



Aus der Freien Turnerschaft und dem Männerturnverein wurde 1946 der Turn- und Sportverein Norderney, kurz TuS. Der heutige Vorsitzende Manfred Hahnen zeigt die Flaggen der Vorgänger, die normalerweise hinter Glas geschützt im Tanzsaal des Sportzentrums hängen und an die früheren Zeiten erinnern. FOTOS: LEIDIG

Ertüchtigung durch Sport und Spiel

Teil 1 Geschichte des Turn- und Sportvereins (TuS) Norderney

In einer neuen Serie werden die einzelnen Sparten des TuS vorgestellt. Im ersten Teil aber geht es um die Vorgeschichte des Vereins.

Von Anne Schade

„Ertüchtigung der Jugend durch Spiel und Sport in ehrlichem Wettstreit sowie die Pflege der Kameradschaft“: Diesen Zweck gab die Satzung des TuS Norderney vor, der am 23. März 1946 offiziell gegründet wurde. Die Initiative kam von den damaligen Vorsitzenden Willy Lührs und Herbert Visser. Der Satz kann auch nach 70 Jahren im Sport noch als ein Leitmotiv gelten.

Bereits vor dem Zweiten Weltkrieg existierten die beiden Sportvereine MTV (Männer Turn Verein) und FT (Freie Turnerschaft) auf der Insel. Beide Vereine waren mit je fast 400 Mitgliedern gut bestückt. Von der Politik hielten sie sich fern, jedoch die Zeit des Nationalsozialismus setzte auch auf der Insel Maßstäbe. Vermittlich links orientierte Organisationen, Verbände und Vereine sollten verschwinden. So löste sich im Frühjahr 1932 die Freie Turnerschaft auf Druck der SA auf.

Die Nazis beschlagnahmten sämtliche Geräte und die Vereinskasse mit 3000 Reichsmark. Die Fahne der Freien Turnerschaft allerdings versteckte man beim Ersten Vorsitzenden Jan Janssen in der Luciusstraße. Aus einem

Lumpensack rettete dann später der Altwarenhändler Jan Uphoff die Fahne und bewahrte sie den ganzen Krieg lang auf.

Die Menschen der Nachkriegszeit mussten sehr hart arbeiten. Ihre knappe Freizeit nutzten sie sinnvoll im Sportverein, dem TuS. Torpedofangnetze aus Kriegzeiten ersetzten die Tornetze. Fußballschuhe mit Löchern reparierte der Schuster.

Fußball und Handball sowie Turnen – damals sogar schon mit Damen – bildeten die ersten Disziplinen, bis in den 1950er-Jahren eine Boxstaffel und der Bereich Leichtathletik, leistungsstark vor allem durch Jugendliche, entstanden. Der TuS verfügte zudem über eine sehr starke Schwimmriege, die auch erfolgreich Wettbewerbe auf dem Festland durchführte.



Im Wellenbad, zur damaligen Zeit ein hochmodernes, attraktives Schwimmbad, trainierten prominente Leistungssportler, unter anderem Deutsche Meister. Viele Leser

erinnern sich in diesem Zusammenhang sicher noch gern an Erna Kunsch, die in jungen Jahren Wettkämpfe bestritt und bis ins hohe Alter Schwimmlehrgänge leitete. Gegen Ende der 1950er-Jahre gründete sich die Tennispartei, in der Vergangenheit eher der Oberschicht, der Hautevolee von Norderney vorbehalten. Der Tennisplatz am Sportplatz an der Mühle



Das Gebäude am heutigen Sportplatz, das vor dem Zweiten Weltkrieg als Waschhaus für die Kasernen diente, wurde 1954 zum Sportheim des TuS. Der Verein kaufte es 1978 und modernisierte es. 2001 kam das Grundstück dazu. 2012 ging der TuS einen großen Schritt, baute das Haus komplett um und richtete 19 Personalwohnungen sowie einen Mehrzweckraum und die Geschäftsstelle ein. Mit dem Namen A & E Korus-Haus würdigt der TuS die Korus-Stiftung, die unter anderem den Sportverein seit Jahren unterstützt. FOTO: SCHADE

entstand nach dem Ersten Weltkrieg. Davor befanden sich die Tennisplätze an der Kaiserstraße, Meerblick inklusive. Heute ist Tennis ein Breitensport, keiner elitären Schicht mehr vorbehalten, und schon Sechsjährige führt man spielerisch an diesen Sport heran.

Umbruch in den 1980ern

Werte wie Verbundenheit, Mitverantwortung und Zusammenhalt prägen den Verein, doch etwa Anfang der 1980er-Jahre erfolgte ein Umbruch. In einer zunehmend hochtechnisierten Zeitepoche fungiert der Sportverein in erster Linie als Dienstleister. Kameradschaftliches Vereinsleben gestaltet sich heute schwieriger, meint

der heutige Erste Vorsitzende Manfred Hahnen. Die Menschen seien durch Mehrbelastung im Beruf und durch andere Herausforderungen eingespannter als früher.

In den vergangenen 70 Jahren entwickelte sich der TuS Norderney zu einem gut funktionierenden Verein mit derzeit zirka 1250 aktiven und passiven Mitgliedern. Das bedeutet, dass jeder vierte Insulaner Mitglied im TuS ist. Mehrere Sportlergenerationen ermöglichten es durch ehrenamtliches Engagement, die verschiedenen Sportarten zu erhalten oder neue aufleben zu lassen.

Als lebende Legenden oder Zeitzeugen seien exemplarisch Ernst Lührs und Waldo Forner erwähnt, die sicher ei-

nen langen Abend mit Anekdoten füllen könnten. „Geht ne, giff ne“, erklärt Ernst Lührs, der jetzt vor allem für die Sportabzeichen zuständig ist, gern und er motivierte mit dem Spruch sicherlich schon viele Eifrige zu noch mehr Leistung.

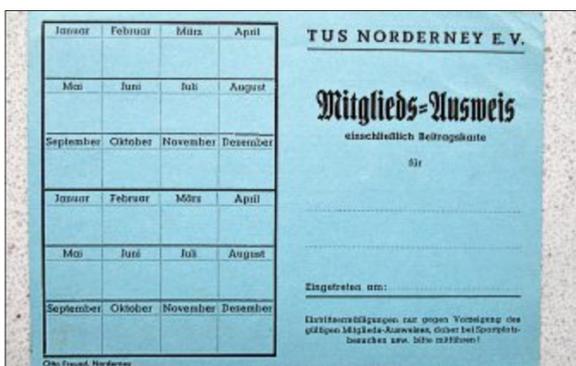
Ein Verein – 13 Sparten

Im Jahr 2017 präsentiert der TuS Norderney ein sehr umfangreiches, qualifiziertes Angebot in verschiedenen Sportarten und 13 Sparten: Badminton, Basketball, Fußball, Gymnastik und Turnen, Handball, Kinderturnen, Leichtathletik, Seniorentanz, Tanzen, Tennis, Tischtennis, Triathlon und Volleyball. Ab Anfang 2010 etablierte sich der Reha-

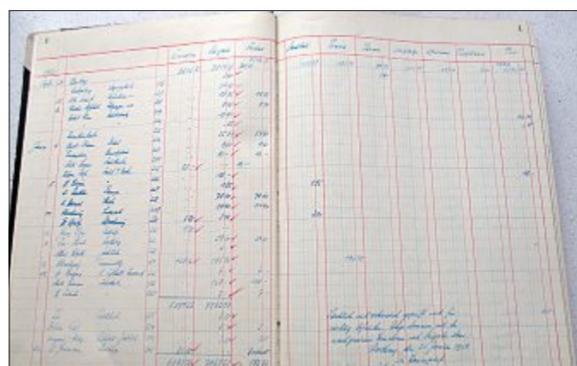
Sport, „im Wasser und an Land“. Großer Beliebtheit erfreuen sich auch trendige Sportarten wie Spinning, einem Ausdauersport auf Rädern mit festem Stand in der Halle, und Zumba, ein Fitnessstraining, das aus einer Mischung zwischen Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen besteht. Sport hat kein Verfallsdatum und kann ein Leben lang angewendet werden.

Im Norderney Kurier werden in einer neuen Serie die verschiedenen Sparten und Sportarten vorgestellt.

Quelle: Rede des ersten Vorsitzenden Manfred Hahnen auf der Jahreshauptversammlung zum 70-jährigen Bestehen des TuS 2016.



Der Ausweis aus den 1950er-Jahren umfasste zwei Jahre.



Akribisch wurde 1957 mit diesem Buch die Kasse geführt.



Das Ehepaar Grete und Heinz Harms hat das Sportheim von 1965 bis 1981 betrieben und auch dort gewohnt.

Seit den 1980er-Jahren gibt es Badminton

TuS-Serie Teil 2: Maximal 30 Teilnehmer pro Übungsabend nutzen die Halle an der Mühle

Gespielt wird im Doppel. Es wird nicht nach Punkten gewertet.

Von Anne Schade

Über regen Zulauf freuen sich bereits in den 1980er-Jahren die Gründer der Badminton-Abteilung Harald Fröhlich und Manfred Strecker. Etwa sieben Jahre lang frequentierten sonnabends bis 40 Begeisterte die Turnhalle an der Mühle. „Freies Spiel, kein verbissener Wettkampf, so war die Devise“, erzählt Strecker aus der Anfangszeit.

Als Fröhlich die Insel verließ, erfolgte ein großer Ein-



Eine junge Truppe ist zurzeit beim Badminton. Überwiegend sind die Spieler unter 20 Jahren alt. Eine lockere Freizeitgruppe trifft sich sonnabends ab 18 Uhr in der Sporthalle an der Mühle. Verantwortlich für die Sparte Badminton ist Jürgen Herres (ganz links). FOTOS: SCHADE



Ein Verein für alle!

www.tus-norderney.de

bruch hinsichtlich der Aktiven. Laut Strecker, „kleckerte es sich weiter so dahin, schlief aber nie ganz ein“.

Seit acht Jahren zeichnet Jürgen Herres verantwortlich für die Sparte Badminton im TuS Norderney. Eine lockere Freizeitgruppe trifft sich sonnabends ab 18 Uhr in der Sporthalle an der Mühle, um sich auszupeinern. Der gesamte Körper wird beim Badminton in hohem Maße in Anspruch genommen. Aufgrund der Belastung und je nach eigener Intensität käme man ordentlich ins Schwitzen, so Herres. Maximal 30 Teilnehmer pro Übungs-

abend, jeweils in gemischten Gruppen, nutzen die Halle „just for fun“ auf sechs Plätzen. „Ball übers Netz reicht, nach Punkten spielen wir nicht, minimale Grundregeln genügen“, berichtet Herres. Überwiegend sind die Spieler unter 20 Jahre alt, die Generation 50 plus trainiert von 19 bis 20 Uhr, manchmal auch bis 22 Uhr. Es findet ein

fliegender Wechsel zwischen den Zeiten statt, gespielt wird im Doppel, also Zwei gegen Zwei. „Es macht viel mehr Freude, als im Einzelfeld zu trainieren und bietet mehr Herausforderung“, meint der Trainer. Sogar in der Freizeit braucht keiner auf Sport, Spiel und Spannung zu verzichten, Badminton wird ganzjährig angeboten.

Die vier Spieler sollten über das gleiche Leistungsniveau verfügen. Der Federball wird diagonal ins gegenüberliegende Aufschlagfeld geschlagen oder geschmettert. Ein Satz gilt als gewonnen, wenn ein Team zuerst 21 Punkte erreicht hat. Zwei Punkte Abstand machen den Sieg aus.

Korrekt ist ein Aufschlag auch dann noch, wenn der Ball das Netz berührt – Hauptsache, er landet im Aufschlagfeld. Begrenzungslinien gehören immer zum entsprechenden Feld.

„Gefordert und gefördert bei uns werden Ausdauer, Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und natürlich die Schlagtechnik, auch Kopfarbeit gehört dazu. Ein Sportkamerad bietet gelegentlich an, Jugendliche in der Taktik zu schulen“, informiert Herres. Schwierig sei es, nicht nur den Ball zu treffen, sondern so zu spielen, dass man auch Punkte erzielt. Die Regeln hörten sich anfangs kompliziert an, wären aber leicht umzusetzen, fügt er hinzu. Badminton ähnelt Tennis, allerdings ist das Spielfeld wesentlich kleiner.

Und was ist eigentlich der Unterschied zwischen Federballspiel und Badminton?

Federball bezeichnet ein reines Spielvergnügen zwischen mindestens zwei Personen ohne Netz. Entsprechend der Windverhältnisse wird auch im Freien gespielt, es geht um das Miteinander. Beim Badminton ist Präzision gefragt, denn es gibt ein klar abgegrenztes Territorium. Nur hier kann der Ball im Aus landen oder im Netz, wenn ein Schlag zu kurz gerät. Es geht, wie bei anderen

Sportarten auch, um Sieger oder Unterlegene.

Vor einigen Jahren führten die Spieler auf Norderney das „Schleifchenturnier“ durch, einen Wettbewerb im Doppel untereinander. Nach dem Losverfahren werden Mannschaften zusammengestellt. Die Zettel mit den Namen aller Spieler kommen in eine Trommel und in jeder Runde hat man einen neuen Partner.

Die Person, die verloren hat, bekommt ein Schleifchen. Bei drei Schleifchen scheidet der Betro-

fende aus. Am Ende gewinnt der Spieler mit den meisten Punkten.

Danke einiger Sponsoren gab es einen Pokal beziehungsweise Sekt und Süßigkeiten als Belohnung. Dieses Turnier nimmt einen ganzen Tag in Anspruch, erklärt Herres, und sei ohne Hilfe aus den eigenen Reihen nicht durchführbar. Für die Zukunft plant der Spartenleiter durchaus wieder einen Wettkampf dieser Art als Spaßfaktor.

Also: Interessierte und Motivierte, die sich aktiv und flexibel fühlen, sind herzlich willkommen bei Jürgen Herres und seinem „losen Haufen“. Neueinsteiger werden zunächst mit Federbällen und Schlägern auf Leihbasis versorgt. Mit Wohlbefinden und möglicherweise Glücksgefühlen ist zu rechnen.



Ein Badmintonschläger wiegt nur etwa 100 Gramm und ist mit Kunststoff- oder auch mit Naturdarmsaiten bespannt. Federbälle werden hauptsächlich in Asien handgefertigt und zeichnen sich durch sehr gute Flugeigenschaften aus. Der Kopf besteht aus Kork. Nylon setzte sich für den Federkranz durch, da Gänsefedern (Bild rechts) teuer sind und einem hohen Verschleiß unterliegen.



Beim Doppel sollten die Spieler ein ähnliches Niveau haben.

„Wer rastet, der rostet“

Serie TuS Norderney – Teil 3: Seniorentanz und Seniorengymnastik an jedem Montag in der Turnhalle

Interessenten können gern zu einem Schnupperabend kommen, um die Gruppen kennenzulernen.

Von Anne Schade

Folgt man dem Geheimtipp auf der Suche nach einer besonderen Bewegungsart, landet man in der Turnhalle der Grundschule. Montags um 18 Uhr trifft sich dort eine Stammgruppe von acht bis zehn Frauen seit mittlerweile über einem Jahrzehnt zum Seniorentanz des TuS Norderney. Die schon betagten Damen freuen sich jede Woche auf ein neues Programm, bestehend aus Paar-, Block- und Gassentänzen nach Folklore aus verschiedenen Ländern und auch deutscher Tanzmusik. Die „Krone der Schöpfung“ wage sich nicht, vermutet die Kursleiterin Marret Schulmeyer, bisher sei noch nie ein Mann erschienen.

Fiene Böcker gründete die Gruppe, verließ dann aber 2002 die Insel und seitdem betreut Schulmeyer mit Leidenschaft die Tanzmotivierten. Es sei ihr buchstäblich vor die Füße gefallen, erzählt Schulmeyer. Durch eine Prüfung erwarb sie die Lizenz zur Seniorentanzleiterin. Der Bundesverband für Seniorentanz, der bereits seit über 40 Jahren existiert, adaptiert Choreografien speziell für Ältere und sucht die Musik aus. Alle gängigen Rhythmen werden verarbeitet von Cha-Cha-Cha, Charleston, Tango bis Walzer. So drücken die älteren Menschen durch eine Rumba und einen Sirtaki im Kreistanz Lebensfreude aus – ohne körperlich überfordert zu werden.

Das Wort Senior hat für viele eine negativen Aspekt, es erfolgte vor zirka einem Jahr die Namensänderung in „ErlebniSTanz“ durch den Bundesverband. Dieser Begriff trifft auch das Angebot des TuS. Als Zuschauer möchte man am liebsten sofort anschließen, wenn das bekannte „Ständchen“ von Heyken anklingt: Schulmeyer erklärt die



„ErlebniSTanz“ nennt der Bundesverband das, was früher Seniorentanz hieß. Und ein Erlebnis ist der Kurs auch immer wieder von Neuem. FOTOS: SCHADE

Schritte, und die Teilnehmer bilden einen Kreis und proben einmal ohne Musik, dann sofort mit Musikbegleitung nach dem Motto „Learning by doing“. Laut der Übungsleiterin würden auch gern meditative Tänze mit sehr besinnlicher Musik umgesetzt. Die Begeisterung der Damen und das Gemeinschaftsgefühl spürt man als Gast. Gern getanzt werden der „Grand Square“ sowie höfische Tänze, Gassentänze in mehreren Unterabteilungen. Sie bewegen sich nach harmonischer, eingängiger Musik wie beispielsweise der „Csárdás“ von Vittorio Monti, „Don't be cruel“ (ursprünglich von Elvis Presley) sowie „Abschied“, nach der Melodie von „Everytime I see you“ favorisieren die Frauen.

Beim „ErlebniSTanz“ stehen die Freude an dieser Ausdrucksart und die Erhaltung der Mobilität ohne hartes Training im Vordergrund. Der Nebeneffekt stellt sich automatisch ein: Das Gedächtnis und die Koordination werden gefördert. Durch das gemeinschaftliche Tun, verbunden mit anschließender Seniorengymnastik bei Gudrun Holtkamp, bekommen die Damen ein Erfolgserlebnis. Marret Schulmeyer lädt alle älteren Einwohner ein zum Schnuppern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Seniorengymnastik

Der erste Teil des Montagabends steht im Zeichen von Bewegung nach Musik und im zweiten Teil geht es in der Seniorengymnastik um angemessenes Ganzkörpertraining.

„Wer rastet, der rostet“: Dieses Motto vertritt Gudrun Holtkamp, die seit 25 Jahren die Seniorengymnastik betreut. Viele Damen halten ihr bereits seit der Anfangszeit die Treue.

Mit Stäben, Reifen, kleinen Tennisbällen, luftgefüllte „Dynair-Kissen“, Seile oder Tüchern bringt Holtkamp ihre Teilnehmer in den ersten 30 Minuten der Stunde in Schwung. Auch Übungen mit dem eigenen Körpereinsatz werden geleistet, am liebsten von Kopf bis Fuß. Danach arbeiten die Teilnehmer auf der Matte weiter, um die Rumpf- und Bauchmuskulatur zu trainieren, unter Einbeziehung der Arme und Beine.

Da die Frauen unterschiedliche Voraussetzungen mitbringen, gilt die Devise: „Jede in ihrem Tempo. Eigenverantwortlichkeit und Erkennen der körperlichen Grenzen sind gefordert“, erklärt die Übungsleiterin. Der Mensch lebe von der Bewegung – und die stehe eindeutig im Vordergrund, fügt sie hinzu, jede Übung ließe sich individuell variieren. Gerade beim Älterwerden seien Gleichgewichts- und Stabilitätsübungen wichtig, sozusagen als Sturzprophylaxe.

Die Gruppe sei zusammengewachsen und verstehe sich auch als soziales Miteinander, berichtet Holtkamp. Man kümmere sich umeinander und achte sich. „Die Gruppe ist einfach toll, und es macht mir auch nach so vielen Jahren noch Spaß, jeden Montag in die Grundschule zu gehen.“ Die älteste Sportlerin ist Eva Wirsing, sie

wurde kürzlich 90 Jahre alt, und man sieht es ihr nicht an. Lobend erwähnt Holtkamp den Festauschuss für beide Sparten, der sich aus mindestens drei Teilnehmerinnen zusammensetzt. Er plant Jahr für Jahr außersportliche Aktivitäten und Fahrten bis ins Detail. Zum Beispiel erlebten sie gemeinsam das Blütenfest in Wiesmoor, den Zoo Jaderberg, die Teemuseen in Leer und Norden und eine Kanalfahrt in Emden.

Einen Höhepunkt stellte 2016 die Besichtigung der Meyer Werft in Papenburg dar. Anstelle der obligatorischen Weihnachtsfeier

treffen sich die Frauen beim Grünkohlessen oder Snirtjebraten Anfang des Jahres. Eingeladen werden auch die Mitglieder, die leider aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr aktiv am Turn- und Tanzgeschehen teilnehmen können. Nachwuchs bei der Seniorengymnastik werde jederzeit gern aufgenommen, betont die Trainerin, die Gruppe sei flexibel – und auch Männer dürfen sich



Sport hält jung, wie man an Else Eichner sieht, die über 80 Jahre alt ist und an der Seniorengymnastik teilnimmt.



Evi Janssen (links) und Helga Weber beim Tanz.



Koordination und Beweglichkeit werden gleichermaßen bei den Tänzen geschult.



Gudrun Holtkamp (vor Ingrid Schormann) betreut seit 25 Jahren die Seniorengymnastik-Gruppe.

Traben wie ein Pferd, hüpfen wie ein Frosch

TuS-Serie Teil 4: Kinderturnen für Drei- bis Fünfjährige in der Grundschulturnhalle

Neben dem Sport lernen die Kinder, sich etwas zuzutrauen und sich gegenseitig zu helfen.

Von Anne Schade

Lasse klettert und springt gern, Emily rennt viel und Caroline rutscht am liebsten und „schwitzt ganz tüchtig“ beim Kinderturnen des TuS am Mittwochnachmittag. Gut so, denn den Kindern soll hier eine Möglichkeit zum Austoben gegeben werden. Insgesamt rund 40 Kinder teilen sich auf in zwei Gruppen nach Altersklassen: von drei bis fünf Jahren.

Traben wie ein Pferd, hüpfen wie ein Frosch, springen wie ein Känguru oder drehen wie eine Schlange lässt Jutta Dinkelmann die drei- bis vierjährigen Kinder zum Aufwärmen. Den musikalischen Rahmen bietet eine CD von Detlev Jöcker „1, 2, 3 im Sauseschritt“, auch trägt Rolf Zuckowski mit seinen Kindersongs zur Fröhlichkeit bei. Selbst Swantje Dinkelmann mit zwölf Jahren begleitet ihre Mutter meistens zum Sport,



Elke Bätje mit der Anleitung für eine Station der Ball-Olympiade.

es sei denn, sie müsse für Klassenarbeiten üben, verrät sie.

Ein Parcours schließt sich an, damit die Kinder zu wechselnden Bewegungsarten wie Klettern, Balancieren oder Springen aufgefordert werden. Ein Parcours ist eine Strecke mit verschiedenen Hindernissen oder Stationen mit zum Beispiel



Manchmal müssen die Kinder auch zuhören: Jutta Dinkelmann erklärt die nächste Übung.

einem Reifen, einer Bank, umfunktioniert zur Rutsche, oder einem Kasten als Klettergerüst. Dort werden unterschiedliche Geschicklichkeiten gefordert, wie die Balance halten. Eltern oder Großeltern unterstützen die Übungsleiterin dabei.

Damit die Kinder merken, dass sie sich selbst etwas zutrauen können, lasse sie sie auch mal allein vom Kasten auf die Matte springen, erklärt Dinkelmann. Soziale Rücksichtnahme sei damit gekoppelt. Parallel dazu seien die Mädchen und Jungen stolz, wenn sie auch Ängste dabei überwinden können, ergänzt sie. Gelernt würde auch, sich durchzusetzen, nachzugeben, einander zu helfen und sich auszuprobieren.

Jutta Dinkelmann und Elke Bätje arbeiten im Team zusammen und nutzen gern Kleingeräte zur Schulung der Feinmotorik und Körperwahrnehmung. Sandsäckchen, Stoffbälle, Therapiekreisel und Tennisbälle kommen dann zum Einsatz. Sehr beliebt sei auch die gemeinsame Bewegung mit einem Schwungtuch, so Bätje. Die Kinder haben mächtig viel Spaß. Die Spartenleiter schenken ihnen mit dem Einstieg durch das Kinderturnen

eine Art Eintrittskarte für den Sport allgemein bezogen auf das weitere Leben. Die Arbeit setzt eine natürliche Autorität der Verantwortlichen voraus.

Vor den Sommerferien gestalten alle zusammen ein geselliges Beisammensein mit Kaffee, Kuchen, Kakao und Limonade. Es findet auf dem Sportplatz an der Mühle statt, um den Ort kennenlernen.



Zu Karneval turnen die Kinder verkleidet als Prinzessin, Drache, Cowboy oder in anderen Kostümierungen. Im Dezember besucht der Weihnachtsmann die Gruppen in der Turnhalle und verteilt Tüten mit Süßigkeiten. In den Ferien ruht die Sparte aus.

Momentan trainieren die Teilnehmer für das „Kinderturnabzeichen“, gestaltet durch eine Ball-Olympiade mit neun Stationen.

Geübt wird unter anderem fünfmal prellen, den Ball an die Wand werfen und fangen oder einen Luftballon mit einem Tennisschläger zu jonglieren. „Einen Ball um den eigenen Körper zu führen, ohne dass er herunterfällt, ist für ein Kind nicht einfach“, sagt Dinkelmann. Bei Defiziten übt man weiter. Ein „nicht Bestanden“ ist ausgeschlossen. Alle Kinder erhalten die Urkunde sowie eine Überraschung.

Zum Ausklang der Stunde lassen die Trainerinnen die Kinder noch einmal richtig „Gas geben, damit die letzten Energien freigesetzt werden“, laut Dinkelmann. Vor dem Nachhauseweg erfolgt noch eine kindgerechte Dehnung im Kreis und dann „Tschüss“ bis zur nächsten Woche.

Die Abteilung Kinderturnen im TuS blickt auf eine über mehrere Generationen bestehende Aktivität zurück. Hildegard Menger gründete die Abteilung für die Jüngsten und motivierte sie jahrzehntelang unermüdlich. Viele Helfer standen ihr zur Seite. Damals gab es andere Gruppenstärken mit über 50 Kindern.

Seit 1992 engagiert sich Elke Bätje in der Sparte, sie



Bei schwierigen Übungen braucht man die Hilfe der Freundin: Talia (rechts) hält für Maria den Ring.

übernahm nach Menger zusammen mit Heike Rahmel die Kindergruppen. Von 1998 bis 2013 wirkte Anke Eden-Geismann mit. Seit 2014 betreuen Bätje und Dinkelmann zusammen die

Gruppen und sind die liebevollen Vorbilder für die „Lütten“ und die vier- bis fünfjährigen Kinder.

Habt ihr Lust mitzumachen? Elke und Jutta freuen sich auf euer Kommen!



Lasse ruht sich ein wenig bei seiner Mutter Astrid Weckermann aus, bevor es wieder auf den Parcours geht.



Das Kinderturnen ist auch Treff für Großeltern oder Eltern sowie Geschwisterkinder.



Ordnung gehört dazu: Wer spielt und tobt räumt auch mit auf.

Schweiß ist kein Zeichen von Schwäche

TuS-Serie Teil 5: Spinning – Fahrradfahren zu Musik

Das Angebot ist so beliebt, dass es ausgeweitet werden soll und eine Warteliste besteht.

Von Anne Schade

Unter Spinning (sinngemäß: sich schnell drehend), auch als Indoorcycling (Radeln im Gebäude) bekannt, versteht man ein Gruppentrainingsprogramm auf Rädern mit festem Stand. Es handelt sich um einen intensiven Ausdauersport, meistens ausgeführt mit Musik. Spinning ist für jedermann geeignet, da keine Fortbewegung erfolgt und somit fast keine Verletzungsgefahr besteht.

Bei regelmäßigem Üben wirkt sich der Sport positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, und es erfolgt eine hohe Fettverbrennung. Bis zu 700 Kilokalorien pro Stunde kann man sich „abstrampeln“. Auch ist keine besondere Technik erforderlich. Im TuS Norderney erfreut sich diese Sportart seit dem Beginn vor etwa vier Jahren sehr großer Beliebtheit.

Damen und Herren von 20 bis 65 Jahren nutzen gern von November bis März die Gelegenheit, Spinning zu praktizieren. Man könnte es als Winterprogramm bezeichnen, bevor die Rennräder wieder an den Start gehen. „Vorwiegend Triathleten und Handballdamen kommen zu uns, aber auch Leute, die ihr Gewicht regulieren möchten“, erzählt Übungsleiterin Insa Lengerhuis. Sie teilt



Die zweite Gruppe des Abends ist noch frisch, da die anstrengende Strecke noch vor ihr liegt.



Ausgewertet und zufrieden ist Verena Lücke nach dem Training.

sich den Aufgabenbereich mit Ingrid Jürgens, jeweils am Montag- und am Dienstagabend.

Die Warteliste ist lang und aufgrund der großen Resonanz wird für das nächste Jahr noch eine Trainerin zusätzlich eingeplant. Man habe mit Gebrauchträdern angefangen, und nach und nach wurden neue Räder dazugekauft, berichtet Lengerhuis. Lediglich die Sattelhöhe und der Lenkerabstand müssen individuell eingestellt werden.

Ein Radcomputer zeigt die Herzfrequenz, die Trainingszeit und den Kalorienverbrauch an. Rennschuhe (Klickschuhe) sind von Vorteil, da der Sportler sich mithilfe einer Klemme (Cleat) unter der Schuh-

sohle in die Pedalen einklicken kann. Verbessert werde damit der „runde Tritt“, so die Fachfrau, ein Fuß zieht und der andere drückt. Be-



sondere Sportkleidung sei nicht erforderlich, jedoch empfinden die Aktiven eine spezielle Radlerhose als entlastend, ergäntz sie.

Mit einem breiten Potpourri an Musik, wie beispielsweise Rock und Pop, Hits aus den 1960er- bis 1980er-Jahren und auch Schlagermusik geben die Trainerinnen sozusagen den Ton an. „Jede Musik mit einem guten Rhythmus passt zu uns, sogar flotte Weihnachtslieder“, meint Lengerhuis.

Die Programme beim Spinning wechseln wöchentlich, mal gibt es eine Bergstunde mit viel Widerstand oder eine Sprintstunde mit viel Tempo. Beim Intervalltraining wechseln sich beide Techniken ab.

Nach dem Song „It’s Raining Men“ von den Weather Girls beginnt die Truppe mit dem Einfahren, zirka eine Viertelstunde. Dann findet ein Wechsel beim

Fahren statt, vom Sprinten bis „stehend flott“ oder, wie Lengerhuis zu sagen pflegt: „Wir gehen wieder in die Berge.“ Passend dazu dröhnt „Highway to Hell“ von AC/DC aus den Lautsprechern.

Für die Sportler bedeutet dies eine Erhöhung des Widerstandes durch eine Justierung am Rahmen des Bikes. Man unterscheidet zwischen drei Positionen: die lockere Haltung im Sitzen, das Fahren in aufrechter Position und dem Sprint – bei einer tiefen Haltung im Sitzen bei sehr hoher Geschwindigkeit. Im Durchschnitt wird eine „Gangart“ fünf Minuten lang durchgehalten.

Jede Viertelstunde erfolgt eine Trinkpause, und der Puls wird heruntergefahren. „Die Neuen sollen

den Puls noch nicht zu hoch belasten, wir haben bei uns verschiedene Leistungsgruppen“, informiert die Übungsleiterin. Trinkpausen sind enorm wichtig, denn es geht viel Flüssigkeit verloren. „Schweiß ist kein Zeichen von Schwäche, sondern zeigt, dass der Körper gut funktioniert. Vor einem Kollaps braucht keiner Angst zu haben, es machen einige Norderneyer Ärzte bei uns mit“, fügt sie schmunzelnd hinzu.

Zum Abschluss der Einheit werden Dehn- und Lockerungsübungen durchgeführt, zum Teil auf dem Rad, wie das Dehnen der Armmuskulatur. Und nach einer Stunde Spinning spürt man sogar als Zuschauer fast schon die Pfunde purzeln.



Die Dehnübungen zum Abschluss des Spinningabends gehören dazu.



Mit voller Kraft auf den Berg: Willi Kruthoff stehend und hochkonzentriert.



Anna Mastrovincenzo und Francesco Massioli haben ganz deutlich Spaß am anstrengenden Radeln.



Insa Lengerhuis (Foto) bietet das Training im Wechsel mit Ingrid Jürgens an.



Annette und Manfred Gutzmann sowie Eilt Wessels nach einem schweißtreibenden Training mit jeweils 700 Kalorien Verlust. FOTOS: SCHADE

Gutes Auge, Ballgefühl und Dynamik

TuS-Serie Teil 5: Volleyball in der Turnhalle der Grundschule

Zweimal in der Woche trifft sich eine bunte Gruppe von Männern und Frauen.

Von Anne Schade

William G. Morgan erfand Ende des 18. Jahrhunderts das Volleyballspiel in den USA. Er wandelte das seinerzeit beliebte Rückschlagspiel „Minton“ ab, indem er das Netz erhöhte. Minton war eine Mischung aus Squash und Baseball. Die bis dahin verwendeten Schläger fielen weg. Volley (lat. volare = fliegen) bedeutet, dass der Ball nicht im Spielfeld aufkommt, sondern direkt aus der Luft zurückgeschlagen wird.

Volleyball eignet sich für jede Altersklasse und ist eine sehr populäre Sportart in mehr als 100 Ländern der Erde. Unter den Top 25 der Weltbesten rangiert die deutsche Volleyball-Bundesliga schon seit einigen Jahren.

Auch nach Norderney schwappte die Begeisterung über und eine Sport-AG aus Lehrern etablierte die beliebte Aktivität Ende der 1960er-Jahre. Freunde und Schüler kamen dazu, es wurden sogar Wettkämpfe im privaten Rahmen in Victorbur durchgeführt. Von 1982 bis 2008 übernahm Jochen Dröst die Leitung. Er nahm sich dann eine Auszeit, und von 2008 bis 2014 führten Anne Hahnen und Heink Visser die Sparte, die mittlerweile vom TuS Norderney angeboten wurde. Seit 2014 ist Jochen Dröst wieder „am Ball“ mit seinem Co-Trainer Maik Müller. Dienstags von



Lars Dreßler hat eine optimale Größe für das Spiel: Er ist 2,05 Meter groß, das Netz hängt auf 2,35 Metern.



Die Spieler sind athletisch und haben Kraft. Mit dabei ist auch Testabirwet (Fünfter von rechts), der in seiner Heimat Eritra bereits Volleyball gespielt hat.

20 bis 22 Uhr sowie freitags ab 19.30 Uhr besteht die Möglichkeit, die dynamischen Männer und Frauen in der Turnhalle der Grundschule kennenzulernen und sich auszuprobieren.

„Wir sind eine bunte Mischung von 16 bis 62 Jahren, fifty-fifty Männer und Frauen. Einige Saisonkräfte stoßen immer mal wieder dazu, ansonsten hält der harte Kern der Insulaner uns die Treue“, erzählt Urgestein Dröst. Mit einer Kapazität von 18 bis 20 Spielern seien sie stark bestückt. Volleyball zähle zu den Randsportarten im TuS, weil es keine Wettkämpfe gibt. Markus Hirsch, Spieler seit mehr als 20 Jahren, sagt: „Individualisten sind hier unwichtig, bei uns zählen

nur der Spaß und die Kameradschaft.“

Ausgestattet mit Knieschützern und normaler Sportklei-



dung sowie guten Hallenturnschuhen – schon kann das „Baggern“ (unteres Zuspiel) und „Pritschen“ (oberes Zuspiel) beginnen. „Man darf

mit allen Körperteilen spielen von Zeh bis Kopf“, erzählt Dröst. Im Gegensatz zu anderen Spielen wie zum Beispiel Handball gibt es keinen Kontakt zum Gegner. „Ein gutes Auge, Ballgefühl und Dynamik werden im Volleyball gefordert“, so Dröst. Das Netz hängt für das Damen- und Herren-Mix auf einer Höhe von 2,35 Metern. Spielt nur das weibliche Geschlecht, hängt es etwa zwölf Zentimeter tiefer. Das gesamte Spielfeld ist neun mal neun Meter groß.

Eine ideale Größe für den Angriff von über 1,90 Metern für die Disziplin können Lars Dreßler und Alexander Janßen vorweisen. Eine Voraussetzung ist ein solche Größe aber nicht, so Dröst, kleinere Menschen seien oft sehr wendig. Alle Spieler seien sehr athletisch und hätten viel Kraft, bemerkt Maik Müller.

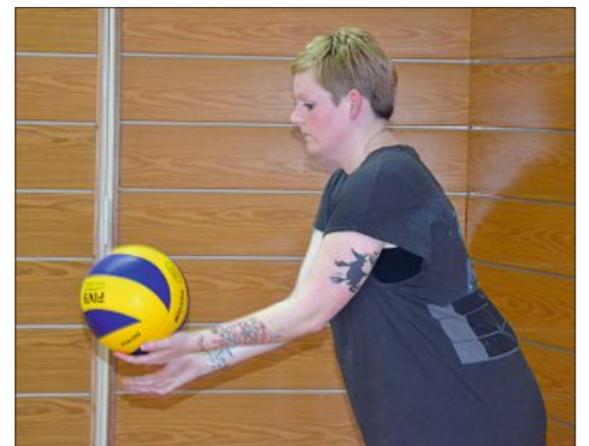
Nach dem „Warm up“ mit leichten Dehnübungen und lockerem Zuspiel werden bis drei Mannschaften gebildet, je nach Teilnehmerzahl an dem Abend. Jedes Team spielt dann etwa eine Viertelstunde, nach der Einheit erfolgt ein freundschaftliches „Shakehands“. Ein Satz besteht aus 25 Punkten, zwei Punkte Differenz müssen sein. Als Fehler gewertet werden das Schlagen gegen das Netz oder an die Decke.

Der Volleyball, ein Leichtgewicht von etwa 250 Gramm, besteht aus Kunststoff und oft einer Farbkombination von Blau und Gelb. Drei Ballberührungen innerhalb der Mannschaft sind erlaubt, dann muss die Abgabe erfolgen.

Bei dem reinen Sommervergnügen Beachvolleyball wird im Doppel gespielt und ein Satz beinhaltet 21 Punkte. Das Tiebreak entscheidet nach einem 2:2, der entscheidende Satz danach zählt bis 15 Punkte. Ideale Bedingungen für den Trendsport. Man spiele auch mit Gästen. Turniere



Salome Krockner ist das jüngste Mitglied der Gruppe.



Voll konzentriert ist Tina Steiner beim Aufschlag.



Alexander Janßen ist ein versierter Mann am Netz – auch wegen seiner Größe.



Das „Shakehands“ nach dem Spiel ist gute Tradition: Es ist ein Zeichen für die Kameradschaft und dafür, dass der Spaß im Mittelpunkt steht. FOTOS: SCHADE



In der Regel werden drei Teams gebildet. Während die einen ihr 15-Minuten-Spiel absolvieren, ruhen sich die anderen auf der Bank aus, so wie Co-Trainer Maik Müller (links), Gert Bauer (Zweiter von links) und weitere Spieler.

fänden nicht statt, berichten die Trainer.

Nach dem Beachvolleyball genießt die Truppe zum Ausklang des Tages am Strand gern noch Grillwürstchen und Getränke.

Jochen Dröst möchte für Nachwuchs sorgen und bietet in der KGS eine Volleyball-AG für Schüler an. 14 Jugendliche von Klasse sechs bis Klasse zehn nehmen bereits begeistert teil.

In der Bewegung liegt die Kraft

TuS-Serie Teil 5: Reha-Sport für Erwachsene und Kinder

Das Angebot kann mit einer Verordnung des Haus- oder Facharztes genutzt werden.

Von Anne Schade

Rehabilitations-Sport, kurz Reha-Sport genannt, wird vom TuS Norderney seit Anfang 2010 angeboten und stellt eine Besonderheit dar. Hierfür ist eine Verordnung vom Hausarzt oder Facharzt notwendig - im Gegensatz zu allen anderen Sportarten. Diese Verordnung mit der Diagnose und der Zielsetzung leitet man weiter an die zuständige Krankenkasse und lässt sie sich genehmigen. Seit der Gesundheitsreform von 2001 besteht sogar ein Rechtsanspruch auf Kostenübernahme des Trainings.

Der TuS wurde vom Bundesverband RehaSport Deutschland e.V. als Anbieter zertifiziert und stellt dementsprechend Übungsleiter mit spezieller Weiterbildung. In der Regel bekommt der



Eifrige Teilnehmer sind (von links): Günter Möller, Jürgen Cramer und Herbert Ulitzke



Agnes Birnbaum leitet die Erwachsenen-Gruppen im Tanzraum des TuS.

Patient 50 Einheiten verschrieben, die in 18 Monaten abzuleisten sind. Es gibt auch die Erweiterung auf 120 Übungseinheiten verteilt auf 36 Monate bei schweren Beeinträchtigungen der Mo-

bilität, beispielsweise bei der Parkinson-Erkrankung oder bei Multiple Sklerose.

Laut den Richtlinien des Bundesverbandes erfolgt die verordnete Bewegung entweder in Form von Trockengymnastik oder Wassergymnastik, auch beides zusammen kann praktiziert werden. Ein- bis zweimal pro Woche sollte der Betreffende trainieren. Der ganze Körper wird dabei beansprucht. Voraussetzung ist das Üben in einer festen Gruppe, um eine Gruppendynamik zu fördern. Der Erfahrungsaustausch der Betroffenen soll unterstützt und Anleitungen zur Selbsthilfe sollen gegeben werden.

Die Physiotherapeuten Yvonne Himpe-Harm und Henning Padberg bauten die Sparte Reha-Sport auf Norderney auf. „Wir konnten dem großen Ansturm zu Beginn gerade so gerecht werden“, erzählt Padberg, er habe sich später aus beruflichen Gründen zurückziehen müssen. Angelika Ohm löste Himpe-Harm vor vier Jahren ab und übernahm die Abteilung Kinder-Reha-Sport. Agnes (Aggi) Birnbaum zeichnet verantwortlich für die Erwachsenen-Gruppen. Aquagymnastik ergänzte einige Jahre später das Angebot in Kooperation mit den Michels-Betrieben. Auf das angenehm temperierte Schwimmbad des Thalassohotels Nordseehaus freuen die Damen und wenigen Herren sich immer sehr. Mit Poolnudeln und Aqua-Scheiben zum Beispiel trainierten die Teilnehmer



intensiv die gesamte Tiefenmuskulatur auf angenehme Art. Leider ruht der Bereich Aquagymnastik derzeit. Die „Wasserratten“ bedauern das, zumal sich immer ein besonderes Wohlfühlgefühl nach dieser Sportart einstellt. Der TuS wartet auf eine positive Rückmeldung vom Staatsbad bezüglich der Nutzung des Badehauses.

Die Gymnastiklehrerinnen Aggi Birnbaum und Angelika Ohm als ihre Vertretung organisieren und betreuen vier Erwachsenenengruppen unterschiedlicher Stärke in der Trockengymnastik. Eine Gruppenstärke von zehn bis zwölf Personen sei optimal, erklärt Birnbaum, so habe sie noch den Überblick und könne gegebenenfalls korrigieren. Ohm leitet die „Reha-Kids“ am Mittwochnachmittag in der Grundschule an. „Fünf Jungen von acht bis 15 Jahren kommen zurzeit und nehmen das Angebot sehr gern wahr“, berichtet Ohm. „Es geht bei den Kids eher nicht um Nachsorge nach Operationen oder Unfällen, sondern um Prävention.“ Hier stün-

den Haltungsschwächen wie zum Beispiel ein Hohlkreuz, eine leichte Skoliose (seitliche Rückgratverkrümmung) oder ein Flachrücken im Vordergrund. „Die Leistung spielt keine Rolle“, so Ohm. Der Reha-Sport berücksichtige die Schwächen der Teilnehmer unter Einbeziehung der Gegenspieler, also Bauch- und Rückenmuskeln sowie die Muskulatur der Oberschenkel. Dehnen und Kräftigen sei wichtig. „Gut eignet sich bei Organleistungsschwäche das Seilspringen, das dürfen die Erwachsenen nicht.“ Die

Wert auf Koordination, um beide Gehirnhälften zu trainieren. Dadurch verbessere sich auch die Konzentration, so Birnbaum.

Von Mitte 20 bis über 80 Jahre alt sind die Männer und Frauen in den drei Erwachsenenengruppen im Tanzraum des TuS. Die meisten hätten „Rücken“, so das Resümee.

Die „Oldie-Gruppe“ am Donnerstagmorgen mag besonders „Drums Alive“, eine Kombination aus leichten Tanzschritten und Trommeln auf dem Gymnastikball.

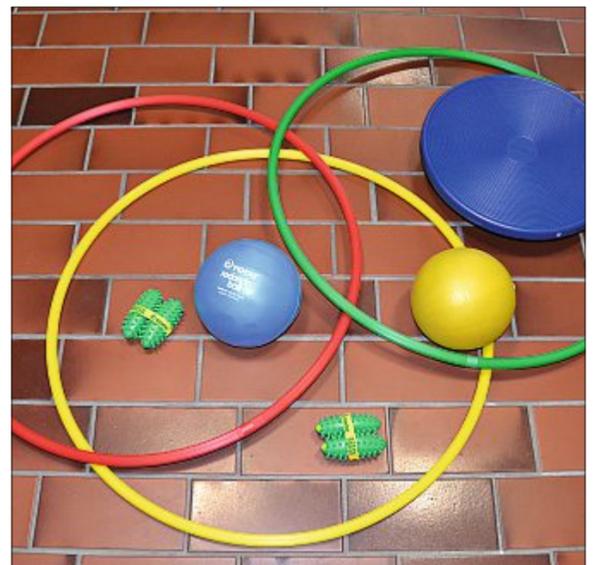
Der Ball thront auf einem



Angelika Ohm bei einer Übung auf dem Sitzball: Geübt werden Balance, Koordination und Kraft.



Sonja Zebrowski (vorn) und Angelika Ohm trainieren die tiefe Bauchmuskulatur.



Trainiert wird unter anderem mit Reifen, Bewegungskreisel, Hanteln oder Bällen.

Gleichgewichtsübungen verbinde sie auch mit Koordinationsaufgaben, ergänzt Ohm.

Am Ende der 45 Minuten runden kleine Spiele oder eine Traumreise zur Entspannung die Palette ab.

Unter das Motto „In der Bewegung liegt die Kraft“ könnte man die Angebote des Reha-Sports stellen. „Der Muskelaufbau steht im Vordergrund. Ziel ist es, Alltagsbewegungen so auszuführen, dass der Rücken und die Gelenke geschont werden“, erklärt Birnbaum. Sie gebe Tipps bei Beschwerden und zeige entlastende Übungen, die sich jeder merken und zu Hause umsetzen kann. Außerdem legt sie besonderen

umgekehrten Hocker und es wird im Rhythmus von toller Musik mit Schlagzeugstöcken auf ihn „eingedroschen“.

Dabei werde die Motorik geschult und die beliebte Übung trage auch zum Abreagieren bei, sagt Birnbaum.

Gern fährt die Gruppe der Älteren mit dem Fahrrad bei schönem Wetter „Oost Ut“ (in den Inselosten). Das macht viel mehr Spaß als Gleichgewichtsübungen auf dem Kreisel. Die Geselligkeit, ein wichtiger Faktor für die Psyche, kommt bei allem nicht zu kurz. Regelmäßig lässt sich die Gruppe nach getaner Arbeit mit einem Getränk im Café verwöhnen.



Ein wichtiger Bestandteil des Reha-Sports ist die Geselligkeit, die auch beim TuS gepflegt wird – so treffen sich die Teilnehmer gern nach dem Sport zu Kaffee und Kuchen.



FOTOS: SCHADE

Schnelle Reaktionsfähigkeit ist gefragt

TuS-Serie Teil 7: Tischtennis-Sparte – Nachwuchs wird gesucht

Eine Zeitreise in den Tischtennisport des TuS Norderney vor 40 Jahren

Von Anne Schade

„Pingpong spielen habe ich als Kind auf zwei zusammengestellten Tischen gelernt“, erzählt Erwin Brandes, einer der Veteranen der Tischtennis-Sparte des TuS Norderney aus den 1970er-Jahren. Über Jahrzehnte hinweg spielten Klaus Bodenstab, Erwin Brandes, Lothar Dechow und Bernd Mütter sowie die inzwischen verstorbenen Carl Pietschmann und Karl Schormann in der ersten Herrenmannschaft des TuS Norderney Tischtennis. Sie schafften es sogar bis zur Bezirksklasse.

Heute sind die vier leicht betagten Herren nicht mehr aktiv, bis auf Lothar Dechow treffen sie sich aber noch regelmäßig einmal in der Woche zum Stammtisch im „Goode Wind“. Diese Tradition erhalten sie seit mehr als 40 Jahren. Zu der gemütlichen Bierrunde gesellen sich gern noch Gerd Hellmann, Ernst Lührs, Wolfgang Mosell, Werner Vieweger und Hans Westdörp, die auch viele Jahre diesen Sport betrieben haben. Eine Ahnentafel des Tischtennis zielt die hintere Ecke des Lokals, angefertigt von Lothar Dechow.



Am Stammtisch (von links): Gerd Hellmann, Klaus Bodenstab, Bernd Mütter, Ernst Lührs und Erwin Brandes. FOTOS (3): SCHADE

In der Poststraße, heute Drogerie Müller, befand sich in der Nachkriegszeit die Spielhalle von Theo und Willi de Boer. Da gab es außer Flipperautomaten und französischen Billardtischen auch drei Tischtennisplatten. Bodenstab, Mütter und Lührs erlernten schon als Kinder dort den Ballsport. Die Freude daran zieht sich wie ein roter Faden durch ihr Leben.

Brandes gründete Mitte der 1960er-Jahre einen Tischtennisverein in Rechtsupweg, wo er beruflich tätig war. Dadurch entstand der Kontakt zu den Norderneyern, die dort auch Turniere bestritten. Brandes – erster Vorsitzender des TuS Norderney von 1976 bis 1993 – zog 1970 zur Insel und „rutschte mühelos“ in die Sparte, wie er sagt.

Eine Mannschaft bestand damals aus sechs Personen, man spielte zwei Gewinnsätze bis 21 Punkte. Heute zählt ein Satz bis elf Punkte, dafür müssen drei Gewinnsätze erreicht werden. Mangels Nachwuchs werden heutzutage Mannschaften aus vier Personen gebildet.

„Beim Tischtennis findet der Ballwechsel im Sekundentakt statt, eine gute Rückhand und Vorhand sind von Vorteil.“ Für den Aufschlag, das „Ziehen“ und das „Schmettern“ mache Übung

den Meister, fügt er hinzu. Weiterer Vorteil beim Spiel mit dem Miniball sei eine schnelle Reaktionsfähigkeit, da der Gegner unberechenbar sei.

„Zu großen Talenten unter den Jugendlichen der 1970er-Jahre fallen mir Andreas Jansen und die drei Turhal-Brüder ein, die oft in Norden Turniere bestritten. Zehua, ein Chinese, gehörte auch zu den begabten Spielern“, erinnert sich Brandes. Es fanden Vereinsmeisterschaften auf Norderney statt mit Kameraden aus Remscheid.

Jugendteams, Damen- und Herrenmannschaften mit zirka 60 Teilnehmern waren vor einem halben Jahrhundert sehr aktiv und erfolgreich. Die beiden Jugendmannschaften behaupteten eine Spitzenposition im Kreis Norden. Die erste

Herrenmannschaft musste sich den Erhalt in der zweiten Bezirksliga hart erarbeiten. Die erste Mannschaft der Damen im Tischtennis errang 1977 die Kreismeisterschaft.

Großer Beliebtheit erfreuten sich die Stadtmeisterschaften auf Norderney. Sie bereicherten das insulare Sportgeschehen für einige Jahre. Die Veranstaltung hatte sich weit über die Grenzen Ostfrieslands herumgesprochen, sodass selbst auswärtige Sportfreunde anreisten.

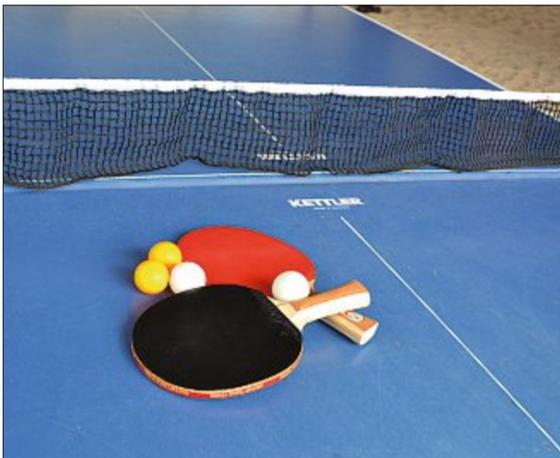


Der Wimpel der Tischtennis-Sparte.

Im Hier und Heute läuft die Tischtennis-Sparte des TuS Norderney „auf Sparflamme“, erläutert Hanni Vieweger, die sich dem Ballsport seit ihrer Jugend verbunden fühlt.

Regelmäßige Übungsabende für Erwachsene wären ein „Auslaufmodell“. Die Kinder und Jugendlichen seien mit vielen anderen Aufgaben beschäftigt. Auch würden wohl Sportarten wie zum Beispiel Fußball als attraktiver angesehen, vermutet Vieweger. Punktspiele im Tischtennis gäbe es zurzeit nicht, da keine Mannschaft gemeldet sei.

Tochter Verena Vieweger bietet die Möglichkeit zum Tischtennispielen jeden Dienstag und Freitag ab 18 Uhr in der Grundschule an. Interessierte Kinder und Jugendliche sind willkommen, damit die Tischtennis-Sparte wieder neu belebt wird.



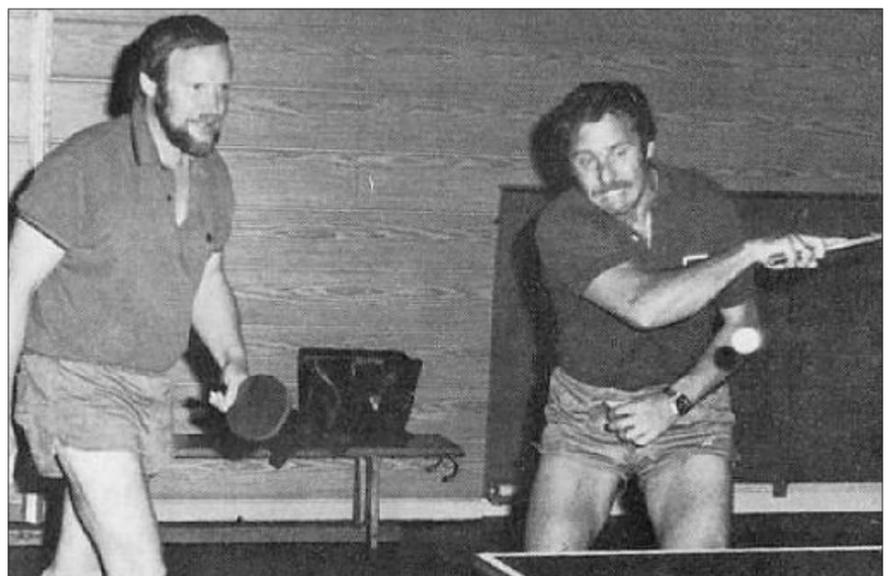
Schläger und Bälle, Tisch und Netz: Seit Jahrzehnten hat sich in der Ausrüstung für die Tischtennispieler nicht viel geändert.



Klaus Bodenstab, Karl Pietschmann, Bernd Mütter, Erwin Brandes, Lothar Dechow und Folkert Peters gehörten 1972 zur Mannschaft des TuS, die beim Tischtennis-Verband Niedersachsen gemeldet war.



Die erste Damenmannschaft errang in der Saison 1976/77 überlegen die Kreismeisterschaft (hinten, von links): Hanni Vieweger, Barbara Bakker, Hilke Berghaus, Karin Weber, Ingrid Schormann sowie (vorn, von links): Anni Westdörp und Ilse Dechow.



1976 gewann Klaus Bodenstab (links) mit Bernd Mütter den Doppelwettbewerb. Bodenstab war im Jahr außerdem wieder einmal unangefochten Meister im Herren-Einzel. FOTOS: TUS

Fokus liegt auf Atmung und Bewegung

TuS-Serie Teil 8: Qigong an jedem Montag im Tanzsaal des TuS Norderney

Roland Gottschalk und Paul Rass leiten die Gruppe und freuen sich auf Neueinsteiger.

Von Anne Schade

Eine Energietankstelle für Geist und Körper bietet der TuS Norderney an jedem Montagabend um 20 Uhr im Tanzraum in der Turnhalle an der Mühle an. Dann trifft sich eine kleine Gruppe unter der Obhut von Roland Gottschalk und Paul Rass zu einer Stunde Qigong.

Neben Yoga und Taijiquan hat sich das Qigong in den letzten Jahren zur bekanntesten Übungsmethode aus Fernost in Deutschland entwickelt. In sehr vielen Fachkliniken und Einrichtungen zur Rehabilitation gehört Qigong zum festen therapeutischen Angebot.

Die Lebensenergie ist die Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Akupunktur. Neben Haut, Muskeln, Nerven, Sehnen und Knochen gibt es in der TCM ein zusätzliches System: die Meridiane. Das sind Leitbahnen, die den gesamten Körper durchziehen. Der Mensch ist „rundum“ gesund, wenn das Qi (die Energie) ohne Blockaden fließen kann (Gong bedeutet sinngemäß: der Weg). Die westliche Schulmedizin spezialisiert sich darauf, alle Vorgänge zu untersuchen und zu definieren. Die öst-



Eine kleine Gruppe trifft sich regelmäßig zum gemeinsamen Qigong (von links): Roland Gottschalk, Irene Rass, Heike Boyken, Anja Fischer, Subramaniam Nithy und Paul Rass.

liche Welt dagegen neigt eher dazu, die Dinge als ganzheitliches Wechselspiel zu betrachten.

Symbol für dieses Weltbild ist das wohl bekannteste Konzept Chinas: Yin und Yang. Alles hat zwei Seiten, die voneinander abhängig sind. Beispielsweise wan-

delt sich der Tag (Yang) zur Nacht (Yin) und die Nacht wiederum zum Tag. Das Prinzip von Yin und Yang wird auch im Qigong genutzt, um heilsame Prozesse anzuregen. Dabei sollen körperliche und geistige Disharmonien ausgeglichen werden. Das Mittel dafür sind sinkende und steigende, öffnende und schließende Bewegungen beim Laufen und im Stehen (bewegtes Qigong).

„Aufgeschlossen muss man sein für die TCM und sich darauf einlassen“, meint Paul Rass. Vorreiter für die Abteilung Qigong im TuS sei Guido Pehring gewesen, erzählt Gottschalk, durch die Teilnahme bei ihm hätten Rass und er die Übungsreihen erlernt. Kontinuierlich seit Beginn nehmen drei bis zehn Personen das Angebot an. In den letzten

Jahren seien keine neuen dazugekommen, was er sehr bedauere, sagt Gottschalk.

Zum Einstieg in die Stunde macht Paul Rass Lockerungsübungen mit den Teilnehmern, um die Meridiane zu mobilisieren und keinen Stau aufkommen zu lassen. „Der Fokus liegt auf Atmung und Bewegung“, stellt Gottschalk dar.

Ein tiefes Ein- und Ausatmen soll die Lungen reinigen. „Einmal noch durchatmen, die schlechte Luft und alle negative Energie müssen raus“, motiviert Rass die Frauen und Männer. Es käme nicht auf die Exaktheit einer Bewegung an, sondern darauf, die Grundform dieser zu erkennen, führt Gottschalk aus.

„Einmal den Mond umarmen“: Mit Fantasie vermag der Außenstehende den Sinn einer tiefen Bauchat-

mung darin erkennen. Um sich mit „dem Wind, der den Lotus bewegt“ vertraut zu machen, bedarf es vieler Wiederholungen, verrät



Gottschalk schmunzelnd. „Die Luft sollte wie ein Ball getragen werden“, so umarme man das Chi.

Die fließenden, langsamen Bewegungen erfolgen im Rhythmus der Atmung. Ein Riesenspektrum an

Entspannungs- und Kräftigungsübungen sei im Qigong gegeben, erklärt Gottschalk, sie beschränkten sich auf ein gewisses Maß. Mit zusätzlichen Gewichten gingen die Leiter zögerlich um, da man den Körper ohne Hilfsmittel besser spüren und neu kennenlernen könne. Sanfte Klänge, zum Beispiel Entspannungsmusik von Arnd Stein, tragen zu einer sehr angenehmen Atmosphäre am Montagabend bei.

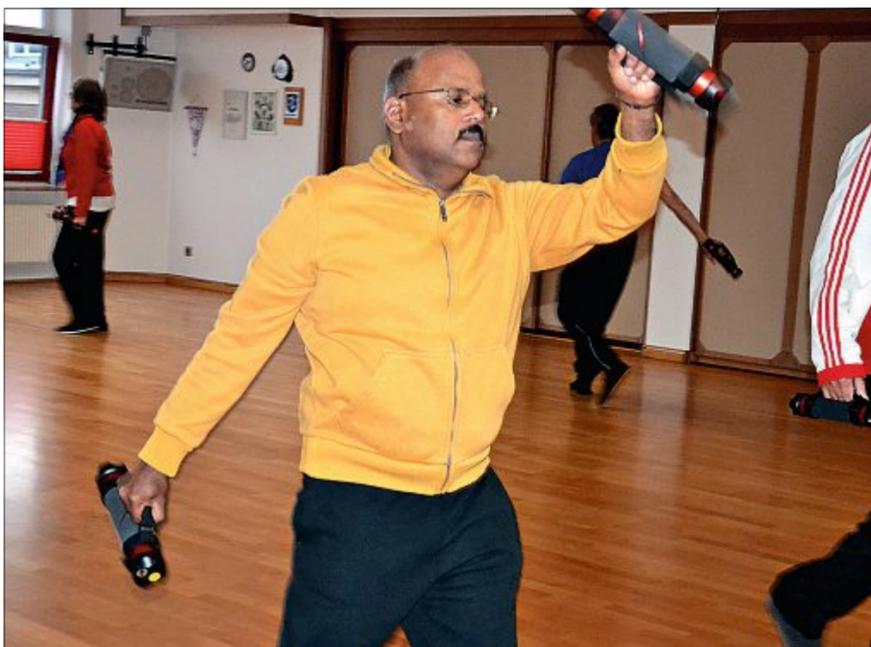
Eine Basisübung des stillen Qigong, „der Kleine Energiekreislauf“, kann sogar im Sitzen praktiziert werden. Zunächst werden die Hände gerieben, bis sie fast kochend heiß sind. Gesicht und Hals werden ausgestrichen, und mit den Fingerkuppen wird das gesamte Ohrfläppchen zur Durchblutungsförderung massiert. Danach fühle sie sich immer wie ausgewechselt, bemerkte eine Teilnehmerin. Und am Schluss der Stunde bestätigten die Teilnehmer, dass man „wunderbar runterkommt“.

Auf Dauer stärke man durch das Qigong das Immunsystem, sagen die Kursleiter, und man fände eine innere Ruhe, die auch zur Stressbewältigung beitrage. Linderung erfahre man auch bei Schmerzattacken, Bluthochdruck und Schlafstörungen. Der Erfolg stelle sich allerdings erst nach längerer Anwendung bis zu einem Jahr ein. Außer bequemer Kleidung und der Bereitschaft, neue Wege zu beschreiten, sei nichts erforderlich, resümiert der erfahrene Trainer.

Sollte das Interesse geweckt sein, freuen sich Gottschalk und Rass auf Neueinsteiger. Allerdings müssen sie ein wenig Geduld mitbringen, die ist gefragt, um zu lernen, wie „die Drachen ihre Bartspitzen putzen“ und „der Storch sein Knie massiert“.



Paul Rass (links) und Roland Gottschalk leiten die monatlichen Qigong-Stunden im Tanzsaal des TuS Norderney.



Zusätzliche Gewichte werden selten genutzt, da man den Körper ohne Hilfsmittel besser kennenlernen kann.



Für bestimmte Übungen müssen die Qigong-Teilnehmer einige Zeit üben – Geduld ist bei der Bewegungslehre gefragt.

FOTOS: SCHADE

Weitsprung ist besonders beliebt

TuS-Serie Teil 9: Leichtathletik – die neun- bis elfjährigen Sportler werden vorgestellt

Die Leichtathletiksparte würde sich über Unterstützung im Training freuen.

Von Anne Schade

Eifrig üben die neun- bis elfjährigen Jungen und Mädchen im Sommer an jedem Dienstagnachmittag auf dem Sportplatz an der Mühle Laufen, Springen und Werfen. Diese Altersgruppe wird exemplarisch für die Leichtathletik-Abteilung vorgestellt.

Für die Spartenleitung Leichtathletik für Kinder und Jugendliche des TuS Norderney zeichnet Insa Lengerhuis verantwortlich. Christine Kollmann trainiert ab 15.30 Uhr die Jüngeren im Alter von sechs bis acht Jahren, die locker die 60 Minuten Sport und Spiel durchhalten, wie Kollmann erzählt. Tatkräftige Unterstützung erhält sie seit einiger Zeit durch die TuS-Legende Helga Meyer. Anschließend geben durchschnittlich 15 Kinder von neun bis elf Jahren ihrem Bewegungsdrang nach.

Um 17.30 Uhr löst Insa Lengerhuis Kollmann ab. Sie



Beim explosiven Start zum Sprint (von links): Josephine Zuber, Vivien Ha-Ngoc, Jana Sophie Rauchmann, Joost Drake, Sina Peters und Thaline Loth.

betreut Jugendliche von zwölf bis 18 Jahren in den vier Disziplinen Hochsprung, Weitsprung, Laufen, Kugelstoßen und anderen Wurftechniken.

„Drei Wettkämpfe finden im Jahr statt, in Norden, Emden und Emden-Borsum“, berichtet Kollmann. „Die Kinder freuen sich, weil sie gern mal aufs Festland fahren. Außerdem werden

Einzelbewertungen vorgenommen, das ist spannend.“

Sechs Kinder bewiesen an dem schwülen Nachmittag ihr Können und ihre Ausdauer. Der Rest der Gruppe nahm an einer Surfveranstaltung teil oder war anderweitig eingebunden. Sie starteten mit dem 800-Meter-Lauf, das entspricht zwei Runden um den Sportplatz.

Ein gutes Aufwärmtraining, laut Kollmann, einige hätten mit ihrer Zeiteinheit schon Gold für das Sport-

ren Springen.

Werfen mit einem Schlagball erfordert viel Übung. Das sei die Vorbereitung auf das Kugelstoßen für höhere Altersgruppen, erklärt Kollmann.

Beim Sprint laufen die Mädchen und Jungen 50 Meter in zirka acht bis zehn Sekunden. Ein Sprint ist sehr intensiv und anstrengend. Die Beschleunigung aus dem Stand erfordert eine gute Technik, die geübt sein will. Fachleute nennen es einen „explosiven Start“.

Ende Mai beginnt die Außensaison. Zur Auflockerung geht die Gruppe im Sommer ab und zu in den Kurpark. Dort macht der Crosslauf besonders Spaß. Auf dem Spielplatz am Kap gibt es eine Wackelbahn, auf die sie sich immer freuen. Ab September stehen andere Aktivitäten in der Turnhalle an. Der Schwerpunkt liegt dann auf Zirkeltraining und besonderen Techniken in der Leichtathletik. Koordinationsübungen lassen sich gut drinnen trainieren. Die Kin-

dem Spielplatz am Kap gibt es eine Wackelbahn, auf die sie sich immer freuen. Ab September stehen andere Aktivitäten in der Turnhalle an. Der Schwerpunkt liegt dann auf Zirkeltraining und besonderen Techniken in der Leichtathletik. Koordinationsübungen lassen sich gut drinnen trainieren. Die Kin-



Der Austernfischer ist ein Dauerbrüter auf dem Sportplatz und lässt sich von niemandem aus der Ruhe bringen.

der lieben Brennball, Völkerball und Dreiklatsch in der Halle im Winter.

Nach einer Stunde beachtlicher Leistungen auf dem Sportplatz wünschen sie sich Dehnübungen wie Katzenbuckel und Ackergaul, die Einheiten gleichen denen der Erwachsenen. Kinder seien viel dehnfähiger als Erwachsene, sagt Kollmann.

Vivien und Thaline gefallen alle Disziplinen in der Leichtathletik. Joost ist vielfältig: Er muss immer etwas früher gehen, da er auch noch am gleichen Tag Fußball spielt. Die Mädchen und Jungen fühlen sich schon mehrere Jahre bei Christine Kollmann

gut aufgehoben.

Nach dem Ausscheiden von Conny Schmidt und Monika Harms managt Kollmann die Jüngeren alleine. Es habe sich bisher leider kein Ersatz gefunden. Da die Kursleiterin beruflich noch voll involviert ist, sind Helfer willkommen. Praktisch jeder, der Mitglied im TuS ist, darf einsteigen ohne Vorkenntnisse. Um jedoch eine eigene Gruppe zu übernehmen, sind der C-Trainerschein sowie ein Erste-Hilfe-Kurs erforderlich. Diesen bietet der TuS einmal jährlich für Gruppenleiter an.

Informationen gibt es unter der Telefonnummer 04932/82369.



Christine Kollmann ist eine der Leiterinnen der Leichtathletik-Sparte.



Die Startklappe für den Lauf ist bei den Kindern nicht so beliebt, hat aber den Vorteil, dass der Stopper eine genauere Messung vornehmen kann.



Sina Peters nach dem Sprung mit einem Hindernis.



Vivien ist an der Reihe mit Schlagballwerfen. FOTOS: SCHADE



Joost ruht sich nach dem 800-Meter-Lauf aus.



Dehnen gehört dazu: Hier zeigt Josephine, wie es geht.

Adrenalin pusht und gibt einen Kick

TuS-Serie Teil 10: Triathlon – Schwimmen, Radfahren, Laufen

15 aktive Sportler gehören der Triathlon-Sparte des TuS Norderney an.

Von Anne Schade

Von Hawaii bis Norderney stellen sich Menschen der Herausforderung Triathlon. Über 12000 Kilometer Luftlinie von Deutschland entfernte entwickelte sich diese Hochleistungssportart. Ursprünglich wollten einige Amerikaner miteinander im Radsport, Lauf und Schwimmen einen Wettkampf austragen, erzählt Markus Primke von der Triathlon-Abteilung des TuS Norderney. Die amerikanischen Sportler organisierten ein kleines Rennen in San Diego/Kalifornien in den 1970er-Jahren. Der Begriff Triathlon (griech. Dreikampf) tauchte zum ersten Mal auf. Ein auf Hawaii stationierter US-Offizier etablierte später den „Hawaii Ironman“. Die Geburtsstätte allerdings soll Paris gewesen sein, jedenfalls schwappte die Faszination Mitte der 1980er-Jahre nach Europa über.

Die Sparte besteht seit sieben Jahren im TuS Norderney. 15 Aktive sind freundschaftlich miteinander im Triathlon verbunden. Primke betont, dass sich die Sportler solidarisieren und dass eine starke Gruppendynamik besteht. Das Alter spielt keine Rolle, es geht nicht um besser, höher oder weiter. Der Altersdurchschnitt der Gruppe liegt bei 40 bis 45 Jahren.

Angesichts der extremen Anforderungen könnte man von einer Männerdomäne ausgehen, das ist aber gar



Eine starke Gruppe (von links): Jan Weermann, Insa und Gerd Lengerhuis, Markus Primke, Jörg Kampfer und Deborah Palm.

FOTOS: SCHADE

nicht der Fall. Auf Norderney ist eben alles anders. „Beim Triathlon wird sehr viel Adrenalin ausgeschüttet, das pusht und gibt einen gewissen Kick“, verrät Primke. „Es hat auch Suchtcharakter – aber einen gesunden...“, fügt er augenzwinkernd hinzu. „Und überhaupt: Die Blutwerte sind bei uns allen hellgrün, wir ernähren uns bewusst und vollwertig. Keiner raucht aus unserer Sparte.“

Es gibt verschiedene Distanzen, die im Wettkampf praktiziert werden. Die Sprint-Distanz ist die kleinste mit 500 Metern Schwimmen, 20 Kilometern Radfahren und einem Fünf-Kilometer Lauf. Die nächsthöhere Kategorie nennt sich olympische Distanz mit 1500 Metern Schwimmen, 40 Kilometern Rad und zehn Kilometern Lauf. Beim halben Ironman

sind 1900 Meter Schwimmen, 90 Kilometer Rad und 21 Kilometer Laufen die Vorgabe im Wettbewerb. Der Ironman, oder auch lange Distanz genannt, setzt sich aus 3800 Metern Schwimmen, 180 Kilometern Rad und 42 Kilometern Lauf zusammen. Auf Norderney herrschen optimale Bedingungen für den Triathlon.

Die meisten in der Sparte des TuS Norderney üben die olympische Distanz. Im Wettkampf müssen die drei Disziplinen an einem Tag geschafft werden. Die Wechselzonen bei der Sportart sind die besondere Herausforderung, die eine Art Magie auslöst, berichten Teilnehmer.

Markus Primke nahm 2014 am Ironman in Köln teil. Er erzählt, er habe sich nach elf Stunden und 48 Minuten auch noch wohlgefühlt. Er wäre nicht erschöpft gewesen und konnte seinen Sohn lächelnd begrüßen. Das ist für einen Außenstehenden unvorstellbar, aber sehr beeindruckend. Christian Degen wird in diesem Jahr in Roth/Bayern am Ironman teilnehmen. Dabei möchte er die Zehn-Stunden-Marke knacken.

Die Triathleten treffen sich mehrmals wöchentlich zum Training. Montags und donnerstags trainieren sie auf ihren Rennrädern jeweils rund 50 Kilometer. Bei einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 31 Stundenkilometern verbraucht

denkilometern verbraucht der Ironman ungefähr 1000 Kilokalorien. Um den hohen Flüssigkeitsverlust auszugleichen, sind isotonische Getränke geeignet, angereichert mit Mineralstoffen und Vitaminen.



Schwimmen in der Nordsee als besonders schwierig, da sie das Schwimmen in der Brandung oftmals unterschätzen.

Zur Vorbereitung auf den Wettkampf gehört das Zirkeltraining mit Medizinbällen sowie Bänken und Matten, das der Stabilisierung von Brust und Schulter dient. Auch wird gezielt die Bauch- und Rückenmuskulatur aufgebaut. Das nimmt den Donnerstagabend in der Turnhalle der Grundschule in Anspruch. Laufen würde jeder für sich allein, sagt Primke.

Für den 10. und 11. Juni planen die Norderneyer eine

Fahrt nach Hannover-Limmer zum Triathlon im Sprint und in der Mitteldistanz, dem halben Ironman. Die Gruppe pflegt Kontakte zum TV Norden und unternimmt mit den Sportkameraden gemeinsame Touren. Dann fahren die Triathleten zum Beispiel Himmelfahrt mal eben so 200 Kilometer durch Ostfriesland nach Dangast zum Kuchenessen. Bei der hohen Verbrennung darf man bedenkenlos schlemmen.

Interessenten für den anspruchsvollen Sport können sich an Markus Primke wenden unter der Telefonnummer 04932/869338.



Gerd und Insa Lengerhuis sind ein eingespieltes Team.

Das Spezialfahrad aus Carbon oder Aluminium wiegt acht Kilogramm und kostet je nach Ausstattung zwischen 1500 und 6000 Euro. Es besteht Helmpflicht, und es werden die gleichen Schuhe wie für das Spinning getragen.

Das Schwimmtraining, laut Primke sehr „techniklastig“, findet am Dienstagabend im Spaßbad des Badehauses unter der Leitung von Christina Hesse statt. Ab Mai wagen sich die Teilnehmer dann in die Fluten. Neoprenanzüge schützen vor Unterkühlung bei gerade mal zwölf Grad Wassertemperatur.

Für die zirka 900 Festländer, die Anfang September zum großen Inseltriathlon erwartet werden, gestaltet sich das



So entspannt wie Markus Primke mit seinem Sohn Joris in Köln können Sportler nach einem Ironman aussehen. FOTO: PRIVAT



Beim Rad-Training bleibt manchmal noch Zeit für einen Blick auf die schöne Inselnatur.



Ab Mai wagen sich die TuS-Sportler in die Fluten der Nordsee – allerdings in Neoprenanzügen. Hier gehen (von links) Christian Degen, Gian Bremm und Jan Weermann ins Wasser.

Abschalten vom Alltagsstress

TuS-Serie Teil 11: Tanzsparte

Jeden Donnerstag treffen sich die Paare im Tanzsaal des TuS Norderney.

Von Anne Schade

„Halb Norderney hat schon bei mir getanzt“, erzählt Friedrich (Kerli) Fischer, der seit 1982 zusammen mit seiner Frau Rosemarie Fischer Menschen diesen Breitensport näherbringt. Mit der kommerziellen Tanzstunde von Gerda Bracht im Café Fröhle in den 1960er-Jahren hätten die Donnerstagabende des TuS Norderney nichts gemeinsam, betont Fischer. Es seien reine Übungsabende auf sportlicher Ebene.

Den erforderlichen C-Trainerschein, um ein Welttanzprogramm zu unterrichten und Turniertänzer auszubilden, erlangte das Ehepaar Fischer in Wochenendkursen. Über zweieinhalb Jahre führen sie im Winter nach Scheffel in Niedersachsen, um, so Fischer, „zu lernen, wie ich als Frau tanze und umgekehrt meine Frau wie ich“.

Die Ausbildung sei auf sehr hohem Niveau gewesen und habe viel Aufnahmefähigkeit und Ausdauer der Tanzfreudigen gefordert. Die Prüfung erstreckte sich über drei Tage. Dabei mussten die Prüflinge ihre Kenntnisse über zehn Tänze vorweisen – nicht nur praktisch, sondern auch mündlich und schriftlich.

„Beim Tanzen schaltet man ganz ab vom Alltagsstress“, meint Fischer. „Es ist ein idealer Paarsport. Alle Sinne werden dabei angesprochen.“ Er selbst tanze am liebsten Slowfox wegen der großen Herausforderung des ständigen



Die Tänzer des TuS Norderney (von links): Birgid Sauerbrey, Manfred und Elke Bätje, Jann Sauerbrey, Marie-Luise und Dieter Visser sowie die Leiter Rosemarie und Friedrich „Kerli“ Fischer. Auf dem Foto fehlen: Kirsten und Jochen Extra, Kerstin und Holger Schönemann sowie Agnes und Jürgen Birnbaum.

FOTOS: SCHADE

Schrittwechsels. Ursprünglich übte man im Haus der Insel im Winter mit Mütze, Mantel, Schal und Handschuhen. „So kolt wär dat dor“, erinnert sich Fischer und verfällt ins Plattdeutsche. Die hohen Energiekosten hätten sich für die kleine Gruppe nicht rentiert.

Volker Lenz vermietete Anfang der 1980er Jahre den Saal der Meierei an den TuS für die Sparte Tanzsport. Es herrschte eine große Nachfrage; bis zu 80 Schüler trainierten Fischers zu der Zeit. Sie stellten Kontakte zum Niedersächsischen Tanzsportverband her und nahmen an Wettbewerben unter anderem in Cloppenburg und Delmenhorst teil. 1989 konnten sie sich als Sechster in

Niedersachsen platzieren. Zur Mannschaft des Jahres vom TuS Norderney wurde die Gruppe 1984 gewählt.

„Ein ‚Tanzsportvorsatzgerät‘ muss ich mir als Erstes suchen“, erklärt Friedrich Fischer. Das sei ein eifriger

Tänzer oder eine Tänzerin als Pendant. Gegenwärtig tanzen im Durchschnitt sechs Paare auf dem leicht federnden Parkettfußboden im Tanzsaal des Sportzentrums an der Mühle auf einer Fläche von acht mal zwölf Metern. Die fünf Standardtänze langsamer Walzer, Tango, Quickstepp, Wiener Walzer und Slowfox beherrschen die Damen und Herren perfekt. Und alle Paare haben Tanzsportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold.



Lateinamerikanische Tänze wie Samba, Rumba, Cha Cha, Paso doble (Doppelschritt) sowie Jive ergänzen das Programm. Favorisieren würden die Teilnehmer zurzeit den „Reel“, einen schottischen Reihentanz. Samba könne man leicht erlernen, schwieriger umzusetzen wären Rumba und Paso doble, erzählt Fischer. Trotzdem sind die lateinamerikanischen Rhythmen sehr beliebt bei den Tänzern.

Monatlich wechseln die Tänze, im Juni wird der langsame Walzer geübt. Melodien von legendären Tanzorchestern, wie zum Beispiel Horst Jankowski, Hugo Strasser und Max Greger, sind auch heutzutage noch aktuell. „Sag beim Abschied leise Servus“ und „Les bicyclettes de Bel-sice“ (Die Fahrräder von Bel-sice), Lieder im Dreivierteltakt, begleiten den langsamen Walzer.

Birgid und Jann Sauerbrey, der gleichzeitig die Sparte des TuS leitet, tanzen schon seit Jahrzehnten im Verein und erreichten mehrfach das Tanzsportabzeichen in Gold. Fünf Tänze nach Wahl mit acht Figuren, zum Beispiel einem Kreisel, werden als Leistung verlangt. Dabei gibt es bestimmte Kriterien für die Haltung, den Takt, die Fußarbeit sowie für die Umsetzung der Figuren.

„Tanzen bedeutet für mich ideales Gehirnjogging“, meint Jann Sauerbrey. Einen Tanz zu beherrschen, setze viel Konzentration und Übung voraus. Elke Bätje be-

stätigt, dass Tanzen viel Spaß machen würde und auch ein Ausdruck der Lebensfreude sei. Häufiges Wiederholen der erlernten Schritte sind Voraussetzung.

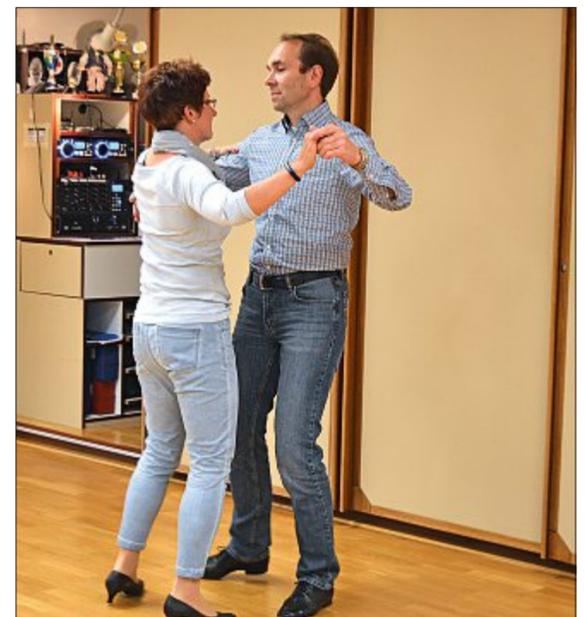
Das Ergebnis kann sich sehen und hören lassen. Fischer legt eine Platte „auf den Teller“. Ein Musikschatz von rund 300 Schallplatten und CDs sammelte sich im Laufe der Jahre an. Zum Ausklang der Übungsstunde spielt das Orchester Ambros Seelos den „Muchacha“, und mit einem Damenwechsel und dem „Hand to Hand“ präsentieren die Paare eine einwandfreie Cha Cha-Darbietung.



Friedrich „Kerli“ Fischer mit einer Schallplatte mit Tanzmusik von Hugo Strasser.



Marie-Luise und Dieter Visser beobachten ihre Kollegen beim Vortanzen.



Birgid und Jann Sauerbrey beim Üben einer Flechte, bei der die Beine ineinander verflochten werden.



Rosemarie Fischer zeigt Dieter Visser den Lockstep in Promenadenposition, also in Laufrichtung. Marie-Luise Visser schaut genau zu.



Hand-to-Hand mit Damenwechsel beim Cha Cha: Die Männer wechseln auf ein Signal zu einer neuen Dame.

Ein Ganzkörpersport

TuS-Serie Teil 12: Tennissparte

Die Außenplätze des TuS Norderney können von Mai bis September bespielt werden.

Von Anne Schade

Mit dem Doppelsieg in Wimbledon am 9. Juli 1989 sorgte das Traumpaar Steffi Graf und Boris Becker für einen einmaligen Tag in der deutschen Sportgeschichte. Die Trendsportart Tennis boomte in dieser Zeit, sicherlich auch zurückzuführen auf die Vorbildfunktion der beiden Weltstars.

Im TuS Norderney verzeichnete die Sparte Tennis in den 1980er-Jahren mehr als 200 eingetragene Mitglieder, 1997 waren es sogar über 300 Damen und Herren. TuS-Vorsitzender Manfred Hahnen räumt allerdings ein, dass sich ein gewisser Anteil auch auf andere Sparten verteilt hätte.

Bernd Daehne ist Spartenleiter der Abteilung Tennis im TuS Norderney. Über 100 aktive Erwachsene, zusätzlich Kinder und Jugendliche, zähle die Gemeinschaft im Jahr 2017, mit leicht steigender Tendenz, berichtet Bernd Daehne. Zum Team gehören noch Birgit Stüdemann und Stephan Welbers, die die Kinder im Alter von acht bis neun Jahren betreuen. Eine neue Bambini-Gruppe leiten Kristin Kühn und Hans Emmius Rass.

Die fünf A-Juniorinnen im Alter von 13 bis 16 Jahren trainiert Dagmar Daehne. Fünf Jungen der gleichen Altersklasse bilden eine Mannschaft unter der Obhut von Bernd



Die aktuelle Juniorinnen-Mannschaft (von links): Frauke de Vries, Anouk Daehne, Lotte Sauerberg, Trainierin Dagmar Daehne und (Butennörderneerin) Annabelle Denecke. Es fehlen: Nele Kühn und Ilna Schäfer. FOTOS: SCHADE

Daehne. Geübt werden Vorhand und Rückhand, Aufschlag, Volleys (aus dem Flug zurückgeschlagene Bälle) und selbstverständlich taktische Spielzüge.

Leider stünden nur die Außenplätze von Mai bis September zum Spielen zur Verfügung. Im Winter sei die Turnhalle zeitlich durch Schulklassen blockiert, sagt Daehne. Es fehle eine Tennishalle auf Norderney,

bemerkte er. „Dennoch ist Tennis spielen im Sommer nirgendwo so günstig wie bei uns, die Beiträge im TuS sind verhältnismäßig gering.“

Eine „Kleiderordnung“ gibt es nicht, zur Ausstattung gehören Tennisschuhe, Bälle sowie die Schläger. Je nach Qualität sind diese ab 100 Euro aufwärts erhältlich und begleiten die Spieler dann auch über viele Jahre. Tennisbälle stellt der Verein beim Training zur Verfügung.

Frauke de Vries erzählt, ihr gefielen besonders das kleine Team und die Bewegung im Freien. Sie habe sich durch ihren Vater inspirieren lassen, der schon lange den Ballsport be-

treibt. Anouk Daehne tritt in die Fußstapfen ihrer Eltern und spielt schon seit sechs Jahren. „Wir sind privat auch gute Freunde“, verrät Anouk, „darum macht das Training besonders viel Spaß.“ Annabelle Denecke, die momentan noch auf dem Festland lebt, besucht die Mädchen hin und wieder zu einer „Schnupperstunde“.

Die Tennis-Juniorinnen und -Junioren spielen in der Regionsklasse

und bestreiten auch Wettkämpfe auf dem Festland in Aurich, Emden, Leer und sogar Papenburg. „Mixed-Meisterschaften für die Jugendlichen, bei denen ein Mädchen und ein Junge zusammen im Doppel spielen, richten wir seit zwei Jahren



Nach dem Vergnügen kommt die Arbeit: Mit dem Schleppnetz wird der Platz abgezogen. Der Platz muss gewässert und die Linien müssen mit einem speziellen Besen gefegt werden.

kann auch durch Überanspruchung der Sehnen an den Ellenbogen entstehen, zum Beispiel bei der Bildschirmarbeit mit der Maus. Einen Tennisarm bekommen auch Menschen, die nie in ihrem Leben einen Platz betreten haben. Der Tennisarm in unserer Sparte entsteht durch einen schlechten Treffpunkt des Balls auf den Schläger.“

Ab dem 11. Juli bieten externe, lizenzierte Tennistrainer Übungsstunden für Norderneyer Spieler, Neueinsteiger und Gäste an. Geplant sind dafür fünf Wochen. Außerdem bietet der Verein am 21., 22. und 23. Juli sowie am 28., 29. und 30. Juli jeweils LK-Tagesturniere für alle Altersgruppen an.

Auskünfte erhalten Interessierte auf der Homepage www.tus-norderney.de/sparte-start-tennis-15.php.



Dagmar Daehne trainiert hier auf dem Tennisplatz mit der Gruppe die Vorhand: Longline (der Linie entlang) und Cross (schräg ins gegnerische Feld).



Annabelle Denecke, Frauke de Vries und Lotte Sauerberg (von links) im Training.



Norbert Krömer (Zweiter von links) war 1988 Jugendwart und trainierte die Jugend-Tennismannschaft.



Die A-Juniorinnen-Mannschaft von 1982 hat die Vizemeisterschaft unter Trainer Eberhard Podein gewonnen (von links): Carsten Brandes (Butterkönig), Jens Podein (Kampfameise), Folkert „Vilas“ Eggen, Wilfried Freese (Joker). Auf dem Bild fehlt Gerald Zebner. SCHWARZ-WEISS-FOTOS: TUS NORDERNEY



Udo Carsjens, Sportlehrer am Schulzentrum, trainierte 1985 13 Mädchen und Jungen zwischen acht und zehn Jahren.

Vier Disziplinen sind zu bewältigen

TuS-Serie Teil 13: Das Team Sportabzeichen

Ernst Lührs nimmt seit über 50 Jahren das Sportabzeichen ab – ein Nachfolger wird für ihn gesucht.

Von Anne Schade

Wer auf einem Spaziergang in den Sommermonaten Dienstagabends über den Sportplatz läuft, trifft auf das „Wettkampfbüro im Freien“ des Sportabzeichen-Teams des Turn- und Sportvereins Norderney (TuS). Unermüdlich geben Marlies Gottschalk, Antje Bick und Ernst Lührs von 18 bis 20 Uhr Auskünfte, verteilen Laufzettel und tragen Ergebnisse der Teilnehmer in Listen ein.

Egal, ob Bronze, Silber oder Gold – das Sportabzeichen zu schaffen, sei schon ein großer Erfolg, meint Gottschalk und spart nicht an Lob für Groß und Klein.

Das gesamte Team besteht aus Antje Bick, Marlies Gottschalk, Roland Gottschalk, Christine Kollmann, Ernst Lührs, Frank Lummert, Helga Meyer, Paul Rass, Maike Schild sowie Ernst Schorn und Hans Westdörp.



Anneli, zehn Jahre (links) und ihre Freundin Malin, elf Jahre aus Pulheim/ Köln nach erfolgreichem 800-Meter-Lauf.



Frank Lummert misst die Distanz des Schlagballs nach dem Weitwurf.

nen investiert man langfristig in seine Gesundheit. Kinder ab sechs Jahren bis Hochbetagte ab 90 Jahren können sich entfalten. Wer sich in diesem Alter noch der Herausforderung stellen möchte, braucht dann „nur“ 80 Zentimeter im Standweitsprung schaffen. Die aktuellen Leistungstabellen für 2017 können Dienstagabend ab 18 Uhr auf dem Sportplatz im „Freiluftbüro“ eingesehen werden. (Im Internet zu finden unter: www.deutsches-sportabzeichen.detabelle)

Das Team Sportabzeichen des TuS Norderney freut sich stets auf neue Anwärtler, die auch gern einmal „das Treppchen“ besteigen möchten. Kontinuierliches Training macht den Meister, heißt es. Die Vergabe der Urkunde schließt mit einer Feier Anfang des neuen Jahres im Vereinsraum des TuS ab.

SCHWIMM-NACHWEIS

In Kooperation mit der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft Norderney (DLRG) erteilen Anke Eden-Geismann und Heiko Jacobs mit Paul Rass am Montagabend im Badehaus den Nachweis der Schwimmfähigkeit. „Ein Segen, dass die uns entlasten“ meint Lührs, der seit über fünf Jahrzehnten unter anderem aktiv in der Sportabzeichen-Gemeinschaft

tätig ist. Nun sei allerdings der Zeitpunkt für ihn gekommen, einem Nachfolger Platz zu machen, erzählt er. Diese Person sollte selbst das Sportabzeichen haben und über Computerkenntnisse verfügen. Ehrenamtliche Hintergrundarbeit wie Schriftverkehr, Urkunden erstellen und Statistiken führen gehörten zu den Aufgaben, erklärt Lührs.

In den Ferien von Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen finden sich wö-

chentlich bis zu 50 Menschen an den verschiedenen Stationen auf dem Areal ein. Zwei Familien aus dem Emsland seien Stammgäste auf dem Sportplatz an der Mühle, berichtet Ernst Schorn. Jeden Sommer erbringen alle Familienmitglieder ihre Leistungen auf Norderney, weil sie die Atmosphäre hier so lieben, sagen sie. Bei den Einheimischen verzeichne sich leider eine sinkende Tendenz hinsichtlich der Teilnehmer, bemerken die Helfer.

„Da geht noch mehr“, ruft Roland Gottschalk einer 65-jährigen Insulanerin zu, die mit dem einen Kilogramm schweren Schleuderball schon den Bronzewurf geschafft hat. „Wir haben Zeit bis Oktober, also üben, üben, üben. Nächstes Mal hast du auch Rückenwind“, fügt er

augenzwinkernd hinzu.

Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik. Es wird für vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Aus den Disziplinen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination müssen jeweils eine Übung erfolgreich absolviert werden. 200 Meter Radfahren mit fliegendem Start wird unter anderem in der Kategorie Schnelligkeit verlangt. Dann begleiten Frank, Paul, Ernst oder Roland die Per-

son auf die Deichstraße und stoppen die Zeit ungefähr ab „Spedi“. In der Gruppe Ausdauer kann der Teilnehmer zum Beispiel seine Fähigkeiten beim Dauerlauf (alternativ: Walken / Nordic Walking) unter Beweis stellen. Einen Medizinball von zwei Kilogramm überschätzt man leicht. Ein Gast mitt-



Heiko Jacobs vom DLRG stoppt die Zeiten und trägt sie akribisch ein.



Gastkind Emilie mit ihrer Mutter. Sie haben ihr Ziel erreicht.



Marlies Gottschalk und Ernst Lührs vom Wettkampfbüro.



Jörg Cobnen beim Kugelstoßen, die Kugel wiegt 7,25 Kilogramm.



Elsa Bruns, 78 Jahre (rechts), schafft beim Seilspringen locker 15 Grundsprünge. Antje Bick bewundert diese Leistung.

FOTOS: SCHADE

„Das ist ein regelrechter Fettverbrenner“

TuS-Serie Teil 14: Zumba

Die Sportart aus Südamerika ist ein sehr dynamisches Fitness- und Ganzkörpertraining.

Von Anne Schade

Sechs junge, durchtrainierte Frauen – ein Mix aus tänzerischen Bewegungen und schweißtreibender Aerobic – dazu lateinamerikanische Rhythmen – das ergibt auf einen Nenner gebracht Zumba (ausgesprochen „Sumba“).

Selma Arslan leitet die Sparte des TuS Norderney seit 2014. „Zumba“ kann man nicht in die deutsche Sprache übersetzen. Den Ursprung fand diese Powersportart in Südamerika in den 1990er-Jahren. Fitnesstrainer Beto Perez aus Kolumbien vergaß für seinen Aerobic-Kurs die Musik und musste mit eigenen Kassetten improvisieren. Er nahm dafür Salsa-Musik und Merengue und hatte Erfolg.

Anfang 2000 brachte er Zumba in die USA. Er gründete mit zwei Partnern das Unternehmen „Zumba Fitness LLC“, der Begriff ist also ein eingetragenes Warenzeichen. Millionen Menschen auf der Welt macht dieser Sport sehr viel Spaß. Zu Selmas Kursen kommen insgesamt fast 40 Personen, die meisten gehören der jüngeren Generation an. Auch Jugendliche sind begeistert von dieser ganz besonde-

ren Herausforderung. „Ich habe gern Jazzdance und Hip Hop getanzt und entdeckte dann Zumba. Das war es, was ich gesucht habe“, berichtet Selma Arslan. Zeitnah erwarb sie den Trainerschein „Basic Steps“ und die Qualifikation für Zumba Kids.

„Man soll Lebensfreude haben und sich bewegen, denn Zumba ist Party. Die Tänze lernen die Teilnehmer nach und nach; man wird ins kalte Wasser geschmissen. Denken ist dabei nicht angesagt“, erzählt sie weiter. Handzeichen stellen die Schritte dar. Zum Beispiel bedeutet das Ausstrecken des linken Armes mit zwei erhobenen Fingern: Position links und zwei Schritte.

Die Stunde beginnt mit Aufwärmübungen, dem „Warm-Up“. Die Grundbewegungen werden langsam aufgebaut mit mehreren Variationen. Es sei ein sehr dynamisches Fitnesstraining basierend auf Koordination, Muskelaufbau und Ausdauer, meint die Übungsleiterin.

Aus den Grundschritten Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton gestaltet Selma die Choreografien. Musikalisch begleitet wird diese „Performance“ unter anderem von Ricky Martin und Enrique Iglesias mit lateinamerikanischen Klängen. Jedes Lied erhält passend zu seinem Stil eine



Die Zumba-Damen zufrieden nach dem Training. Von links: Anna Mastrovincenzo, Valeria Jacobs, Mareke Extra, Cordula Berkenbrink, Franziska Rebbage, Anna Elling und Zumba-Trainerin Selma Arslan. FOTOS: SCHADE

neue, kreative Choreografie. Hat jemand Schwierigkeiten mit der Koordination, sollte der sich zuerst auf die Beine konzentrieren. Laut Arslan wäre das am leichtesten. Nach intensivem Ganzkörpertraining von etwa einer Stunde muss die Gruppe „runterkommen“ mit verlangsamtten Bewegungsabläufen. Man spricht dann vom „Cool down“. Ansonsten wird das Herz-Kreislaufsystem zu stark beansprucht.

Der Abend klingt aus mit

ausgiebigen Dehnübungen. Selma Arslan meint, Zumba wäre ein regelrechter „Fettverbrenner“. Fachleute vermuten, dass pro Stunde etwa, je nach Intensität, bis zu 800 Kilokalorien verbraucht werden. In erster Linie sollte jedoch die Freude an der folkloristischen Musik in Verbindung mit den Tanzschritten stehen. Die Teilnehmer reden zwar nicht dabei, erwünscht beim Zumba ist aber Schreien aus Vergnügen und guter Stimmung.

Kapazitäten gibt es noch in dieser Sparte. Das Mindestalter liegt bei 14 Jahren. Nur Mut, es dürfe gern „geschnuppert“ werden. Auch das männliche Geschlecht sei herzlich willkommen,

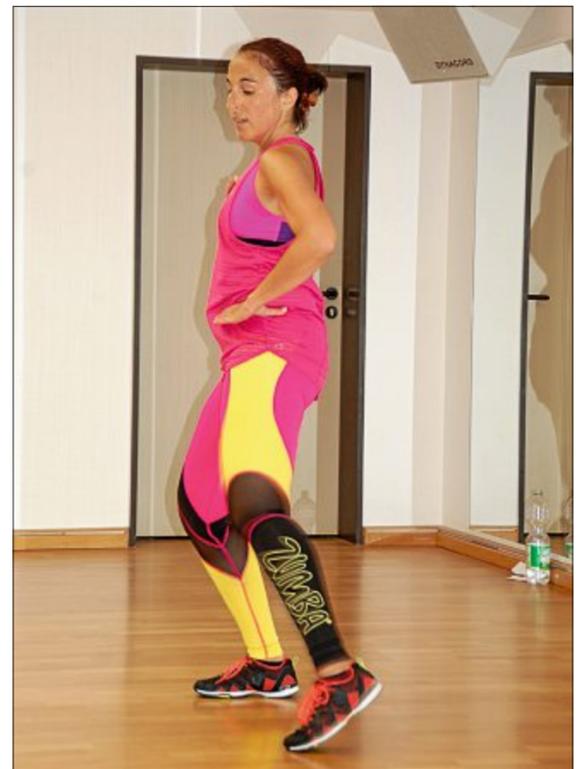
heißt es. Die Kurse finden am Dienstagabend von 20 bis 21 Uhr und am Donnerstagabend von 19 bis 20 Uhr im Tanzsaal des TuS Norderney statt.



Die Zumba-Gruppe beim Aufwärmen (Warm-up) im Tanzraum des Turn- und Sportvereins.



Viel Trinken ist wichtig: Cordula Berkenbrink bei der notwendigen Trinkpause.



Selma Arslan führt den Cumbia Schritt aus.



Elemente von Aerobic fließen ein (von links): Anna Mastrovincenzo, Valeria Jacobs, Cordula Berkenbrink.



Franziska Rebbage dehnt die Muskeln.



Selma Arslan gegen Ende der Choreographie.

„Wir nehmen es großzügig“

TuS-Serie letzter Teil 15: Basketball

Jeden Donnerstagnachmittag trainiert ein harter Kern von etwa acht Spielern an der Mühle.

Von Anne Schade

Die Ney-Baskets spielen aus „Spaß an der Freude“ jeden Donnerstag von 15.30 bis 16.45 Uhr in der Turnhalle an der Mühle Basketball. Ronny Aderhold leitet momentan diese Gruppe mit einem harten Kern von zirka acht Spielern.

„Es gelten zwar strenge Regeln im Basketball, jedoch nehmen wir es großzügig“, berichtet Aderhold. „Wir trainieren entspannt in der Halle. Wettbewerbe finden nicht statt.“ Er betreue die noch junge Sparte des TuS Norderney seit zwei Jahren, und Neueinsteiger sowie Gastspieler (auch Mädchen) ab zehn Jahren würden gern aufgenommen.

Der Zuschauer gewinnt den Eindruck eines sehr wendigen Angriffes mit raffiniertem Zuspiel. Fouls kennt die Gruppe nicht. Eifrig und mit viel Spaß wird gepunktet.

Beide Mannschaften versuchen, den 600 Gramm schweren Spielball durch Dribbeln (den Ball auf den Boden tippen beziehungsweise prellen) oder durch gezielte Wurftechnik in die gegenüberliegende Spielhälfte zu bringen. Das Ziel des Spiels ist es, den Ball von oben in den gegnerischen,



3,05 Meter hohen Korb zu werfen. Das erfolgt in Form eines strukturierten Spieles ohne Körperkontakt. Die Norm für die Größe des Spielfeldes schreibt 28 mal

15 Meter vor. Zwei Punkte gibt es für einen erfolgreichen Korbwurf.

Im Gegensatz zum Korbball benötigt Basketball keinen Torhüter. Korbball wird auch bezeichnet als „kleiner Bruder“ des Basketballs. Mädchen und Frauen bevorzugen eher diese Sportart.

Basketball setze bei den Sportlern die Bereitschaft voraus, ein guter Teamplayer zu sein, meint Spartenleiter Ronny Aderhold. „Eine gewisse Größe ist sicher von Vorteil, jedoch können kleinere Spieler

durch Schnelligkeit und taktisches Verständnis genauso mithalten“, erklärt er.

Jeden Sonntag findet außerdem ein kurzes Training für Erwachsene in der Sporthalle statt. Anschließend wird in Mixed-Teams bis ungefähr 19 Uhr gespielt. Interessierte Basketball-Fans – oder jene, die es noch werden wollen – sind willkommen.

Hiermit endet die Serie über den TuS Norderney. Die Redaktion des Norderney Kuriers dankt allen Sportlern, Trainern und TuS-Verantwortlichen, die zum Gelingen der Serie beigetragen haben.



Das Basketballteam (von links): Jan Pittelkow, Luca Welzin, Marco Zinnoenko, Felix Klostermann, Philipp Nguyen, Jason Hirsch, Jasper Jahn, Marek Cömertpay, Ronny Aderhold und Amko Donner. FOTOS: SCHADE



Luca Welzin versucht den Korbwurf ausnahmsweise „Huckepack“ mit dem Trainer.



Philip (rechts) dribbelt mit dem Ball zum Korb.



Amko sucht seine Mitspieler im Angriff.



Spartenleiter Ronny Aderhold sammelt die Bälle nach Spielende wieder ein.



Marco gönnt sich eine kurze Verschnaufpause und sieht seinen Mitspielern zu.