



# **Jahresbericht 2009**

Jahreshauptversammlung 29.01.2010

## Jahresbericht 2009

## Kinderturnen

z.Zt. Aktive Kinder: ca.10 - 20  
ab 6 Jahren (zum Schulbeginn) ab 5 Jahren, wenn es „schon soweit ist“

Übungsleiterin Frauke Brosenne  
Übungshelferin Bettina Flack

Übungszeit Dienstags 16.30 bis 18.00 Uhr

Zielsetzung: Turnen an Geräten, Spielen und ggf. Tanzen  
Leistung steht nicht im Vordergrund, aber Förderung nach Fähigkeit  
Manche stellen fest, daß sie es „doch“ können,  
auch wenn es erst heißt: kann ich nicht, ich traue mich nicht.



Die Kinder lieben es, die komplette Halle und alles, was sie bietet, zu nutzen und entwickeln eine erstaunliche Phantasie. So entwickelt sich die Halle zu einer großen Arena in der z.B. „Buden“ gebaut und „Pferderennen“ veranstaltet werden. Da bleibt manchmal wenig Zeit, Geräte aufzubauen und zu turnen. Da oft nach dem Angebot „tanzen“ gefragt wird, bieten wir an, Tänze während der Übungsstunde am Dienstag zu üben.

Im Jahr 2009 haben die Kinder an der „Mission Olympic“ teil genommen. Natürlich mit dem „Turntigertanz“ und dann mit einer Akrobatikvorführung.

Zum Vereinsjubiläum stellten sich die Kinder bildlich im Jubiläumsheft da und zeigten ihre Akrobatik auf der Jubiläumsfeier.

gez. Frauke Brosenne



## Jahresbericht 2009 Damengymnastik

Gründungsjahr 1966

Seit dem immer noch aktiv: 5  
Aktive Teilnehmer: 26 ( 1 Neuzugang)  
Altersstruktur: 79 – 48  
Durchschnittliche Teilnehmerzahl: 16  
Übungszeit: mittwochs ab 20 Uhr

Zielsetzung: gesundheitsbewußte, der Gruppenstruktur angepaßte Übungen, z.B. Aerobic, Stretching, Kraftübungen, Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Beckenboden,- und Bauchmuskeltraining, Atemschulung, Entspannung, Mit und ohne Handgeräte.  
Anschließend Zusammensitzen in der Halle.



In der Ferienzeit: Treffen zum Radfahren, Schwimmen, Wandern .....

Im Laufe der Zeit ist die Gruppe sehr fest zusammengewachsen, umso erfreulicher ist es, daß wir 2007 2 und in 2008 1 und 2009 1 Neuzugang hatten.



Am 17.Juni fand unser traditionelles Spargelessen bei Stumpf statt mit unseren Sportfreundinnen aus Hettensen.

Zum Vereinsjubiläum im August wurden wir alle fotografiert um unsere Übungsstunden darzustellen. Es sind schöne Bilder entstanden. Anneliese stellte sich zur Verfügung, die Halle für die Feier zu dekorieren, bei der wir ihr tatkräftig halfen. Verantwortlich waren wir auch für die Organisation von Kaffee und Kuchen, sowie Salaten für das Salatbuffet.

Im September 2008 fand unsere alljährliche Fahrt nach Bad Langensalzach mit Besuch des Japanischen Gartens und dem Rosengarten. Dazu eine Wanderung über den Baumkronenpfad. Wie auch im vergangenen Jahr waren uns Gäste willkommen, um die Kosten niedrig zu halten. Es sieht so aus, als würde das zu einer regelmäßigen Sache.



Im Dezember 2008 wie immer unsere Weihnachtsfeier: Geplant war eine Stadtbesichtigung und der Besuch des Weihnachtsmarktes in Einbeck. Leider mußte es ausgerechnet an dem Tag anfangen zu schneien und es wurde extrem kalt. Also trafen wir uns zu einem gemütlichen Abend mit gutem Essen und viel Spaß bei Ingrid.

Besonders gefeiert haben wir:  
Hannas und Brunhildes 70. Geburtstag und  
die Silberhochzeiten von Sabine und Regina.  
2010 wollen wir Annis 80. Geburtstag feiern.



# Gesundheitssport 2009

## ***Funktionsgymnastik***

Inhaltlich hat sich auch in diesem Jahr bei uns nichts verändert. Wie bereits immer wieder erwähnt, ist unser Angebot bei den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme nach §20 Abs. 1 SGB V anerkannt und somit die Teilnehmergebühren erstattungsfähig. Voraussetzung für die Kostenerstattung ist, dass der Versicherte an mindestens 80 % der Kurstermine teilgenommen hat.

Einige Teilnehmer konnten neu gewonnen werden, dadurch dass die Verordnung für den Reha-Sport beendet war und sie den Entschluss gefasst hatten, sich weiterhin regelmäßig sportlich zu betätigen. Nach wie vor macht sie sportliche Betätigung und das gesellige Beisammensein allen viel Spaß.

An folgenden Fortbildungen habe ich im Jahr 2009 teilgenommen:

- Rückenschule - Was ist neu
- Gesundheitssport mit den Themen Tai Chi, Pilates, Feldenkrais

Trainingszeiten: Dienstags, 9.00 – 10.15 Uhr

Telefon für Auskünfte und/oder Anmeldung: 05505/509026 Christine Randersen oder per Email [cr1968@gmx.de](mailto:cr1968@gmx.de)



## **Rehabilitationssport**

**Rehabilitationssport** unterscheidet sich vom allgemeinen (und Behinderten-) Sport dadurch, dass er ärztlich verordnet wird, in Übungsgruppen mit dafür speziell ausgebildeten Übungsleitern und mit ärztlicher Betreuung stattfindet und im allgemeinen für einen beschränkten Zeitraum durchgeführt wird, so lange wie es erforderlich ist, körperliche Defizite durch Krankheit und /oder Behinderung so weit auszugleichen, dass weitere Übungen in Eigenverantwortung durchgeführt werden können. Die Kosten werden von den Leistungsträgern (u. a. Krankenkassen, Berufsgenossenschaften, Rentenversicherung) übernommen. Seit Inkrafttreten des SGB IX zum 1. Januar 2001 besteht ein Rechtsanspruch auf Kostenübernahme für den Rehabilitationssport. Bis zu diesem Zeitpunkt war die Kostenübernahme eine Ermessensleistung. Verordnet werden können als Erstverordnung durch den zugelassenen Arzt: - 50 Übungseinheiten über 18 Monate - 120 Übungseinheiten über 36 Monate (nur bei festgelegten Erkrankungen möglich). Die Verordnungen für den Rehabilitationssport fallen **nicht** in die Budgetierung des jeweiligen Arztes. Eine Wiederholungsverordnung ist durch den betreuenden Arzt aus medizinischer Sicht bei einer entsprechenden Indikation möglich. Der Rehabilitationssport wird grundsätzlich über gemeinnützige Vereine abgebildet; in einigen Bundesländern, so Saarland, Bayern und NRW gibt es einzelne Angebote von gewerblichen Anbietern.

Der Rehabilitationssport wird mit 5,- Euro pro Übungseinheit und Teilnehmer von den Krankenkassen und Rentenversicherungsträgern finanziert. LeiterInnen der Gruppen können nur lizenzierte Fachübungsleiter der **zweiten Lizenzstufe** (oder vergleichbarer Ausbildung) sein.

Mit der Rehabilitation möchte man körperliche Einschränkungen rückgängig zu machen. Sollte dies nicht komplett möglich sein, lernt der Teilnehmer in der Rehabilitation damit zu leben. Bei der Behandlung nach Operationen, einem schweren Unfall oder Verletzungen am Bewegungsapparat ist die Rehabilitation äußerst wichtig. Dauerhaft soll der Patient zu einem selbständigen Sporttraining motiviert werden.

Z.Zt. nehmen ca. 20 Teilnehmer an unserem zweimal wöchentlichen Training teil.

Ich habe im Oktober an einer Wochenend-Fortbildung zum Thema „Die sanfte Nackenschule“ teilgenommen.

Trainingszeiten: Dienstags, 10.30 – 11.30 Uhr

Donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr

Telefon für Auskünfte und/oder Anmeldung: 05505/509026 Christine Randersen oder per Email cr1968@gmx.de

## Spartenbericht Jazztanzgruppe 2009

Den 12 Mitgliedern der Jazztanzgruppe war es nur bis Juni möglich die regelmäßigen Termine am Donnerstag von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr wahr zu nehmen. In dieser Zeit wurde, nach der wichtigen Aufwärmphase, die bereits auf die folgenden Übungen vorbereitet, intensiv ein sogenanntes Basistraining gemacht. D.h. verschiedene Schrittfolgen (Kombi aus ca. 4 Schritten, Schrittvariationen) werden aus unterschiedlichen Richtungen und Tempi ausgeführt. Der gesamte Raum sollte kreuz und quer durchschritten werden. Dieses Basistraining ist wichtig um die Teilnehmer auf Tänze und ihre Ausführung vorzubereiten.



Im Juni folgte unsere alljährliche Fahrt, die uns nach Bückeberg in ein Hotel führte. Mit inbegriffen war ein Pass mit den verschiedensten Eintrittskarten. Wir besichtigten die Stadt, das Museum, das Schloss, den berühmten Reitstall und wanderten zu einem kleinen Turm.

Auf der Rückfahrt ging es dann noch unter Tage (der Regen über der Erde ließ uns in die Tiefe flüchten 😊), wir hatten komische Helme auf, fuhren in Wagen in die **max**. 4 Personen passten, sahen eine beeindruckende Welt unter Tage (Seen, Felsstützen, Arbeits-Maschinen und die Weite des Abbaus)

Ab Juli sorgten dann verschiedene private Anlässe dafür dass das Training erst mal ausgesetzt wurde.

Die Gruppe hat sich aber weiterhin zu Feierlichkeiten getroffen und möchte sich ab Januar wieder regelmäßig treffen.



## Jahresbericht 2009 – VfB Lödingsen, Abt. Jedermannsport

Die Abteilung Jedermannsport gibt es seit 34 Jahren.

Auch in diesem Jahr konnten wir fünf neue Mietglieder gewinnen.

Elmar Zaigler, Thomas Knopf, Peter Wilke und Willi Windmann kommen aus Asche und Markus Ropeter aus Adelebsen. Wie man sieht, sind wir auch über die Grenzen von Lödingsen bekannt, alle fünf passen gut ins Team und fühlen sich in unserer Gemeinschaft wohl.

Ein besonderer Dank geht an unseren Übungsleiter Walter, der uns trotz seiner 70 Jahre fit hält und uns immer wieder mit neuen Übungen überrascht.

Wie die Statistik zeigt, ist die Beteiligung im Schnitt immer über 50 %.

Jedermänner gesamt: 30                      davon aktiv: 25

Mögliche Übungsabende 43

Beteiligung im Schnitt 57,93 %



## Aktivitäten und Veranstaltungen

Unser Harzwochenende im Februar in diesem Jahr endlich wieder mit Schnee, so dass wir ausgiebig Langlauf machen konnten.

7 Jedermänner, Walter Klemm, Wolfgang Käse, Swen Weitemeier, Stefan Klenter, Ralf Manshausen, Ulrich Flack und Lothar Krull haben im April an der Tour de Energie erfolgreich teilgenommen.

Mehrtägige Fahrradtour von Lüneburg nach Waren an der Mecklenburgischen Seenplatte .

Auch diese Tour war von Mathias Porde wieder sehr gut vorbereitet. Leider war uns der Wettergott dieses Mal nicht so gesonnen.

Abgrillen und Fahrradfahren während der Sommerpause.



Beteiligung beim 90-jährigen des V.f.B. Auf - und Abbau, 2 Fahrradtouren für Jedermann, die sehr gut angenommen wurden, und am Sonntag das Vorstellen der Gymnastik von unseren Übungsabenden.

Spanferkelessen bei Klaus Weitemeier.

Auf - und Abbau der Grillhütte sowie das Grillen beim Weihnachtsmarkt.

Weihnachtsfeier und traditioneller Knobelabend als Jahresabschluss.

Spartenleiter Helmut Bruch



## Bericht des Abteilungsleiters Tischtennis 2009

Liebe Sportkameradinnen und Sportkameraden.

Auf den kommenden Seiten möchte ich Ihnen in Kürze das aktuelle Geschehen und die derzeitige Situation der Tischtennisabteilung des VfB Lödingsen näher bringen.

Ein weiteres erfolgreiches Jahr für die Tischtennisabteilung liegt nun zurück. Von der Anzahl der Mannschaften hat sich aus Lödinger Sicht nicht viel getan. Wie im vergangenen Jahr waren drei Herrenmannschaften und eine Jungenmannschaft für den Spielbetrieb gemeldet. Zur gerade begonnenen Rückrunde der laufenden Saison haben wir inzwischen sogar eine zweite Jungenmannschaft mit viel weiblicher Unterstützung melden können. Zu den einzelnen Mannschaften finden sich noch genauere Informationen in den kommenden Ausführungen.

Die Zahl der aktiven Spielerinnen und Spieler ist weiterhin erfreulich. Ein weiterer leichter Anstieg auf 30 gemeldete Spielerinnen und Spieler ist festzustellen. Von diesen entfallen 11 auf den Jugendbereich. Zum Training kommen noch einige weitere Jugendliche hinzu. Die tolle Jugendarbeit des Trainer Malte Bährens sowie die zahlreiche Unterstützung durch die aktiven Spieler des Herrenbereichs haben zu dieser sehr positiven Entwicklung beigetragen.



## **Mannschaftsberichte**

Herrenmannschaft: Die erste Herrenmannschaft konnte die vergangene Saison auf dem beachtlichen fünften Tabellenplatz in der 1. Bezirksklasse abschließen.

Auch in der neuen Saison läuft es für die Mannschaft sehr gut. Zur Zeit liegt die Mannschaft auf einem hervorragenden vierten Tabellenplatz und damit nicht weit von den Spitzenplätzen entfernt.

1. Herrenmannschaft: Die zweite Mannschaft konnte die vergangene Saison auf einem guten sechsten Platz in der 1. Kreisklasse West-Nord Göttingen abschließen. Auch in der laufenden Saison trat die Mannschaft wieder in dieser Klasse an und befindet sich zur Halbserie auf einem tollen dritten Tabellenplatz, sogar punktgleich mit dem Zweitplatzierten.
2. Herrenmannschaft: Die dritte Herrenmannschaft belegte am Ende der vergangenen Saison den letzten Tabellenplatz in der 1. Kreisklasse West-Nord Göttingen und musste damit wieder in die zweite Kreisklasse absteigen. Dort steht die Mannschaft zur Zeit aber wieder sehr gut dar und belegt aktuell den dritten Tabellenplatz.

Jugendmannschaften: Die Jungenmannschaft schloss die vergangene Saison auf einen tollen siebten Tabellenplatz in der 2. Kreisklasse ab. In diesem Jahr haben wir die Mannschaft auf Grund der vielen neuen Spieler wieder in der 3. Kreisklasse gemeldet, wo sie die Vorrunde auf einem tollen vierten Platz abschließen konnte. In der jetzt beginnenden Rückrunde werden dann beide Lödinger Jungenmannschaften in dieser Klasse spielen.

So viel an dieser Stelle zu den Platzierungen der einzelnen Lödinger Mannschaften in der vergangenen Saison und im laufenden Spielbetrieb. Die genauen Ergebnisse können den Tabellen am Ende des Berichts entnommen werden oder auch auf der Homepage des VfB Löttingsen nachgeschaut werden.

## **Ergebnisse Vereinsmeisterschaften 2009**

Bei den Vereinsmeisterschaften wurde im Erwachsenenbereich lediglich die Herrenklasse ausgespielt. Bei den Herren konnte sich Michael Kerl durchsetzen, welcher das Endspiel knapp gegen Mario Gatke gewinnen konnte. Den dritten Platz belegten Jens Völling und Frank Herwig.

## Diverses

Im letzten Jahr haben wir nach nunmehr sieben Jahren zum ersten Mal kein Sommerturnier durchführen können. Eigentlich war dies nun in der Vorweihnachtszeit geplant, musste aber auf Grund einer zu geringen Teilnehmerzahl abgesagt werden. Wir hoffen das Turnier dann im kommenden Jahr wieder zur gewohnten Zeit durchführen zu können.

Daneben hat sich die Tischtennisabteilung auch wieder aktiv an den im Verein und Dorf anstehenden Aufgaben beteiligt.

Am Ende des Berichtes der TT - Abteilung möchte die Chance nutzen und noch einmal allen Helfern, Aktiven und sonstigen Unterstützern der Abteilung für die schöne Zusammenarbeit im vergangenen Jahr zu danken.

Cord Buhre

Lödingsen, im Dezember 2009



## Bericht vom Walking für das Jahr 2009

Unsere Walkinggruppe fing im Frühjahr sehr vielversprechend an.  
Wir waren am Anfang ca. 15 Teilnehmer und trafen uns regelmäßig jeden Montag.

Das Schnupperangebot im Sommer wurde auch gut besucht, brachte jedoch keine neuen Interessenten.

Unsere Gruppe wurde im Laufe des Sommers immer kleiner.  
Mein Eindruck ist, dass kein Bedarf besteht, in der Gruppe zu walken.

Zur Zeit ist Winterpause und da könnte ja mal überlegt werden, ob jemand die Walkinggruppe weiter leiten möchte.

Wir Manfred und ich möchten es nicht mehr machen, da die Beteiligung sehr gering war und hinzu kommt, dass wir persönlich auch gesundheitliche Probleme haben.

Mit sportlichen Grüßen  
Manfred und Walburga



## Pilates

Die Grundprinzipien von Pilates sind: Körperhaltung, Atmung, Entspannung, Konzentration, Koordination, Zentrierung durch das Powerhouse, Bewegungsfluss und Ausdauer.

Bei ruhiger Hintergrundmusik, um einen symbolischen Energiemittelpunkt und mit viel Spaß, haben wir in den Übungsstunden den Grundstein für ein ideales Körpertraining gesetzt.

Ein fester Kern von 11 Personen ist seit Beginn dabei.

Durch den Mitmach-Tag bei den Sport-Aktiv-Tagen im Sommer 2009 und durch Mund-zu-Mund-Propaganda sind neue Pilates-Fans dazugekommen.

Die Gruppenstärke variiert zwischen 13 und 18 Teilnehmern.

Das Jahr haben wir mit einer Weihnachtsfeier abgeschlossen.



## Step-Aerobic

2009 lief für die Step-Gruppe sehr gut.

Bei sehr guter Beteiligung wurden viele Step-Choreographien erarbeitet.

Die Teilnehmer sind sicher in den Schritten und neue Kombinationen werden gut angenommen.

Nach der Sommerpause war die Trainingsbeteiligung (wie immer nach den Ferien) etwas schwach. Das änderte sich aber schnell und die Halle war gut gefüllt. Es wurde zum Herbst hin sogar noch voller: etliche Neuzugänge konnten vermeldet werden! Die Neuen haben sich prima in die Gruppe eingefunden und sind innerhalb kürzester Zeit mit vielen Schritten und Varianten vertraut.

Beim Seniorennachmittag hat die Gruppe beim Ein- und Ausräumen des Raumes geholfen und eine tolle Deko gezaubert.

Mit einem geselligen Beisammensein kurz vor Weihnachten endete das Step-Jahr.

