



# Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

## Newsletter 1/2020

### Aus dem Verein

Liebe Vereinsmitglieder,

die Corona-Pandemie beherrscht weiterhin das gesellschaftliche Leben und wirkt sich somit auch unverändert auf unser Vereinsleben und unseren Sport- und Spielbetrieb aus. Geschäfte haben jetzt zwar wieder geöffnet, aber öffentliche und private Sporteinrichtungen sind zunächst weiterhin bis zum 06. Mai geschlossen.

Für unsere Tennisspieler hoffen wir, dass ab Anfang Mai der Spielbetrieb aufgenommen werden kann. Im Jugendfußball wurde die Saison abgebrochen. Im Herrenbereich ist man sich noch nicht einig, wie es mit der Saison weitergehen soll; abrechen oder im September fortsetzen. Wann wieder Fußballtraining möglich sein wird, ist noch nicht abzusehen. Das gilt auch für Tischtennis, Fitness/Gymnastik und Gesundheitssport. Die Hallen sind für den Sportbetrieb leider noch gesperrt. Gesundheitsminister Spahn ist für die Öffnung von Fitness-Studios. Das ist für unseren Sport ein kleiner Hoffnungsschimmer, dass es bald wieder losgeht.

Damit wir uns in dieser Zeit aber auch sportlich betätigen können, haben Hildelies Stephan, Tanja Pätzmann, Imke Schlünzen und Nils Schlünzen ein umfangreiches Fitnessprogramm für alle Alters- und Leistungsgruppen mit selbstgedrehten Videos für euch zum Mitmachen zusammengestellt. Das liebevoll zusammengestellte Fitnessprogramm findet ihr auf unserer Homepage unter Home-Fitness.



Das liebevoll zusammengestellte Fitnessprogramm findet ihr auf unserer Homepage unter Home-Fitness.

Wir wünschen euch viel Spaß bei den Übungen. Bleibt alle gesund!

### Sportinterviews zur Corona-Pandemie

Die nachstehenden Fragen haben wir Vereinsmitgliedern gestellt. Die Antworten findet ihr in diesem Newsletter.

**Frage 1:** Seit dem 16. März ist wegen der Corona-Pandemie der gesamte Sportbetrieb lahmgelegt. Ein Ende ist noch nicht absehbar. Wie hältst du dich seit dem fit?

**Frage 2:** Das Leben hat sich seit Corona total verändert. Was vermisst du am meisten?

**Frage 3:** Jede Krise hat auch etwas positives. Was ist für dich an dieser Corona-Krise positiv?

### Tanja Pätzmann, Übungsleiterin Drums Alive®



Zu 1: Bisher habe ich im TuS DrumsAlive und Seniorensport angeboten. Durch unser neues Angebot "Home-Fitness" habe ich mich mit Intensiv-Workouts auf neues Terrain begeben. Dafür probiere ich selbstständig neues aus um dann auch die Videos zu erstellen. Das bisher bekommene positive Feedback motiviert mich weiter zu machen. Und mit dem Sport zu Hause gebe ich meinem Alltag dennoch weiterhin eine feste Struktur. Das tut gut, denn ich darf schon seit Mitte März nicht mehr zur Arbeit gehen.

Zu 2: Am meisten vermisse ich menschliche Kontakte, sowohl im Sport, wie auch privat.

Zu 3: Als dennoch positiv in dieser sehr besonderen, herausfordernden Zeit empfinde ich, dass das Leben deutlich entschleunigt ist. Es sind zwar viele Termine weggefallen, die wir uns eigentlich zurückwünschen, aber in Situationen des öffentlichen Lebens, wie z. B. einkaufen, läuft es deutlich ruhiger. Ich hoffe und wünsche, dass von dieser Entschleunigung ein wenig bleibt, wenn wir irgendwann wieder zur ursprünglichen Alltagssituation zurückkehren.



# Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

## Olaf Schlünzen, 2. Vorsitzender und Abteilungsleiter Tennis



Zu 1: Seit dem letzten Sommer habe ich das Radfahren zur allgemeinen Fitness und Entspannung entdeckt. Auch jetzt unternehme ich regelmäßige Radtouren und mache ab und zu Übungen zu den Videos von unserer Homepage des TuS Erbstorf.

Zu 2: Die Geselligkeit und die sozialen Kontakte mit der Familie und den Freunden. Gerne möchte ich wieder Tennisspielen und anschließend in gemütlicher Runde ein Bier trinken.

Zu 3: Das Verhalten der Menschen mit der gegenseitigen Rücksichtnahme hat sich positiv geändert. Mit der Wirtschaftskrise werden im Profisport Einnahmen wegfallen. Ich hoffe, die Honorare der Spitzensportler werden auf ein angemessenes Maß angepasst und die Sportveranstaltungen sind dann wieder für jedermann bezahlbar.

## Hildelies Stephan, Abteilungsleiterin Fitness, Gymnastik und Gesundheitssport und Übungsleiterin



Zu 1: Nachdem ich allen sieben Gruppen mitgeteilt habe, dass der Sportbetrieb zunächst unterbrochen wird, habe ich mich intensiv in Haus und Garten betätigt.

Aber nach einer Woche bekam ich Rückenschmerzen und habe ganz schnell mit dem Heimtraining begonnen. Durch die verschiedenen Übungsangebote auf der Homepage vom TuS bekam ich viele Anregungen und habe seitdem Spaß dabei auch längst vergessene Übungen wieder auszuprobieren.

Zu 2: Ich vermisse den Besuch meiner Kinder und Enkelkinder und die Teilnehmer\*innen in meinen Sportgruppen, ganz besonders das gemeinsame Lachen.

Zu 3: Durch die Krise bin ich fast nur zu Hause und habe Zeit für andere Dinge: ich habe mir gleich einen Korb gepackt, mit Dingen die ich schon immer gerne erledigen wollte, wie z. B.

Kissenbezüge nähen, Bilder einkleben, ein Buch lesen. Ich empfinde es sehr positiv, dass wir mehr Zeit für liebevolle Telefonate haben, anstatt schnell per WhatsApp zu kommunizieren.

## Uschi Klöpffer, Übungsleiterin Frauengymnastik (seit 1978) und Pilates



Zu 1: Ich habe jeden Tag ein paar Übungen, die ich durchführe, fahre mit dem Rad meine Runden und bin zu Fuß unterwegs. Das ersetzt natürlich nicht das Sportpensum, was ich sonst betrieben habe.

Zu 2: Meinen Sportalltag, die Enkelkinder, das Treffen mit Freunden, die Besuche auf dem Fußballplatz, wenn Frederik mit seinen Fußballkumpels für den Sieg kämpft.

Zu 3: Das Positive erkenne ich an der Hilfsbereitschaft untereinander, die Entschleunigung und das Bewusstsein, dass es uns doch verdammt gut geht in unserem Land, dafür bin ich sehr dankbar.

## Imke Schlünzen, Tennisspielerin, aktuell für Blau Weiß Berlin in der Regionalliga aktiv



Zu 1: Aktuell halte ich mich überwiegend mit selbst zusammengestellten Workouts und mit YouTube Videos von Pamela Reif fit. Dabei gibt es eine große Vielfalt an Übungen. In den Videos, die mein Bruder Nils und ich für die TuS-Seite gedreht haben, gibt es einen kleinen Einblick in mein aktuelles Fitnessprogramm und jeder ist herzlich eingeladen, dieses mitzumachen.

Zu 2: Natürlich fehlt mir der Tennissport sehr. Ich hatte mich darauf gefreut wieder mehr Zeit auf dem Tennisplatz in meinen Semesterferien zu verbringen. Ich hoffe jedoch und bin positiv gestimmt, dass wir bald wieder mit entsprechenden Regelungen auf den Platz dürfen. Außerdem vermisse ich die sozialen Kontakte, auch hier hätte ich gerne die Zeit mit Freunden verbracht, die ich während der Vorlesungszeit in Berlin nur selten sehe.



# Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

Zu 3: Auch wenn wir alle aktuell auf viele Dinge verzichten müssen, sollte man versuchen positiv zu denken und das Beste aus der Situation machen. Ich werde definitiv die alltäglichen Dinge mehr zu schätzen zu wissen. Ich wünsche allen Mitgliedern viel Gesundheit und Durchhaltevermögen und dass wir uns bald auf der Anlage des TuS Erbstorf beim gemeinsamen Sport wiedersehen können.

## Simon Behrens Pérez, Fußballtrainer U11



Zu 1. Ich betreibe einiges an Sport im Bereich der Ausdauer (Joggen, Intervallläufe etc.). Außerdem halte ich mich durch Krafttraining mit Gewichten und mit dem eigenen Körpergewicht fit.

Zu 2. Natürlich vermisse ich vor allem den Kontakt zu Freunden und Mitspielern. Aber dadurch, dass mein Alltag normalerweise vom Fußball bestimmt wird, fehlt mir da auch ein großer Teil meines „normalen Lebens“.

Zu 3. Ich habe während der Coronakrise als positiven Aspekt auf jeden Fall mitgenommen, dass ich die für mich als selbstverständlich geltenden Dinge, wie der Kontakt mit Freunden, mehr wertschätzen und würdigen sollte.

## Tom Senger, Fußballtrainer U 11



Zu 1: Ich versuche mindestens 3x die Woche Ausdauersport, häufig verschiedene Laufgruppen, zu absolvieren und halte mich dann in den Pausentagen zwischen diesen mit Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Stabilitätsübungen fit und probiere viele neue Übungen, auch im Bereich der Koordination, aus.

Zu 2: Ich vermisse vor allem den direkten Kontakt zu meinen Freunden, Spielern, Mitschülern etc. So entstehen immer schöne Momente, ob auf dem Fußballplatz oder sonst wo. Diese Freiheit und Spontanität fehlt mir im Moment. Ich hoffe, dass wir, wenn wir uns an alle Vorgaben halten, bald dahin zurückkehren können.

Zu 3: Ich genieße die viele Zeit, wenig Stress zu haben und in aller Ruhe alle Aufgaben anzugehen. Ich kann mich außerdem Sachen widmen, die im Alltag häufig zu kurz kommen, z. B. viel Zeit mit der Familie zu verbringen oder mich länger mit Themen zu befassen, die mich interessieren.

## Karla Lindner (auf dem Foto mit Gabi Beverich links), aktiv beim Fitness



Zu 1: Walken, Fahrradfahren, Mundgymnastik (quasseln), alles in gebührendem Abstand.

Zu 2: Gemeinschaftssport, zwanglosen Umgang mit Familie und Freunden, Partys, Konzerte, Kino, Essen gehen.

Zu 3: Hilfsbereitschaft allgemein, leere Straßen, mehr Konzentration auf das Wesentliche.

## Andreas Borutta, Tischtennisspieler (das Foto ist bei einer Online-Andacht in der Adendorfer Kapelle entstanden)



Zu 1: Ich muss jeden Morgen sowieso immer mit Krankengymnastik beginnen! Das erweitere ich gelegentlich noch um eine Beinlift - Übung aus dem NDR. Außerdem versuche ich sowieso möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erledigen. 2 - 3 mal pro Woche mache ich längere Spaziergänge oder fahre mit Inline-Skates.



# Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

Zu 2: Sport in Form von Tischtennis fehlt mir sehr, weil das einfach eine grundlegend andere Bewegungs- und Kontaktform ist als z. B. Spazierengehen. Beim TT muss ich sehr schnell reagieren und mich mit dem Gegenspieler auseinandersetzen. Und die Gespräche und das gemeinsame "Rumflaxen" während des Trainings vermisse ich. Diese Kontakte sind mindestens so wichtig wie die Bewegung!

Auch gemeinsames Musizieren mit meinen Bands fehlt mir. Es macht einfach mehr Spaß direkt gemeinsam zu spielen! Das Internet ist bisher kein guter Ersatz.

Ich vermisse auch sehr meine Geschwister, ihre Kinder und Enkel im Moment nicht mehr "live" erleben zu können.

Generell bin ich sehr gerne mit anderen Menschen zusammen und das ist leider gerade sehr eingeschränkt.

Zu 3: Es hat bei mir wirklich eine gewisse Gelassenheit eingesetzt. Ich merke, dass ich nicht unbedingt so viel unterwegs sein muss und auch viele Anschaffungen haben plötzlich noch etwas Zeit! Weniger Spritkosten und weniger andere Ausgaben! Auch der Zusammenhalt und die gegenseitige Hilfsbereitschaft sind durch die Krise stark wiederbelebt worden; das finde ich sehr gut!!! Die Freude über einfache Sachen wie z. B. schönes Wetter oder nette Telefonate (Freunde, Mannschaftskollegen etc.) wird mir stärker bewusst. Beruflich gab es glücklicherweise noch keinen Einbruch. Das ist natürlich fantastisch!

## Moritz Hinrichsen, Trainer unserer 1. Herren



Zu 1: Seit den beschlossenen Maßnahmen gehe ich 3x die Woche laufen und mache ein Workout zu Hause. Wir versuchen uns in der Mannschaft online zu organisieren und ich versuche meine Jungs weiterhin zu beschäftigen und fit zu halten. Es gibt einen wöchentlichen Laufplan und jeder Spieler (Auswahl erfolgt durch Nominierung) stellt ein Workout-Video für die Woche bei uns in die WhatsApp-Gruppe.

Zu 2: Am meisten vermisse ich es mit der Mannschaft auf und neben dem Platz zu sein. Gemeinsam an die Grenzen gehen und danach bei 1 - 5 Bier in der Kabine zu sitzen und blödes Zeug erzählen.

Die sozialen Kontakte so stark einzugrenzen, ist schon hart. Ist aber zwingend notwendig.

Zu 3: Ich kann in dem Ganzen nicht viel positives erkennen. Evtl., dass die Natur sich etwas erholen kann und wir etwas entschleunigt werden. Kann sein, dass wir dadurch etwas lernen. Doch der Preis scheint mir dafür etwas zu hoch.

## Martin Hannemann, Fußball-Jugendobmann und Trainer U 15



Zu 1: Ich fahre sehr häufig Fahrrad und mache diverse Fitnessübungen auf der Bodenmatte. Man kann sehr viel mit dem eigenen Körper und dem Körpergewicht erreichen.

Zu 2: Ich vermisse sehr die sozialen Kontakte im Freundeskreis. Das Training mit der Mannschaft und die Adrenalinschübe an den Spieltagen fehlen mir natürlich auch. Und nicht zuletzt natürlich auch die fachliche Aufarbeitung an der Luke...

Zu 3: Ich glaube, dass man etwas zur Ruhe kommt und dass man sich wieder viel mehr auf die wesentlichen Dinge im Leben konzentrieren kann. Ich wünsche Euch allen, dass ihr gut durch diese spezielle Zeit kommen möget und dass ihr gesund bleibt.

## Fußball

### 1. Herren

Unsere 1. Herren hat 200 € aus der Mannschaftskasse an die Initiative „wekickcorona“ gespendet. Diese Spendenaktion für soziale Einrichtungen wurde von den Bayern-Profis Leon Goretzki und Joshua Kimmich initiiert.

Tolle Aktion unserer 1. Herren. Wer auch spenden möchte, findet unter [www.wekickcorona.com](http://www.wekickcorona.com) detaillierte Informationen.



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

## 2. Herren

Von Co-Trainer Thomas Klitz haben wir ein nettes Schreiben erhalten, dass wir nach Rücksprache mit ihm hier veröffentlichen dürfen.



Hallo, liebe „Erbse“

ich hätte nie gedacht, dass ich meine letzte Saison so in Erinnerung behalten werde, hoffe dass die Saison überhaupt auf irgendeine Art und Weise zu Ende geht, nicht dass ich in zwei Jahren immer noch Co-Trainer bin.

Eigentlich wollte ich jetzt mein letztes halbes Jahr als Co-Trainer der 2. Herren genießen, sehen wie sich die Jungs weiter zu jungen Männern entwickeln und ihren eigenen Weg gehen, doch leider haben sich die Ereignisse überworfen und alles ist so nebensächlich geworden.

Ich hatte schon mein eigenes Leben weitergeplant und meine Erfüllung in meiner lieb gewordenen „Ü-50-Krabbelgruppe“ (verzeiht mir bitte meine Wortwahl, liebe Rücken-Fit Gymnastik-Truppe) als Küken gefunden, doch wie alle wissen, wurde auch dieses Vergnügen untersagt.

Aber wie bereits oben erwähnt, muss jeder Einzelne jetzt zurückstecken und wir müssen zusammenhalten, damit wir diese schwere Zeit durchstehen, daher wünsche ich jedem von ganzem Herzen die Kraft, die ehrlichen Freundschaften, die Unterstützung und die Gesundheit, damit wir uns alle hoffentlich bald wieder sportlich betätigen und in gesell-

ger Runde zusammenkommen können.

Viele Grüße

Euer Thomas

## Tennis



# NO TENNIS

#stayathome

### Corona-Virus

Der Deutschen Tennis Bund (DTB) plädiert für die zeitnahe Öffnung der Tennisplätze. Geht es bald wieder auf den Court? Ein Schreiben des DTB zu dieser Frage macht allen Tennisfans große Hoffnung. Den Schriftzug des DTB erhielten relevante Entscheidungsträger auf Bundes- und Landesebene. Es wurde auf die Besonderheiten des Tennis im Freien hingewiesen sowie die Vorteile bei einer schrittweisen Rückkehr.

Inzwischen ist das Tennisspielen in Rheinland-Pfalz, Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg seit dem 20. April wieder möglich. In unserem Tennisverband Niedersachsen-Bremen sind jedoch die **Tennisplätze bis zum 04. Mai gesperrt**. Den Eröffnungstermin und den damit verbundenen Auflagen zum Tennisspielen werden wir rechtzeitig mitteilen.

Unsere Tennisplätze wurden bereits durch das Auftragen mit neuem Ziegelmehl durch Fa. Heltoni hergerichtet. Die Tennisnetze werden zum Tag der Platzfreigabe dann kurzfristig aufgehängt.



# Sport im TuS Erbstorf



Fitness



Fußball



Gymnastik



Tennis



Tischtennis

Für die sportliche Fitness zur neuen Tennissaison empfehlen wir unseren Tennisspielern die passenden Fitness-Übungen auf unserer Homepage regelmäßig zu absolvieren. Die Videos wurden eigens von unseren Vereinsspielern zum Mitmachen aufgenommen. Also viel Spaß dabei und bleibt gesund.

## Fitness/Gymnastik



Wir möchten euch unsere neue Übungsleiterin **Lea Jeworowski** vorstellen. Lea ist ausgebildete Übungsleiterin und besitzt die C-Lizenz.

Sie wird den Mittwochabend in der Turnhalle Lüne von Hildelies übernehmen und mit „Bauch-Beine-Po“ ein neues Programm beim TuS anbieten.

Wer allgemein fitter werden und Bauch, Beine und Po in Topform bringen möchte, bekommt hier entsprechende, gezielte Übungsanleitungen um die gewünschten Körperregionen zu trainieren. Hierbei geht es vor allem um die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und einer gesunden Fitness.

Der neue Kurs sollte am **06.Mai.2020** starten. Wegen der aktuellen Situation wird sich der Beginn jedoch verschieben. Wer Interesse hat, seine allgemeine Fitness zu verbessern, kann sich direkt bei Lea erkundigen unter **01523 8791810**, oder auf unsere Homepage. Sobald wir nähere Hinweise zum Start des Sportbetriebes bekommen, werden wir diese auf der Homepage veröffentlichen.

## Tischtennis

Auch unsere Tischtennisspieler\*innen hoffen, dass ein Spielbetrieb bald wieder möglich sein wird.

## Neue Vereinsmitglieder

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder ganz herzlich und wünschen allen viel Spaß sowie eine erfolgreiche erste Saison im TuS Erbstorf.

Weitere Informationen sind unserer Homepage zu entnehmen. Leitet gerne den Newsletter an Freunde und Bekannte weiter. Bitte macht von der Möglichkeit Gebrauch, Vorschläge, Beschwerden, Anregungen jederzeit an den Vorstand zu richten.

Der Vorstand  
Erbstorf, 26.04.2020