

# TV METJENDORF 04 e.V.

Turnen • Gymnastik • Badminton • Fußball • Leichtathletik  
Tischtennis • Tennis • Volleyball • Karate



## Vereinsinfo 1/2020

### Bericht vom Vorstand

Schritt für Schritt kehrt, nach der Corona Pandemie, ein wenig „Normalität“ in den Sportbetrieb zurück.

Wir müssen an dieser Stelle nicht nochmal aufzählen, was alle längst wissen und womit wir uns seit geraumer Zeit beschäftigen.

Der Verein möchte sich vielmehr bei allen Beteiligten ganz herzlich für Verständnis und Engagement bedanken. Ein großer Dank gilt in diesem Zusammenhang auch unseren vielen Sponsoren, die uns auch in dieser schwierigen Zeit tatkräftig unterstützt haben - Dankeschön!

Ob Kinder oder Erwachsene, wir alle sehnen uns zurück nach etwas Bewegung und Geselligkeit.

Sicher wird es noch eine ganze Zeit dauern, bis wir alle gelernt haben, mit dieser neuen Art des Sporttreibens umzugehen.

Nachdem der Sport im Freien als Erstes wieder aufgenommen werden konnte, war der Hallensport eine andere große Herausforderung. Doch, nachdem bisher alle Hygiene Anforderungen mit Bravour gemeistert wurden, ist uns auch dieser Schritt gelungen.

Wir haben die sportfreie Zeit genutzt, uns etwas intensiver mit der Sportanlage zu beschäftigen. In Absprache und mit Hilfeleistung der Gemeinde ist es gelungen, die Außenansicht der Sportanlage zu verändern. Aus pflegetechnischen Gründen wurde der Wall am Sportplatz entfernt und mit Bäumen und Büschen neu bepflanzt.

Ferner haben wir einige weitere Sportangebote in unser Programm mit aufgenommen. Schauen Sie sich unser Sportangebot in dieser Vereinsinfo an.

Gesucht werden auch immer wieder Unterstützer für den Verein. Sowohl als Übungsleiter, als auch als Mitarbeiter im organisatorischen Bereich des Vereins. Immer mehr Mitglieder, Kurse und Vorschriften erfordern immer mehr Ideen, damit alles reibungslos klappen kann.

Das nächste große Thema im Jahr 2020 war die Fertigstellung der neuen Sporthalle. Der angestrebte Termin bis November kann leider nicht gehalten werden. So werden wir die Einweihung auf das Jahr 2021 verschieben müssen.

Wer denn zum letzten Jahreswechsel das Vereinsheft vermisst hat, dem sei gesagt, dass wir uns nach intensiver Beratung dazu entschlossen haben, auch hier einen anderen Weg zu gehen. Wir möchten mehrfach im Jahr mit Infos an mögliche Interessenten herantreten, sowohl in der Form einer Kurzinfo, als auch durch mehr Neuigkeiten auf unserer Homepage [tv-metjendorf04.de](http://tv-metjendorf04.de)

Sollte es etwas geben, was verbessert oder abgestellt werden sollte, so scheuen Sie sich nicht, mit uns in Kontakt zu treten.

Wir hoffen, dass viele neue Interessenten und Mitglieder den Verein auch künftig tatkräftig bei ihren Aktivitäten unterstützen werden.

Wir wünschen allen an dieser Stelle alles Gute und bleiben Sie gesund!

Ihr TV Metjendorf

Friederich Veenhuis  
1. Vorsitzender

Kontaktadresse:

Turnverein Metjendorf 04  
Am Sportplatz 9  
26215 Metjendorf

Tel.: 0441-68 14 19

Fax.: 0441-6 71 61

[tv.metjendorf04@ewetel.net](mailto:tv.metjendorf04@ewetel.net)  
[www.tv-metjendorf.de](http://www.tv-metjendorf.de)

 TV Metjendorf 04

Bürozeiten:

Montags von 10:00-12:00

Mittwochs von 16:00-18:00

## Trainerwechsel 1. Herren

---

Die 1. Herren des TV Metjendorf 04 geht mit einem jungen Trainergespann in die neue Saison. Der Trainer der abgelaufenen Saison, Darius Mandock, hat den Verein auf eigenen Wunsch verlassen, da er sich gerne nach der langen Zeit als Trainer anderen Hobbies widmen möchte. Der Verein bedankt sich an dieser Stelle ganz herzlich für die letzten drei Jahre.

Der bisherige Co-Trainer Paddy Köhncke wird künftig andere Aufgaben im Verein übernehmen.

Zur neuen Saison ist es Gerrit Schulz gelungen, die zwei jungen Trainer Cassian Klammer und Kai Schröder vom VfL Oldenburg zu verpflichten. Es ist ihre erste Saison, jedoch sehen sie ihrer neuen Aufgabe mit viel Begeisterung und Engagement entgegen.

Die beiden ambitionierten Spieler des VfL Oldenburg bringen eine sehr hohe Qualifikation mit ins Ammerland.



## 2. Herren

---

Hey! Ich bin Robin Hansla, 23 Jahre jung und komme aus Metjendorf. Fußball habe ich bereits früh für mich entdeckt. Im Verein TV Metjendorf spiele ich seit ich 6 Jahre alt bin. Bevor ich das Traineramt bei der 2. Herren übernommen habe, war ich selbst Spieler dieses Teams. Mit der Mannschaft bin ich größtenteils zusammen aufgewachsen. Wir sind eine Einheit, ein Team und halten auch stets außerhalb des Fußballs zusammen.

Falls wir Dein Interesse geweckt haben, kannst Du Dich gerne unter 0160/99091296 bei mir melden. Wir trainieren jeweils montags und mittwochs von 19:30 bis -21 Uhr.

Viele Grüße,  
Robin Hansla



## Die Tennisabteilung des TV Metjendorf

---

Wir sind in diesem Jahr auf unseren vier Plätzen mit zwei Jugend-, einer Damen- und fünf Herrenmannschaften im Punktspielbetrieb in unterschiedlichen Ligen unterwegs.

Die Mannschaften haben unter der Woche ihren festen Trainingstag, für Jugendliche haben wir an zwei Tagen eine Trainerin auf der Anlage.

Dazu bieten wir montags einen Abend zum Doppel spielen an, bei dem die zusammen Spielenden immer neu gelost werden.

Schaut vorbei, wir freuen uns.

## Badminton

---

Die Badminton-Abteilung des TV Metjendorf bietet mit ihrer breiten Aufstellung Platz für Jedermann/-frau. Ob als absoluter Anfänger oder auch erfahrener Wettkampfsportler findet man bei uns durchgängig Spielpraxis.

Drei Mannschaften, bestehend aus je 10 Spielerinnen und Spielern, nehmen von der Bezirksliga bis hin zur Niedersachsen-Bremen-Liga am Punktspielbetrieb teil. Hobbyspieler oder Gastspieler aus anderen teils höherklassigen Vereinen, die das hohe Trainingsniveau in Metjendorf reizt, komplettieren das regelmäßig gut besetzte Teilnehmerfeld in der Halle auf dem Kamp.

## Tanzen

---

**T**anzen ist mehr als nur schöne Bewegung. Ob Technik-, Storytelling-, Koordinations- und Konditions-training, in unserem vielfältigen Angebot von Modern / Jazz Dance bis Hip Hop, bieten wir mehr als das und zeigen Euch, warum Tanzen ein Lebensgefühl ist. Dabei bleiben Spaß und Teamwork immer an erster Stelle stehen!

Aber auch Wettkämpfe lassen wir nicht aus und bringen immer wieder stolz einen Pokal nach Hause!

Na, hast Du schon Lust bekommen mitzutanzten? Dann schau doch mal auf die Internetseite, wann der nächste passende Kurs für Dich stattfindet.

Wir freuen uns auf Dich!

## Zumba

---

**W**arum ist Zumba so beliebt? Vielleicht, weil Zumba ein sehr effektives Cardiotraining ist und damit eine effektives Fatburning? Vielleicht, weil während einer Zumba-Stunde 700 kcal oder mehr verbrannt werden? Oder, weil unser Gehirn durch die viele Koordination schon bei 30 Minuten Zumba mehr lernt, als bei achtstündigem Lernen am Schreibtisch und das Resultat bei regelmäßigem Training ein präventiver Schutz vor Altersdemenz ist?

Vielleicht hat Zumba aber auch so viele Anhänger, weil es einfach verdammt VIEL SPASS macht?!

Ich freue mich schon auf Zumba mit Euch montags um 20 Uhr!  
Claudia Kühn



## Ringen

---

**R**ingen ist ein Sport, der jedem Kind zugänglich ist und wichtige Werte wie Fairness, starken Willen und Disziplin vermittelt. Ein Sport, der auf der ganzen Welt verbreitet ist.

Nun wird es auch hier in Metjendorf angeboten.

Ringen strengt an – und das ist gut so. Beim Ringkampf werden praktisch alle Muskelgruppen trainiert – Ergebnisse sind eine stabile Muskulatur und effektiver Verbrennungsprozess. Ein regelmäßiges Training ist außerdem nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist. Durch Trainingskämpfe erkennen junge Sportler oft ihre eigenen Grenzen. Sie lernen aber ebenfalls, die eines anderen einzuschätzen und nicht zu überschreiten.

Seinen eigenen Körper und Geist zu kennen sowie zu trainieren, stärkt das Selbstbewusstsein und gibt Selbstsicherheit. Bewegung, Spiel und Sport sind der Teil der kindlichen Welt. Diesem natürlichen Bewegungsdrang können sie im Training auch auf spielerische Art nachgehen. Sport macht Spaß, Ring frei!

Interesse? Dann schaut vorbei: Mittwochs von 15:30 bis 17 Uhr in Hallenabschnitt 1!

## Das Deutsche Sportabzeichen

---

**D**eine Herausforderung  
Absolviere Dein eigenes Sportabzeichen oder gleich das Sportabzeichen mit der ganzen Familie.

Mitmachen kann jeder ab 6 Jahren, nach oben hin sind dem Alter keine Grenzen gesetzt. Trainiere und zeige Dein Können in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination und weise Deine Schwimmfertigkeit nach. In den einzelnen Bereichen kannst Du jeweils eine aus vier oder fünf Disziplinen auswählen. Erreiche in den Disziplinen jeweils zwischen einem und drei Punkten und erhalte am Ende dein Sportabzeichen in Bronze,

Silber oder Gold. Zudem erhalten Familien mit mindestens drei Personen aus zwei Generationen das Familienabzeichen.

Das Training und die Abnahme für das Sportabzeichen finden nach Absprache auf dem Sportplatz statt. Weiter Infos und zur Anmeldung meldet Euch unter: 016095465372

Ich freue mich auf Euch!  
Hanna

# TV METJENDORF 04 e.V.

Turnen • Gymnastik • Badminton • Fußball • Leichtathletik  
Tischtennis • Tennis • Volleyball • Karate



## Sportangebot / Übungsstunden

## TV Metjendorf 04

Stand: 24.08.2020

Turnen	Abteilungsleitung:	Sabine Ahlf: sahl@ewetel.net	Hallenteil	Leitung
Eltern-Kind-Turnen	1,5 bis 4 Jahre	Montag	startet bald	Christina
"	1,5 bis 4 Jahre	Dienstag	15:30 - 17:00	3 Danica+Franziska
"	1 bis 4 Jahre	Donnerstag	15:45 - 17:00	3 S. Ahlf
Kinderturnen "Erlebnisturnen"	4 bis 5 Jahre	Dienstag	16:00 - 17:00	2 Nina+Steffi
"	6 bis 7 Jahre	Dienstag	17:00 - 18:00	2 Steffi+Nina
"	4 bis 6 Jahre	Mittwoch	16:00 - 17:00	3 S. Watermann
Turnen für Ältere	Seniorengruppe (Frauen)	Donnerstag	10:00 - 11:00	CASA S.Ahlf
Frauengymnastik	Frauen	Montag	19:00 - 20:00	3 S. Apukthina
	Gymnastik Frauen	Dienstag	09:00 - 10:00	3 C. Mintken
Bodyfitness	für Frauen	Montag	18:30 - 19:30	Mensa C. Steinke
Bodyfitness	für Frauen	Donnerstag	08:30 - 09:30	3 C. Mintken
Rhythmische Sportgymnastik	10 bis 13 Jahren	Mittwoch	16:00 - 18:00	2 S. Apukthina
	6 bis 9 Jahre	Donnerstag	15:30 - 17:30	1
Akrobatik/Geräteturnen	ab 6 Jahre	Donnerstag	17:00 - 18:30	H. Pilawa
<b>Gesundheitssport</b>	<b>Abteilungsleitung</b>	<b>Sabine Ahlf: sahl@ewetel.net</b>		
Reha-Sport	Frauen und Männer	Dienstag	19:30 - 20:30	2 O. Wehrkamp
Wirbelsäulengymnastik	Frauen und Männer	Dienstag	20:30 - 21:30	2 O. Wehrkamp
Pilates	Frauen und Männer	Montag	19:00 - 20:00	2 C.Kühn
Männer - Freizeitsport		Montag	20:00 - 21:30	3 K. Halle
<b>Tanzen</b>	<b>Abteilungsleitung</b>	<b>Jaqueline Kuhnke: j-kuhnke@hotmail.de</b>		
Jazz - Dance/Hip Hop	ab 6 - 8 Jahre (Jazz)	Mittwoch	17:00 - 18:00	Mensa Hanna+Charlin
	ab 10 - 15 Jahre (Hip Hop)	Donnerstag	16:00 - 17:00	Mensa F.Krezewina
	ab 10 - 13 Jahre Jazz	Donnerstag	17:00 - 18:00	Mensa K.Wiegand
	ab 15 - 19 Jahre (Hip Hop)	Donnerstag	18:00 - 19:00	Mensa K.Wiegand
	ab 18 Jahre (Hip Hop)	Donnerstag	19:00 - 20:00	Mensa J.Kuhnke
	ab 13 - 15 Jahre (Jazz)	Sonntag	16:00 - 17:30	1 J.Kuhnke
	ab 16 - 23 Jahre (Jazz)	Sonntag	17:30 - 19:00	1 J.Kuhnke
Zumba	Frauen u. Männer	Montag	20:00 - 21:00	2 C.Kühn
Kindertanzen	Mädchen u. Jungs	Montag	16:30 - 17:30	1 L. Uhrig
Tanztieger	Mädchen u. Jungs	Donnerstag	16:00 - 17:00	2 Laura+Miriam
<b>Karate</b>	<b>Abteilungsleitung:</b>	<b>Sabine Ahlf: sahl@ewetel.net</b>		
Karate	7 bis 14 Jahre / Anfänger	Dienstag	17:00 - 18:30	3 A. Pieperiohanns /
Ringern	Kinder u. Jugendliche	Mittwoch	15:30 - 17:00	1 Pavel
<b>Trampolin</b>	<b>Abteilungsleitung:</b>	<b>Sabine Ahlf: sahl@ewetel.net</b>		
Trampolin	Schüler/Jugendliche	Montag	17:30 - 19:00	3 W. Fabich
	ab 6 Jahre / Anfänger	Freitag	14:30 - 16:30	3 F.-O. Sauer / J. Aktepe
<b>Tischtennis</b>	<b>Abteilungsleitung:</b>	<b>Frank Lüthke 0441-664855</b>	<b>Gerald Wiese</b>	<b>0441-66183</b>
Jugendliche	Anfänger	Dienstag	17:30 - 20:00	1 G. Wiese
Erwachsene		Dienstag	20:00 - 22:00	1
		Freitags	15:00 - 18:00	1 G. Eilers
		Freitag	20:00 - 22:00	1
<b>Volleyball</b>	<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Stephan Gollub: stephan.gollub@ewetel.net</b>		
	Erwachsene	Dienstag	19:30 - 22:00	3 S. Gollub
<b>Badminton</b>	<b>Abteilungsleitung:</b>	<b>Tim Puls: tim.puls@badminton-tvm.de</b>		
Schüler / Jugendliche	bis 11 Jahren	Mittwoch	17:00 - 20:00	1+2+3 N. Rodefeld
	ab 12 Jahren	Mittwoch	18:45 - 20:00	1+2+3 N. Rodefeld
Erwachsene		Montag	18:30 - 22:00	1 T. Puls
		Mittwoch	20:00 - 22:00	1+2+3
		Freitag	20:00 - 22:00	2+3
<b>Leichtathletik</b>	<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Heiner Möller: heiner.moeller1@gmx.de</b>		
	Kinder 1.- 4. Klasse	Dienstag	15:30 - 17:30	Sportp./Halle 1 H. Möller
		Freitag	15:30 - 18:00	Sportp./Halle 1 H. Möller
<b>Nordic Walking</b>	<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Geschäftsst. 0441 - 681419</b>		
Nordic Walking / Walking	Erwachsene	Mittwoch	17:30 - 18:30	Bürgerbusch S. Watermann
<b>Sportabzeichen</b>	<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Hanna Pilawa Tel.: 0160-95465372</b>		
	Mai bis September	Montag	18:00 - 19:00	Sportplatz H.Pilawa/N.Leinigen
<b>Tennis</b>	<b>Abteilungsleitung:</b>	<b>Oliver Majer: oliver.majer@web.de</b>		
Jugendliche	Jugendtraining	Dienstag	15:00 - 19:00	Tennisanlage B. Ahsendorf
		Mittwoch	15:00 - 19:00	
Erwachsene	Damen u. Herren	Montag	18:00 - 20:00	
	Damengruppe	Dienstag	09:00 - 11:00	
	Damen 30	Mittwoch	18:00 - 20:00	B. Ahsendorf
	Herren 50	Dienstag	18:00 - 20:00	
	Herren 30 und 40	Donnerstag	18:00 - 20:00	
<b>Fußball</b>	<b>Abteilungsleitung:</b>	<b>Lutz Hölzenbein: lutz.hoelzenbein@web.de</b>		
1. Herren		Mo. u. Mi.	19:30 - 21:00	Sportplatz C. Klammer/K. Schröder
2. Herren		Mo. u. Mi.	19:30 - 21:00	" Robin Hansla
Ü - 40		Mittwoch	19:30 - 21:00	" H. Becher
Ü - 48				H. Busch
A - Jugend		Di. u. Do.	18:00 - 19:30	" Leon Beyer
B - Jugend		Mo. u. Do.	18:00 - 19:30	" A. Rensen / G. Siefken
E - Jugend		Mittwoch	16:30 - 17:45	" S. Martini / D. Spieker
F1 - Jugend		Donnerstag	16:00 - 17:30	" G. Großkreuz /
G-Jugend		Donnerstag	16:00 - 17:00	" Kai Kampmann
B - Juniorinnen		Mo. u. Mi.	18:00 - 19:30	Post/Metjend. T. Schabacker
C - Juniorinnen		Mo. u. Mi.	18:00 - 19:30	Post/Metjend. T. Schabacker