnung, dass wir durch die spielerische und sportliche Art mit dem Computer umzugehen, die einsame Zeit im Homeoffice und Homeschooling versüßen können.




"Team Challenge"

Mit eurem Team könnt ihr Punkte sammeln. Einigt Euch auf eine/n Teamkaptain/in. Diese/r wird Eure gemeinsamen Punkte sammeln und uns mitteilen - natürlich gerne auch einen Teamnamen!

Eure Aufgaben:

1 Punkt für	2 Punkte für	3 Punkte für
Spazieren gehen	1km Laufen	2km Laufen
30Sek. Speed	2x 30Sek. Speed	3x 30Sek. Speed
15 Liegestütz	30 Liegestütz	40 Liegestütz
Weihnachtslied singen	Keckse backen	Karten abschicken
1Min. Plank	10 Burpees	30 Min. dehnen
10 Min. dehnen	20 Min. dehnen	45 Min. Sprünge üben
15 Min. Sprünge üben	30 Min. Sprünge üben	
ABC Workout		



Happy new year!

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
30Min. Spaziergang	1km Laufen	ABC Workout
1Min. Plank	20Min. Dehnen	6x15Sek. Handstand
15Min. Sprünge üben	30 Situps	2km Laufen
Kindersekt gekauft	30Min. Sprünge üben	45Min. Sprünge üben
Glückskeckse backen	2x30Sek. Speed	40 Situps
20 Situps	4x15Sek Handstand	15x Frog/Fake Frog <small>mit/ohne Seil</small>
2x15Sek. Handstand	40 TIEFE Ausfallschritte	
20 Liegestütz	4x30Sek Handstand	

Kleine Fotochallenges machten den Alltag bunter und dabei kannte die Kreativität der Rope Skipper keine Grenzen.

Die Welt hat sich mit und durch die Pandemie verändert und wir lassen uns trotzdem nicht aufhalten!

Inzwischen haben die Rope Skipper auch Geschmack an gesunder Ernährung gefunden. Schokobons, Milchschnitte und süße Snacks? Wir haben gezeigt, daß es auch anders geht. Am 06. März hieß es an die Mi-

xer fertig los. Gesunde Oreo-Kekse, Müsli-Riegel und Energy Balls standen auf dem Plan. Beim gemeinsamen Backen hatten wir alle nicht nur viel Spaß, auch andere Vereine wurden auf uns aufmerksam und unsere Backsession wurde zum Trendsetter. Mit Rezepten zum Mit- und Nachmachen konnten wir so etwas Abwechslung auf den Weg zum sportlichen „Ich“ geben.

Mit wöchentlichen virtuellen Aufgaben halten wir uns momentan ebenfalls über die Wochen fit.





le Dinge im Hintergrund für andere organisieren und planen. Ein J-Team ist ein Projektformat des Landessportbundes für Jugendliche, die sich im Sport einbringen möchten und diese Gruppe erhält dabei/dafür Unterstützung vom LSB. Ganz

Doch nicht nur im Verein ging es sportlich zu. Auch international waren wir online unterwegs. Einige Springer nutzen die neuen digitalen Möglichkeiten und tauschten sich mit Springern vieler Länder aus. In virtuellen Workshops wurde dabei nicht nur das Sprung Repertoire aufgebessert, sondern auch gleich die Fremdsprache Englisch aufgefrischt.

Unser J-Team wurde in der Zwischenzeit vom LSB für einen Workshop angefragt, um in einer Online Schulung anderen Jugendlichen Mut zu machen, sich in Vereinen zu engagieren. J-Team, was ist das? Fragen sich vielleicht jetzt einige. Es ist eine kleine Gruppe der Jugendlichen, älteren Springern, die immer wieder tol-

besonders gefreut hat sich unser J-Team natürlich über den ersten Platz beim Jubiläums-Wettbewerb. Ein Foto-Shooting war der Hauptpreis und geht an die J-Team Mitglieder des TV Roringen. Hoffentlich kann dieser tolle Preis in und mit der Gruppe bald eingelöst werden.



Abstand und viel Disziplin mit den einzelnen Springern in der Halle. Das Format ist ungewohnt und jede kleine Kamera aufregender als 300 Zuschauer in der Halle. Die Mädels geben das Beste. Und dennoch sind wir uns einig: Online Wettkampf ist besser als kein Wettkampf, aber das Wettkampfsfeeling bleibt auf der Strecke. Es sind die gemeinsamen Erlebnisse, das Treffen der anderen Vereine, das Fighthen gegeneinander, das gemeinsame Fiebern, Anfeuern, die Umarmung... aber es wird auch mal wieder anders.

Nach dem im letzten Jahr alle nationalen und internationalen Wettkämpfe abgesagt wurden, hat man vom DTB auf ein Online-Format umgestellt. Die Teams und Einzelspringer, die sich im Jahr 2020 für die dt. Meisterschaft qualifiziert hatten, haben sich damit in diesem Jahr für die virtuellen deutschen Meisterschaften um die Qualifikation zur virtuellen Weltmeisterschaft im Einzel und im Team sowie für die Präsenzmeisterschaften im Mai in Halle qualifiziert (wenn die Pandemie es denn zulässt) . So trainieren wir unter strengen Hygienerichtlinien mit viel

Wir freuen uns nun auf den Frühling, egal wie der Virus sich entscheidet, wir werden weiter sporteln, entweder alleine zu Hause oder in Gruppen auf unserem schönen Sportgelände oder vielleicht auch in kleinen Gruppen in der Halle. Denn Sport bewegt, Rope Skipping hält fit und Sportgruppen sind gut fürs Gemüt ☺. In diesem Sinne wünschen wir allen Lesern eine schöne Frühlingszeit, passt auf Euch auf und bleibt gesund!

Astrid Reinhardt



Liebe Sportfreunde!

Wenn ihr diesen SPORT-BLICK in den Händen haltet, ist auch das Osterfest schon vorbei und Corona wird uns noch immer fest im Griff haben, seit inzwischen mehr als einem Jahr. Auf allen Fernsehkanälen, in jeder Zeitung, in allen Gesprächen ist es immer wieder das Hauptthema, dieses aggressive, unberechenbare Virus, und es lässt bislang uns alle und auch die gesamte Wissenschaft ziemlich alt aussehen.

Apropos „alt“ oder „Alter“ (um doch mal das Thema zu wechseln). Dazu hat uns Albert Schweizer einige recht gute Gedanken hinterlassen, z.B.:

„Niemand wird alt, weil er eine Anzahl Jahre hinter sich gebracht hat.

Man wird nur alt, wenn man seinen Idealen Lebewohl sagt.

Mit den Jahren runzelt die Haut, mit dem Verzicht
auf Begeisterung runzelt die Seele.

Du bist so jung wie deine Zuversicht, so alt wie deine Zweifel.

So jung wie dein Selbstvertrauen, so alt wie deine Furcht.

So jung wie deine Hoffnungen, so alt wie deine Verzagttheit.“

Bleiben wir darum auch in diesen Zeiten zuversichtlich und hoffnungsvoll, und bleiben wir begeistert unserem Sport treu. Auch wenn momentan manches Körpertraining nicht möglich ist, Gehirntraining geht immer, zum Beispiel mit der Lösung folgender Aufgabe.

Dietlinde Limbach

In jedem Satz hat sich ein Begriff versteckt, der mit „Wetter“ zu tun hat. Die Buchstaben stehen in der richtigen Reihenfolge.

Beispiel: Die kleine Anne belächelt die Scherze ihre Opas.

1. Oft konnte man im Dorf rostige Fahrräder an den Hauswänden sehen.
2. Aus dem Wald tappten die Zwerge ganz leise herbei.
3. Die Ware genügte seinen geringen Ansprüchen.
4. Durch die Reha gelangte Heinz wieder zu großer Mobilität.
5. Kapitän Nelson nervte seine Mannschaft selten.
6. In einem Ort bei Flensburg, in Niesgrau, pellten fünf Frauen fünfzig Pfund Kartoffeln für ein Dorffest.
7. Wenn alle Baustellen beendet sind, gibt es hoffentlich weniger Staus!
8. In Güstrow, indirekt auch in anderen Städten, gibt es viele kleine Wunder.
9. Es war sehr heiß im Bungalow, Ärmel wurden aufgekrempt und kurze Hose angezogen.

Die Lösung ist auf Seite 41

VOM PRÄSENZKURS ZUM ONLINEKURS (ONLINESPORT FÜR JEDERMANN*FRAU)



Sportbeginn in der Halle noch würden gedulden müssen.

Nach dem Motto „wer rastet, der rostet“ stellte der TVR dann im Februar diesen Jahres weitere zwei Bewegungsangebote online: Immer am Dienstagabend lade ich unsere Mitglieder und Interessierte um 18 Uhr zu

Unsere Rope Skipper haben es vorgemacht ... schon während des 1. Lockdowns im Frühjahr 2020 haben sie schnell reagiert und auf „online“ umgestellt.

Etwas später im Jahr wurden auch die „Damengymnastik“ am Montagabend und der Yoga-Kurs des Turnvereins am Mittwochabend als Online-Veranstaltung für Mitglieder angeboten.

Zu Beginn 2021 war abzusehen, dass die Kontaktbeschränkungen für den Sportbetrieb verlängert werden würden und wir uns bis zum „normalen“

„stretch und relax“ und um 19 Uhr zu „herzgesund“ ein. Teilnehmen können ausdrücklich alle, die ihren Körper nicht rosten lassen wollen.

Diese neuen Angebote wurden auf der homepage des TVR angekündigt; die Roringer wurden zusätzlich über einen Flyer darüber informiert. Einen herzlichen Dank hier an dieser Stelle an Astrid Reinhardt, die uns bei der Einrichtung der Veranstaltungen bei Zoom geholfen hat, sowie an Günther Schrader, der den allgemeinen Zugang über die homepage übersichtlich und leicht verständlich angelegt hat! Und wenn noch Fragen

waren zur Einwahl in den online Sport des TVR, so konnte „Starthilfe“ bei einem verabredeten Hausbesuch geleistet werden.

Diese neuen Angebote sind dann auch von Roringern aller Altersstufen gut angenommen worden (unsere jüngste Teilnehmerin ist, glaube ich, 9 Jahre alt, wir haben aber auch Ü85 dabei...).

Einer der schönsten Momente des Online-Sports ist für mich, wenn plötzlich Teilnehmer auf dem Bildschirm erscheinen, die schon seit vielen Jahren nicht mehr in Roringen

leben, aber doch irgendwie auf diese Weise zum Ort und zum Sport des Turnvereins zurückfinden!

Solange die Beschränkungen für den Hallensport gelten, wird unser Verein das Online-Sportangebot fortsetzen.

In diesem Sinne, seid positiv – bleibt aber bitte negativ!

Silke Michel

(Frauenwart und ÜLin des TV Roringen)

LÖSUNG

GEDÄCHTNISTRAINING - Lösung von Seite 39:

1. Dorf **rostige**
2. **leise**
3. Ware **genügte**
4. Re**ha** gelangte
5. Nel**son** nervte
6. Nies**grau, pellten**
7. **Staus**
8. Güstrow, **indirekt**
9. Bungalow, **Ärmel**



Sportlicher Kalender

Jeden Tag gibt es ein Wort aus dem sich der tägliche Trainingsplan zusammenstellt.



- | | | | |
|----|---------------|----|------------------|
| 1 | Blumenzwiebel | 17 | Kirschblüte |
| 2 | Tulpe | 18 | Schwalbennest |
| 3 | Glockenblume | 19 | Löwenzahn |
| 4 | Kaninchen | 20 | Blumenkranz |
| 5 | Blumen | 21 | Rotkelchen |
| 6 | Bienenstock | 22 | Gänseblümchen |
| 7 | Froschquaken | 23 | Quellwasser |
| 8 | Nistkasten | 24 | Vogelgezwitscher |
| 9 | Blaumeise | 25 | Kuckucksnest |
| 10 | Vogelschwarm | 26 | Lämmchen |
| 11 | Osterglocke | 27 | Blumenwiese |
| 12 | Gartenschere | 28 | Grillfest |
| 13 | Eisvogel | 29 | Schmetterling |
| 14 | Sonnenschein | 30 | Frühlingswind |
| 15 | Brennnessel | 31 | Sonnenblume |
| 16 | Käferparty | | |




A

Der Affe greift nach der Banane
Auf jeder Seite zehn mal zur Seite beugen.

Die Biene fliegt von Blume zu Blume.
Ein Bein angewinkelt in die Luft und die Ellenbogen ans Knie tippen. Nach 10x Seite wechseln.



B

C Die Cobra

In der Position alles anspannen und den Kopf 10x im Wechsel zu jeder Seite drehen.



In der Haltung, das Knie hoch und runter bewegen und den Arm entgegengesetzt. 10x und Seite wechseln.



D Delfin

E Elefant

Vierfüßlerstand, Bein anwinkeln und den „angewinkelten Rüssel“ 10x nach oben schieben, dann Seite wechseln.



F Der Fisch taucht auf und ab 10x in Bretthaltung




Giraffe im hohen Gras

Knie abwechselnd hoch ziehen und die angewinkelten Ellenbogen entgegengesetzt zum Knie führen. je 20x



G

H Hase im Bau

Position einnehmen und 30 Sekunden halten- dann Seite wechseln.



Igelstacheln

Mit Gewichten in den Händen und gebeugten Knien den Oberkörper 30 x heben und senken.



<p>Jaguar-Jagd-Position</p> <p>Als Krieger aufstellen und das Knie beugen und strecken. Jede Seite 15x - Fusspositionen beachten</p> 	<p>K Krokodil-schnappen</p>  <p>Position einnehmen und die gestreckten Arme 12x Richtung Füße strecken und dies 3x wiederholen.</p>	<p>L Löwen-Schritte</p>  <p>Abwechselnd eine große löwen-elegante Kniebeuge ausführen. Jeweils 10x pro Seite.</p>	<p>S ...wie Seepferdchen</p>  <p>Mit Gewichten in den Händen eine immer gebeugte Kniebeuge ausführen. 15x pro Seite</p>	<p>T Tigerhaltung</p>  <p>Position einnehmen und 30 Sekunden halten- Seite wechseln</p>	<p>U Uhu-Flugbewegungen</p>  <p>Auf der Seite liegend, das obere Bein anwinkeln und den Ellenbogen zum Knie bewegen - dann beides strecken. 18x pro Seite</p>
<p>M Maus</p>  <p>Position einnehmen und 15x tiefer in die Knie gehen - die Beine bleiben immer tief gebeugt 3x wiederholen</p>	<p>N Nashornhaltung</p>  <p>In der Plankhaltung verweilen: erst 10, dann 15 und dann 20 Sekunden halten (3x wiederholen)</p>	<p>O Otter - oben oder unten?</p> <p>Kniebeugen 3x je 15 Stück</p> 	<p>W Wal-Wellen</p>  <p>Haltung einnehmen und den Arm über den Kopf strecken, dabei das Knie weiter beugen. 15x pro Seite</p>	<p>Z Zebra</p>  <p>Sit-ups je 12x in 4 Wiederholungen</p>	
<p>P Papageien-Power</p>  <p>Fäuste vor dem Körper schnell und parallel auf und ab bewegen. 3x 15 Sekunden</p>	<p>Q Quallengezappel</p>  <p>Der Oberkörper und die Arme bleiben in der Position - die angewinkelten Beine strampeln 3x für 15 Sekunden</p>	<p>R Raupen-Training</p>  <p>Bewege die Hüfte in der Position 40x auf und ab. 3 x wiederholen</p> 			



Der TSV Herberhausen
wünscht euch viel
Vergnügen und ein
sportliches Frühjahr.



PREISRÄTSEL 1-2021

10 Gewinnfragen für Leser und Sammler des „Sportblick“:

1. Wie viele ganzseitige Anzeigen (Din A 5) hat das Heft 2/20
(1 Pkt.)
2. Neujahrsspringen finden statt in ... und ... (1/20)
(2 Pkt.)
3. Was war Ziel der TSV-Seniorenausfahrt 2019 (2/19)
(1 Pkt.)
4. Welche tierischen Beinamen hatten die Turnerriegen aus den
Nachbargemeinden Herberhausen, Nikolausberg und Roringen (2/19)
Herberhäuser _____ Störche - Hunde - Wasserratten
Nikolausberger _____ Affen - Kuckucks - Maikäfer
Roringen _____ Meisen - Katzen - Bergziegen
(3 Pkt.)
5. Wie viele Worte hat der längste Beitrag in Heft 1/20
(2 Pkt.)
6. Wo gab es 2019 einen „Untertage-Weihnachtsmarkt mit Musik“? (1/19)
(1 Pkt.)
7. Welches Team schaffte 2019 den Aufstieg in die 1. Kreisklasse? (1/19)
(1 Pkt.)
8. Welcher Hafen trägt den Beinamen „Stadthafen Berlins“? (2/20)
(1 Pkt.)
9. Was war der Grund für das vorzeitige Ende des USA-Austausches von
Ole Wenzel? (1/20)
(1 Pkt.)

10. Zum Schluss eine Mathe(?)-Frage: Ein musikalisches Terzett spielt den
Minutenwalzer (F. Chopin) in 60 Sekunden.
Welche Zeit benötigt ein 12-köpfiges Orchester für das Stück?
– die werden nie fertig – 15 Sekunden – 1 Minute
(1 Pkt.)

Gewinne:

Ausgelobt werden zwei Lebensmittel-Geschenkkörbe für die Punktechampions. Bei Punktegleichheit(en) entscheidet das Los. Gerne führe ich mit den Siegern auch ein kurzes Interview zum Thema „Sportblick“.

Redaktionsmitglieder des „Sportblick“ sind von der Teilnahme selbstverständlich ausgeschlossen!

Antworten bitte nur per Brief oder Postkarte mit Absender(!) bis zum 1. Juli an
Eberhard Wünn, Obere Wiesen 6, 37077 Göttingen

**VIEL SPAB UND ERFOLG
BEIM MITMACHEN!**

Wir gratulieren unseren Mitgliedern, die im kommenden Halbjahr besondere Geburtstage feiern:

50. Geburtstag

02.07.1971 Sonja Schrader
08.07.1971 Jens Dross
06.08.1971 Meike Drewes
15.08.1971 Dagmar Gladen
10.09.1971 Silke Hornischer

55. Geburtstag

07.08.1966 Dirk-Uwe Lormis
20.08.1966 Michael Mascher
08.10.1966 Daniel Wyss
08.10.1966 Annette Kopp
11.10.1966 Elke Giebeler
12.10.1966 Ute Grothey
05.11.1966 Dirk Buerschaper

60. Geburtstag

09.07.1961 Astrid Präkelt
05.08.1961 Michael Bernt
03.10.1961 Rudolf Kratzat
10.11.1961 Martina Henzler

65. Geburtstag

04.07.1956 Wilfried Küster
05.10.1956 Sabine Brathun
18.11.1956 Sabine Campbell
12.12.1956 Ernst Kaufholz
12.12.1956 Hans Joger

70. Geburtstag

10.07.1951 Monika Zielmann
17.09.1951 Bernhard Bleyer
19.10.1951 Gisela Lampe
17.11.1951 Elisabeth Kühne
19.11.1951 Vera Rohrdantz

75. Geburtstag

15.08.1946 Barbara Kaul
21.09.1946 Ursula Bleyer
12.12.1946 Helmut Rumpel

80. Geburtstag

21.07.1941 Ilse Schachtschneider
28.08.1941 Christa Klages
29.08.1941 Bernhard Bleyer
01.09.1941 Bärbel Freise
29.12.1941 Karin Kuhnen

Liebe Mitglieder,

wir möchten auf diesem Wege in Erinnerung bringen, dass eine Abordnung des Vereins die Glückwünsche zu Ihren Ehrentagen nur auf Einladung übermittelt. Wir bitten um Verständnis.

Die Vorstände des
TSV Herberhausen und TV Roringen



Dorfschänke Herberhausen

An der Mühle 19 | 37075 Göttingen-Herberhausen

Regelmäßige Events | Private Feiern | Live-TV Sport / Fussball |
Jever, Kölsch + Krombacher vom Faß

**NEU: Wochenend-Essen zusätzlich
zur erweiterten Speisekarte**



TERMINE 2021

04.07.2021

16 Uhr Live Konzert Frank Plagge

24.07.2021

Open Air Sommerkonzert

21.08.2021

Mario Becker in Concert

Öffnungszeiten:

(bis auf Weiteres
nur Außer-Haus-Verkauf)
Mittwoch 17 - 20 Uhr
Freitag - Sonntag: 17 - 20 Uhr
Sonntag auch: 12 - 15 Uhr

So erreichen Sie uns:

Tel.: (0551) 38 48 98 62
Mobil: (0171) 210 98 86
(0176) 688 777 91
www.dorfschaenke-herberhausen.com



ÜBUNGSBETRIEB DES TSV HERBERHAUSEN UND TV RORINGEN

gültig 30. April bis 30. September

Tag	Gruppe	Ort
Montag		
* 15:00 - 16:00	Senioren-Gymnastik	DGH Roringen
* 14:30 - 16:30	Parcour (Anfänger/Kinder)	Turnhalle Herberhausen
16:00 - 17:00	Gedächtnistraining	Bürgerhaus Herberhausen
* 17:00 - 18:30	Rope Skipping	Turnhalle Herberhausen
17:00 - 18:30	Fußball G/ F-Jugend	Sportplatz Herberhausen
17:15 - 18:15	Gedächtnistraining	Bürgerhaus Herberhausen
18:30 - 19:30	Rückengymnastik	Turnhalle Herberhausen
18:00 - 22:00	Tischtennis Herren	Gymnastikraum Herberhausen
19:30 - 20:30	Gymnastik Damen	Turnhalle Herberhausen
* 19:30 - 21:00	Damenfitness	DGH Roringen
* 20:00 - 22:00	Volleyball „Mixed“III	Turnhalle GSG am Königsstieg
20:30 - 22:00	Badminton	Turnhalle Herberhausen
Dienstag		
14:30 - 15:30	Seniorengymnastik	Gymnastikraum Herberhausen
15:30 - 16:30	Kinderturnen (4-6 Jahre)	Turnhalle Herberhausen
16:30 - 17:45	Eltern-Kind-Turnen (0-4 Jahre)	Turnhalle Herberhausen
17:45 - 18:30	Kinderfußball	Turnhalle Herberhausen
18:30 - 20:00	Fussball Herren I	Sportplatz Herberhausen
18:00 - 19:00	Yoga	Bürgerhaus Herberhausen
18:00 - 22:00	Tischtennis Herren	Gymnastikraum Herberhausen
19:30 - 20:30	Gymnastik Damen	Lohbergschule, Göttingen
20:00 - 21:30	Fussball Alte-Herren	Sportplatz Herberhausen
* 20:00 - 22:00	Volleyball „Mixed“II	Lohbergschule, Göttingen
Mittwoch		
* 14:30 - 16:30	Kinder-Geräteturnen	Turnhalle Herberhausen
* 16:30 - 18:00	Mutter-Kind-Turnen	Turnhalle Herberhausen
* 16:00 - 18:30	Rope-Skipping	DGH Roringen
* 18:00 - 20:00	Alte Herren/ Freizeitfußball	Sportplatz Roringen
* 18:30 - 20:00	Herrengymnastik+Faustball	Gymnastikraum/Turnhalle

* 19:00 - 20:30	Hatha Yoga (Kurs)	DGH Roringen
* 19:00 - 20:30	Volleyball „Freizeit“	Turnhalle THG
19:00 - 20:00	Sportgymnastik für Männer	Turnhalle Herberhausen
20:00 - 21:00	Fitnessgymnastik für Damen	Turnhalle Herberhausen
* 20:00-22:00	Volleyball „Mixed“III	Turnhalle GSG am Königsstieg
21:00 - 22:00	Badminton	Turnhalle Herberhausen

Donnerstag		
16:30 - 17:30	Badminton Kinder	Turnhalle Herberhausen
16:30 - 18:00	Schach	Bürgerhaus Herberhausen
* 19:00 - 21:00	Tischtennis	Turnerheim am Drakenberg
19:00 - 20:30	Parcour (Fortgeschrittene)	Turnhalle Herberhausen
19:30 - 20:30	Fitnessgymnastik/BBP	Gymnastikraum Herberhausen
* 20:00 - 21:30	Volleyball „Mixed“ I	Turnhalle THG
20:30 - 21:30	Sportgymnastik für Männer	Gymnastikraum Herberhausen

Freitag		
9.00 - 10.30	Yoga	Bürgerhaus Herberhausen
10:45 - 12:15	Yoga	Bürgerhaus Herberhausen
15:00 - 17:15	Tennis Jugend	Tennisplatz Herberhausen
17:00 - 18:00	Fussball G/F-Jugend	Sportplatz Herberhausen
18:30 - 20:00	Fussball Herren I	Sportplatz Herberhausen
17.45 - 18:45	Schwimmen	Stift am Klausberg
19:00 - 20:00	Body-Styling	Turnhalle Herberhausen
19:00 - 22:00	Tischtennis Herren	Gymnastikraum Herberhausen
* 18:00 - 20:00	Rope-Skipping	Gymnastikraum Herberhausen
* 20:00 - 22:00	Rope-Skipping	Turnhalle Herberhausen

Sonntag		
* 19:00 - 21:00	Tanzen (14-tägig)	DGH Roringen

Außerdem Tennistraining für Jugend, Damen und Herren gemäß Aushang am Tennis-haus Herberhausen.

* Veranstaltungen des TV Roringen

KONTAKTDATEN DES TSV HERBERHAUSEN

Funktion	Vorname	Nachname	Tel.	E-Mail
1. Vorsitzende	Andrea	Franke	25644	1.Vorsitzender@tsv-herberhausen.de
2. Vorsitzender	Martin	Haubrock	6337688	2.Vorsitzender@tsv-herberhausen.de
Sportwartin	Susanne	Freise-Mascher	25263	Sportwart@tsv-herberhausen.de
Kassenwart	Volker	Grothey	21471	Kassenwart@tsv-herberhausen.de
Jugendwart	Peter	Ohm	23844	Jugendwart@tsv-herberhausen.de
Schriftwartin	Elke	Giebeler	24312	Schriftwart@tsv-herberhausen.de
Altherrenfußball	Christian	Krause	20529293	cjkrause@t-online.de
Badminton	Nina	Bleyer	0175-5036683	nina-bleyer@gmx.de
Fußball	Gerhard	Ulferts	3893863	gerharddereste@gmx.de
Gedächtnis-training	Dietlinde	Limbach	2990	dietlinde@limbach-goettingen.de
Gymnastik	Anette	Kopp	25523	deutsch.kopp@gmail.com
Technikwart	Thomas	Spangenberg	2054760	th.spangenberg@web.de
Schwimmen	Horst	Huhnold	24424	ho-huhnold@t-online.de
Schach	Lutz	Dieterle	2054994	schach@tsv-herberhausen.de
Senioren	Andrea	Gruttke-Henze	24549	gh.andrea@yahoo.de
Tennis	Ernst	Kaufholz	45799	e.kaufholz@gmail.com
Tischtennis	Wolfgang	Malorny	23115	wrc_malorny@t-online.de
Wandern	Siegfried	Klages	21779	sigus.klages@t-online.de
Bürgerhaus Herberhausen	Andrea	Gruttke-Henze	24549	gh.andrea@yahoo.de

KONTAKTDATEN DES TV RORINGEN

Funktion	Vorname	Nachname	Tel.	E-Mail
1. Vorsitzender	Stefan	Remmers	0176-96035806	1.vorsitzender@tvroringen.de
2. Vorsitzende	Heike	Wolter	21818	2.vorsitzende@tvroringen.de
Sportwart	Jan-Philipp	Scheffler	0151-64310206	sportwart@tvroringen.de
Kassenwart	Eberhard	Wünn	24480	kassenwart@tvroringen.de
Jugendwart	n.n	n.n		jugendwart@tvroringen.de
Schriftwartin	Heidemarie	Scheffler	24404	schriftwart@tvroringen.de
Frauenwartin	Silke	Michel	50065200	frauenwart@tvroringen.de
Damen-Gymnastik/ Rope-Skipping	Astrid	Reinhardt	23620	assi_reinhardt@yahoo.de
Gesundheitssport/ Parkour	Silke	Michel	50065200	frauenwart@tvroringen.de
Damen-Senioren-Gym.	Erika	Lamberts	24439	-
Herren-Gymnastik	Jürgen	Kretschmer	24695	jum.kretschmer@arcor.de
Eltern-Kind-Turnen/ Kinder-Geräte-Turnen	Silke	Michel	50065200	frauenwart@tvroringen.de
Tanzen	Heidemarie	Scheffler	24404	heidemarie.scheffler@web.de
Volleyball	Eberhard	Wünn	24480	eberhard.wuenn@t-online.de
Herren-/Freizeitfußball	Philipp	Scheffler	0151-64310206	janphilipp86@web.de
Fahrrad	n.n	n.n		
Tischtennis	Stefan	Remmers	0176-96035806	remmersmail@gmail.com
Turnerheim des TV Roringen	Ulrike	Wünn	0176-32968289	uwuenn@yahoo.de

IMPRESSUM

Sport Blick - Zeitung des TSV Herberhausen + TV Roringen
Ausgabe Mai 2021

Verantwortlich: 1. Vorsitzende TSV Herberhausen: Andrea Franke
1. Vorsitzender TV Roringen: Stefan Remmers

Redaktion: Julia Krause, Elke Giebeler, Volker Grothey,
Eberhard Wünn, Stefan Remmers,
Susanne Mascher

Layout: Julia Krause

Druck: www.wir-machen-druck.de

www.tsv-herberhausen.de
redaktion@tsv-herberhausen.de

So ziehen Sie beim
Weinkauf nie den Kürzeren!



Weine
probieren

Inklusive
Beratung

Geld-zurück-
Garantie

Göttingen
An der Lutter 30, „Hoffmannshof“
Telefon 05 51 - 2 18 38

Mo - Do 15.00 - 19.00 Uhr
Fr 13.00 - 19.30 Uhr
Sa 10.00 - 15.30 Uhr



Werte schaffen für die Zukunft

PHÖNIX

PHÖNIX BAUGESSELLSCHAFT MBH

Sie suchen ein Full-Service-Unternehmen! Dann sollten Sie mit uns Kontakt aufnehmen, vereinbaren Sie einen Termin. Sie werden staunen, was alles geht.

PHÖNIX Baugesellschaft mbH
Rosenweg 15 · D-37434 Bodensee
Tel. +49 (0) 5507 7330 · Fax +49 (0) 5507 1554
info@phoenix-bg-mbh.de · www.phoenix-bg-mbh.de

Ihr kompetenter Baupartner für

- den individuellen Neubau
- das energetische Sanieren
- die überzeugende Renovierung
- den bequemen Rundumservice

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Bau-Dipl.-Ing. Burkhard Richter

LANDGASTHAUS LOCKEMANN



Hotel • Restaurant • Catering

Steak- und Wildspezialitäten, saisonale Gerichte

Göttingen-Herberhausen

0551 20 90 20

www.landgasthaus-lockemann.de