



**Jahreshauptversammlung
für das Geschäftsjahr**

2024

**am
21. März 2025**

Inhaltsverzeichnis

Tagesordnung	3
Vorstand	4
TOP 4: Ehrung der verstorbenen Mitglieder	5
TOP 6: Situationsbericht des Vorstandes	6
Mitgliederentwicklung	6
Aktuelle Entwicklungen	7
TOP 7: Berichte der Abteilungsleiter	9
Fußball	10
Inklusions-Team der JSG	17
JuniorenFörderVerein Gifhorn e.V. Vorstand	19
Fußball-Förderkreis im VfR	20
Tischtennis	21
Tennis	25
Basketball	26
Badminton	27
Kinderturnen	28
Inklusives Turnen	30
Laufen	32
Triathlon	38
Ausblick / Termine 2025	42
(Nordic) Walking	42
Gymnastik	43
Drums Aerobic / Seniorensport	44
Gesundheitssport / Zumba / Yoga	45
Radsport	46
TOP 8: Bericht des Kassenwartes	47
Mitgliedsbeiträge	47
TOP 9: Bericht der Kassenprüfer	48
TOP 10: Ehrungen	48
Übersicht/Preise Kursangebote	49

Tagesordnung



Jahreshauptversammlung für das Geschäftsjahr 2024

1. Eröffnung der Versammlung
2. Verlesen der Tagesordnung und Genehmigung
3. Feststellung der Zahl der
anwesenden und stimmberechtigten Mitglieder
4. Ehrung der verstorbenen Mitglieder
5. Grußworte der geladenen Gäste
6. Situationsbericht des Vorstandes
7. Berichte der Abteilungsleiter
8. Bericht des Kassenwartes:
 - a. Jahresrechnung 2024
 - b. Haushaltsplan 2025
 - c. Beitragsfestsetzung
9. Bericht der Kassenprüfer und
Entlastung des Vorstandes
10. Ehrungen
11. Wahlen:
 - a. Kernvorstand
(Vorstände gem. § 26 BGB)
 - b. Fachvorstand
(vormals stellvertretende Vorstände)
12. Bestätigung der von den Abteilungen gewählten
Vorstände und den vom Vorstand bestellten
Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen
13. Wahl des nachrückenden Kassenprüfers
14. Anträge
15. Verschiedenes

	Vorstand		
	Position	2024	Vorschlag des Vorstands für 2025
Vertretungsberechtigt gem. § 26 BGB	Kernvorstand	Martina Genzler	steht nicht zur Wahl
	Kernvorstand	Frank Stüwe	Wiederwahl
	Kernvorstand	Harald Grotjahn	steht nicht zur Wahl
	Kernvorstand Kassenführung	Martin Tietge	Wiederwahl
	Kernvorstand	vakant	Dr. Alexander Brensing
	Fachvorstand	André Haase	steht nicht zur Wahl
	Fachvorstand	vakant	Jens Steinbach



Vorstand 2024 v.l.n.r.: Frank Stüwe, André Haase, Martina Genzler, Dr. Alexander Brensing, Martin Tietge, Harald Grotjahn

TOP 4: Ehrung der verstorbenen Mitglieder

Im vergangenen Geschäftsjahr sind folgende Mitglieder verstorben:

Ilse Wolter	* 09.05.1933	† 20.03.2024
-------------	--------------	--------------

Bernd Teuteberg	* 23.08.1943	† 26.05.2024
-----------------	--------------	--------------

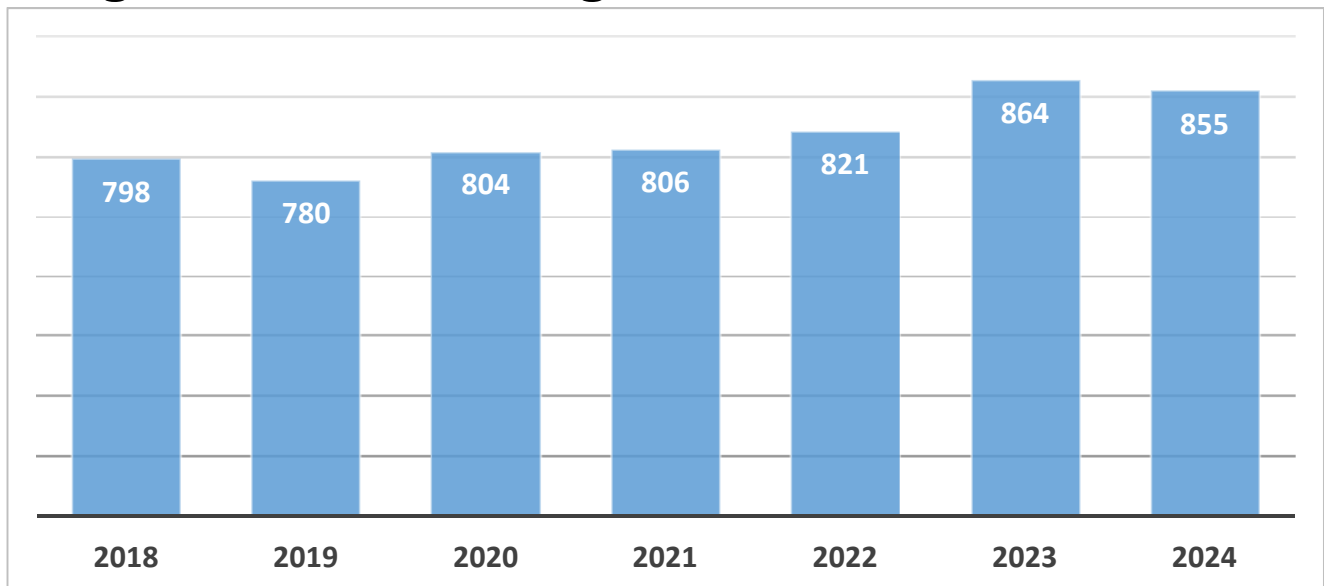
Wie wir leider erst jetzt erfahren haben, war Jahr 2023 verstorben:

Dorit Götzner	* 20.07.1940	† 02.01.2023
---------------	--------------	--------------

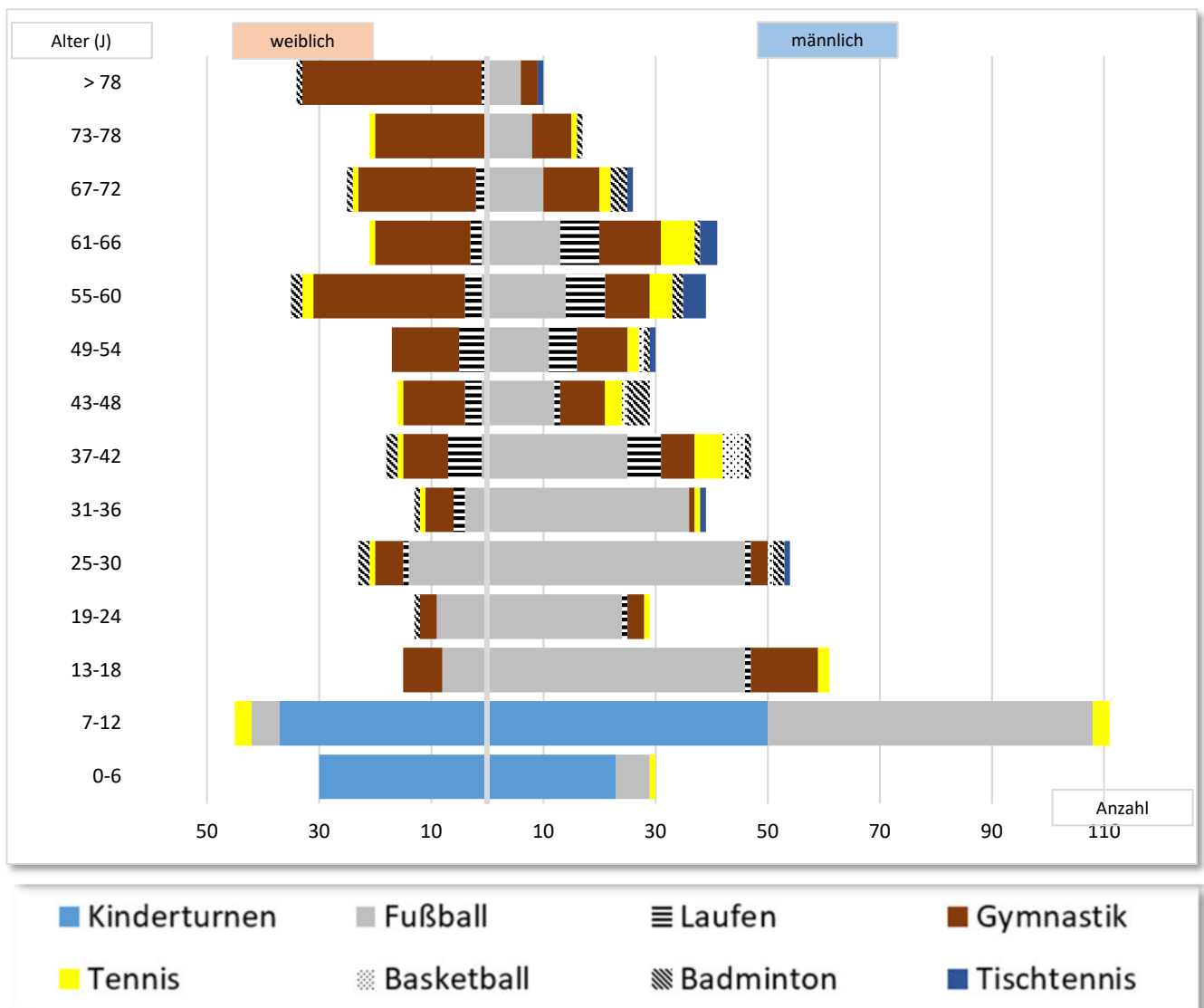
Mit den Verstorbenen hat unser Verein hoch geachtete Menschen verloren, die uns sehr nahe standen. Wir werden ihnen immer ein ehrendes Andenken bewahren.

TOP 6: Situationsbericht des Vorstandes

Mitgliederentwicklung



Alters-und Abteilungsstruktur des VfR



Aktuelle Entwicklungen

Sportanlage

Die umfangreichen Tiefbauarbeiten um unser Sportheim herum scheinen erfolgreich gewesen zu sein. Wir hatten im vergangenen Jahr keinen Wassereintritt im Keller.

Zu den **städtischen Investitionen in die Außenanlage** gehören:

- Neue Ballfangzäune auf dem A- und B-Platz
- LED Flutlicht für den Trainingsplatz
- Neues Kabel zum Geräteschuppen und Erneuerung der Auffahrt

Eigene Investitionen:

- Kühlaggregat für die Theke nach außen unter die Terrasse verlegt
- Container im Außenbereich
- Kassenhaus kann wieder als Kassenhaus genutzt werden
- 2 neue Tischtennis Tische für das DGH

Anlage Neubokel

- Rege Nutzung des Sportplatzes als Ausweichplatz
- Multifunktionsfeld für Athletisches Training regelmäßig genutzt
- Neue Toiletten im Erdgeschoß in 2025
- Erneuerung des Flutlichts und Ausbesserung der Rasenfläche in 2025

Menschenkette zwischen Wilsche und Neubokel

für Diversität und Integration Abschlusskategorie im Maschstadion 5.4.24.

Gymnastik

Wir freuen uns ein Team von Übungsleiterinnen zu haben, die uns in Form halten. Neben Barbara Busse und Denise Förster haben wir auch Carmen Kunz aus Gamsen und Liv Seyfried aus Neubokel regelmäßig mit an Bord. Und wenn es drauf ankommt, springt Tanja Bock auch mal ein. Im Winterhalbjahr halten auch unsere Triathlon-Trainer die Teilnehmer fit. Im Sommer bieten sie die athletische Fitness auf dem Multifunktionsfeld in Neubokel an.

Männersport

Seit Januar 2025 ist Männerfitness wieder im Programm. Mit Michael Brandt haben wir einen Wilscher Fitnesstrainer und Physiotherapeuten gefunden, der die Herren im gesetzteren Alter zum Schwitzen bringt.

Gesundheitssport

Neu im Programm haben wir den Kurs "Aktiv 70plus" der sich an Mitglieder und Nichtmitglieder wendet. Der Kurs ist in den Seniorensport integriert und

wird von Mitbürgern genutzt, die nicht in den VfR eintreten möchten. Hier können 12er Karten gekauft und über die Krankenkassen abgerechnet werden.

Die, ebenfalls von den Kassen unterstützen, Gesundheitssportkurse mit Barbara Busse haben etliche Stammgäste – es könnten allerdings noch einige Teilnehmer dazu stoßen. Aktuell läuft ein 60 minütiger Kurs unter dem Motto **"Haltung und Bewegung"**. Im Sommer erwarten wir ein Abflauen der Teilnahme, daher werden wir mit Gesundheitssport bis zum September pausieren.

Zumba-Kids

Ute Missfeldt hat den Kurs mittlerweile etabliert, er ist eine echte Bereicherung. Aktuell sind bis zu 10 Kids mehr oder weniger aktiv dabei.

Inklusives Kinderturnen / inklusiver Fußball

"Spiele ohne Verlierer" mit Rosi Feierabend ist ein Renner – hier kommen mittlerweile über 20 (nicht nur) Kinder, i.d.R. mit ihren Eltern. Auch ihre I-Fußballgruppe ist mit z.T. über 25 Teilnehmern stark besucht und bringt Rosi an ihre Grenzen. Danke an Wolfgang Plumeyer und Vitali Pläp-Steinbeck, die oft mit unterstützen.

Triathlon

Die Abteilung innerhalb der Laufabteilung hat sich 2024 weiter gefestigt. 25 Mitglieder sind aktiv dabei. Gestartet wird, in einer Startgemeinschaft mit dem MTV Gifhorn, auch in der Landesliga Niedersachsen. Gefreut hat uns auch, dass Felix Thielemann die Trainer C-Lizenz im Triathlon erworben hat.

Fußball

Max Samkoweit befindet sich mit der 1. Herren aktuell im Abstiegskampf und arbeitet auf den Klassenerhalt in der Bezirksliga hin. Leider wird er uns zum Ende der Saison aus familiären Gründen verlassen. Die 2. Herren hat bislang eine starke Saison gespielt - Patrick Walter und Andre Wittchow haben ihren Kader gut im Griff. Enno Richter und unsere Frauenmannschaft werden in der Bezirksliga stark gefordert, schlagen sich aber wacker.

Jugendfußball

Durch die Aufnahme der SV Gifhorn in die Fußball Jugendgemeinschaften der Ort Gamsen, Kästorf und Wilsche/Neubokel musste eine organisatorische Hürde genommen werden und der JuniorenFörderVerein Gifhorn gegründet werden. Zu Beginn der Kooperationsgespräche 2023 standen ca. 440 Kinds in den Listen. Aktuell, 03/2025 sind es ca. 580.

Tischtennis

Wenn es draußen wieder heller wird, startet auch unsere Parkinson Tischtennis Gruppe wieder mit dem Training. Damit der Trainingsbetrieb besser integriert werden kann, haben wir zwei neue TT-Tische und höher Banden zur Aufteilung angeschafft.

Ehrungen

Der Erfolg des VfR ist nicht zuletzt auch von den Leistungen einzelner abhängig. Stolz sind wir unter anderen auf folgende Mitglieder:



- **Rosi Feierabend**, sie stand auf Vorschlag der Eltern der inklusiven Fußballgruppe auf der Bühne der Stadthalle und wurde anlässlich der "Stunde der stillen Stars" der Stadt Gifhorn geehrt.
- **Fußball:**
 - **Niklas Ptassek, Fußballer des Jahres**, wurde für seine vorbildliche Präsenz geehrt.
 - **Achim Kießling, Udo Brand und Phil Mittelstädt** bekamen Präsente für ihren verlässlichen Einsatz während der vergangenen Jahre.
- **Laufen:**
 - **Carolin Klein, Maren Otte, Finn Giesert und Tom Macht** erhielten ein rotes Laufshirt mit der Aufschrift: „Der Lauftreff am Dienstag – Ich gehöre dazu!“ für ihre regelmäßige Teilnahme am Lauftreff.

TOP 7: Berichte der Abteilungen

	Seite
Fußball	10
Tischtennis	20
Tennis	24
Basketball	25
Badminton	26
Kinderturnen	27
Laufen / Triathlon	32
Gymnastik und Kurse	43
Radsport	46

Fußball Vorstand		
Abteilungsleiter	Thomas Pieper	0176 2399 7368
stellv. Abteilungsleiter	Alexander Wakengut	0176 8924 9042
Kassenwart Fußball	Hartwig Homann	0176 8204 9455
Schriftführer	Jens Steinbach	0160 9677 7320
Kassenwart Wirtschaftszweig	Christian Somnitz	0170 2918 208
Stellvertreterin Wirtschaftszweig	Susanne Bruns	0151 2529 7353
Jugendleiter	Helge Schacht	0171 7759 360
stellv. Jugendleiter	Vitali Pläp-Steinbeck	0151 2881 0583
Öffentlichkeitsarbeit/ Sponsoring	Iven Rupscheid	0173 2377 592
Öffentlichkeitsarbeit/ Sponsoring	Enno Richter	0173 3613 461



V.l.n.r.: Jens Steinbach, Helge Schacht, Thomas Pieper, Alexander Wakengut, Enrico Richter, Hartwig Homann und Vitali Pläp-Steinbeck. Es fehlen Christian Somnitz, Iven Rupscheid und Susanne Bruns

Situationsbericht der Fußballabteilung 2024

Witterungsbedingt ruht der Fußball erneut seit Mitte November. Der Zustand und die starke Auslastung der Anlage sind wie in der Vergangenheit eine große Herausforderung. Mit aktuell vier Erwachsenen Mannschaften, einer B- Jugend und einer C- Jugend auf dem großen Feld sowie 7 weiteren Mannschaften ist unsere Anlage an ihrer Belastungsgrenze angekommen bzw. hat sie die bereits überschritten.

Sportlich stehen die Mannschaften vor unterschiedlichen Aufgaben in der Rückrunde der Saison 24/25.

Alte Herren

Ansprechpartner:	Helge Schacht, Dennis Pulvers	
Training:	Do. 18:30-20:00 Uhr	Sportplatz Wilsche



Trikot-Sponsor Malte Zippro, Deutsche Vermögensberatung

Die Alte Herren belegte in der Saison 23/24 den 8. Tabellenplatz und musste den Gang in die 1. Kreisklasse antreten. Der Abstieg war nach der abgelaufenen Saison aber kein Beinbruch. Verletzungen und in einigen Spielen ein kleiner Kader waren sicher auch ein Grund für die ein oder andere Niederlage. In der aktuellen Saison belegt die Alte Herren den 5. Platz. Mit 17 Punkten liegt man nur 3 Punkte hinter dem Tabellenführer. Selbstverständlich machen Erfolge mehr Spaß und die Mannschaft hat nach den Spielen wieder allen Grund zur Freude und zum Feiern. Das Team um Pulle, Helge und Kapitän Carl Heilenkötter leistet auf und neben dem Platz ganze Arbeit. Die Trainingstage bleiben bei der Mannschaft immer in guter Erinnerung, denn nach dem Training gibt es meist eine kleine Stärkung in Form von Pizza, auch selbstzubereitetes Schaschlik wurde schon serviert.

2. Herren

Trainerteam:	Patrick Walther und André Wittchow	
Betreuer:	Eric Grotjahn	
Training	Di. und Do. 18:30 Uhr	Sportplatz Wilsche



August 2024, Sportwoche: Trikotübergabe an die Zweite durch Rene Hagemann von der Herrenhäuser Privatbrauerei und Philipp Gerloff von der LVM Versicherung.

Die 2. Herren belegte in ihrer ersten Saison nach dem Aufstieg in die 2. Kreisklasse (2023/2024) mit 34 Punkten einen guten 7. Tabellenplatz. Man fand sich von Anfang an in der 2. Kreisklasse gut zurecht und mit Lukas Stingl und Randy Güttler hatte man zwei treffsichere Schützen. Insgesamt fanden sich die neuen, jüngeren Spieler gut zurecht.

Aktuell belegt die 2. Mannschaft in der Saison 24/25 den ersten Tabellenplatz. Mit bereits 27 Punkten nach 12 Spielen hat man allerdings nur einen sehr knappen Vorsprung auf die Konkurrenz. Der Mannschaft um Trainer Patrick "Patte" Walther und Andre Wittchow ist es gelungen, viel Stabilität in die Mannschaft zu bekommen. Auch in der laufenden Saison bleibt festzustellen, dass die jungen Spieler sich immer besser zurecht finden und ein gutes Gerüst bilden. Sollte die Mannschaft weiter so geschlossen zusammenstehen und von Verletzungen verschont bleiben, kann sie die vorderen Plätze sicherlich auch in der Rückrunde im Auge behalten. Wir drücken der Mannschaft ganz fest die Damen.



Frauen

Trainer:	Enno Richter	
Betreuer:	Torsten Langheim	
Training:	Mo. und Mi. 19:00 Uhr	Sportplatz Wilsche



Jahresabschluss auf der Kartbahn am Bernsteinsee

Nach einem 5. Platz in der vergangenen Saison in der Aufstiegsrunde, belegt das Damen Team um die Trainer Enno Richter und Torsten Langenheim aktuell den 1. Platz in der Bezirksliga BS.

Mit bereits 48 erzielten Toren steht das Team glänzend da. Zu den treffsichersten Spielerinnen gehören Leonie Tietge mit 18 Treffern und Sina Vasterling mit 12 Toren. Mit Lena Diers verließ eine unserer erfahrensten Spielerinnen die Mannschaft zu Saisonbeginn. Zumindest in der Hinrunde fing die Mannschaft dieses sehr gut auf und es gelang dem Trainerteam einige neue Spielerinnen ins Team zu integrieren. Auch das ist für die Zukunft wichtig, denn unsere Mannschaft muss weiterhin neue Spielerinnen einbauen, denn auch hier wird es irgendwann zu einem Umbruch kommen. Wir hoffen, auch die Frauen können an ihre gute Form aus der Hinrunde anknüpfen und sich so lang wie möglich auf dem ersten Tabellenplatz halten. Ein Aufstieg wäre natürlich ein Riesenerfolg und eine große Herausforderung in der kommenden Saison.

1. Herren

Trainer:	Max Samkowez	
Torwartstrainer	Ingo Friedrichs	
Betreuer:	Andreas Benz, Udo Brand und Phil Mittelstädt	
Training	Di., Mi. und Fr. 18:30	Sportplatz Wilsche



Die 1. Herren belegte in der vergangenen Saison einen guten 6. Tabellenplatz. Der Wechsel von Bernd Huneke zu Max Samkowez funktionierte hervorragend und die Mannschaft legte vor allem einen guten Saisonstart hin. Nach diesem guten Start nahm die Saison auch einen sehr ruhigen Verlauf.

In der Saison 24/25 ging es erstmalig in einem Punktspiel zum Stadtrivalen dem MTV Gifhorn. Sicherlich ein Spiel, das man nicht vergessen wird. Trotz der 3:1 Niederlage präsentierte sich die Mannschaft in guter Form beim haushohen Favoriten. In den folgenden Spielen konnte die Mannschaft die guten Leistungen, aber nicht in Punkte umsetzen. Nach der Niederlage in Wendschott musste man leider von einem Fehlstart sprechen. Die Siege in Vorsfelde und gegen Kästorf machten Hoffnung, können aber nicht über eine mangelnde Konstanz hinwegtäuschen. Mit 10 Punkten nach 12 Spielen beträgt der Abstand auf den ersten Abstiegsplatz nur einen Punkt. Sicherlich sind eine gute Vorbereitung und ein ebenfalls guter Start in die Rückrunde enorm wichtig. Mit den Zugängen aus der A- Jugend sollten sich die Abgänge der letzten Saison in den kommenden Jahren kompensieren lassen. Junge

Spieler aus den Jugendmannschaften einzubauen ist, auch mit Blick in die Zukunft, ein wichtiges Thema. Vorrangiges Ziel für die laufende Saison muss es sein, die Bezirksliga zu halten.

Zu Jahresbeginn informierte uns Max in einem Gespräch, seinen Vertrag für die kommende Saison nicht zu verlängern. Persönliche, familiäre Gründe hierfür sind ausschlaggebend. Wir können die Gründe gut nachvollziehen und sind froh, dass Max die Saison wie selbstverständlich zu Ende führt. Sicher wird auch er mit viel Ehrgeiz an die Aufgabe rangehen, denn wir möchten und sollten den Klassenerhalt frühestmöglich sicher haben.

Jugendfußball



Gut 10 Jahre gab es die JSG Gifhorn-Nord. 10 Jahre, in denen sich die JSG gut entwickelt hat. Genauso war auch der damalige Plan. Man hat sich von Anfang an Zeit gegeben, die JSG perspektivisch zu entwickeln.

Im letzten Jahr erfolgte, nach langer Vorbereitung, der Zusammenschluss mit der Jugend der SV Gifhorn zu einem JuniorenFörderVerein. Der JFV besteht aus den Jugendabteilungen des SSV Kästorf, dem MTV Gamsen, der SV Gifhorn und dem VfR Wilsche/Neubokel. Die A-Jugend spielt in der Bezirksliga und belegt dort aktuell den 3. Tabellenplatz. Die 1. B-Jugend spielt in der Landesliga. Hier müssen allerdings noch einige Punkte für den Klassenerhalt geholt werden. Die 1. C-Jugend spielt ebenfalls in der Bezirksliga und ist dort zurzeit Tabellenführer. Wir wünschen den Verantwortlichen und Spielern des JFV weiterhin viel Erfolg



und werden natürlich auch zukünftig unterstützen. Allerdings sind die finanziellen Aufwendungen deutlich gestiegen und wir müssen gemeinsam schauen, wie wir die Finanzierung mit allen Vereinen sicherstellen.

Schiedsrichter im VfR

Aktuell haben wir sechs Schiedsrichter, wobei wir zwei davon für den neu gegründeten JuniorenFörderVerein Gifhorn e.V. abgegeben haben. Somit verbleiben vier für den VfR und damit erfüllen wir nur noch die Mindestanforderungen. Es wäre schön, wenn sich hier Interessierte finden und wir etwas Zuwachs bekommen. Unseren aktuellen Schiedsrichtern danken wir für ihre Unterstützung.

Was uns sonst noch bewegt


Neben dem Sportlichen gab es aber auch andere Highlights. Unsere **Weihnachtsfeier** war wieder besonders gut besucht und der Umzug in die große Halle war ein Gewinn für diesen tollen Abend. Jannes als DJ war gut in Form und die Tanzfläche immer gut gefüllt. Die Unterstützung von den vielen Helferinnen und Helfern an der Theke war überragend, ein großer Dank geht an das Orga-Team und natürlich an alle Unterstützer aus den Mannschaften. Im vergangenen Jahr gab es eine erneute Fahrt der 1. Herren nach **Dumfries**, Gifhorns schottischer Partnerstadt. Sicherlich für alle wieder ein schönes Erlebnis und eine tolle Erinnerung. Dafür hier ein Dank an unsere Sponsoren, die durch ihre Zuschüsse die Fahrt ermöglicht haben.

Zum Abschluss unser Dank an den Hauptverein und den Förderkreis für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit in den letzten 12 Monaten.

Euch allen wünschen wir eine verletzungsfreie Rückrunde und zum Abschluss einen Tabellenplatz, mit dem es sich im Sommer, zum Abschluss der Saison gut feiern lässt.

Jens Steinbach

Schriftführer Fußball

Aktuelle Neuigkeiten, Bekanntmachungen sowie Spielausfälle präsentiert die Fußballabteilung auf  Einzelne Mannschaften sind auch auf Instagram zuhause.



Schaut einfach mal rein!

Inklusions-Team des JFV

Unsere Fußballgruppe wächst und wächst... Wenn alle dabei sind, haben wir 25 Mädchen und Jungen am Ball. Absolut toll!!!

Unsere Gruppe ist nach wie vor mit viel Spaß und Freude dabei.

Wir feiern im April 2025 unser 10 jähriges Jubiläum - immer noch mit einigen Jugendlichen, die von Anfang an dabei waren.

Wir sind super stolz!

Nach dem Aufwärmen und Übungen mit Hütchen oder Koordinationsleiter und anderen Materialien wird dann die letzte halbe Stunde gespielt.

Im Moment sind wir in Wilsche in der Halle jeden Donnerstag von 17-18Uhr.



Dieses Jahr nehmen wir in Braunschweig wieder am Turnier der Sportfreunde teil (**s. Foto**). Letztes Jahr sind wir mit 2 Mannschaften gestartet und mit beiden haben wir super abgeschnitten. Einmal im kleinen Finale um den 3. Platz und im Spiel um den Siegerpokal haben wir unseren Pokal verteidigt. Großartig.

Wir haben in der Flutmulde wieder am Sportfest für alle teilgenommen und unsere Freunde aus Braunschweig zu einem kleinen Turnier geladen.

Abgerundet von einem schönen Sommerabschluss sowie zu Weihnachten einem tollen Pizza-Essen mit Eltern und auch kleinen Geschenken, ging unser gutes Fußballjahr zu Ende.

Leider mussten wir uns aus diversen Gründen von drei Kindern verabschieden, die seit vielen Jahren dabei waren.

Unterstützung und Hilfe habe ich durch Wolfgang Plumeyer und auch durch Vitali Pläp-Steinbeck. Darüber bin ich sehr glücklich. Die Gruppe mag beide sehr gerne.

Wir haben etliche Male unser Training mit kleinen Feiern in der BraWo McArena verbracht es - war immer super. Außerdem hatten wir eine sehr schöne Weihnachtsfeier mit Essen in der Flutmulde. Ein wunderbarer Jahresausklang.

Zum Abschluss auch hier mein Dank an mein weltbestes Team und ihre Eltern, die wirklich immer dabei sind. Ihr seid super!!!

Danke an unseren Vorstand für die Mühe und Arbeit - auch Ihr seid toll!

Rosi Feierabend

Fußball Inklusionsgruppe



Weihnachtsfeier der I-Gruppe im Sportheim Wilsche



Turniersieger des Sportfreunde Braunschweig Cups

JuniorenFörderVerein Gifhorn e.V.



JfV Vorstand / Ansprechpartner

Vorstand gem. BGB	Sprecher	Gianni Milano	0176 2191 7829
	Vertreter	Marcus Schacht	0160 9645 9317
	Kassenwart	Jonas Piep	0160 9238 6000
	Sponsoring/Einkauf	Christian Ketter	0176 7001 9136
Jugendleiter erw. Vorstand	MTV Gamsen	Maike Günther	0170 4002 636
	SV Gifhorn	Anna Milano	0178 5418 782
	VfR Wilsche/NB	Helge Schacht	0171 7759 360
	SSV Kästorf	Jörg Fehlhaber	0162 7915 965
Integrativer Fußball		Rosi Feierabend	0176 8121 1256
Jugendschiedsrichter		Finn Herbst	0162 9843 696

https://www.instagram.com/jfv_gifhorn/



www.jfv-gifhorn.de/



<https://www.facebook.com/GifhornerJugendfussball>

Fußball-Förderkreis VfR Wilsche-Neubokel



1. Vorsitzender	Werner Schacht	0179-223 4414
2. Vorsitzender	Bernd Heidmann	05371-16835
Kassenwart	Hartmut Völz	05371-56380
Schriftwart	Gerd Kühn	0157-3647 3093

Die Mitgliedschaft ist schon ab einer jährlichen Spende von € 50 möglich. Die Spende ist natürlich von der Steuer absetzbar. Aktuell hat der Förderkreis ca. 50 Mitglieder. Gefördert werden die Aktivitäten aller Fußball-Mannschaften. Die Mitgliederversammlung findet am Fr. 11.04.2025 im Sportheim statt.



V.l.n.r: Hartmut Völz, Werner Schacht, Bernd Heidmann, Gerd Kühn

Tischtennis

Abteilungsleiter	André Haase	0160 9984 7320
Stellvertreter	Stefan Heine	0160 471 2947
Trainingszeiten:		
Dienstag	19:00 – 22:00 Uhr	DGH-Halle Wilsche
Donnerstag	18:30 – 22:00 Uhr	DGH-Halle Wilsche



Von links nach rechts: Uwe Brose, Siegmur Liebig, Andreas Schön, Frank Crämer, Stefan Heine, Süleyman Kopuk, Otmar Pischke, André Haase, Peter Gürtler, Carsten Brose, Abwesend: Felix Kemps

In der Rückrunde der Saison 2023 / 24 konnte die Mannschaft einen 6. Platz erkämpfen. Somit wurde das Minimalziel, das Spiel um den Abstieg zu vermeiden, erreicht.

In der Rückrunde konnten Peter Gürtler und Stefan Heine in jeweils 2 Einsätzen den Stand des Wiederaufbautrainings testen.

Die Entscheidung im vergangenen Jahr die 2. Mannschaft abzumelden, hat sich als richtig erwiesen. In der Vorbereitung zur Saison 2024/25 konnten Peter Gürtler und Stefan Heine weiter Fortschritte im Training erzielen. Leider hat sich die Verletzung von Frank Crämer als langwieriger als zuvor gehofft herausgestellt. Er konnte weder an der Vorbereitung noch am Punktspielbetrieb der Hinrunde teilnehmen. Wir hoffen, ihn bald wieder beim Training begrüßen zu können.

Kurz vor dem Beginn der Hinrunde mussten wir eine weitere Hiobsbotschaft

verkräften. André Haase zog sich eine langwierige Verletzung im Handgelenk seiner Spielhand zu. Damit fiel er für die Hinrunde komplett aus.

Insofern war es gut, dass das gute Training und die besonnte Vorbereitung, dazu geführt haben, dass Stefan Heine die Hinrunde spielen konnte.

Die deutliche Schwächung durch Andrés Ausfall und der nicht vorhandene Wettkampfpraxis von Stefan Heine haben nicht dazu geführt, dass man in den Ligaspielen unterlegen war. Vielmehr haben wir den Ausfall, durch eine geschlossene Mannschaftsleitung kompensiert. Von den neun Spielen der Hinrunde wurden nur die zwei Spiele gegen die beiden Top-Favoriten verloren. Nach der Hinrunde stand nach 3 Siegen, 4 Unentschieden und 2 Niederlagen ein sehr guter 5. Platz, nur einen Punkt hinter Platz 3, zu buche. Eine Leistung auf die wir als Mannschaft sehr stolz sind.

Auch wenn Uwe und Carsten Brose nicht mehr aktiv am Punktspielbetrieb teilnehmen, so unterstützen sie uns beim Training und als Ratgeber während der Heimspiele. Sie sind eine wertvolle Unterstützung der Mannschaft.

Ein großes Dankeschön hierfür.

TT-Parkinson



Das Training mit der Parkinson Truppe wurde im letzten Jahr sehr gut angenommen. Hierbei wird auf die individuellen Leistungsstände eines jeden Einzelnen eingegangen.

Wir setzen auf Balleimer-Training und sehr oft kommt auch die Ballwurfmaschine zum Einsatz.

Mit beiden Trainingsmethoden arbeiten wir an der Motorik und der Konzentration. Im Vordergrund steht aber immer der Spaß.

Ziel ist bei jedem Training, dass jeder mit einem guten Gefühl nach Hause geht.

Das eine oder andere liebe Wort oder auch eine Umarmung am Ende des Trainings geben uns Recht und tut richtig gut (auf beiden Seiten).

Im Sommer haben wir gemeinsam am "All inclusive" Sportfest des Kreissport-Bundes in der Flutmulde teilgenommen (Foto).

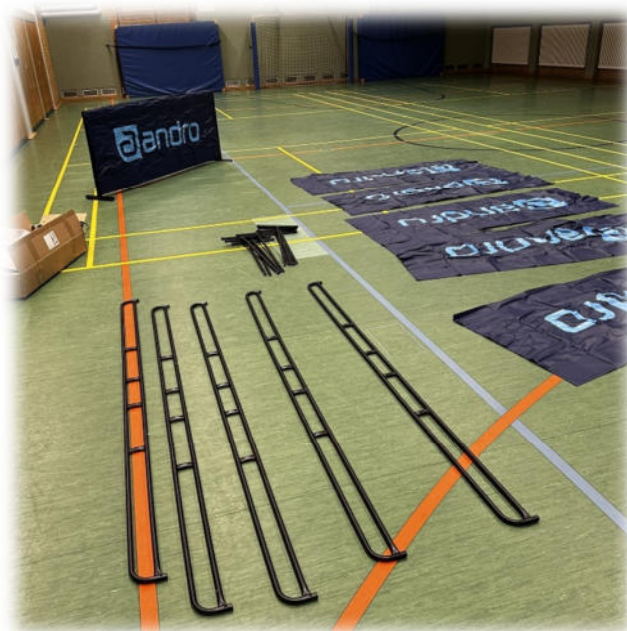


Hier konnten sich Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen über mögliche Sportarten informieren.

Auch hier hatten wir die Ballwurfmaschine dabei. Sie erfreute sich bei allen Besuchern unseres Standes großer Beliebtheit.

Investition in Tischtennis

Im Zuge der Inklusion hat der Verein 2 neue Tische und höheren Banden zur Verfügung gestellt. Wir sehen dies als Wertschätzung unserer Arbeit und bedanken uns beim Vorstand für das entgegengebrachte Vertrauen und die Unterstützung.



Zudem freuen wir uns über einen neuen Sponsor und auf die zukünftige gemeinsame Zusammenarbeit mit

- Sascha Gurka von Swiss Life Select.



Für die Tischtennisabteilung

André Haase & Stefan Heine

Ableitungsleitung

Tennis

1. Vorsitzender	Marcus Otto	0151-73071882
2. Vorsitzender	Lars Pickran	0172-1557305
Kassenwartin	Ivonne Klapper	0176-6217390

Liebe Sportfreunde,

Auf unserer schönen Tennisanlage haben wir aktuell einen Sandplatz, den wir bespielen.

Diesen Platz richten wir in Eigenregie im März und April her, das bedeutet Erneuerung der obersten Sandschicht und Vorbereitung der Platzqualität durch regelmäßiges Wässern und Walzen.

Ab Mai wird der Platz dann offiziell freigegeben und der Trainings- und Freizeit-Spielbetrieb beginnt.

In der Regel haben wir einen Termin in der Woche, an dem für Abteilungsmitglieder ein Erwachsenentraining stattfindet und ein Termin pro Woche wo ein Kindertraining stattfindet.

Das Erwachsenen Training leitet seit etlichen Jahren Taric Music, lizenzierte Tennistrainer. Das Kindertraining leitet eine aktive Jugendspielerin von TC Grün Weiß Gifhorn.



Für dieses Jahr gibt es auch noch die Möglichkeit in die Trainingsgruppen mit einzusteigen, bei Interesse meldet euch jederzeit gerne, bei einem von uns aus dem Vorstand.

Die restliche Zeit steht der Platz für Abteilungs-

mitglieder zur Verfügung und kann jederzeit bespielt werden.

Im September endet dann in der Regel die Outdoor-Tennissaison, da die Witterungsverhältnisse ein Bespielen des Platzes nicht mehr zulässt.

Aktuell freuen wir uns über 45 Mitglieder in der Abteilung und würden uns noch mehr freuen, wenn der eine oder andere seine Lust am Tennissport entdeckt und uns auch noch beitreten möchte.

Solltest du Interesse haben, dann melde dich gerne bei uns, wir freuen uns von dir zu hören.

Wir wünschen euch allen eine erfolgreiche, spannende und verletzungsfreie Sportsaison 2025.

Ivonne, Lars und Marcus

Basketball		
Abteilungsleiter	Jan-Hendrik Plumeyer	0170-4818 838
Stellvertreter	Christoph Beyer	0170-3484 205
Trainingszeiten		
Donnerstag	19:30 – 22:00	Halle Albert-Schweizer-Schule

Auf Grund fehlender Schiedsrichter haben wir 2023 den Ligabetrieb eingestellt. Aktuell wird freies Training in überschaubarer Zahl in der Turnhalle der Albert-Schweizer-Schule abgehalten.

Die Trainingszeit ist weiterhin Donnerstag in der Zeit von 19:30-22Uhr.

Das Alter der Aktiven liegt im Bereich von 30-45Jahren, Interessierte können sich jederzeit bei mir melden.

Jan-Hendrik Plumeyer

Abteilungsleiter Basketball

Badminton

Abteilungsleiter	Sebastian Müller	0171-9357764
Trainingszeiten		
Montag	19:45 – 22:00	DGH Halle Wilsche
Freitag	18:00 – 19:30	DGH Halle Wilsche

Die Badmintonabteilung des VfR Wilsche-Neubokel besteht, wie in den vergangenen Jahren auch, nur aus Hobbyspielern. Wir treffen uns immer montags von 19. 45 Uhr bis 22.00 Uhr und freitags von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr, außer an Feiertagen und in den Schulferien, in der Wilscher Sporthalle zum



Training.

Im vergangenen Jahr waren die Trainingsabende am Montag überwiegend gut besucht, am Freitag ist die Beteiligung momentan etwas ausbaufähig. Aktuell trainieren am Montag überwiegend unsere etwas älteren Abteilungsmitglieder und am Freitag die Jüngeren. So konnte sich die Abteilung in den vergangenen Jahren über einen Mitgliederzuwachs in der Montagsgruppe Gruppen freuen.

Da an einigen Abenden die Trainingsbeteiligung nicht sehr gut ist, würden sich die Mitglieder der Badmintonabteilung freuen, neue Mitspieler beim Training begrüßen zu können. Neben sportlicher Kleidung braucht man am Anfang nichts weiter mitzubringen. In der Anfangszeit kann sich ein Badmintonschläger bei uns ausgeliehen werden.

Sebastian Müller

Abteilungsleiter Badminton

Kinderturnen

Abteilungsleiterin	Rosemarie Feierabend	0176-92321256
Gruppenzeiten	DGH-Halle Wilsche	
Montag	15:00 – 16:30	Kinderturnen 6-12 Jahre
Dienstag	16:00 – 17:00	Inklusives Turnen ca. 8-14 J.
Freitag	14:30 – 15:30	Kinderturnen 4-6 Jahre
Freitag	15:30 – 16:30	Eltern-Kind-Turnen

Kinderturnen - Montagsgruppe



Wir haben in dieser Gruppe wieder bis zu 20 Kinder - was uns sehr freut! Die Kinder starten immer mit einer ca. 15 minütigen freien Bewegungsphase um sich ein wenig auszutoben. Danach geht es in die Geräterunde. Die Geräte werden vorher von uns aufgebaut, sodass wir nach unserer Aufwärm- und Bewegungsphase dann gleich unsere Übungen an den Geräten starten. Wenn wir unsere Geräterunde beendet haben, wird am Ende immer noch ein Spiel gespielt. Die Mehrheit entscheidet dar-

über, welches Spiel gespielt wird.

Wie jedes Jahr haben wir eine tolle Faschingsfeier veranstaltet. Zum Sommerabschluss geht es nach draußen - Picknick und eine Runde Eis essen.

Auch unsere Weihnachtsfeier war toll: Hier gab es ein Weihnachtspicknick in der Halle und eine Runde Würfeln für ein kleines Präsent.

Wir freuen uns über diese Gruppe die mit Spaß und Freude, aber leider auch manchmal mit einem sehr hohen Maß an Lautstärke und Übermut dabei ist. Vielen Dank an unsere Kinder, den Eltern und unseren Vorstand für ihr Vertrauen und auf ein schönes, gesundes Jahr.

Danke auch meine liebe Mithelferin Dana

Kinder- und Eltern-Kind-Turnen



Freitags findet das Kinder-Turnen in zwei Gruppen statt. In der ersten Gruppe von 14:30-15:30 Uhr turnen die 4–6-Jährigen unter Aufsicht der Übungsleiterin. In der zweiten Gruppe von 15:30-16:30 Uhr dürfen sich die jüngeren Kinder bis 4 Jahr in Begleitung ihrer Eltern oder Großeltern austoben. Seit einem Jahr werden die beiden Gruppen von Sabine Rütterswoerden betreut, unterstützt wird sie von Vitalina Berezova.

In beiden Gruppen steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Dabei trainieren die Kinder spielerisch unterschiedliche Fertigkeiten, wie Klettern, Balancieren und Schwingen. Auch für Motorik und Koordination wichtige Übungen wie Fangen, Werfen und Purzelbaum werden immer wieder eingebunden.

Die **erste Gruppe der 4–6-jährigen** Kinder beginnt mit der Begrüßung und der Durchsprache des jeweiligen Parcours. Nach dem folgenden kurzem Aufwärmspiel dürfen sich die Kinder auch gleich an den verschiedenen



Stationen ausprobieren. Mit dieser Gruppe haben wir im letzten Jahr das niedersächsische **Mini-Turnabzeichen** mit „Hoppel und Bürste“ gemacht. Die Kinder hatten dabei sehr viel Spaß und waren am Ende auch sehr stolz über ihre Leistungen. Auch in diesem Jahr planen wir wieder ein Turn-Abzeichen mit den Kindern zu machen.



Vor Beginn der **zweiten Gruppe** passen wir den Parcours für die jüngeren Kinder an und bauen manchmal auch für die Kleinen noch weitere altersgerechte Hindernisse auf.

Auch diese Gruppe starten wir mit einer kurzen Runde und singen gemeinsam ein Begrüßungslied. Danach dürfen die Kinder unter Aufsicht der Begleitpersonen Halle und Aufbauten erkunden. Zum Ende dieser Gruppe räumen alle gemeinsam die Halle auf und die Kinder freuen sich über eine

Runde auf dem Mattenwagen. Wir beenden die Stunde gemeinsam mit einem Lied.

Beide Gruppen feiern Fasching, Weihnachten und Ostern mit speziellen Motto-Stunden- Im letzten Jahr haben wir im Weihnachts-Turnen gemeinsam das Weihnachtswichtel-Abzeichen erturnt. Auch das regelmäßig stattfindende Kuscheltier-Turnen erfreut sich großer Beliebtheit.

Beide Gruppen sind gut besucht und wir freuen uns über die rege Teilnahme.



Inklusives Turnen

Seit Januar 2020 besteht nun schon unsere inklusive Turn- und Bewegungsgruppe.



Immer dienstags von 16-17 Uhr haben Kinder mit und ohne Behinderung die Möglichkeit, sich ohne Leistungsdruck und Stress zu bewegen und zu turnen. Wir freuen uns über mittlerweile 14 Kinder und eine junge Erwachsene, die jeweils mit mindestens einem Elternteil gerne dabei sind.



Nach unserer Vorstellungsrunde beginnen wir mit Aufwärmen danach an den aufgebauten Geräten eine Runde zu turnen. Hier sind die Eltern als Helfer auch mit dabei. Nach unserer Turnrunde können sich alle noch an anderen Geräten und Materialien ausprobieren.

Die Stunde ist immer sehr schnell vorbei und alle haben viel Freude an der Bewegung. Mit dem gemeinsamen Abbauen und zwei Runden auf dem Matten Wagen fahren endet unser Turnen.

Große Highlights waren wieder unsere Faschingsfeier, das Sommerpicknick **(Bild links)** im Sportheim und ein Weihnachtspicknick in der Halle.



Wir haben an der "Sportwoche für alle" des Deutschen Behindertensportverbandes teilgenommen und ein kleines Preisgeld erhalten. Nach Einsenden der Belegfotos bekamen wir

noch ein tolles Spiele Set (Cross-Boccia). Viele schöne, neue Geräte und Materialien sind für alle Gruppen eine Bereicherung.

Wir freuen uns sehr diese tollen Kinder und Eltern in unserer Inklusions-Gruppe dabei zu haben. Es macht so viel Spaß mit Euch. Wir freuen uns sehr diese wichtige Gruppe begleiten zu dürfen und sind sehr dankbar für das entgegengebrachte Vertrauen unserer Kinder und Eltern.

Danke an unseren Vorstand für immer offene Ohren.



Vielen Dank an alle

Dana Krause und Rosemarie Feierabend



Fasching im Dorfgemeinschaftshaus Wilsche



"All Inklusive" Sportfest in der Flutmulde, Gifhorn

Laufen / Triathlon

Abteilungsleiter	Stefan Hölter	05371-4313
Kassenwart / stellv. Abteilungsleiter	Andreas Freise	05371-150733
2. stellv. Abteilungsleiterin	Martina Genzler	0177-4578 744
Leitung Triathlon	Felix Thielemann	0176-8415 0198

Trainingszeiten

Dienstag	8:00	Walking	Sportheim
Dienstag	18:30	Laufen	Sportheim
Mi. (Sommer)	18:00	Radfahrten (Triathlon)	Dragen Kreuzung
Mi. (Winter)	18:00	Athletische Fitness	DGH Wilsche
Do. (Winter)	16:45	Schwimmen	Allerwelle
Donnerstag	18:30	Walking	Sportheim



Unsere **Jahresversammlung 2024** haben wir am 07.02.2025 in Sven's Schützenwiese in Gifhorn durchgeführt. Anschließend fand der kulinarische, verbale und visuelle Jahresabschluss statt.

Bei der Versammlung wurden die Läuferinnen und Läufer geehrt die im Jahr 2024 sehr fleißig und regelmäßig beim Lauftreff am Dienstag dabei waren. Carolin, Maren, Finn und Tom erhielten ein rotes Laufshirt mit dem



Aufschrift: „Der Lauftreff am Dienstag – Ich gehöre dazu!“

Den Lauftreff haben wir wieder 52 Mal durchgeführt. Wind, Wetter und Dunkelheit spielten keine Rolle.

Einstimmig **wieder gewählt** wurden Abteilungsleiter Stefan Hölter, sein 1. Stellvertreter, Kassenwart Andreas

Freise, sowie die 2. stellvertretende Abteilungsleiterin Martina Genzler und Felix Thielemann für die Triathleten.

Zum Durchhalten in schwierigen Pandemie-Zeiten wurde der virtuelle Lauftreff am Dienstag ins Leben gerufen. Dieser feierte vor der Versammlung seine 255. Wiederholung mit 116.553,65 km. Diese vielen Kilometer widmen die Teilnehmenden jeden Dienstag dem Frieden in der Welt.

Mit 22 Personen haben beim **Laufcup Gifhorn-Wolfsburg** teilgenommen. In die Endwertung kamen 7 Männer und 4 Frauen. Maren konnte durch die fleißige Teilnahme an allen Rennen den 3. Platz beim gelben Trikot erobern. Es gab drei TOP 3 in den Altersklassen 65 und 70 mit Gisela, Helga und Jens. Mannschaftswertung Männer: 3 Team Plätze 7 und 11, Frauen Platz 4.



Unser Veranstaltungshöhepunkt war der 9. **Gifhorner Lauftag** am 21. April 2024 mit dem 14. Südheide-Marathon (Staffel, Halbmarathon und Bike&Run) und insgesamt 804 Teilnehmern. Als Veranstaltungsort diente wieder die Sportanlage „Flutmulde“ in Gifhorn. Die Bedingungen für eine Laufveranstaltung sind hier optimal. Die Strecken führen bereits nach wenigen Metern in die herrliche Landschaft der Fahlen Heide in Richtung Viehmoor nach Leiferde. Straßen müssen nicht gekreuzt werden. Es ist ein reiner Landschaftslauf mit anspruchsvollen Strecken.

Bei den Bike&Run-Team-Wettkämpfen starten die 2er-Teams mit einem Fahrrad und wechseln sich beim Laufen und Radfahren beliebig ab. Die Teams können zwischen der Marathon- und Halbmarathonstrecke wählen. Die Radler mussten sich auf den sandigen Wald- und Wiesenwegen ganz schön anstrengen.

Besonders interessant war auch der Firmen- und Teamlauf über 5 km. Vier Personen bildeten eine Mannschaft; die Zeiten wurden addiert. Auch hier war eine Rekordbeteiligung mit 212 Athlet*innen zu verzeichnen. Die Kinderläufe (400, 800m, 1.200m) wurde mit dem Startnummern-Chip von Datacapo gemessen. Besonders gut an kam der Inklusionslauf. Gelaufen wurde im Team mit vier Personen zwei Runden auf der Bahn (800m). Dabei sein musste mindestens ein behinderter Sportler.

Dieses große Lafevent, zugunsten der Initiative „ready4work“ und für mehr Ausbildungsplätze konnte natürlich nur in Kooperation mit Stadt und Landkreis Gifhorn, zahlreichen freiwilligen Helfern der örtlichen Vereine (MTV Gifhorn, TSV Meine) und Sponsoren ein Erfolg werden.

Der nächste Gifhorner Lauftag startet am 27. April 2025. Die Finisher halten eine neue Schloss-Medaille.

Der Gifhorner Lauftag ist Mitglied bei den German Road Races. Bei der Jahrestagung in Hannover haben wir gute Kontakte geknüpft und viele Ideen mitgebracht.

Am Sonntag, den 15. 9. startete der **19. Fun-Run** des VfR am Maschstadion. Die beliebte 10 km Strecke wurde so gewählt, dass sie landschaftlich reizvoll ist. Der Rundkurs führt durch die Gifhorner Ortsteile Wilsche und Neubokel und wird von den Ortsfeuerwehren abgesichert. Die Attraktivität der Strecke hat sich herumgesprochen. Außerdem handelt es sich um einen sehr flachen Laufkurs, der den Sportlern persönliche Bestzeiten ermöglicht. Die 123. Starter*innen hatten dieses Jahr Glück mit dem guten Laufwetter. Bei den Frauen siegte Katharina Stark vom VfL Wolfsburg und bei den Männern Hannes Schwendenmann vom Team Waggumer Holz. Schnellste Mitglieder des VfR waren Maren Otte (Platz 31 in 56:08) und Jens Gille (Platz 22 in 44:30)





Johann Harms hatte 2015 die Idee zu einem ungewöhnlichen Laufort. Zum 125-jährigen Jubiläum des Gifhorner Friedhofes veranstalteten wir gemeinsam den 1. **Gifhorner Friedhofslauf** (Bild links) über eine anspruchsvolle 5,21 km lange Strecke. Der 8. Gifhorner Friedhofslauf fand am 23.08. statt. Es starteten 35 Personen über

die 4 und 8 km Strecken. Johann Harms: „*Der Friedhof kann hilfreich sein, um über sich und sein Leben und über das Leben mit den anderen Menschen nach zudenken. Dazu laden die vielen Sitzplätze ein. Es ist ein Ort wo man die Endlichkeit seines Lebens durch einen Spaziergang und das Betrachten der Grabdenkmäler vor Augen hat. Man sollte immer einen Stift und Zettel bei sich haben um Gedanken oder Gesehenes zu notieren.*“



Nach dem Friedhofslauf ging es gleich zum ersten **24-Stunden-Schwimmen** in die Allerwelle. Dort waren wir sehr erfolgreich. Hervorzuheben sind besonders die Leistungen der Kinder von Haußmanns, Nalin und Klaus. Mit Astrid, Renate, Arne und Stefan

Hölter standen aber auch die Erwachsenen auf dem Siegertreppchen.

Am 7. September waren wir zu zweiten Mal mit der städtischen Wirtschaftsförderung (WiSta) und Marco Lehnert Ausrichter die 2. Gifhorner Firmenolympiade im Mühlenmuseum. Laufen, Cycling auf der Bühne und Sandsackwerfen waren die Disziplinen.

Für unsere Mitglieder die 2024 einen runden Geburtstag feiern durften, haben wir mal wieder ein ausgefallenes Laufevent angeboten.

Der Jana-Jens-Johannes-Maren-Marion-Olaf-Sascha-Stefan-Steffen-Steffi-Steffi-Uta-Etappen-**Geburtstags-Marathon** startete am 24. 11. 35 Läufer- und Radler*innen gingen mit extrem guter Laune auf die Strecke. Es handelte sich um einen Gruppenlauf, bei dem die Streckenlänge individuell gewählt werden durfte. 12 Teilnehmer liefen die ganze Strecke und wurden an den von den Namensgebern eingerichteten Verpflegungspunkten vom Feinstern versorgt. Kuchen, Obst, Riegel und Suppen waren im Angebot. Der Start war diesmal in Essenrode bei Steffi und das Ziel in Neubokel bei Olaf und Steffi.



Am 14. Dezember startete um 14 Uhr der **Dirks-Advents-Crosslauf** über die preußische Meile (ca. 7,5 km) auf dem Sportgelände in Wilsche. Das Besondere an diesem Lauf ist die Wertung. Im Ziel weiß keiner wer gewonnen hat, denn es erfolgt eine alters- und geschlechtsbereinigte Auswertung. So können die Leistungen von Läuferinnen und Läufern unterschiedlichen Alters und Geschlechts direkt verglichen werden. Janis Schürmann lief zwar als Erster über die Ziellinie (29:08), doch gewonnen hat das Rennen Simone Scharke vom Waggumer Holz (gewertet: 24:48). Ihre Leistung war im Altersvergleich deutlich besser. Dieser Auswertungsmethode liegt eine Tabelle zugrunde, die mehrere Millionen Sportlerdaten berücksichtigt. Dirk feierte 2024 im Dezember seinen runden Geburtstag und war mit den 41 Teilnehmenden sehr zufrieden.

In unserer Laufabteilung sind fast **80 aktive** Läuferinnen und Läufer organisiert. Unterwegs sind wir auf allen Streckenlängen **in ganz Europa**. Wir nahmen europaweit an zahlreichen Lauf- und Triathlon-Wettkämpfen teil.

Besonders Marcus hat uns wieder bei 25 Läufen vertreten: z.B. Kieler Hochbrückenlauf, Parkhauslauf Lehrte, Mitternachtslauf Heiligenhafen, Kopenhagen Halbmarathon, Dresden Marathon, BS-Nachtlauf, etc.



Bild links: Dirk, Dierk und Stefan beim Lichtenstein-Berg-Marathon, Stefan beim Sachsentrail im Erzgebirge, Arne und Stefan Hö beim Kernbergslauf in Jena, Astrid und Marcus war beim Himmelswegelauf in Nebra der schönen Himmelsscheibe als

Medaille, Dirk startete bei Biikefeuer Ultramarathon auf der Hamburger Hallig, Arne lief 10 km im Salzbergwerk Merkel über 500m unter der Erdoberfläche bei hohen Temperaturen. Weitere Veranstaltungen: Köln Halbmarathon, Hannover Marathon, Harzgebirgslauf, Braunschweiger Lauftage, Elm HM,

Auch bei großen **Radwettbewerben** waren wir aktiv. Alex, Jens, Stefan und Johannes beim Radmarathon im Spreewald. Wolfgang Vocht drehte die große Weserrunde mit 300 km.

Lars Heumann wurde Deutscher **Juniorenmeister im Quadrathlon Sprint**.
Der vereinsinterne Silvesterlauf startete im Dragen.



Mit großer Resonanz wurde unsere **Skigymnastik (Fitnessstraining)** angenommen. Alle (nicht nur Läufer) die etwas für ihre Fitness und Körperhaltung tun möchten, können das jeden Mittwoch in der Wilscher Sporthalle um 18 Uhr tun. Das Training soll den Körper vom Nacken bis zum Knie stärken und den aufrechten Gang sowie Lauf verbessern. Aufwärmen, Stilübungen, Krafttraining, Dehnen und Spaß am Spiel, das sind die Elemente der Trainingseinheit. Im Sommer wurde das Training einmal im Monat auf dem Neubokler Multifunktionsfeld durchgeführt.

Das **Schwimmtraining** in der Allerwelle ist von Oktober bis Mai im Programm. Wir haben dort donnerstags von 17 bis 18 Uhr eine Bahn gebucht.

Wir freuen uns immer über neue laufbegeisterte Sportler. Gemeinsam trainiert wird jeden Dienstag um 18:30 Uhr bei jedem Wetter, 52 Mal im Jahr. Treffpunkt ist der Wilscher Sportplatz. Einfach mal vorbei kommen!!!

Stefan Hölter

Abteilungsleiter Laufen

Auch auf



&



Triathlon

Die mittlerweile etablierte Triathlon Abteilung innerhalb der Laufabteilung macht sich auch 2024 außerhalb der Landkreis Grenzen einen Namen. Etwa 25 begeisterte Sportler treffen sich zu gemeinsamen Trainingseinheiten am Dienstag 18:30 Uhr zum Laufen (gemeinsam mit der Laufabteilung), mittwochs (18 Uhr) in der Sommersaison ab Mai zu gemeinsamen Rennrad-trainingseinheiten sowie im Winterhalbjahr im Hallenbad der Allerwelle am Donnerstag um 16:45 Uhr zum Schwimmtraining. Im Dorfgemeinschafts-haus Wilsche halten sich die Triathleten zudem mittwochs 18 Uhr beim „Fit durch den Winter“ bei verschiedene Kräftigung-, Stabilisierung und Dehn-übungen fit.

Bereits fest im Trainingskalender der Triathleten sind die Harz- (zur Vorbereitung auf die Wettkampfsaison) und Heidetrainingslager (Schwimmwochende im Heidebad Hagen) verankert. Auch in Februar 2025 wurde von Freitag bis Sonntag in acht Trainingsstunden auf einer 16 Meter Bahn das Kraul-schwimmen weiter gefestigt. Marco Laeseke vom befreundeten Triathlon Verein VFL Knesebeck hat wie die Jahre zuvor ein spannendes Trainings-programm inklusive Videotechnikanalyse auf die Beine gestellt.



Anfang Mai konnte unser Harztrainingslager in Braunlage wieder starten **(Bild)**. Das Trainingslager 2024 ist bereits beim 10 Kilometer Allerlauf in Allerbüttel losgegangen. Der Großteil der Sportler ist anschließend mit den Autos Richtung Harz aufgebrochen, wo uns Gastwirt Robin mit seiner Frau Andrea schon erwartet hat. Auf Jens Neumann musste jedoch noch ein bisschen gewartet werden, denn er hatte die Idee, dass man die Anreise auch direkt mit dem Rennrad durchführen könnte (wohlgemerkt nach einem schnellen 10 km Lauf). Nach etwa 40 Radkilometer hat er

diese Anreise vielleicht ein bisschen bereut, den an dem Tag herrschte starke Gegenwind und von Wernigerode mussten noch ca. 25 Kilometer bergauf bezwungen werden. Im Trainingslager selbst hatte die Gruppe wieder viel Spaß und konnte die Grundlagen für die anstehende Wettkampfsaison legen. Neben täglichen, morgendlichen Nüchtern-Läufen unmittelbar vor dem

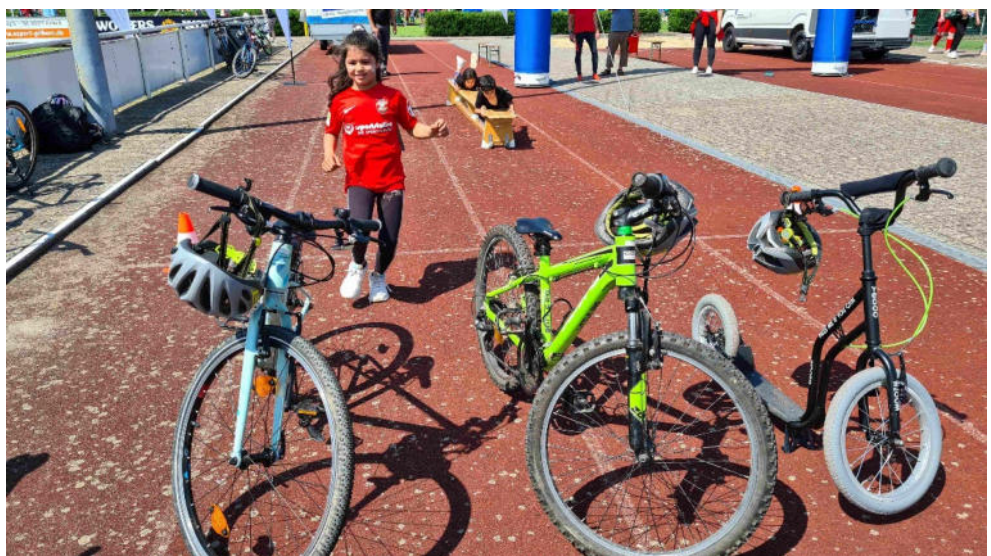
leckeren Frühstücksbuffet wurden auch viele Kilometer und Höhenmeter (bei der "Königsetappe" sogar bis auf den Brocken) mit den Zwei-Rädern absolviert. Da sich direkt gegenüber vom Hotel das Hallenbad (inklusive Sauna) befindet, konnte auch die dritte Sportart ausreichend trainiert werden.

Zudem wurde ein alternatives Programm mit vielen Wanderungen, Geländeradfahrten von Stefan Hölter angeboten.

Neben den Trainingseinheiten wurde in der Abteilung sich bei diversen Fortbildungen geschult. Für die Nutzung der Bahn in der Allerwelle ist es erforderlich, dass eine Aufsichtsperson einen Rettungsschwimmer Silber vorweisen muss. Neben den beiden Schwimmtrainern Klaus Boghorst und Astrid Blume haben auch Stefan Hermann und Alexander Burkart die Prüfung zum Rettungsschwimmer Silber erfolgreich abgeschlossen. Bei Bedarf könnten nun mehrere Personen das Schwimmtraining beaufsichtigen, sodass dieses nicht ausfallen muss. Weiterhin aktiv als Kampfrichter sind für den VfR Astrid Blume und Jana Binfet, die an der jährlichen Kampfrichterfortbildung teilgenommen haben

Erfreulicherweise konnte Abteilungsleiter Felix Thielemann seine im Herbst 2023 angefangene Trainer C-Lizenz im Frühjahr 2024 nach einer Hospitation beim Landessportbund, einer Hausarbeit sowie einem Abschlusswochenende in Clausthal-Zellerfeld (insgesamt 120 Lehreinheiten) erfolgreich absolvieren. Neben Felix sind in der Abteilung noch drei weitere Triathlon Trainer mit C-Lizenz: Stefan Hölter, Andreas Freise und Wolfgang Freier.

Ein Praxisteil der Hausarbeit „Integration von Jugendarbeit in der Sportart Triathlon im VfR Wilsche-Neubokel“ von Felix Trainerlehrgang konnte zum Kennenlernen der Sportart beim 9. Gifhorner Lauftag sowie dem **All-Inklusive Sportfest (Bild)** in der Flutmulde Gifhorn bereits umgesetzt werden. Die drei Sportarten wurden für



interessierte Kinder aufgebaut. Die Sportler musste sich bei der ersten Disziplin "Schwimmen" über eine Turnbank ziehen. In der anschließenden Wechselzone wurde der Helm aufgesetzt und die Startnummer umgebunden. Danach wurde mit einem Fahrrad bzw. Roller ein Parcours gefahren und schließlich in der letzten Disziplin ein Schlusssprint ins Ziel gelaufen. Beim Gifhorner Lauftag haben die Jugendlichen neben einer Urkunde auch einen Gutschein von der Eisdiele Colletti erhalten. Weiterhin konnten wir in den Herbstferien erstmalig ein Schwimmtraining für Jugendliche anbieten, welches als Wiederholung für die Osterferien 2025 geplant ist.

Die Wettkampfsaison begann mit der **Landesliga** Anfang Juni in Braunschweig. Wie auch im Jahr zuvor wurde wieder eine Startgemeinschaft mit dem MTV Gifhorn durchgeführt. Bei fünf Wettkämpfen (Braunschweig, Steinhuder Meer, Salzgitter, Hannover, Bleckede) werden die vier schnellsten Mitglieder der Gruppe gewertet und in einer Punktplatzierung aufsummiert. Nach einem 16. Platz in der Debutsaison erfreuten wir uns über einen Top 10 Platz im Jahr 2024 (9. Gesamtrang von 22 Teams). Diese tolle Leistung wurde bei einem Abschlusssessen Anfang Oktober bei La Piazza gefeiert. Auch am heimischen Triathlon Wettkampf am Tankumsee nahmen wieder viele Sportler von uns teil.



Der Höhepunkt für die Gruppe war der gemeinsame Ausflug nach Bayern zur **Challenge Roth**, wo wir mit 2 Staffeln und dem Einzelstarter Andreas Fricke sowie vielen Supportern im Juli ein tolles Wochenende zwischen den 300.000 Zuschauern erleben konnten (**Bild**).

Anfang Dezember haben sich ein Großteil der Triathleten zur gemeinsamen Abteilungs- und Weihnachtsfeier im Sportheim Wilsche bei Pizza und Getränken getroffen und dabei die Saison 2024 Revue passieren lassen sowie den Ausblick auf

2025 geworfen.

Auch in **2025** stehen wieder tolle Ereignisse an: die beiden Harz- und Heide Trainingslager, der Start in der Landesliga mit dem MTV Gifhorn, erneute Teilnahme an der Challenge Roth mit zwei Staffeln sowie die vielen Trainingseinheiten im Wasser, auf dem Rad und in den Laufschuhen.

Für den Jugendbereich gehen wir, wie in meiner Hausarbeit beschrieben, nach dem Kennenlernen und Werbungmachen der Sportart beim Lauftag, den nächsten Schritt und absolvieren im Juni gemeinsam mit ausgewählten Grundschulen aus dem Landkreis einen **Aktionstag am Tankumsee**. Hierbei müssen die Schüler gemeinsam im Klassenverbund zusammenaddiert die Olympische Distanz als Wettkampf (1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren sowie 10 Kilometer laufen) durchführen.



5 von 348 Startern beim SZ-Triathlon:

Stefan Hermann, Nils Rathefelder, Timo Prilop, Klaus Borghorst, Stefan Hölter

Wichtig

Die Ziele sind für jeden individuell und unterschiedlich: Von der Teilnahme an regionalen Kurzdistanzen, über die Olympischen Distanz bis zum Langdistanz-triathlon. Es sind alle Alters- und Leistungsgruppen für den Triathlon Sport willkommen. Wir freuen uns, wenn weitere Sportler zu unserer Gruppe dazu stoßen wollen.

Felix Thielemann

Abteilungsleiter Triathlon

Ausblick 2025

- Schwimmtraining in Hagen bei Knesebeck vom 14. bis 16. Feb. 2025
- Gifhorner Lauftag am 27.04.2025
- Tag des Laufens am 4. Juni 2025
- Fun-Run am 21. September 2025
- Fitness-Training am Mittwoch im DGH Wilsche (bis zu den Osterferien)
- Schwimmtraining am Donnerstag in der Allerwelle bis zur Freibadsaison, dann Schwimmtraining am Tankumsee
- Friedhofslauf am 22.08.25
- Johannes-Max-Nalin-Timo-Wolfgang-Geburtstags-Etappen-Marathon am 16.11.25
- Wilscher-Advents-Crosslauf am 13.12.25

Walken

Seit Herbst 2020 führt Doris Linack donnerstags ab 18:30 Uhr die **Abend Gruppe** durch die Wilscher Landen.

Unsere **Morgengruppe** trifft sich dienstags um 8:00, meistens am Sportheim. Gelegentlich wird anschließend gemeinsam gefrühstückt.

Beide Gruppen legen Strecken zwischen 5 und 8 Km zurück.

Frühstück der Walker im Sportheim



Gymnastik

Abteilungsleitung		Annemarie Schrader	0170 104 0105
Trainingszeiten			
Montag	18:30 – 19:30	DGH-Halle Wilsche	Zumba Ute Missfeld
Dienstag	17:15 – 18:15	DGH-Halle Wilsche	Damengymnastik Barbara Busse / Denise Förster
Dienstag	18:30 – 19:30	DGH Neubokel	Präv. Wirbelsäulengymn. Denise Förster / Liv Seyfried
Mittwoch	14:30 – 15:30	DGH-Halle Wilsche	Seniorengymnastik Barbara Busse / Carmen Kunz
Mittwoch	15:40 – 16:40	DGH-Halle Wilsche	Gesundheitssport Barbara Busse
Mittwoch	16:45 – 17:45	DGH-Halle Wilsche	Präv. Wirbelsäulengymnastik Barbara Busse
Mittwoch (Winter)	18:00 – 19:00	DGH-Halle Wilsche	Ski-Gymnastik/Athlet. Fitness S. Hölter/ F. Thielemann
Mittwoch	19:00 – 20:00	DGH-Halle Wilsche	Drums-Aerobic Tanja Bock

Am Dienstagnachmittag um 17.15 Uhr treffen sich die fleißigen **Gymnastik**teilnehmer und Teilnehmerinnen, um sich eine Stunde zu dehnen und zu bewegen.

Aus der reinen Damengymnastik-Gruppe ist eine **gemischte Riege** geworden. Es turnen Männer und Frauen zusammen im Wilscher DGH in der Sporthalle. Die Gruppe wächst zunehmend in ihrer Teilnehmerzahl. Anschließend an die Wilscher Stunde fährt die Übungsleiterin nach Neubokel um dort die gleiche Gymnastik anzubieten. Auch dort hat sich die Anzahl der Teilnehmer vermehrt.

Die Übungsleiterinnen Denise Förster und Liv Seyfried bewegen ihre Sportler abwechselnd in Vertretung.

Auch die Geselligkeit wird gern angenommen. So gibt es nach Geburtstagen

vom jeweiligen Geburtstagskind eine Erfrischung nach getaner Arbeit.

Zur Adventszeit haben wir uns im Sportheim für eine kleine Weihnachtsfeier getroffen. Jeder trug etwas dazu bei, dass der Tisch gedeckt wurde. Das Buffet war großartig. Im Sommer wurde ein Pizza-Essen in gemütlicher Runde angestrebt. Diese Treffen tragen dazu bei, uns näher kennenzulernen und das wir gesellig ein paar Stunden zusammen verbringen.

Mein Dank geht an Euch Gymnastikteilnehmer für die rege Teilnahme in den Gymnastikstunden aber auch an den Vorstand für ein gutes, aktives Miteinander.

Wenn ihr Ideen für Neues oder Fragen habt, stehe ich gern auch zu Zeiten außerhalb der Turnstunden zur Verfügung.

Ich grüße mit einem herzlichen Dank

Annemarie Schrader

Abteilungsleiterin Gymnastik



Drums-Aerobic: Wenn du mal kräftig drauf hauen möchtest, komm vorbei - ein paar Trommelstöcke hat Tanja auch für dich dabei! Um 19 Uhr geht's los! Nebenbei steigerst du deine Fitness und kannst den Stress in Glückshormone umsetzen - ohne die extra Kalorien einer Tafel Schokolade ;-). Aktuell besteht die Band aus ca. 15 Mitgliedern. „Schnuppern“ ist jederzeit möglich – wir freuen uns immer über neue Gesichter.

Beim **Seniorensport** wird mehr gemacht als die traditionelle Sitz-oder Stuhlgymnastik. seit 2023 haben wir Carmen Kunz aus Gamsen als Übungsleiterin dabei, die sich sehr darüber freut, dass sich hier eine recht große Gruppe von ca. 15 Aktiven gefunden hat, die mit Freude dabei ist. Barbara und Carmen sorgen dafür, dass die Gelenke beweglich und das Gedächtnis aktiv bleiben. Getroffen wird sich am Mittwoch um 14:30 Uhr im Wilscher DGH.

Für diejenigen, die nicht in den VfR eintreten möchten, haben wir den **Kurs "Aktive 70plus"** in die Stunde integriert. Hier kann eine 12er Karte erworben und mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

Ebenfalls am Mittwochnachmittag bietet Barbara **Gesundheitssport** an. In dieser Sportstunde können gesundheitliche Probleme wieder behoben oder gemindert werden. Etliche Krankenkassen honorieren die fleißige Teilnahme mit einer Erstattung der Kosten.

Bei **Zumba®** gibt seit Mitte 2020 Ute Missfeldt den Ton an. Um sie hat sich eine feste Gruppe formiert, die aber gerne noch mehr Mittdänzer/innen hätte. Seit Herbst 2022 bietet sie auch **Zumba-Kids®** an. Aktuell kommen mehr oder weniger regelmäßig bis zu 10 Kinder ins DGH. Ein Highlight 2024 war das gemeinsame gestalten einer Geschenktüte zu Weihnachten.



Yoga ist mittlerweile fest im Programm verankert. Heike Rahnefeld aus Neubokel braucht nicht weit zu fahren um ihre beiden Kurse im Neubokler Dorfgemeinschaftshaus zu geben. Sowohl der Kurs um 10 Uhr als auch der um 18:30 sind gut besucht. Zum Glück kann nicht jeder Teilnehmer immer dabei sein, sonst müssten wir die Zahl beschränken und eine Warteliste führen.

Auch hier gilt: Wer nicht in den VfR eintreten möchte zahlt bei der 10er-Karte etwas extra: € 80 statt € 55 für je 75 Minuten.

Für 2025 haben wir 10 Hocker angeschafft, da nicht mehr alle für "Kuh" oder "Katze" gut runter auf die Knie kommen ;-) Danke an Alfried, der noch zwei gespendet hat, damit alle eine Hock-Gelegenheit haben!



Radsport

Ansprechpartner

Siegfried Riemer

0151-5944 8031

Donnerstag

14:00 Uhr

Wilscher DGH



Tour	Teiln.	Datum	VfR Fahrradfahrer – Touren 2024	Distanz (Km)
1	7	Mar 14	Ringelah – Hahnenh. – Müden – Wilsche	28,7
2	4	Mar 21	Ringelah – Müden – Meinersen – Ettenb. - Wilsche	32,5
3	9	Apr 11	Gamsen – Wahrenholz - Wagenhoff – Waldesruh	36,1
4	9	Apr 18	Ettenb. - Meinersen – Hillerse – Meinersen – Ettenb.	36,8
5	12	Mai 02	Neubokel – Ribbesbüttel – Meine – Isenbüttel - Gifhorn	46,2
6	6	Mai 30	Ettenbüttel – Meinersen - Ettenbüttel	22,1
7	12	Jun 06	Wilsche – Ummern – Gr Oesingen – Wesend. – Wagenhoff	40,0
8	7	Jun 13	Wilsche – Müden – Langlingen – Wilsche	34,0
9	11	Jun 20	Ettenb. - Meinersen – Hillerse – Ribbesb. - Gifhorn	43,0
10	9	Jun 27	Bokelberge - Müden – Meinersen – B188 – Gifhorn	45,1
11	8	Jul 04	Ettenb. - Meinersen – Müden	27,8
12	7	Jul 11	Wagenhoff – Wesendorf – Wahrenholz - Kästorf	37,0
13	8	Jul 18	Ettenb. - Meinersen – Hillerse – Ribbesb. - Gifhorn	49,3
14	9	Jul 25	Gamsen – Platendorf – Triangel - Gifhorn	29,0
15	5	Aug 01	Ringelah – Hahnenh. – Müden – Wilsche	24,5
16	9	Aug 08	Kästorf – Wahrenholz - Wesendorf – Wagenhoff – Waldesruh	35,8
17	7	Aug 15	Neubokel – Gifhorn – Nap.Brücke – Ribbesb. - Winkel – Neub	28,2
18	10	Aug 22	Wilsche – Müden – Langlingen – Wilsche	33,7
19	6	Aug 29	Kästorf – Wahrenholz - Wesendorf – Wagenhoff – Waldesruh	34,6
20	5	Sep 05	Ringelah – Hahnenh. – Müden – Wilsche	24,3
21	7	Sep 12	Wilsche – Ummern – Gr Oesingen – Wesend. – Wagenhoff	43,7
22	8	Sep 19	Neubokel – Winkel – Ribbesb. - Leiferde – Meinersen – Ettenb.	38,2
23	8	Sep 26	Ringelah – Hahnenh. – Müden – Wilsche	23,0
24	4	Okt 03	Ettenb. - Meinersen – Hillerse – Meinersen – Ettenb.	37,5
25	12	Okt 17	Wilsche – Wagenhoff – Wesend – Weißenberge – Kästorf	33,7
26	7	Okt 24	Wilsche – Langlingen – Wilsche	40,3
27	1	Okt 31	Kästorf – Platend. - Triangel – GF – Ribbesb. - Leiferde – Ettenb.	52,1
28	1	Nov 07	Gf – Wilsche – Platendorf – Triangel – Gf	37,3
29	4	Nov 14	Ringelah – Hahnenh. – Müden – Wilsche	23,2
Gesamt				1017,7

Je nach Dauer der Einkehr war die Truppe 3-4 Std. im Wilscher Umland unterwegs.

TOP 8: Bericht der Kassenwartes

TOP 8a: Jahresabschluss 2024

Aufstellung liegt aus.

TOP 8b: Etat-Entwurf für 2025

Aufstellung liegt aus.

TOP 8c: Beitragsänderungen

Es werden nachfolgende Änderungen vorgeschlagen:

Änderung des Einzugstermins der Fußballbeiträge.

Mitgliedsbeiträge in €		
Vereinsbeitrag	Einzugstermine	Jährlich
Erwachsene (ab 18 Jahre)	1.2. / 1.8.	75
Kinder und Jugendliche		60
Familie jährlich		145
Passiv (ab 18 Jahre)		60
Zusatzbeiträge der Abteilungen:		
Fußball: Erwachsene	1.3. / 1.9.	60
Fußball: Jugendliche / JFV	(war 1.6. / 1.12)	60
Zumba	1.2. / 1.8.	30
Triathlon: Erwachsene	1.2.	40
Triathlon: Jugendliche	1.2.	20
Tennis: Fam. Erw. Jugendl. Kinder	1.2.	90 59 46 28

TOP 9: Bericht der Kassenprüfer

Kassenprüfer für 2024:

Philipp Grete (scheidet aus)
Alexander Wakengut

TOP 10: Ehrungen

Bronzene Ehrennadel	Doris Linack	Walking
Silberne Ehrennadel	André Haase	Tischtennis
Goldene Ehrennadel	Rosi Feierabend	Kinderturnen

50 Jahre Vereinsmitgliedschaft:

Siegfried Brand
Siegfried Riemer
Brigitte Teuteberg

Fußballer des Jahres: Niklas Ptassek

Verabschiedungen:

Marcus Schacht	Jugendleiter Fußball
Martin Guse	Schriftführer Fußball

Kursangebote 2025

Angebot	Mitglieder	Nichtmitglieder
Zumba		
10er Karte – 60 Min.	€ 25	€ 50
Jahresbeitrag	€ 30	--
Gesundheitssport		
10er Kurs - 60 Min.	€ 54	€ 75
10er Kurs - 90 Min.	€ 85	€ 115
Aktive 70plus 12 mal	€ 0	€ 70
Yoga		
10er Karte – 75 Min	€ 55	€ 80

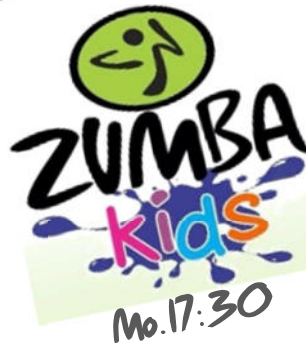


Der VfR hat sich auch klar für Diversität und Integration positioniert –hier am 5. April 2024 bei der Menschenkette zwischen Wilsche und Neubokel, gemeinsam mit unseren Ortsbürgermeistern und Pastor. V.l.n.r.: Jan-Henrik Steffenhagen (Neubokel), Matthias Wittkämper, Uwe Weimann (Wilsche).

Aktuelle Angebote

Tischtennis:

Di. 19:00 +
Do. 18:30



Senioren-Gymnastik:

Mi. 14:30 DGH Wilsche

Badminton:

Mo. 19:45 + Fr. 18:00

Drums Aerobic:
Mi. 19:00

Eltern-Kind-Turnen:

Fr. 15:30

Kinderturnen (4-6 Jahre): Fr. 14:30

Kinderturnen (6-10 Jahre): Mo. 15:00

Gesundheitssport

Mi. 15:40 DGH Wilsche

Yoga

Do. 10:00 + 18:30
DGH Neubokel



Tennis

Präventive Wirbelsäulengymnastik:
Di. 18:30 Neubokel DGH
Mi. 16:45 Wilsche DGH



Basketball



Inklusionssport:

Turnen: Di. 16:00
Fußball: Do. 17:00

Radtouren:

Do. 14:00 ab DGH Wilsche



Männer Fitness:
Mi. 20:00



Fußball



Walking:
Di 8:00 + Do. 18:30
Sportheim



Triathlon:
Di. 18:30 Sportheim



Lauftraining:
Di. 18:30 Sportheim

