FESTSCHRIFT

100 JAHRE

Turnverein Moorrege e.V.

1913 - 2013

ein Verein für Jedermann

Geplante Veranstaltungen im Jubiläumsjahr 2013

16./17.02.2013	Rhönrad-Kreismeisterschaften im Himmelsbarg
23.02.2013	Theaterveranstaltung im Infozentrum 19.00 Uhr
24.02.2013	Theaterveranstaltung im Infozentrum 16.00 Uhr
03.03.2013	Boßel-Tour zum Tower Restaurant
22.03.2013	Offizieller Empfang im Himmelsbarg 19.00 Uhr
20.04.2013	Jubiläumswalking am Freibad / Glindhof
25.05.2013	Ausfahrt der erwachsenen Mitglieder
15./16.06.2013	Kreisschülerturnfest Sportgelände Himmelsbarg und Schule
18.08.2013	Badminton-Turnier im Himmelsbarg
01.09.2013	Ausfahrt der jugendlichen Mitglieder
28.09.2013	Schwoof in der Halle an der Grundschule
03.11.2013	Herbstfest der Kinder im Himmelsbarg
17.11.2013	Volleyball-Turnier im Himmelsbarg
07.12.2013	Nikolausturnen im Himmelsbarg
08.12.2013	Zauberwald

Nähere Angaben finden Sie zur gegebenen Zeit in der Tagespresse.

Impressum

Herausgeber: TV Moorrege von 1913 e.V.
Quellenweg 26 · 25421 Pinneberg
Tel.: 0 41 01 / 6 11 87 · www.turnverein-moorrege.de

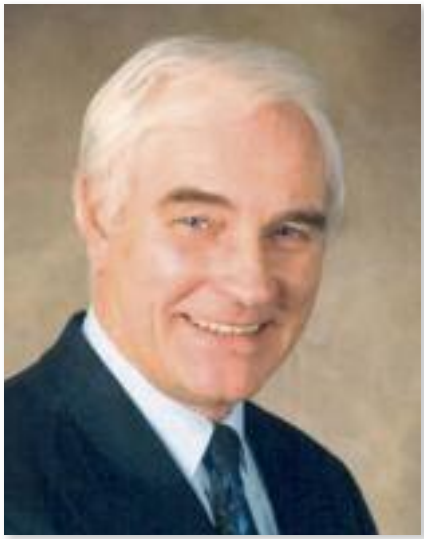
Satz & Druck: Graphische Werkstatt Uetersen GmbH
Wedeler Chaussee 11 · 25436 Moorrege
Tel.: 0 41 22 / 92 76 0 · boernerdruck@t-online.de

Redaktion: Hans-Peter Stüben
Quellenweg 26 · 25421 Pinneberg

Auflage: 300 Exemplare

Gedruckt auf: Inhalt: Stora Enso Art 135 g/m²
Umschlag: Stora Enso Art 250 g/m²

V.i.S.d.P.:
TV Moorrege von 1913 e.V.
Schulstraße 19 · 25436 Heidgraben
Vors. Kai Lehmann
www.turnverein-moorrege.de



Grußwort

Bürgermeister
Karl-Heinz Weinberg

Sehr geehrte Sportlerinnen und Sportler,
meine sehr geehrten Damen und Herren,

Die Entscheidung einiger Moorreger Männer vor hundert Jahren, den „Turnverein Moorrege“ zu gründen, muss als mutig bezeichnet werden – angesichts der bescheidenen Bedingungen, die die Sportler der ersten Stunde vorfanden.

Der Verein hat seit seiner Gründung eine atemberaubende Entwicklung erlebt. Er deckt heute ein gewaltiges sportliches Spektrum ab. Dank kluger Vereinsführung, guter Trainingsbedingungen, großer Eigeninitiative und einem attraktiven, modernen Spartenangebot ist es dem Turnverein Moorrege gelungen, die Sportgruppe aus bescheidenen Anfängen zu einem lebendigen und leistungsstarken Verein mit Mitgliedern aller Altersstufen auszubauen. So ist es auch nicht verwunderlich, dass der Turnverein Moorrege trotz des großen Individualisierunstrends in unserer Gesellschaft seine Mitgliederzahl auf hohem Niveau halten konnte und die Leistungskurve stetig nach oben wandert.

Der Turnverein Moorrege verstand es stets, sich den Geflogenheiten der Zeit anzupassen, Problemen immer offen gegenüber zu stehen, ohne dabei jedoch die Achtung vor der reichen Tradition zu vergessen. Die Gewähr hierfür gaben immer die Vorstände, die Leiterinnen und Leiter der einzelnen Sparten und die große Zahl der sonstigen ehrenamtlichen Mitarbeiter, die für den Kurs verantwotlich waren. Es war sicherlich nicht immer leicht, alle Wünsche der Mitglieder unter einen Hut zu bringen.

Ein wichtiger Faktor des Vereins ist die erfolgreiche Jugendarbeit. Der Turnverein Moorrege hat es immer wieder verstanden, seinen Mitgliedern und vor allem den Jugendlichen, eine sportliche Heimat zu geben, ohne zu differenzieren zwischen jenen, die durch Talent begabt und vielen, die im Sport nur Freude und Erholung suchen und auch finden.

Alle, der Verein, der Vorstand und die Mitglieder haben die Glückwünsche der Gemeinde Moorrege verdient. Die sportliche Arbeit der Vergangenheit bildet die Grundlage für eine positive Weiterentwicklung. Dieses ist gesichert, wenn Idealismus, Engagement und Kameradschaft auch weiterhin den Ton angeben. In diesem Sinne wünscht die Gemeinde Moorrege alles Gute und sehr viel Glück.

Karl-Heinz Weinberg
Bürgermeister

Grußwort

Vorsitzender
Kai Lehmann

Sehr geehrte Turnerinnen und Turner,
liebe Freunde und Förderer!

100 Jahre – das sind auf jeden Fall einige Worte und auch Taten wert.

Das war dann auch unsere einstimmige Meinung, als wir uns das erste Mal trafen, um dieses Jubiläum vorzubereiten. Viele Ideen und Vorschläge wurden gemacht, und die Bereitschaft mitzuhelfen war beeindruckend.

Es wurde für das Jubiläumsjahr ein großes, breitgefächertes Programm aufgestellt. Dabei werden nicht nur sportliche, sondern auch viele kulturelle Veranstaltungen dargeboten, zu denen ich Sie heute, auch im Namen aller Helfer, recht herzlich einladen möchte.

Der Turnverein Moorrege ist im Laufe dieser 100 Jahre immer ein solider, beliebter und erfolgreicher Verein geblieben, der sich heute, mehr denn je, dem Gesundheitssport verschrieben hat. Dieses Angebot wird besonders von den Kindern und älteren Mitgliedern angenommen. Daher ist es auch eines unser zukünftigen Ziele, die Jugendlichen und Berufstätigen zu erreichen, um ihnen die Vorteile und die Freuden des Sports näher zu bringen.

Dank der Gemeinde Moorrege, die den Sport in der Gemeinde immer unterstützt, finden wir ideale Trainingsbedingungen und Orte vor, die den Bedürfnissen der einzelnen Sparten und Gruppen nachkommen. Alle erhalten die Möglichkeit ihre Leistungen zu intensivieren und zu steigern. So konnte der TVM z. B. mehrere Landestitel verbuchen.

Das Wir-Gefühl der Mitglieder steht dabei über allem und bestätigt die Wichtigkeit der Gemeinschaft nicht nur im Verein, sondern auch in der Gemeinde.

Aus diesem Grunde möchte ich nun der Gemeinde, den Freunden und Förderern und ganz besonders allen Mitgliedern und dem Vorstand für ihre Hilfe und ihr Engagement danken.

Dass der Turnverein Moorrege so erfolgreich und beliebt werden konnte, haben wir nur Ihnen und Euch zu verdanken!

In diesem Sinne, viel Glück und sportliche Erfolge.

Kai Lehmann
Vorsitzender
Turnverein Moorrege von 1913 e.V.

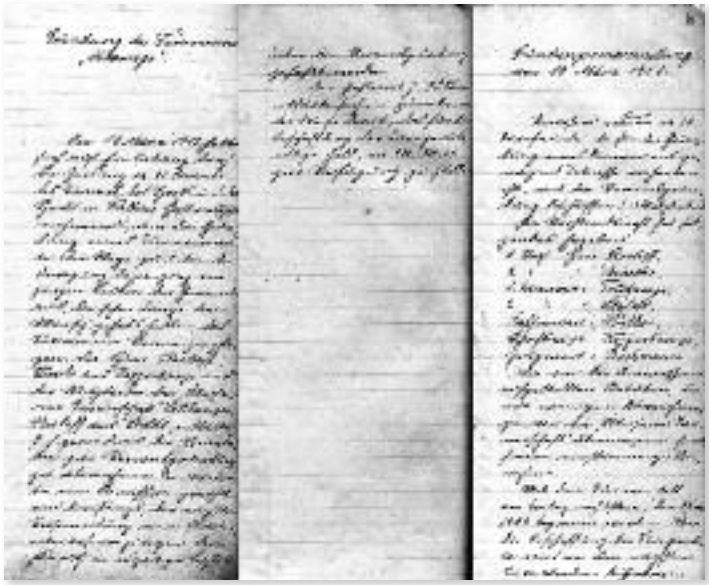
Vereinsfahnen

Die Geschichte des TVM, den Protokollen entnommen

13.03.1913 Zu ersten Vorgesprächen zwecks Gründung eines Turnvereins treffen sich in „Rüthers Gasthof“ in Heidrege etliche Turnbegeisterte aus Moorrege, Heidrege und Uetersen. Die Lehrer Otto Glashoff, H. Benecke, Fr. Roggenkamp und die Mitglieder der Uetersener Turnerschaft Heinrich Tellkamp, Wilhelm Harloff, Wilhelm Stoldt übernehmen die Vorarbeiten. 31 Anwesende unterschreiben eine vorläufige Beitrittserklärung.

19.03.1913 Gründungsversammlung mit 23 Mitgliedern. Erstes Turnen am 27. März 1913. Zwecks Gerätebeschaffung sollen Anträge an die Gemeinde und den Kreis gestellt werden (aus Mitteln der Jugendpflege). Gastwirt Rüther stellt leihweise 400 Mark zur Verfügung.

12.07.1913 Turnratssitzung mit gemütlichem Beisammensein im „Jagdhaus“.



13.06.1914 Letzte Generalversammlung vor dem 1. Weltkrieg. Während des gesamten Krieges wurden regelmäßig Versammlungen einberufen, der Turnbetrieb aufrechterhalten und Veranstaltungen durchgeführt.

1919 Wiederaufnahme eines regen Vereinslebens.

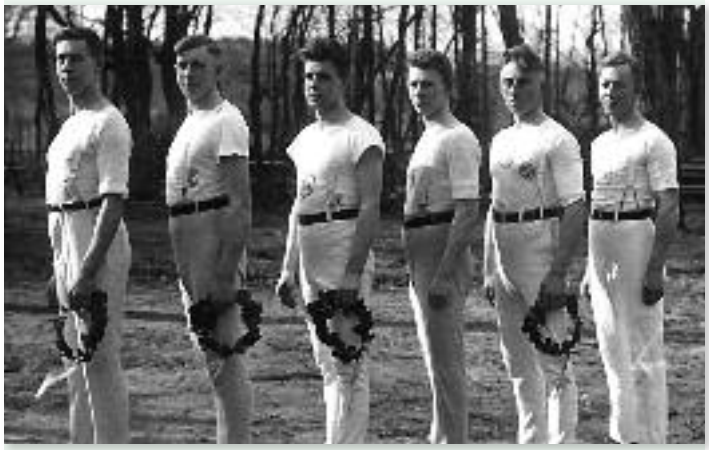
09.07.1920 Gründung einer Damenriege.

1920 (Pfingsten) Einweihung des Gedenksteins zu Ehren der im Krieg gefallenen Mitglieder im Garten von „Rüthers Gasthof“.

02./03.06.1923 10-jähriges Stiftungsfest, verbunden mit der Fahnenweihe. Eintritt: Damen 2000 M, Herren 3000 M, Gesamteinnahme 1.396.000,-- M.

10.01.1929 Bisheriger 1. Vorsitzender Heinrich Tellkamp wird zum Ehrenmitglied ernannt.

Herrenriege in den 30er Jahren



von links: Hans Stüben, Ernst Rüther, Hannes Rüther, Willi Huckfeldt, Karl Körner, Heinrich Suhl

1924 bis 1933 Der Turnbetrieb unterlag in allen Abteilungen starken Schwankungen, bedingt durch verschiedene Ursachen: häufige Veränderungen bis in den Vorstand, das Fehlen von Übungsleitern. Im Winter kam das Kinderturnen ganz zum Erliegen, da das Turnen im kalten Saal den Kindern nicht zuzumuten war. Aber regelmäßige Versammlungen und Veranstaltungen fanden weiterhin statt.

Damenriege in den 30er Jahren

von links: Erna Harloff, Rosa Stüben, Magda Tellkamp, Mariechen Timmann, Grete Rosinski, Käte Harms, Frieda Mohr

16.01.1932 Lehrer Fritz Noack wird zum 1. Vorsitzenden gewählt und das Turnen erlebt einen neuen Aufschwung.

01.01.1933 Bestandserhebung im A6-Format.

Turnverein Moorrege 1913
Moorrege
Post Uetersen in Holstein
Elmshorn
Fritz Noack | Lehrer | Moorrege bei Uetersen | Schule Moorrege
Hans Stüben | Ingenieur | Moorrege | bei Uetersen
Hans Stüben | Ing. | Moorrege | bei Uetersen
Bestandserhebung vom 1.1.1933 | Verwaltungsbericht (A)
84 | 66 | 50
5 | 9
22 | 5
37 | 14 | 51
101
9
Moorrege 17.1.33
Fritz Noack

1933 Lehrer Fritz Noack übernimmt das Kinderturnen mit 125 Kindern.

20.10.1933 Protokollnotiz: Uns zur Freude – den späteren Turnbrüdern zur Nachahmung empfohlen – sei hier mitgeteilt, dass von 240 schulpflichtigen Kindern des Schulverbandes Moorrege bei uns im Turnverein 125 Kinder organisiert sind und zwar 67 Mädchen und 58 Knaben. Davon turnten gestern zum Beispiel 65 Mädchen und 54 Knaben, also insgesamt 119 Kinder.

ab 1933 Mit der Machtübernahme des Naziregimes beginnt das Ringen um den Fortbestand der Deutschen Turnerschaft (DT). Es geht zunächst um die Eingliederung, dann um die Neuorganisation bis zur Umwandlung in den Reichsbund für Leibesübungen (DRL).

05.03.1935 Versammlungsbeschluss: Der TVM wird eingetragener Verein (e.V.). Neue Satzungen werden erforderlich durch die Mitgliedschaft im DRL. Geändert wird der Passus über die Auflösung des Vereins und den Verbleib des Vereinsvermögens bei Auflösung. Die neuen Satzungen werden unterschrieben von den Turnbrüdern: Fritz Noack, Hans Fesefeldt, H. Hartmann, Hans Stüben, Heinrich Tellkamp, Hans Stehr, Frl. Frieda Mohr. Die Eintragung ins Vereinsregister wird beschlossen.

1935 Ein Federsprungbrett wird angeschafft. Turnbruder und bisheriger 1. Vorsitzender Fritz Noack hat seine Versetzung als Lehrer zum 01.04.1936 nach Relliehausen im Solling erhalten.

01.01.1936 Die DT wird aufgelöst.

Abschiedsveranstaltung am 25.03.1936 zu Ehren des 1. Vors. Fritz Noack in Rüthers Gasthof (später Däbritz Waldeslust)

30.08.1936 Stiftungsfest mit Wettkämpfen für Kinder und Jugendliche am Morgen, nachmittags nach dem Umzug Mannschaftskampf mit 5 Mannschaften, Schlagballspiele und Schauturnen, abends Festball. Verhältnis zur SA erschwert den Turnbetrieb.

1937 Noch 43 Mitglieder. Die Tb. Hermann Peters und Hans Stüben verziehen. Maskenfest und Turnerball mit turnerischen Vorführungen finden statt.

1938 Durchführung des 25-jährigen Stiftungsfestes nicht möglich, stattdessen am 19.11.1938 ein Kameradschaftsabend.

07.01.1939 Letzte protokollierte Versammlung, auf der noch eine Preismaskerade für den 22.01.1939 beschlossen wurde. 13 Anwesende bei dieser Versammlung.

ab 1939 Mit Beginn des Krieges kommt der Turnbetrieb völlig zum Erliegen. Einberufung für viele Turner. Verdunkelungsanweisungen. Turnlokal Rüther geht in andere Hände über, da der letzte Inhaber Ernst Rüther verstorben ist. Das Lokal wird geräumt, Turngeräte wurden in der Glinder Schule untergestellt. Später wird die Glinder Schule auch für andere Zwecke gebraucht. Für Turngeräte besteht keine Unterbringungsmöglichkeit mehr. Bei dem Siedler Hans Kühl wird ein Teil der Geräte auf Betreiben des 1. Vorsitzenden untergestellt. Ob dies vor oder nach Kriegsende war, ist uns nicht bekannt.

1945/46 Die Vermögensteile des TVM werden von der Militärregierung beschlagnahmt. Später werden die Geräte zum Teil an benachbarte Vereine ausgeliehen. Darüber sind teilweise Unterlagen vorhanden. Völlige Klarheit über den Verbleib der Geräte besteht jedoch nicht, z.B. soll das Federsprungbrett zum Fliegerhorst geschafft worden sein. Da im Ort kein Lokal mehr zur Verfügung steht, kann an eine Neuerstehung des Vereins nicht gedacht werden.

03.11.1952 Hans Tellkamp erhält ein Schreiben des Amtsgericht Uetersen zwecks Klärung der Vereinsregis-

tersache des TVM. Er stellt persönlich die Lage beim Amtsgericht vor und bekommt zur Klärung ein halbes Jahr Aufschub bis Mai 1953.

Jan. 1953 Hans Tellkamp lädt bekannte Turnmitglieder zu einer Besprechung ein.

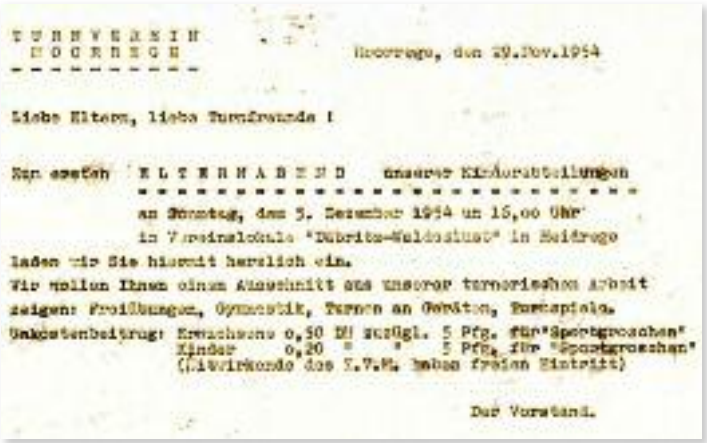
Juli 1953 Das ehemalige Vereinslokal „Rüthers Gasthof“ wird als „Däbritz Waldeslust“ neu eröffnet.

24.09.1953 Versammlung zwecks Wiederaufnahme des Turnbetriebes und Neugründung des TVM. Von den 39 Anwesenden unterschreiben 31 eine vorläufige Beitrittserklärung. Es wird einstimmig ein Beschluss zur Neugründung gefasst. Ein vorläufiger Vorstand wird gewählt. Nach den in den Kriegstagen ausgeliehenen Geräten soll in den Nachbarvereinen gesucht werden. Der Wirt Arthur Däbritz sorgt für die Unterstellung der Geräte, wenn sie von den Vereinen angeliefert werden.
Geräte kommen von der Glinder Schule, aus Neuendeich, aus Uetersen und vom Fliegerhorst zurück.

10.11.1953 Generalversammlung im Lokal „Däbritz Waldeslust“. Das Protokoll der Gründungsversammlung vom 24.09.1953 wird einstimmig genehmigt. Die vom Ausschuss vorbereiteten Satzungen werden erläutert und von den vorläufigen Mitgliedern genehmigt. Es melden sich 21 Männer, 12 Frauen, 2 männliche Jugendliche, 5 weibliche Jugendliche und 7 fördernde Mitglieder an. Außerdem werden 2 Kinder angemeldet. Der vorläufige Vorstand wird einstimmig gewählt. Die zurückgegebenen Turngeräte werden zur Besichtigung im Saal aufgestellt.

ab 1954 Der Turnbetrieb beginnt mit vier Abteilungen: Männer-. Frauen-, Knaben- und Mädchenturnen. Durch Werbung in der Schule sind über 100 Mädchen und Jungen dem Verein beigetreten. Es beginnt eine stetige Entwicklung mit nur kurzen Rückschlägen, besonders im Winter, wenn das Turnen im eiskalten Saal wirklich keine Freude macht und das Turnen oft ausfallen muss. Mitgliedschaft im DTB wird beschlossen. Himmelfahrtswanderung wird wieder aufgenommen (Teilnahme: 24 Mitglieder, 13 m + 11 w).

29.11.1954 Einladung zum Elternabend der Kinderabteilung


T U R N V E R E I N
M O O R R E G E

Moorrege, den 29.Nov.1954

Liebe Eltern, liebe Turnfreunde !

Zum ersten E L T E R N A B E N D unserer Kinderabteilungen
an Sonntag, den 5. Dezember 1954 um 15,00 Uhr
in Vereinslokale "Däbritz-Waldeslust" in Heidrege

laden wir Sie hiermit herzlich ein.
Wir wollen Ihnen einen Ausschnitt aus unserer turnerischen Arbeit zeigen: Freiübungen, Gymnastik, Turnen an Geräten, Turnspiele.
Unkostenbeitrag: Erwachsene 0,50 DM einschl. 5 Pfg. für "Sportgroschen"
Kinder 0,20 " " 5 Pfg. für "Sportgroschen"
(Inhaber des T.V.M. haben freien Eintritt)

Der Vorstand.

08./10.07.1955 Nordmarkturnfest in Flensburg. Teilnahme von je 5 Turnerinnen und Turner. Im Jahn-Neunkampf siegt Ruth Iversen vom TVM.

Wettkampfriege 1955

von links: Hans-Peter Stüben, Günther Krohn, Erich Preußing, Erich Zimmermann

1956 Gerätewettkampf mit Ellerhoop, Hörnerkirchen, Esingen und Moorrege in Ellerhoop. Turnerinnen und Turner nehmen ab jetzt regelmäßig an Sportfesten in Elmshorn, Barmstedt, Hörnerkirchen und Ellerhoop teil. Himmelfahrtswanderungen stehen wieder auf dem Programm und die beliebte Turnermaskerade mit Apfelsinen- und Würstchenbude wird wieder belebt.

30.05.1957 Teilnahme an der Sportplatzweihe mit Umzug durch die Gemeinde. Die Mitglieder des TVM trauern um Günther Krohn, Übungsleiter beim TVM, der bei der „Pamir“- Katastrophe im Atlantik sein Leben gelassen hat.

14.06.1959 Stern-Staffellauf anlässlich der Einweihung der Deutschen Turnschule in Frankfurt. Turnerinnen und Turner übernehmen den Staffelstab an der Pinnaubrücke vom TuS Esingen und tragen ihn durch Moorrege und Heist bis zur Ortsgrenze von Holm.

03.06.1960 Einweihung der Turnhalle bei der neuen Schule an der Klinkerstraße. Endlich ist ein Traum der Turnerinnen und Turner in Erfüllung gegangen. Es entsteht die Gymnastikabteilung für Damen.

31.12.1960 Eigene Umsetzung des Gedenksteins aus dem ehemaligen Garten von „Rüthers Gasthof“ (jetzt „Däbritz Waldeslust“) zum neuen Friedhof in der Kirchenstraße.

1963 Anlässlich des 50-jährigen Vereinsjubiläums gibt es am 06. April 1963 einen „geselligen Abend“ für Mitglieder im „Moorreger Hof“. Die öffentliche Veranstaltung mit Kommers, turnerischen Vorführungen und Festball findet am 22. Juni 1963 bei „Däbritz – Waldeslust“ statt. Viele Gäste aus Moorrege, vom Kreisturnverband, vom Kreissportverband und von benachbarten Vereinen nehmen daran teil.

1967 Die bisher ehrenamtlich tätigen Übungsleiter erhalten ab diesem Jahr eine Aufwandsentschädigung.

Sept. 1973 Der Turnverein feiert sein 60-jähriges Bestehen mit einem Festabend in der kleinen Stadthalle in Uetersen.

1975 Die Mitgliederzahlen sind auf über 300 angestiegen. Die Eintragung ins Vereinsregister wird beraten. Eine neue Satzung wird erarbeitet.

07.02.1976 Die Jahresversammlung beschließt die Eintragung ins Vereinsregister. Den Rechtsvorschriften entsprechend tritt der gesamte Vorstand zurück, und es erfolgt die „Gründungsversammlung des Turnverein Moorrege e.V.“ Der Vorstand wird neu gewählt und die vorbereiteten Satzungen beschlossen. Nach Einreichung dieser Unterlagen beim Amtsgericht in Uetersen wird die Eintragung ins Vereinregister rechtswirksam.

1977 Gründung einer Tennissparte.

Wettkampfriege 1979

von links: Vorsitzender Hermann Schubert, Kai Lehmann, Dirk Lehmann, Ralf Voss, Gerd Kock, Jürgen Huppertz, Carsten Schubert, Holger Schalt, Trainer Reimer Brütt und Hans-Peter Stüben

26.01.1979 Einweihung der Sporthalle beim Schulzentrum „Himmelsbarg“ mit gemeindlichen Sonderräumen, Restaurant und Kegelbahn.

1979 Das Geselligkeitskegeln findet jetzt alle 4 Wochen statt. Neu ins Angebot des TVM kommen: eine Sportkegelgruppe und eine Seniorengymnastikgruppe. Eine Volleyballsparte wird zunächst als Arbeitsgemeinschaft mit dem MSV ins Leben gerufen, Übungsleiter ist Harald Klein (MSV). Nach seinem Ausscheiden wird Volleyball zur reinen TVM-Sparte.

1981 Weitere Veränderungen im TVM: Die Eltern-Kind-Gruppe wird gegründet. Die Tennissparte wird eigenständiger Verein und tritt aus dem TVM aus.

1983 Er-und-Sie-Gruppe wird ins Leben gerufen und nach einem Jahr wieder eingestellt.

1984 Es entsteht eine Leichtathletiksparte.

1985 Neu im TVM: Aerobic

1987 Der TVM begrüßt sein 500. Mitglied.

1988 Der TVM feiert sein 75-jähriges Vereinsjubiläum.

29.04.1988 Großer Empfang in der festlich geschmückten Sporthalle „An'n Himmelsbarg“ mit vielen geladenen Gästen und örtlichen und nachbarlichen Vereinen. Am nächsten Tag können die Moorreger Bürger beim Tanz in den Mai dabei sein. Am 1. Mai werden die Feierlichkeiten mit dem plattdeutschen Theaterstück „De Düvelsblitz“, aufgeführt von der Theatergruppe Ahrenlohe, abgeschlossen.

1988 10 Jahre Vereinssportkegeln. Petra Zippel und Sonja Wolski gründen die Rhönradgruppe.

1989 Die Badmintonsparte wird ins Leben gerufen.

75 Jahre TV Moorrege e.V.

1991 10-jähriges Bestehen der Eltern-Kind-Gruppe.

1992 Im Verein sind 18 Übungsleiter mit Lizenz tätig.

1993 Bei einer Vereinsausfahrt nach Hagenah bei Stade entsteht die Idee, im Verein eine Boßelgruppe zu gründen.

01.06.1996 Einweihung des Vereinshauses mit Aufenthalts- und Gymnastikraum. Zwei neue Gruppen werden gegründet: Rückengymnastik und Sitzgymnastik.

1997 Es kommen Kurse für Inline-Skating und Entspannung hinzu.

1999 Die Sparte Sportkegeln wird aufgelöst.

2001 Neu: Krafttraining für Frauen. Läuft jetzt unter Präv. Herz- und Kreislauftraining für Frauen. Neu: TVM im Internet.

2002 Jürgen Zülow gründet eine Gymnastikgruppe für Männer.

2003 Der Turnverein bzw. seine beiden Übungsleiterinnen Bettina Jungmann und Konstanze Noetzel bekommen für die Kurse „Rücken-Fitness“ und „Funktionsgymnastik“ vom Deutschen Turnerbund das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit – DTB „ verliehen.

06.06.2004 Übungsleiterin Gisela Heidemann feiert in der Turnhalle an der Amtsstraße das 25-jährige Bestehen der Seniorengruppe mit Vorführungen und Kaffee und Kuchen.

19.10.2005 Der TVM erringt beim Wettbewerb „Sterne des Sports“ hinter dem VfL Pinneberg und der Halstenbeker Turnerschaft den 3. Platz und damit € 400,-- für die Vereinskasse.

17.01.2006 Nach langen Verhandlungen mit der Gemeinde und dem MSV startet die Reha-Herzsportgruppe.

2009 Auf Anraten des KSV hat eine Projektgruppe des TVM eine neue Satzung, Jugend-, Geschäfts- und Ehrenordnung erarbeitet. Diese wurde von der Mitgliederversammlung genehmigt und unter dem Namen „Turnverein Moorrege von 1913 e.V.“ ins Vereinsregister eingetragen.

2010 In Zusammenarbeit mit der „Barmer GEK“ erweitert der TVM mit dem Kurs „Mach2: Besser essen. Mehr bewegen.“ sein Gesundheitsangebot. Auch dieses Angebot ist mit dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ ausgezeichnet.
Damit hat der TVM zur Zeit 7 Angebote mit den entsprechend ausgebildeten Übungsleiterinnen Rosemarie Freytag, Bettina Jungmann, Liane Kurfürst und Meike Rafael im Programm, die mit dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ ausgezeichnet worden sind.

2011 Das Gesundheitsangebot „Mach2: Besser essen. Mehr bewegen“ ist ersetzt worden durch „M.O.B.I.L.I.S. light“, welches ebenso mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet worden ist. Die Seniorengymnastik unter Leitung ihrer Übungsleiterin Barbara Naab-Fricke wird mit dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ ausgezeichnet.

19.03.2013 100 Jahre TV Moorrege

22.03.2013 Festakt um 19.00 Uhr in der Sporthalle „An’n Himmelsbarg“ anlässlich des Jubiläums.

Vorstandsmitglieder seit 1913

1. Vorsitzender:	Otto Glashoff	1913 – 1919
	Heinrich Tellkamp	1919 – 1929
	Hinrich Eggers	1929 – 1932
	Fritz Noack	1932 – 1936
	Heinrich Tellkamp	1936 – 1939 – Kriegsende
ab 1953	Hans Tellkamp	1953 – 1976
	Hermann Schubert	1976 – 1981
	Hans-Peter Stüben	1981 – 2008
	Kai Lehmann	2008 – 2009
ab 2009, Vorsitzender (neue Satzung)	Kai Lehmann	2009 –

Ehrenmitgliedschaften

Ehrenvorsitzender:	Heinrich Tellkamp	1929
	Hans Tellkamp	1975
	Hans-Peter Stüben	2008
Ehrenmitglied:	Fritz Noack	1936
	Karl Weinberg	1975
	Hans Stüben	1978
	Paul Zaddach	1989
	Henning Brütt	2008

Der Vorstand heute

Vorsitzender:
Kai Lehmann
Schulstr. 19 · 25436 Heidgraben
Tel.: 0 41 22 / 34 67

1. stellv. Vorsitzender:
Peter Schalt
Ohlenkamp 20 · 25436 Moorrege
Tel.: 0 41 22 / 85 39 94

2. stellv. Vorsitzende:
Rosemarie Freytag
Ohrtbrook 4 · 25436 Uetersen
Tel.: 0 41 22 / 4 33 11

Kassenwart:
Ute Bahner
Rehwisch 13 · 25436 Moorrege
Tel.: 0 41 22 / 8 33 69

stellv. Kassenwart:
Barbara Naab-Fricke
Klinkerstr. 37 · 25436 Moorrege
Tel.: 0 41 22 / 99 94 38

Schriftführerin:
Christine Schmidt
Parallelstr. 13 · 25436 Moorrege
Tel.: 0 41 22 / 8 31 79

Sportwart:
Carsten Schubert
Achter de Schün 23 · 25436 Moorrege
Tel.: 0 41 22 / 48 99 79

Jugendwart:
Kim René Schmidt
Hafenstr. 8 · 25436 Uetersen
Tel.: 0 41 22 / 985 38 25

Geschäftsstelle:
Hans-Peter Stüben
Quellenweg 26 · 25421 Pinneberg
Tel.: 0 41 01 / 6 11 87

Die sportlichen Angebote pro Gesundheit

Wie der Name des Vereins es aussagt wurde von der Gründung bis zum Erliegen des Übungsbetriebes während des zweiten Weltkrieges nur geturnt. Auch im Schlagballspiel mit den ländlichen Vereinen der näheren Umgebung wurden die Kräfte gemessen. Geturnt wurde im Vereinslokal „Rüthers Gasthof“, später „Däbritz Waldeslust, auf dem Saal und auf der Bühne. Erst ab 1960 nach der Einweihung der Turnhalle an der Amtsstraße kamen dann weitere Sparten hinzu. Ab der Jahrtausendwende legte der Verein sein Hauptaugenmerk auf den Gesundheitssport. Es wurde vom DTB der „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ und „Sport pro Gesundheit“ in Zusammenarbeit mit der Deutschen Ärztekammer eingeführt. Kurse, die unter diesem Qualitätssiegel laufen, werden von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. 2003 hatte der TVM die ersten Übungsleiter mit einer entsprechenden Ausbildung. Funktionsgymnastik, Rücken-Fitness und Yoga wurden mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet und sind an dem nachfolgenden Logo zu erkennen:

Inzwischen sind 8 unserer Angebote mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet worden.

Funktionsgymnastik

Die Funktionsgymnastik ist aus der ehemaligen Damengymnastikgruppe hervorgegangen und hat als erstes Sportangebot des TVM das Gütesiegel vom DTB erhalten. Barbara Naab-Fricke, ausgebildete Sportlehrerin und Physiotherapeutin, bringt die Damen, zu denen sich inzwischen auch ein paar Herren gesellt haben, in Form. Themen des Trainingsangebotes sind:

- Förderung der Ausdauer durch Gehen mit unterschiedlichen Schritten und Tempi, mit und ohne Armbewegungen und Musik unterstützt.
- Koordinationsübungen, auch auf dem Steppbrett.
- Förderung von Kraft und Beweglichkeit durch Übungen im Stand und auf der Matte, auch mit Kleingeräten.
- Schulung des Körpergefühls und Stärkung des Selbstbewusstseins durch Kennenlernen der eigenen Belastbarkeit und deren Steigerung. Übungen die jeden ansprechen und durch Erfolgserlebnisse die Freude am Sport fördern.
- Umsetzen des Erlernten in das Alltagsleben. Entspannungsübungen und Spiele am Ende der Stunde runden die Unterrichtseinheit ab.
- Eine jährliche Fahrradtour festigt die Gemeinschaft ebenso wie kleine Geburtstagsfeiern und unsere Weihnachtsfeiern.

Die Funktionsgymnastikgruppe umfasst zurzeit 31 Aktive.

Übungsleiterin: Barbara Naab-Fricke, Tel.: 0 41 22 / 99 98 38

Seniorengymnastik (Präv. Aufbautraining für Senioren)

Die Seniorengymnastikgruppe wurde 1979 von Inge Bühse ins Leben gerufen, 1988 von Gisela Heidemann übernommen und seit 2011 von Barbara Naab-Fricke trainiert. Seit 2012 ist dieses Sportangebot unter dem Namen „Präventives Aufbautraining für Senioren“ mit dem Qualitäts-siegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ sowie „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ ausgezeichnet.

Themen des Sportangebots:

- Gehen mit Koordinationsübungen mit musikalischer Unterstützung.
- Koordinations- und Gleichgewichtsübungen im Stand und auf dem Ballkissen.
- Mobilisation, Dehnung, Muskelkräftigung des gesamten Körpers.
- Übungen mit und ohne Gerät im Stand und auf der weichen Matte.
- Haltungsschulung, Konzentrationsübungen.

Damit sollen die Übenden den eigenen Körper besser kennen lernen, ein positives Körpergefühl erfahren und den Leistungsdruck abbauen. Der Aufbau sozialer Kontakte wird durch Partner- und Gruppenübungen gefördert und es entsteht eine positive Stimmungslage durch den Einfluss der Musik und Umsetzen des eigenen Bewegungsdrangs. Für einen starken Rücken und Hilfen im Alltag sorgen gezielte Bewegungsprogramme.

Monatliche „Nachfeiern von Geburtstagen“, Problembesprechungen und Rückmeldungen zu den verschiedenen Übungen vervollständigen die Übungsstunde. Weitere Aktivitäten sind Fahrradtouren, gemeinsame Ausflüge und Weihnachtsfeiern. 36 Damen sind momentan für diese Gruppe angemeldet.

Übungsleiterin: Barbara Naab-Fricke
Tel.: 0 41 22 / 99 98 38

Rücken-Fitness

Der Alltag vieler Beschäftigten zeichnet sich besonders durch einseitige Belastungen und Bewegungsmängel aus. Beschwerden und Erkrankungen des Bewegungsapparates, besonders der Wirbelsäule, sind oft die Folge.
Unsere Abteilung „Rücken-Fitness“ fördert deshalb gezielt durch Dehnungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen gerade bei „älteren“ Menschen die Gesundheit. Unter Einbeziehung der Haltungsschulung wird die Muskulatur des Rumpfes gestärkt und beweglich gehalten. Somit werden Beschwerden neutralisiert und Erkrankungen gemildert.
Wir sind mit Spaß dabei.
Übungsleiterin: Bettina Jungmann, Tel.: 0 41 22 / 9 91 99

Yoga und Entspannung

Seit vielen Jahren zählt Yoga zu den Wegen, Gesundheit und Wohlergehen zu stärken und gehört daher seit langem auch zu den besten Methoden zur Gesundheitsprävention. Yoga hat - ganz unabhängig vom Alter - schon vielen Menschen geholfen wieder Kraft zu gewinnen, die Beweglichkeit zu fördern und den Organismus zu regenerieren. Es werden sanfte und wohltuende Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen eingeübt und vertieft.
In unserem Kurs praktizieren wir vorbereitende Übungen und klassische Yogahaltungen. Wir lernen Haltungen für gesunde und kranke Organe und Organsysteme. Schwerpunkt in diesem Kurs liegt bei fließenden, sanften aber auch dynamischen Übungsreihen. Atemübungen spielen eine zentrale Rolle und werden bewusst trainiert und eingesetzt. In der tiefen Entspannung und in kurzen Meditationen lernen wir den Alltag loszulassen. Bequeme Kleidung, warme Socken und warme Decke bitte mitbringen.

Übungsleiterin:
Liane Kurfürst, Tel.: 0 41 22 / 85 37 98
Barbara Naab-Fricke: Tel.: 0 41 22 / 99 98 38

Präv. Herz-Kreislauftraining für Frauen / Haltung und Bewegung

Dieses Angebot ist, wie der Name schon sagt, nur für Frauen. Oft meinen Frauen, Beruf, Haushalt, Kinder und Garten würden schon für genug Bewegung sorgen. Auch noch zusätzlich in der wenigen freien Zeit Sport zu treiben, wird deshalb als unnötig erachtet. Doch die meisten übersehen, dass sie sich zum Teil nur sehr einseitig belasten und es dadurch auch bei ihnen zu Schäden beim Bewegungsapparat kommen kann. Um diesem vorzubeugen, bzw. abzumildern wurde diese Gruppe ins Leben gerufen. In dieser Gruppe erfahren die teilnehmenden Frauen, dass Krafttraining im präventiven Bereich nicht dazu da ist, unkontrolliert Muskelmasse aufzubauen. Es soll helfen, verkümmerte Muskelgruppen zu reaktivieren und somit zu ein rung ihres Stütz- und Bewegungsapparates b Eigenwahrnehmung und Selbsteinschätzur ihnen verbessert und führt dadurch zu einem ges ten Selbstbewusstsein und mehr Zufriedenheit. Im Vordergrund steht Fitnesstraining mit dem eigenen Körpergewicht, um Überbeanspruchungen zu vermeiden. Doch auch Kleingeräte werden eingesetzt.
Übungsleiterin: Rosemarie Freytag, Tel.: 0 41 22 / 4 33 11

Nordic-Walking / Nordic-Walking Spezial

Nordic-Walking ist inzwischen zum beliebten Sport für jedermann geworden. Dieser Ausdauersport verbessert aber nicht nur die Kondition, das Herz-Kreislaufsystem, sondern auch die Koordination, die Diagonal- bewegungen und ist damit gleichzeitig „Gehirnjogging“. In unserem Verein werden deshalb regelmäßig Kurse zum Erlernen dieser Sportart und Lauftreffs angeboten.
Außerdem können wir etwas Besonderes bei den Nordic-Walking-Kursen anbieten: Da unsere Übungsleiterinnen für Nordic-Walking gleichzeitig unsere Herzgruppen führen, können wir auch Nordic-Walking-Kurse speziell für Herz-

patienten anbieten. Ein gemeinsam mit unseren Ärztinnen entwickeltes Konzept führt alle Herzpatienten zu einem schonenden Einstieg in diese Sportart. Meistens wird Nordic-Walking schon in den Reha-Kliniken als Rehabilitationssport eingeführt, aber leider in der Zeit danach oft nicht mehr für Herzpatienten in den Vereinen angeboten. Diese Lücke konnten wir schließen.

Übungsleiterinnen:
Rosemarie Freytag, Tel.: 0 41 22 / 4 33 11
Liane Kurfürst, Tel.: 0 41 22 / 85 37 98

Mach 2

In den letzten Jahren hatten wir auch das Programm „mach2“ mit im Angebot. Dieser zehnwöchige Kursus, mit der ehemaligen GEK als Partner, beinhaltet die Vernetzung von Theorie und Praxis. Während im praktischen Teil gesundheitssportliche Übungen mit den Teilnehmer durchgeführt wurden, wurden den Teilnehmern im theoretischem Teil die Bedeutung einer gesunden Ernährung mit Hilfe von Arbeitsblättern, Beratungsgesprächen und zusätzlichen Stunden mit einer zertifizierten Diätassistentin näher gebracht.

M.O.B.I.L.I.S. light

Nachdem sich zwei unserer Übungsleiterinnen zertifiziert haben, ist es nun ebenfalls möglich, im Herbst einen M.O.B.I.L.I.S light – Kursus mit der BarmerGEK als Partner anzubieten. Dieser zehnwöchige Kursus löst den Mach2 – Kursus ab. Er richtet sich speziell an leicht übergewichtige Teilnehmer. Mit Hilfe dieses Programms können die Teilnehmer gezielt gesund abnehmen, indem sie sowohl theoretisch wie auch praktisch lernen, regelmäßig Ausdauersport zu treiben und ausgewogene, richtig dosierte, gesunde Nahrung zu sich zu nehmen.

Übungsleiterinnen:
Rosemarie Freytag, Tel.: 0 41 22 / 4 33 11
Liane Kurfürst, Tel.: 0 41 22 / 85 37 98

Herzsport

Die Zunahme der Herz-Kreislauferkrankungen in der Bevölkerung und die damit einhergehenden körperlichen und psychischen Belastungen veranlassten uns vor einigen Jahren, eine Herzsportgruppe zu gründen, um auch diesen gesundheitlichen Aspekt bedienen zu können. Schon bald zeigte sich, dass anscheinend der Bedarf groß war und wir sehr schnell eine zweite Herzsport- gruppe gründen mussten / durften.
In unserer Übungsgruppe und unserer Trainingsgruppe kommen Patienten mit den verschiedensten Herzerkrankungen jeglichen Alters zu uns. Gemeinsam versuchen wir, zu einem gesünderen und aktiveren Alltag durch gezieltes Training der Koordination, der Kondition, dem Trainieren des Gleichgewichtssinnes, der Fein- und Grobmotorik, des Reaktionsvermögens etc. zu gelangen und damit zu mehr Lebensqualität zu finden. Entspannungsübungen, z.B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, gehört ebenfalls dazu.

Zusätzliche Aktivitäten helfen, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken und wieder natürliche Lebensfreude zu entwickeln. Das vertrauensvolle Umgehen miteinander (inklusive Ärztinnen und Übungsleiterinnen) lassen Altersunterschiede und unterschiedliche Erkrankungsgrade in den Hintergrund treten. Da auch immer die Angehörigen mit von der Erkrankung ihres Familienmitgliedes betroffen sind, ermöglichen wir es ihnen, ebenfalls beim Herzsport teilzunehmen. Durch diese

Erfahrung lernen sie z.B. gemeinsam die Angst vor Überlastungen zu überwinden. Jeder macht mit, so gut er/sie kann. Selbstverständlich ist immer eine Ärztin dabei, so dass eine Überforderung des einzelnen Patienten ausgeschlossen werden kann. Die Ärztin ist auch speziell geschult, bei sehr seltenen Zwischenfällen vorhandene Notfallgeräte einzusetzen. Für die Gesamtbehandlung, insbesondere für die Verordnung von Medikamenten, bleibt Ihr Hausarzt zuständig. Wir wollen nur seine Behandlung unterstützen.

Übungsleiterinnen:

Rosemarie Freytag,
Tel.: 0 41 22 / 4 33 11
Liane Kurfürst,
Tel.: 0 41 22 / 85 37 98
Meike Rafael,
Tel.: 0 41 22 / 97 60 65

Eltern-Kind-Turnen (1½ - 4 Jahre)

In der Abteilung „Kinderturnen“ werden in den vier Gruppen „Gesundheit im Eltern-Kind-Turnen“ gezielt die Grobmotorik, die Feinmotorik, der Gleichgewichtssinn, die Koordination der kleinen 2-4Jährigen spielerisch geschult. Die Eltern unterstützen ihre Kinder und lernen gleichzeitig, Übungen aus der Turnstunde in den Alltag einzubauen. Die Förderung der Kontakte der Kinder untereinander, ebenso der Eltern, über die Sportstunde hinaus, helfen allen Beteiligten ein soziales Netz aufzu- bauen und somit nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Gesundheit der Kleinen zu gewährleisten.
Spielfeste und Präsentationen verstärken das Gemeinschaftsgefühl aller Beteiligten. Dabei kommt auch dem Kontakt zu unseren Senioren im Verein eine große Bedeutung zu. Aktivitäten, wie das gemeinsame Einüben kleiner Tänze, etc. für z.B. Weihnachtsfeiern, Sommerfeste führen zu einer generationsüber-greifenden Gemeinschaftsbildung.
Übungsleiterin:
Inge Pierau, Tel.: 0 41 22 / 89 67

Kleinkinderturnen (ab 4 Jahren)

Die zwei Gruppen „Gesundheit im Kleinkinderturnen“ für 4-7Jährige bauen auf das oben genannte Konzept auf und erweitern es. Hier tritt aber die Hilfe der Eltern in den Hintergrund. Eigenverantwortliches Handeln und die gegenseitige Hilfe sollen nicht nur die soziale Kompetenz fördern, sondern den Kindern Sicherheit im Umgang mit dem eigen Körper geben und das Erspüren der eigenen Fähigkeiten, aber auch der Grenzen aufzeigen.
Da gerade in unserer heutigen Zeit der Freiraum der Kinder immer mehr eingeschränkt wird und die körperliche Entfaltung für viele nur noch auf Kinderspielplätzen mit phantasielosen Geräten möglich ist, legen unsere Übungsleiterinnen besonders viel Wert darauf, Turngeräte nicht nur in ihrer alten Bestimmung zu nutzen, sondern diese kreativ und Kind gerecht einzusetzen.

Übungsleiterinnen:
Inge Pierau, Tel.: 0 41 22 / 89 67
Astrid Toll, Tel.: 0 41 22 / 8 39 21

Turnen und Gymnastik

Bis 1960 gab es in Moorrege keine Turnhalle. Geturnt wurde auf dem Saal von Rüthers Gasthof, nach dem zweiten Weltkrieg Däbritz Waldeslust. Geräte gab es nicht viele. Der Aufbau der Geräte nahm viel Zeit in Anspruch, weil oft noch Tische und Stühle zur Seite geräumt werden mussten. Das Spannreck musste auf der kleinen Bühne aufgestellt werden. Ein Abgang vom Hochreck war immer gefährlich, weil zu wenig Platz zur Verfügung stand. 1960 wurde die Turnhalle an der Klinkerstraße eingeweiht und es entstanden neue Sparten.

Im Turnverein Moorrege wird zurzeit in vier Gruppen geturnt:

- Mädchen allgemeines Turnen
- Mädchenturnen Leistungsriege
- Jungenturnen
- Rhönradturnen

Mädchenturnen (allgemein, ab 6 Jahren)

Zusammen mit der Gruppenhelferin Lia liegen unsere Ziele darin die motorische Grundlagenbildung der Mädchen zu fördern und entwickeln. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig den Kindern eine altersgerechte Bewegungskompetenz zu vermitteln und sie in ihrem Entwicklungsprozess zu unterstützen. Wir versuchen ihnen eine vernünftige Selbsteinschätzung in ihrer Bewegungsfähigkeit beizubringen, um so die Selbstständigkeit der Kinder voranzutreiben. Neben den Grundlagen des Turnens vermitteln wir auch allgemeine Grundlagen der Leichtathletik sowie einiger populärer Ballsportarten. Der Übungsstundenaufbau beginnt mit der läuferischen und gymnastischen Erwärmung, danach das turnerische Üben an den Geräten (Boden, Reck/Stufenbarren, Schwebebalken, Sprung), den Schluss lassen wir meist spielerisch ausklingen.
Um auch das Gemeinschaftsgefüge zu fördern nehmen wir am Kreisschülerturnfest teil und bieten auch die Abnahme des Sportabzeichens und Kinderturnabzeichens an. Selbstverständlich können die Mädchen auch an den von der Turnerjugend organisierten Aktivitäten, wie beispielsweise Ausfahrten in Freizeit- und Bäderparks oder Fahrradralleys teilnehmen.
Übungsleiter: Carsten Schubert, Tel.: 04122 / 48 99 79

Mädchenturnen (Leistungsriege)

Seit 2005 bin ich schon im Verein und seitdem hat sich auch einiges geändert. Wir sind nicht mehr eine durcheinander gewürfelte Gruppe mit bunten Turnanzügen, sondern ein Verein, der Ausfahrten und Turnhallenübernachtungen macht, und viel Spaß am Turnen hat. Alles fing damit an, dass wir richtige Turn- und Trainingsanzüge bekamen, die unter anderem von der Fa. Möller-Wedel gesponsert wurden. Wir nahmen an Kreisschülerturnfesten und Nikolaus- und Kreisbestenwettkämpfen teil.
Im Jahr 2007 fuhren wir gemeinsam zur Turn-WM nach Stuttgart. Das verband unsere Truppe noch mehr und außer zuzuschauen, konnten wir auch auf dem Airtrack turnen. Ab da ging es aufwärts. Wir turnten nun auch bei den Kreisfinalwettkämpfen mit, und erstmals konnte sich eine unserer Turnerinnen für die Landesfinal-Mannschaft an einem Gerät qualifizieren. Unsere Platzierungen wurden immer besser. Zum Spaß gehen wir auch öfter mal ins Ariba. Wir haben auch schon eine Turnhallenübernachtung zusammen mit dem TSV Holm gemacht. Wir haben geturnt, sind Trampolin gesprungen und hatten viel Spaß. Am Morgen haben wir in der Halle gefrühstückt.
2009 machten wir für eine Woche ein Trainingslager in Scharbeutz. Wir fuhren in eine Aquarienausstellung, in die Ostseeterme und zum Hansapark. Natürlich hatte die Jugendherberge auch eine Turnhalle, die wir nutzen konnten.
2008 erreichten wir den 1. Platz bei dem Kreisfinalmannschafts-Wettkampf. Einige von uns durften auch an den Landesfinal- Wettkämpfen teilnehmen, zum Teil in der Mannschaft- oder im Einzel-Wettkampf.
Inzwischen haben schon einige von den Großen aufgehört mit dem Turnen, teilweise haben sie sich zum Kampfrichter qualifiziert. Am Anfang waren wir die Kleinen und es gab nicht so viele Große. Inzwischen gehöre ich mit zu den Älteren und es sind wieder jüngere nachgekommen.
Übungsleiter: Peter Schalt, Tel.: 0 41 22 / 85 39 94

Ein Bericht von Ronja Koch

Jungenturnen

In der Jungenturngruppe wird jeweils am Freitagnachmittag von 16:30-18:00 Uhr ein breites Sportprogramm durchgeführt. Angefangen wird mit der Aufwärmgymnastik, dann folgt das Turnen an sämtlichen Geräten. Das Ende einer Trainingsstunde bilden verschiedene Spiele. Die erzielten Leistungen spiegeln sich in zahlreichen Abnahmen für das Sportabzeichen und dem Kinderturnabzeichen wieder. Ihre sportlichen Fähigkeiten stellen die jungen Turner auch jedes Jahr auf dem Kreisschülerturnfest unter Beweis. In besonderer Erinnerung sind allen Jungen die Landesturnfeste geblieben. Das sportliche Treiben wird durch Ausflüge und Feiern zur Weihnachtszeit abgerundet.

Übungsleiter: Kai Lehmann, Tel.: 0 41 22 / 34 67

Jungengruppe des TVM beim Kreisschülerturnfest 2012 in Esingen.

Rhönradturnen

Eine in Schleswig-Holstein in Vergessenheit geratene Sportart wird wieder populär: das Rhönradturnen. Das Rhönrad wurde im Jahre 1925 von Otto Feick im kleinen Rhöndorf Schönau entwickelt und fand sofort großen Anklang bei der Bevölkerung. Seit nun mehr 23 Jahren wird im Turnverein Moorrege Rhönrad geturnt. Angefangen hat alles 1989 durch eine Initiative der Übungsleiterinnen Sonja Wolski und Petra Zippel, die mit 3 Rhönrädern das Training in der Mehrzweckhalle An'n Himmelsbarg begannen. Kurze Zeit später übernahm Holger Schalt das Training und hat es für viele Jahre geleitet. Inzwischen besitzt der TVM 12 Räder verschiedener Durchmesser, so dass fast für jede Körpergröße ein Rad vorhanden ist. Diese Sparte hat sich zu einer erfolgreichen Gruppe entwickelt, die bei Meisterschaften sehr erfolgreich turnt und viele Titel erringen konnte (Schleswig-Holsteinische Landesmeister, Kreismeister, Hamburger Meister und internationale Seniorenmeister). Die höchste Ebene im Rhönradturnen ist die Bundesklasse. Hierbei erlernen die Turner und Turnerinnen nicht nur das "Geradeausturnen", sondern auch das Turnen auf einem Reifen des Rhönrades, dem so genannten "Spirale turnen". Des Weiteren gibt es den Sprung über das rollende Rhönrad.
So wird trainiert: Die Erwachsenen und die älteren Jugendlichen haben am Dienstag in der Zeit von 18:15 bis 20:45 Uhr ihr Training. Hier werden die Leistungsstufen L4 und L7 trainiert und ein erhebliches Maß an hohen Schwierigkeitsteilen der Stufen B, C und D geturnt. Die Übungsstunden beinhalten das Geradeturnen, Partner- und Synchronturnen und das Paarturnen.
Am Montag trainieren die Jugendlichen neben dem Rhönradturnen auch vermehrt die dafür notwendige Muskulatur, um für schwierige Übungen die notwendige Ausdauerkraft zu erlangen.
Freitags, in der Zeit von 14:30 bis 16:30 Uhr und von 18:30 bis 20:00 Uhr, haben die kleineren Turnerinnen und Turner ihren Auftritt. Sie üben die Grundübungen und die L-Übungen der Klassen L5 und L6. Hinzu kommt ein spezielles Einzeltraining verschiedener Schwierigkeitsstufen. Diese sind in A und B -Teile untergliedert. Körperhaltung, Körperspannung, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden ebenfalls trainiert, damit ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Turnerin und Rhönrad entsteht.
Die Trainingsstunden werden von unserer Übungsleiterin Diana Thomsen und den Helferinnen Miriam Schröttke, Carolin Schreiner und Ute Bahner geleitet.
Diana Thomsen, Tel.: 0 41 22 / 8 34 10
Miriam Schröttke, Tel.: 0 41 22 / 8 34 09
Carolin Schreiner, Tel.: 0 41 22 / 4 75 20
Ute Bahner, Tel.: 0 41 22 / 8 33 69

Sitzgymnastik

Seit 1996 treffen sich jeden Freitag in der kleinen Halle an der Grundschule 25 bis 30 Seniorinnen zur Sitzgymnastik, um ihre Gelenke und Muskeln in Form und die Beweglichkeit zu erhalten. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht. Auch Rollstuhlfahrer sind willkommen. Die Übungsstunde beginnt mit der Aufwärmgymnastik in Form von Dehn- und Streckübungen sowie Gehen auf der Stelle und um den Stuhl herum. Es folgen dann Übungen mit verschiedenen Handgeräten. Alle Übungen werden unterstützt mit flotten Rhythmen nur so wachsen.

Zu den jährlichen Aktivitäten zählen:

- Boßeln
- gemeinsames Frühstücken
- Feiern der runden Geburtstage (ab 80 Jahren)
- eine 3tägige Sylt-Reise (Fünf-Städte-Heim, bereits zum 8. Mal). Hierzu gesellen sich auch Damen der Mittwochs-Seniorengruppe. Somit sind es dann ca. 20 Damen, die meinen, sie wären „reif für sie Insel".

Das Ende des Jahres krönt dann eine Weihnachtsfeier, an der fast alle Turnerinnen der Sparte (40) teilnehmen.

Übungsleiterin: Gisela Heidemann, Tel.: 0 41 22 / 8 31 67

Funktionsgymnastik / Bauch-Beine-Po / Rücken spezial

Bewegung für den ganzen Körper ist angesagt, wenn wir uns montags von 19:30 – 20:30 Uhr (April bis Oktober) bzw. 19:00 – 20:00 Uhr (November bis März) in der mittleren Halle An'n Himmelsbarg treffen. Zurzeit besteht die Gruppe aus überwiegend Frauen im Alter von 30-69 Jahren. Wir machen gezielte Übungen zur Kräftigung und Straffung der Bauch- und Rückenmuskulatur, ebenso werden die Pomuskeln und die Oberschenkel trainiert. Durch regelmäßiges Training lässt sich bei den Problemzonen durchaus etwas machen. Wichtig ist, dass der Körper regelmäßig gefordert und bewegt wird.

Ob geübter Sportler oder Neueinsteiger, es ist für jeden etwas dabei - auf eventuelle Handikaps nehmen wir Rücksicht. Schauen Sie montags gerne einmal vorbei.

Übungsleiterin: Anke Kaiser, Tel.: 0 41 22 / 8 37 40

Aerobic

Jeden Montag von 20:00 – 21:00 Uhr findet unter physiotherapeutischer Leitung unsere Aerobic-Stunde im Vereinshaus An'n Himmelsbarg statt!

Unser Aerobic Kurs besteht aus vier Teilen:

- Aufwärmen ca. 10-15 min um den Kreislauf in Schwung zu bekommen, die Muskel und Bänder werden durchblutet.
- Der ca. 40 minütige Hauptteil besteht aus zwei Teilen:
  1.) Laufen, Kooordinationsübungen, Konzentration, Tanzkombinationen, Ausdauer usw.
  2.) Kraft: immer unterschiedlich mit Matten, Bändern, Gewichten, Bällen, Stühlen (Kraftübungen)
- Slowdown: ca. 10 - 15 min. dehnen, Kreislauf senken, entspannen.

Wir trainieren im zweiten Teil jede Woche eine andere Körperregion intensiver, so dass immer Abwechslung in die Std. kommt, z. Bsp. überwiegend die Beine, Po, Bauch, Arme, Rücken etc.

Aerobic ist für jede/n etwas, die/der Spaß an schnelleren Bewegungen zur Musik hat und etwas für seinen gesamten Körper tun möchte.

Bei uns ist jede/r herzlich willkommen!

Übungsleiterin: Nicole Below, Tel.: 0 41 22 / 9 81 93 16

Männergymnastik

Jeden Montagabend, kurz vor halb sieben, treffen sich im Vereinshaus „An'n Himmelsbarg“ eine Anzahl „gesetzter“ Herren, um ab 18.30 Uhr gemeinsam mit Gymnastik Ihre Gelenke und Muskeln in Form zu bringen. Von Jörn Zülow vor ein paar Jahren ins Leben gerufen, startete die Gruppe damals mit 5 Teilnehmern. Inzwischen haben wir eine Teilnehmerzahl von fast 20 erreicht. Gerade für älteren Teilnehmer sind die Themen „Fit im Alltag“ und „Bewegung zur Erhaltung der Selbständigkeit“ wichtig. Deshalb stehen hier Übungen zur Erhaltung der Mobilität des Bewegungsapparates, Gleichgewichtsübungen und moderate Kräftigungsübungen im Vordergrund.
Die Gymnastikstunde beginnt mit dem Warmmachen, anschließend werden dann Kleingeräte zur Hilfe genommen. Je nach Wunsch kommen Pezzibälle, Therabänder, Turnstäbe, DynAir-Kissen, Sprungseile, Gym- nastikmatten und Gewichte in Form von mit Sand gefüllten 1Liter-Flaschen zum Einsatz. Balanceübungen und Gehirnjogging gehören ebenfalls zum Programm. Der Abschluss einer Übungsstunde besteht aus Stretching und Lockerungsübungen.

Wir freuen uns auf jeden, der bei uns mitmachen möchte. Einfach Sportzeug einpacken und vorbei kommen.
Übungsleiter:
Hans-Peter Stüben, Tel.: 0 41 01 / 6 11 87
Helmut Heidemann, Tel.: 04122 / 8 31 67

Bewegung für Leib und Seele

Entspannung und Stressbewältigung wird beim Qi Gong Üben durch die Konzentration auf Körper, Geist und Atem erreicht. Ausgewählte Übungsreihen des Qi Gong helfen den Teilnehmerinnen ins innere Gleichgewicht zu kommen und dadurch den Alltag besser zu bewältigen. Auch ist nicht zu vergessen, dass Qi Gong zur Kräftigung der Muskulatur und Geschmeidigkeit der Gelenke beiträgt. Es wird versucht, Verständnis für körperliche Zusammenhänge zu entwickeln und dadurch mehr physische Sicherheit zu erlangen.
Die Übungsstunde setzt sich aus verschiedenen Elementen zusammen und beginnt mit einem kurzen Musik unterstützten Aufwärmtraining. Es folgt ein Gedächtnistraining mit Bewegungen im Sitzen. Diese „Life Kinetik“ genannten Übungen steigern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Darauf folgt Qi Gong mit Übungen mit denen die Konzentration auf Körper, Geist und Atmung erreicht wird.

Qi Gong bewirkt:
- Regulierung des zentralen Nervensystems
- Verbesserung der Körperhaltung, der Beweglichkeit und der Atmungsfunktion
- Stärkung des Immunsystems und damit der Abwehrkräfte
- Regulierung des Blutdruckes
- Linderung vieler Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen, Magen- und Rückenbeschwerden

und v.m.

Übungsleiterin:
Ute Jensen, Tel.: 0 41 22 / 8 39 93

Walking (m+w)

Walking ist im Gegensatz zu Jogging eine Gelenk schonendere Möglichkeit des Herz-Kreislauftrainings. Es ist in jedem Alter erlernbar und benötigt keine teuren Sportgeräte. Außer einem Paar guter Laufschuhe werden nur Motivation und Zeit gebraucht. Unter fachkundiger Anleitung walken wir einmal wöchentlich gut eine Stunde. Ob Sommer oder Winter, wir walken immer!
Übungsleiterin: Bettina Jungmann, Tel.: 0 41 22 / 9 91 99

Badminton (m+w)

Die Badminton-Sparte gibt es seit 1991.
Den Auftrag "Sport für alle" nicht vergessend, sind wir sowohl für Spieler/innen da, die entweder den Freizeit oder den Leistungsport bevorzugen. Das gemeinsame Aufwärmtraining (obligatorisch für alle) steht am Anfang der zwei Stunden Spiel. Anschließend wird auf drei Feldern gespielt, wobei die Hauptsache ist, dass jeder seinen Spaß hat.
An einem Punktspielbetrieb nehmen wir noch nicht teil, sollten sich aber mal genügend Interessenten innerhalb einer Altersgruppe finden, könnte sich auch das ändern.
Neue Gesichter sind uns jederzeit willkommen, wir sind offen für Anfänger und Fortgeschrittene beiderlei Geschlechts und aller Altersstufen, einzige Voraussetzungen: Spaß am Spiel und gute Laune, auch Schnuppern ist erlaubt! - Einfach vorbei kommen.

Übungsleiter: Ole Jensen, Tel.: 040 / 80 79 67 18
Mobil: 0176 / 48 53 74 90

Volleyball (m+w)

Im TVM gibt es zwei Volleyballgruppen. Die spielstärkere trainiert montags in der Sporthalle „An'n Himmelsbarg, die zweite Gruppe, die aus der Männer-Turnabteilung entstanden ist, spielt freitags in der Halle an der Grundschule.

Montags:
Seit der Gründung im Jahre 1979 wird Hobby-Volleyball gespielt. Darunter verstehen wir eine lockere Zusammenkunft von Jugendlichen ab 16 Jahren und jungen bzw. junggebliebenen Erwachsenen, die Lust an zwanglosem Volleyballspiel haben. Beim Hobby-Volleyball spielen Damen und Herren gemeinsam in einem Team. Gefördert durch das wöchentliche Training, wurde die Frage nach Punktspielen laut. So kam es dazu, dass eine Mannschaft mit mindestens zwei Mädchen bzw. Frauen an der Hamburger Hobby-Volleyball-Runde teilnahm. In der letzten Saison wurde pausiert.
Gute Platzierungen wurden auch bei Landesturnfesten und bei den Deutschen Turnfesten erzielt, die die Volleyballer in sehr guter Erinnerung behalten werden. Des Weiteren wird die Sparte von vielen befreundeten Hobby-Volleyball-Gruppen zu Turnieren eingeladen und veranstaltet auch in jedem Jahr in Zusammenarbeit mit der Männer Turnabteilung ihr eigenes Turnier.

Im Sommer spielen wir auch Beach-Volleyball und treffen uns dann im Freibad Oberglinde. Ausflüge und das Weihnachtskegeln runden das sportliche Programm ab.
Übungsleiter: Kai Lehmann, Tel.: 04122 / 34 67

Freitags:
Lust auf Volleyball? Freitags ab 20.00 Uhr spielen Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene (Damen und Herren) Hobby-Volleyball in der Turnhalle der Grundschule Moorrege, Klinkerstraße.
Wir spielen zwar nach den internationalen Regeln, der Spaß am Spiel steht aber im Vordergrund.

Zu Beginn jedes Übungsabends stehen das Aufwärmtraining und danach das Spiel bis ca. 22.30 Uhr. Die Gruppe ist für alle geeignet, die bereits einmal Volleyball gespielt und Spaß daran gefunden haben. Auch Wiedereinsteiger sind gern gesehen. Jeder der Lust auf Volleyball hat, kann gerne einmal zum Schnuppern am Freitag in die Turnhalle Klinkerstraße (Eingang von der Amtsstraße über den Schulhof) kommen. Vor Weihnachten gibt es dann noch ein gemeinsames Weihnachtsessen in geselliger Runde.
Zwischendurch trifft sich die Gruppe zum Erfahrungsaustausch und zum Klönen bei einem geselligen Essen.
Interesse geweckt? Weitere Infos bei:
Übungsleiter: Sven Jungmann, Tel. 0 41 22 / 99 1 99

Gesellschaftskegeln für Jedermann

Das "Geselligkeitskegeln" besteht seit mehr als 40 Jahre. Die Gruppe hat sich wiederholt verändert, angepasst und erneuert bis zu ihrer jetzigen Form. Nicht das Kegeln als Sport, sondern das gesellige Beisammensein im vertraulichen "Du" miteinander, steht im Mittelpunkt.
8 bis 14 Teilnehmer, Ehepaare und Singles meist über 40 Jahre alt, treffen sich alle 4 Wochen nach festem Jahresplan, jeweils sonnabends um 20.00 Uhr auf der linken Doppelkegelbahn im "Himmelsbarg" zum gemütlichen Kreis und zum Kegeln nebenbei. Die Zeit ist auf zwei Stunden begrenzt, um 22 Uhr ist das Kegeln vorbei. Die Teilnahme an den Kegelabenden ist völlig frei; wer verhindert ist, wird weder "angemault", noch braucht er Strafgeld oder Beitrag zu zahlen. Wir nehmen in Kauf, dass mal mehr, mal weniger Besucher kommen. Sind wir nur 8 bis 10 Teilnehmer, zum Beispiel in der Ferienzeit, dann können wir 60 bis 80 Wurf machen. Wenn 14 Personen zum Kegeln erscheinen, können nur 40 Wurf geworfen werden. Dann hat eben Geselligkeit den Vorrang. Weniger aus sportlichen Gründen, sondern zu Belebung des Abends gibt es am Schluss je 4 "Orden" für Damen und Herren. Nach geworfenem Holz gibt es für die Höchstzahl den "Königin-" bzw. den "König-Orden", für die nächsten zwei den "goldenen" und den "silbernen Kegel". Die meisten Fehlwürfe werden mit dem "beliebten" Pudelorden belohnt.
Für die Kegelbahngebühr zahlt jeder Kegler pro Abend 2,50 €, dazu für Neuner-Würfe und Pudel je 5 Cent. Für die sich im Laufe des Jahres ansammelnden Überschüsse wird am 1. Kegelabend im neuen Jahr vor dem Kegeln zu einem gemeinsamen Essen eingeladen.
An unserem Geselligkeitskegeln kann jedes Vereinsmitglied jederzeit und ohne vorherige Anmeldung teilnehmen.
Verantwortlich:
Helga und Klaus-Dieter Schwabe, Tel.: 0 41 22 / 8 17 88

Boßeln

Ursprung dieses Friesenspieles ist das Klootschießen – älteste Erwähnung 1510. Wegen der schwierigen Technik wird dieser Sport nur von sehr wenigen betrieben. Dagegen wird das Boßelspiel hauptsächlich in Niedersachsen, Dithmarschen, den Niederlanden und in Irland gespielt. Die unkomplizierte Technik erlaubt auch ungeübten Werfern aller Altersklassen – ohne kostenaufwendige Vorbereitungen – diesen Sport auszuüben. Ziel eines jeden ist es, die größtmögliche Weite zu erzielen. Als Wurfstrecken werden dabei Straßen benutzt. Zum Boßeln benötigt man eine geeignete Straße, 2 Mannschaften, 1 Paar Boßel-kugeln und einen Kescher, um die Kugeln aus einem Graben zu fischen.
Eine Mannschaft besteht aus 2 oder mehr Werfern. Der Wettkampf beginnt mit dem Abwurf der beiden ersten Werfer einer Mannschaft. Eine Mannschaft beginnt mit einer Holzkugel, die andere mit einer gleich schweren Gummikugel. Die folgenden Werfer werfen in Reihenfolge jeweils von dort, wo die Boßelkugel des vorherigen Spielers der eigenen Mannschaft liegengeblieben ist. Dabei wirft immer der Werfer zuerst, dessen Boßelkugel zurück liegt.
Die Boßeltour des TVM geht durch den Heistmer Wald und ist insgesamt ca. 5,3 km lang. Nach der Hälfte der Strecke tauschen die Mannschaften ihre Kugeln. Gewonnen hat die Mannschaft mit den wenigsten Würfen. Geboßelt wird 1- bis 2-mal im Winterhalbjahr, organisiert von G. und H. Heidemann. Aber auch verschiedene Sparten haben das Boßeln entdeckt.

Abwurf

Strecke

Danke

Unser besonderer Dank geht an dieser Stelle an unsere Übungsleiter, Helfer und den erweiterten Vorstand für Ihren unermüdlichen Einsatz.

Ein großes Dankeschön auch an unsere zahlreichen Sponsoren und die Gemeinde Moorrege.

Der Turnverein Moorrege freut sich auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit.

Geschäftsstelle:
Quellenweg 26 · 25421 Pinneberg · Tel.: 0 41 22 / 61187 · www.turnverein-moorrege.de