



Inhaltsverzeichnis

vorwort	Seite 03
Stellenausschreibungen im STV Ringelheim	Seite 04
150 Ausgaben STV Echo 37 Jahre Sportvereinsgeschichte	Seite 05
Festausschuss	
35. Seniorentreffen	Seite 06
Öffentlichkeitsausschuss	
Fit und Fun Spezial	Seite 07
Fußball	
Bericht der Fußballabteilung	Seite 24
Gymnastik	
Bericht der Piloxinggruppe	Seite 26
Bericht der Seniorengymnastikgruppe	Seite 27
Bericht der Tabata und Step	Seite 28
Bericht der Yogagruppe	Seite 29
Wanderbuch des STV Ringelheim	Seite 30
Handball	
Bericht der Handballabteilung und der HSG Liebenburg-Salzgitter	Seite 31
Kinderturnen	
Bericht des Kinderturnens	Seite 34
Tennis	
Bericht der Tennisabteilung	Seite 36
Schützenfest- Tennissparte gewinnt Firmen- und Vereinspokal	Seite 36
Punktspielsaison Sommer 2022	Seite 37
Vereinsmeisterschaften 2022	Seite 38
Feriensportkurs Tennis	Seite 40
Spaßturnier im September / Tennis-Mixed-Training	Seite 41
Tischtennis	
Erste Herren	Seite 43
Zweite Herren	Seite 44
Schülermannschaft	Seite 45
Schiedsrichterlehrgang am 01.07.2022	Seite 46
Freundschaftsspiel bringt alte Spielweise zurück	Seite 47
Freundschaftsspiel am 26.08.2022	Seite 48
Kickerturnier bei der Feuerwehr am 02.09.2022	Seite 50
Pickleballevent am 18.09.2022	Seite 51
Volleyball	
Bericht der Volleyballabteilung	Seite 52
Beachvolleyballturnier des FSB	Seite 54
Bericht der Volleyball-Hobbymannschaft	Seite 55
Kids Ecke	Seite 56















Dirk Blume

Liebe Sportkameradinnen,

liebe Sportkameraden,

das Ende des Sommers steht bevor und ist bereits deutlich spürbar, die Tage werden wieder kürzer und es ist bereits empfindlich kühl geworden. Gott sei Dank ist die angekündigte Corona-Sommerwelle ausgeblieben und die Infektionszahlen sind kontinuierlich gesunken.

Allmählich verlagern sich die sportlichen Aktivitäten wieder in die Turnhallen und das Vereinsheim. Hier ist nun wieder mehr Vorsicht geboten, da die Pandemie noch immer vorhanden ist und die Ansteckungsgefahr durch die aggressiven Omikron-Varianten BA.4 und BA.5 noch sehr hoch ist.

In geschlossenen Räumen sollten die AHA-Regeln daher möglichst wieder eingehalten werden. Bei Bedarf sollten auch die FFP2- und die OP-Masken in Gängen und Umkleiden getragen werden. Auch sind die Räume nach wie vor ausreichend zu lüften.

Die neuen Tennisplätze und die Pétanque-Anlage konnten in den Sommermonaten aufgrund des guten Wetters ausgiebig genutzt werden. Erfreulich war dabei vor allem der starke Mitgliederzuwachs der Tennisabteilung, die von seit Januar bis Anfang September 2022 von 80 auf 119 aktive Mitglieder angewachsen ist. Darin enthalten waren 38 Neueintritte in den STV. Die Anzahl der Mitglieder im STV ist im gleichen Zeitraum damit auf insgesamt 563 gestiegen.

Im Vorstand bahnen sich für 2023 einige personelle Veränderungen an. So müssen die Positionen des 2. Vorsitzenden, der Mitgliederwartin und der Abteilungsleiterin Gymnastik neu besetzt werden. Alle derzeitigen Stelleninhaber scheiden aus persönlichen Gründen aus ihren Ämtern aus. Des Weiteren fehlt uns noch eine Leiter*in für den Festausschuss.

Entsprechende Stellenausschreibungen befinden sich im Anschluss in dieser Ausgabe und auf der Homepage.

Zur Verstärkung und als Ergänzung des Vorstands würden wir gerne die Funktion von Koordinatoren bzw. Beisitzern ins Leben rufen. Hierdurch sollen administrative und Sonderaufgaben wie die Unterstützung bei Ehrungen, personelle Unterstützung der Abteilungen sowie die Durchführung kleinerer Projekte delegiert werden. Diese Aufgaben sind in der Regel überschaubar und zeitlich begrenzt.

Ich wünsche uns auch im Herbst viel Freude bei der Sportausübung und dauerhafte Gesundheit.

Mit sportlichen Grüßen

Dirk Blume

Stellenausschreibungen im STV Ringelheim

Das Vereinsleben lebt von ehrenamtlichen Tätigkeiten, welche mit viel Engagement und Herz für den Verein ausgeführt werden. Daher suchen wir für folgende Stellen Nachfolger*innen. Wichtig dabei ist, dass keiner mit seinen Aufgaben alleine gelassen wird.

Leiter Festausschuss (m/w/d)	Mitgliederwart (m/w/d)
Deine Aufgaben im Überblick:	Deine Aufgaben im Überblick:
 Organisieren von Feiern und Events des STV (Nur des Gesamtvereins) Aufbauen eines Helferteams Teilnahme an Versammlungen (Vorstand, Mitglieder) 	 Mitgliederverwaltung (An- und Abmeldungen, Statistik, Weitergabe von Informationen) Mitgliederbeiträge (Beitragseinzug per Lastschriftverfahren, Vertreten von Beitragsänderungen) Teilnahme an Versammlungen (Vorstand, Mitglieder)
Was du mitbringen solltest:	Was du mitbringen solltest:
 Termintreue und eine strukturierte Persönlichkeit Erfahrung im Umgang mit Menschen 	 Termintreue Erfahrung im Umgang mit EDV (Online-Banking und bspw. MS Office) Ein offenes Ohr für die Mitglieder :D
Wie wir dich unterstützen:	Wie wir dich unterstützen:
Ausführliche Stellenbeschreibung Wegen der Meine der Mein	Ausführliche Stellenbeschreibung Siegeleiten aus ihr dem Manziegen
Hilfe durch Mitglieder des VorstandsFörderung von Fortbildungen	Einarbeitung mit dem Vorgänger
Abteilungsleiter Gymnastik (m/w/d)	2. Vorsitzender (m/w/d)
Deine Aufgaben im Überblick:	Deine Aufgaben im Überblick:
 Aktivenlisten aller Gymnastiksparten erstellen Bericht erstellen für die Mitgliederversammlung Teilnahmelisten führen Monatliche Zahlungen an die Übungsleiter aller Gymnastiksparten vorbereiten, Ausgabebelege erstellen und an den Kassenwart weiterleiten Sportgerätebedarf der Sparten überprüfen und bestellen, bzw. kaufen Bei Bedarf neue Übungsleiter suchen am Jahresende Haushaltsvorschlag für das nächste Jahr erstellen 	 Mitglied des geschäftsführenden Vorstands mit Vertretungsberechtigung Mitwirkung bei der strategischen Ausrichtung des Vereins Repräsentative Aufgaben Unterstützung der Abteilungen und der operativen Prozesse Mitwirkung bei der Mitgliederversammlung
Was du mitbringen solltest:	Was du mitbringen solltest:
 Erfahrungen mit leichten PC-Aufgaben (Word, Excel) 	 Freude und Erfahrung im Umgang mit Menschen Sicheres Auftreten und Teamfähigkeit Lösungsorientiertes Handeln Strukturierte Arbeitsweise
Wie wir dich unterstützen:	Wie wir dich unterstützen:
Unterstützung durch andere Vorstandsmitglieder	Ausführliche Stellenbeschreibung Usterstützung durch den Verstand
Einarbeitung mit den Vorgängern	Unterstützung durch den VorstandFörderung von Fortbildungen
Kontakt	
Dirk Blume	Sven Hoppstock
Heinrichstraße 6	Am Schloßpark 1
38289 Salzgitter-Ringelheim Tel.: 05341/2677050	38259 Salzgitter-Ringelheim Tel.: 05341/8465139
Tel.: 05541/2077050	161 03341/0403133

150 Ausgaben STV Echo

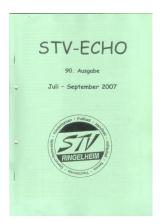
37 Jahre Sportvereinsgeschichte

Sven Hoppstock

Als 1985 Dieter Boks aus der Tischtennisabteilung die Idee zu der Vereinszeitschrift hatte, hätte er wahrscheinlich selbst nicht geglaubt, dass sie so lange existiert und sich immer noch so großer Beliebtheit erfreut. Zusammen mit Jürgen Hammerschmidt war er auch für die Herausgabe verantwortlich. Die Zeitschriften wurden damals noch kopiert und einzeln mit der Hand zusammen getackert. Die Auflage betrug 370 Stück und als Cover wurden Sportfotos oder Zeitungsberichte genommen. Mit Nummer 25 kam es zur ersten Jubiläumsausgabe 6 Jahre später. Für drei Ausgaben (Ausgabe 90-92) wurden dann das STV Logo als Cover genommen, ehe die Sparkasse als neuer Hauptsponsor des STV Echos eine weitere Änderung hervorruf. Die Ausgabe 93 war die erste richtig gedruckte Ausgabe und kam mit einer Auflage von 280 Stück raus. Mit der Jubiläumsausgabe 100 wurde dann die Stückzahl auf 250 reduziert. Ab Ausgabe 118 erscheint das STV Echo auch digital auf unserer Homepage. Die typisch grüne Farbe blieb bis Ausgabe 126. Dann kamen noch zwei Ausgaben mit weißen Cover heraus, ehe sich leider die Sparkasse als Hauptsponsor zurückzog. Es folgte eine Coverbildserie mit "Impressionen aus Ringelheim" und einer Auflage von 220 Stück. Mit der Ausgabe 136 wurde das STV Echo nochmal komplett neugestaltet und das wechselende Cover zieren nun wieder Sportbilder. Auch wurde ein Inhaltsverzeichnis hinzugefügt und die Auflage auf 200 Stück gesenkt. Ab Ausgabe 138 wird die Zeitschrift in der heutigen Form gedruckt, da ein Wechsel der Druckerei vonnöten war. Der Wechsel war damals so kurzfristig, dass auf der Rückseite die falsche Druckerei prangert. Mit der 150. Ausgabe ist nun der nächste Meilenstein erreicht und auch diesmal mit einer kleinen Neuerung. Zum ersten Mal wird es eine erweiterte Online-Variante geben mit mehr Seiten, als die gedruckte Version.

Die Zeitschrift ist eines der Aushängeschilder des Vereins und dies seit vielen Jahrzehnten. Viele Personen haben hierfür gearbeitet und noch heute wird diese Zeitschrift nicht von einer Agentur oder von Profis zusammen gestellt. Es sind Vereinsmitglieder die diese Zeitschrift gestalten, Berichte schreiben, Seiten designen, Fotos erstellen, Sponsoren werben und viele Arbeitsstunden in jede einzelne Ausgabe stecken. Sie ist ein Ergebnis aus der Vereinsgemeinschaft und dies hoffentlich auch noch für viele, viele Ausgaben.















35. Seniorentreffen

Carmen Hoppstock

Am 24.09.2022 lud unser 1. Vorsitzende, Dirk Blume wieder zum alljährlichen Seniorentreffen in das Ringelheimer Sportheim ein.

Nachdem Dirk Blume die Gäste begrüßt hatte, gab er einen kurzen Überblick über die Abteilungen, Aktivitäten und Entwicklungen des Vereins und dankte den Helfern und Kuchenspendern.

Nun wartete ein leckeres Essen auf die Gäste.









Danach blieb genügend Zeit über alte Zeiten zu plaudern oder einen Drink auf der Terrasse zu genießen.

Inzwischen bereitete das "Serviceteam" schon die Kaffeetafel vor.

Bei leckerem, selbst gebackenem Kuchen ließ man den Tag gemütlich ausklingen.



Die Seniorinnen und Senioren hatten viel Spaß und haben den Tag genossen.

Herzlichen Dank nochmal an die Helfer und Kuchenspender, ohne die dies nicht möglich wäre.

Mehr Fotos vom Seniorentreffen auf unserer Homepage: www.stv-ringelheim.de

Fit und Fun Spezial

Franziska und Sven Hoppstock

Die letzte Spezialausgabe von Fit und Fun ist schon etwas her, in der Ausgabe 141 haben wir im Jahr 2020 schon einmal ein Teil zum Wandern geschrieben und den Startschuss zum STV Wanderbuch gegeben. In dieser Spezialausgabe von Fit und Fun geht es nun wieder auf die Wanderwege. Wir widmen uns einer Herausforderung und einer tollen Snackmöglichkeit für unterwegs auf Tour.

Diese Spezialausgabe ist etwas ganz besonders , diese Vollversion ist nur in dieser Onlineversion zu lesen. Somit unterscheidet sich die Druckausgabe zum ersten Mal von der Onlineausgabe.

7 Jage - 7 Gipfel Challenge

Es ist 17:00 Uhr, die Sonne ist viel zu warm dafür, als ich aus dem Auto steige. Unweit entspringt ein kleiner Wald aus den umgebenen Feldern. Hier, am Rande eines 400 Seelen Dorfes, beginnt es also. Doch warum und wozu gehe ich Schritt für Schritt auf das kleine Wäldchen zu, welches so nah liegt und doch den meisten Unbekannt sein dürfte.



Der unspektakuläre Start der Challenge, die Waldinsel in den Feldern

Es ist eine Herausforderung, nicht diese Wanderung an sich, sondern der erste Teil dafür. In dieser Spezial Ausgabe dreht sich alles um das Wandern und wie es spannend bleiben kann.

Meine Herausforderung heißt "7 Tage - 7 Gipfel Challenge", jeden Tag mindestens einen Gipfel. Das klingt jetzt erstmal nicht schwer, besonders nicht in unserer Region und mit dem Harz in der Nähe. Doch es gibt eben eine Kleinigkeit die es für mich schwer macht und gleichzeitig auch interessant. Es ist der Faktor Zeit. Viele Leser sind wie ich berufstätig und haben wahrscheinlich auch regelmäßig Sportzeiten in der Woche. Außerdem sind Familie, Haushalt und andere Aktivitäten noch, wenn auch schöne, Zeitfresser. Somit nehme ich mir bewusst nicht frei für diese Challenge und werde versuchen, ob es trotz einer normalen Woche klappt. Dies ist ein entschiedener Faktor für die Touren, fünf von ihnen müssen nach Feierabend stattfinden.

Außerdem sollten es schon unterschiedliche Gipfel sein. Somit wird die wahre Herausforderung, bekomme ich meinen Hintern nach einem Arbeitstag hoch?

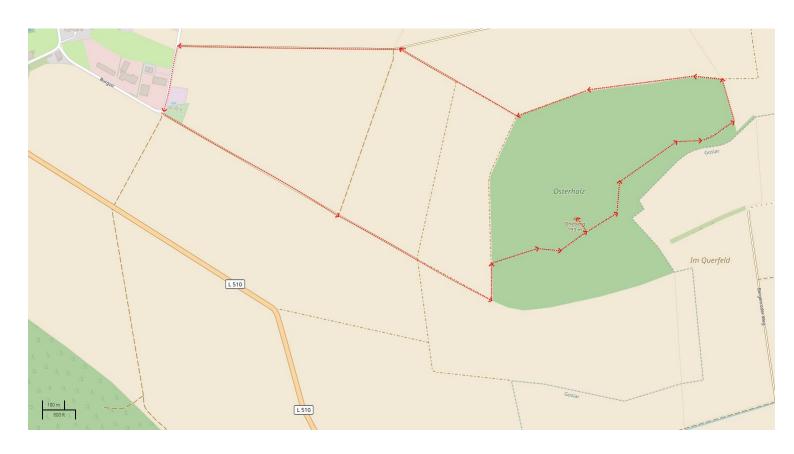
Der Anfang von mir ist bewusst und praktisch gewählt, ein Mittwoch. Somit drei, kleine Touren, dann eine oder zwei größere und dann wieder zwei kleinere. Das Wochenende als Erholungspuffer dazwischen mit etwas mehr Zeit. Andere große Vorbereitungen gab es nicht und so stehe ich nun hier, blicke über die staubigen Felder auf den Wald. Es kann beginnen.

Jag 1 - Sehr leichte Jour und viel Gipfelsuche (Oheberg 193m)

Ich habe mich selbst unterschätzt, bemerke ich, als ich nach kurzer Zeit den Wald betrete. Knapp ein Drittel liegt schon hinter mir und ich bin erst vor kurzem los gegangen. Ich flog förmlich zum ersten Hügelchen, wahrscheinlich einfach zu motiviert am ersten Tag. Es wäre eine Tour für den letzten Tag gewesen. Von Klein Döhren auf den Oheberg der im Osterholz liegt. Eine kurze Fahrt war es und trotzdem war ich noch nie bewusst hier. Der Aufstieg war ziemlich am Anfang und für jeden zu schaffen. Im Wald war es dann das beliebte Spiel "Wo ist der Gipfel?".

Anders als in den Alpen oder im Harz wo Gipfel mit einem Kreuz oder Stempel gekennzeichnet sind, ist es hier in der Region eher unüblich. Das sehr viele Wege knapp am Gipfel vorbei gehen, hilft nicht weiter. So wird also im Wald gesucht und versucht zu erkennen wo die höchste Stelle des Hügels ist. Ich habe einfach mehrere Gipfelfotos und denke es wird zwischen den Punkten kaum ein Höhenmeter Unterschied bestehen. Nach der Suche geht es anschließend durch den Osterholz-Wald auf Pfaden, die eher selten begangen werden.

Ein kurzes Stück am Waldrand wirkte weglos, aber ohne Probleme zu finden. Es geht um den Wald zurück, dann durch die Felder und nach knapp einer Stunde ist man schon wieder zurück. Mehr ein Spaziergang als Wanderung oder aber genau das Richtige für diese Challenge. Zu welcher Wanderung geht man auch sonst um 17 Uhr los? Der Anfang ist somit geschafft, noch sechs weitere Tage liegen vor mir, mal schauen ob sie auch so einfach werden.



Die zweite Tour startet etwas seltsam und zwar mit einer Parkplatzsuche. In stehe in Ammenhausen wahrscheinlich auf einem Privatgrundstück und suche irgendeine Stelle, die nicht nach Kreisstraße, Bauernhof oder Vorgarten aussieht. Nach der Wanderung werde ich wissen, dass die anderen Autos einfach auf der Kreisstraße stehen. Aber ich hatte etwas außerhalb in einem Feldweg geparkt, deshalb gab es eine kleine Zusatzrunde durch das Flecken am Anfang. Danach geht es einen breiten Waldweg hoch. Ich bin etwas früher losgefahren, aber dafür länger, somit ist es wieder knapp 17 Uhr geworden. Im Wald ist es somit angenehm für den gemütlichen Anstieg mit Gipfel "Toter Mann".

Nach knapp 20 Minuten stehe ich schon auf dem höchsten Punkt der heutigen Wanderung, doch diesmal gibt es noch einen zweiten Gipfel. Bräuchte ich jetzt nicht, aber ich mag Rundwege und ein zweiter Gipfel ist in der Nähe. Es geht auf einem schönen Kammweg durch den Wald. Zwischendurch sind kleine, unbewaldete Flächen und man kann auf den Wald "Harplage" schauen. Der Weg ist herrlich und ich bin wahrscheinlich ziemlich allein hier im Wald. Wobei fast allein, als kleine Motivationshilfe ist diesmal mein Hund dabei. So geht es zu zweit bei angenehmem Wetter durch die Landschaft. Nach zwei Abzweigungen und einem kurzen Ab- und Aufstieg stehen wir auf dem zweiten Gipfel. Der etwas kleinere Birkenberg hat zwar keine Birken, aber einen großartigen und unerwarteten, guten Ausblick auf den Harz.

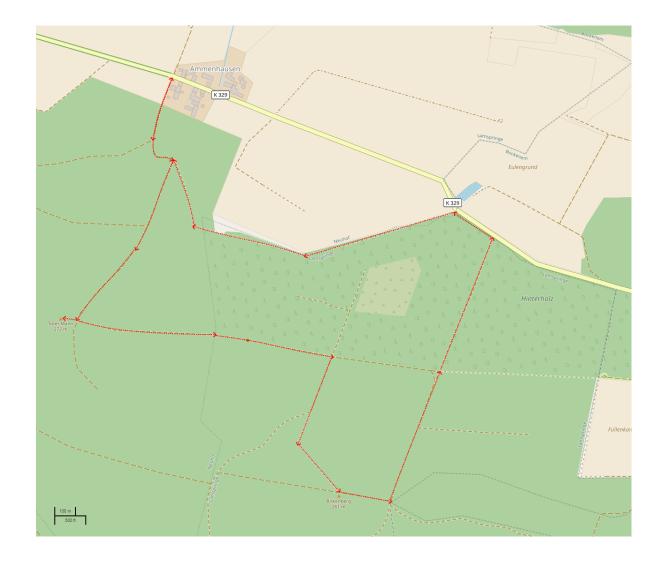




Auf dem Birkenberg, mit wundervollem Ausblick auf den Harz

Die Büsche sind noch flach genug, um den Ausblick zu genießen, ehe es dann wieder an den Abstieg geht. Fast auf Luftlinie geht es durch den Wald und wir kommen an der Kreisstraße an. Von dort nach links an einem Rinnsal entlang, was vielleicht mal ein Fluss war. Der Weg, welcher teilweise sehr zugewachsen ist, geht um ein größeres Feld und endet auf unserem ersten Weg in den Wald hinein. Nun ein kurzes Stück bergab und wir stehen wieder in Ammenhausen. Tag zwei geschafft, mal schauen, wie es morgen läuft.





Jag 3 - Der Wanderer auf dem Schnellweg (Buchenberg 106 m)

Freitag, der erste Tag mit einer sportlichen Veranstaltung am Abend und somit einer Herausforderung im Zeitmanagement. Der Trick war direkt nach der Arbeit zu wandern und nicht erst nach Hause zu fahren. Somit ging es in Hohnstedter Holz was fast auf meinem direkten Heimweg lag. Der Anfang war ein gerader Weg durch den Wald, kleine helle Sonnenlichtkleckse waren auf dem Pfad verteilt. Harmonisch bewegten sich die Baumkronen im leichten Wind und der Ort wäre wirklich noch schöner, wenn die Autobahn nicht so Nahe wäre. Doch mit jedem Schritt in den Wald hinein wurde der Autolärm immer dumpfer und der Soundtrack der Natur übernahm die Umgebungskulisse. Schnell war ich auf dem Buchenberg angekommen, doch es ging weiter. Weiter auf dem gut ausgebauten Wege durch den Wald. Als der erste Fahrradfahrer mich kreuzte, war ich überrascht, da ich in den ersten zwei Wanderungen niemanden getroffen habe. Doch allmählich kristallisierte sich heraus, dass dies kein Wegenetz für langsame Wanderer war. Die Strecke schien eine Art Feierabendtipp zu sein für alle Fahrradenthusiasten und After-Work-Jogger. Es flitzte und lief alles an mir vorbei und ich war der einsame Fiat Cinquecento auf der Autobahn der Volkswagen. Alles war schnell unterwegs, als ob die Nähe zu Wolfsburg die rasante Bewegung forderte. Ich war der EINsame, langsame Wanderer in der Horde der Schnellen. Eine große Tafel stand nach der kleinen Heinz-Beddig-Brücke an einer Kreuzung. Einige benennen ihre Stadt so, andere ihren Ehepartner und Wolfburg dieses Gebiet. Hohnstedter Holz, eine Wolfsburger Perle. Dazu Wanderschilder des Harzklubs. Raritäten in der Harzer Tiefebene: Wanderschilder.



Die Heinz-Beddig-Brücke und eine kleine Ruheoase bei der Wüstung Hohnstedt

Zwei Abzweigungen später war es wieder still, die Ruhe der Nebenstrecke. Ich schlenderte an der Wüstung Hohnstedt vorbei und kam wieder dem Lärm entgegen. Bald würde ich auch wieder zu denen gehören, den Lauten, doch für die letzten Meter war ich nur ruhig und genoss die Natur.



Jag 4 - Ein unerwarteter Reisebegleiter (Bärenkopf 307 m)

Der Tag brachte genau das mit sich, was ich mir vor der Challenge gedacht hatte: "Was passiert, wenn du viel machen muss an einem der Tage?" Nun hatte ich Glück und es war Samstag und die Arbeit war der private Garten. Dennoch hatte er Vorrang und so wurde bis nach dem Mittag im Garten geschuftet. Erdarbeiten sind großartig und danach hat man immer Motivation sich noch sportlich zu bewegen. Doch genau das war es, was die Herausforderung war, sich jetzt aufzuraffen. Beim gestrigen, sportlichen Event wurde bis spät in die Nacht geredet und ich erzählte eher beiläufig von dieser Aktion. Als das völlig unerwartete "Kann ich mit?" kam. Nun standen wir also nachmittags auf einmal zu zweit an einem Feld nahe Othfresen und waren bereit loszugehen. Der dritthöchste Berg des Salzgitter Höhenzuges stand heute auf der Liste. Es war die spontanste Tour ohne wirkliche Planungszeit, da ich eigentlich eine große Tour geplant hatte, aber so ist es auch mal schön. Zu zweit ging es nach kurzer Zeit in den erholsamen, da schattenreichen, Wald. Die Sonne brach nur vereinzelt durch das Blätterdach und ein ganz leichter Wind wehte. Ein perfektes Wanderwetter, zumindest im Wald, sonst war es für September gefühlt noch zu warm. Auf eine lange Gerade ohne viel Höhengewinn folgte dann ein kurzer Aufstieg auf den Bergkamm. Der Weg verengte sich, war aber problemlos zu begehen. Er schlängelte sich nur zwischen den Bäumen lang und fand dann sein Ziel auf dem Gipfel. Ein kleiner, unscheinbarer Messstein zierte ihn. War es für mich in dieser Woche Alltag, war es für meine Begleitung wohl der zeittechnisch späteste Gipfelerfolg in diesem Jahr. Der Weg navigierte sich geschickt an den Bäumen vorbei und passte sich der natürlichen Beschaffenheit des Berges an. Auf kurze Stellen der Steilheit folgte ebene Passagen. Gemütlich ging es den Bergrücken hinab bis einen dicken Weg den Pfad Durchschnitt. Der "Alte Salzstieg" kreuzte und brachte uns bergab zum Waldesrand. Mit einem herrlichen Blick auf Othfresen, Harz und die Harzer Tiefebene gingen es am Waldesrand zurück zum Startpunkt.



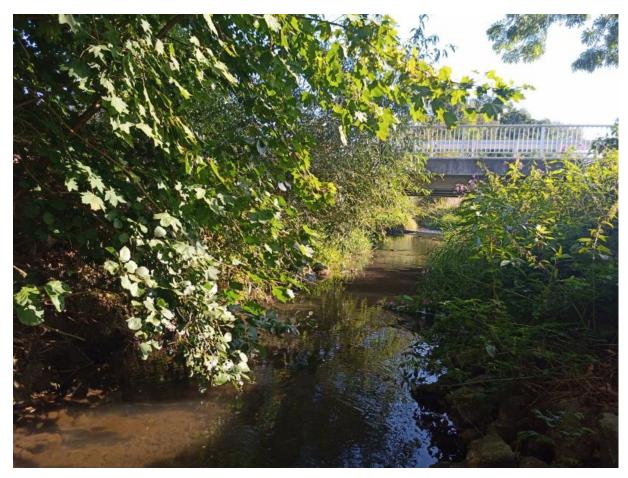


Der leicht zu übersehende Messstein des Bärenkopfs und eine herrliche Aussicht am Waldrand



Jag 5 - Der doppelte Berg (Vorberg 235 m / Vorberg 226 m)

Endlich war der Tag gekommen, die längste Tour der Challenge stand an. Diesmal wieder mit Planung und vor allem einer kuriosen Sache. Ich konnte mich nicht dran erinnern, dass ich jemals an einem Tag auf zwei Gipfeln stand, die den gleichen Namen trugen. Nun gibt es immer wieder Namen die gerne genommen, sei es aus Faulheit oder weil es ihn sowieso überall gibt. Der Hausberg wäre so ein Beispiel oder eben der Vorberg. Nun haben wie das Glück so einen Fall in der Nähe zu haben. Der Vorberg bei Alt Wallmoden und der Vorberg bei Steinlah. Jetzt fehlte nur noch eine Tour und ein schöner Tag und dann war so weit der doppelte Berg wollte bestiegen werden. Die erste Tour der Herausforderung, die im einstelligen Uhrbereich losging. Gestartet wurde ganz klassisch im Schloßpark und sich dann südlich Alt Wallmoden zugewandt. An der kaum befahrenden Kreisstraße entlang ging es zügig voran. Schnell wurde das Dorf hinter einem gelassen und mit dem Aufstieg zum ersten Ziel heute gestartet. Durch den Wald ging es stetig bergauf bis den Weg auf dem bekannten Kammweg endete. Der breite Kammweg folgte herrlich dem Bergkamm hinauf und nach gut einer halben Stunde war ich bereits auf dem Gipfel. Der erste Gipfel war geschafft und nun ging es zu seinem Zwilling. Nach der Gipfelüberschreitung ging es bald wieder hinunter im Wald Richtung Alt Wallmoden. Oberhalb des Dorfes trat man aus dem Wald und nach einem kleinen Zick-Zack ging es Richtung Neuwallmoden. Der Feldweg endete und der eingezeichnete Weg war mehr Grasfläche als Weg, aber es war einfach zu finden. Er folgte dem Feldrand und brachte mich zur Neile. An der Landmarke 18 des Neunten Geoparkgebietes ging überwand ich die Neile auf der Brücke an dem die Kreisstraßen 45 und 67 aufeinandertreffen. Auch die Landkreisgrenze wurde hier überschritten, von Goslar ging es nach Wolfenbüttel.



Die Brücke über die Neile im Geoparkgebiet

Kurze Zeit später ging es Richtung Mühle durch die Felder. Die Sonne nahm langsam an Intensität zu und die Schattenfreien Zonen hatten gerade erst angefangen. Durch die bereits abgemähten Felder ging es nach Sehlde. Die letzten Meter von Sonnenblumen gesäumt erreichte ich den Birkenweg. Ohne lange Pause ging es schon wieder aus Sehlde raus in Richtung Söderhof. Die herrliche Allee die ins Dorf führte bot den letzten Schatten vor der längsten Felderstrecke. Nach einer kurzen Strecke auf der K75 ging es zurück ins Feld und zum zweiten Mal kreuzte ich an dem Tag eine Zugstrecke.

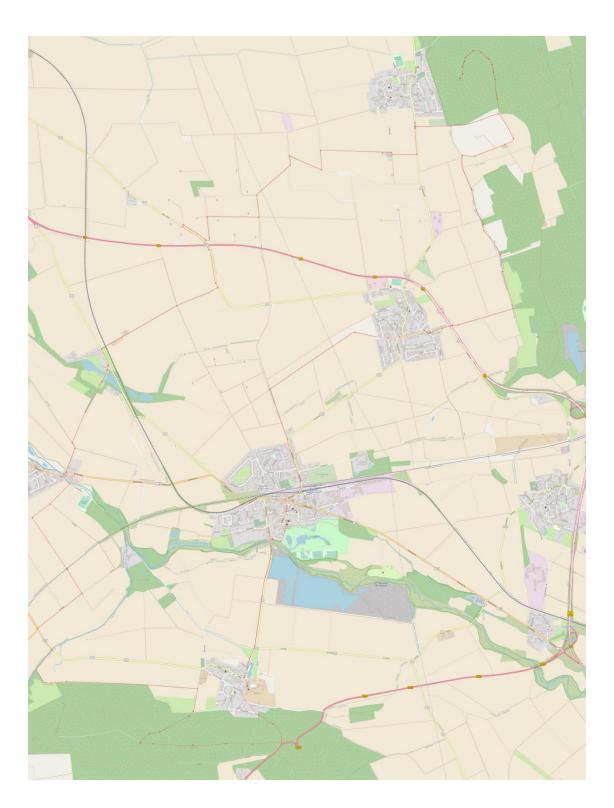


Kurz vor Sehlde grüßen die Sonnenblumen

Schnurgerade ging es zur K47 zwischen Haverlah und Klein Elbe. Hier kam der schlechteste Teil der Wanderung, hier endeten die Feldwege. Somit musste ich leider an der Straße entlang Richtung Klein Elbe gehen. Die Elber Landstraße war an dem Tag aber kaum befahren und so konnte ich ungestört die Brücke über die B6 überqueren. Am Horizont tauchte Steinlah auf und direkt dahinter das Ziel, der zweite Vorberg. Direkt nach der Brücke ging es wieder in die Felder. Eine kleine Abkürzung kann hier genommen werden, wenn die Treppe an der Brücke herunter gegangen wird. Rund 10 Meter wegloses Gebiet liegen nur zwischen dem Feldweg und dem Gebiet unter der Brücke. Die Treppe hat kleine Stufen, ist ziemlich steil und sollte nur bei guter Trittsicherheit genommen werden. Die Felder waren ausgetrocknet und boten einen gleichbleibenden Anblick. Sobald ich auf den Fahrradweg traf, nahm auch die Belebtheit der Strecke zu. Die knalligen Farben der Radfahrer und Läufer setzen sich kontrastreich aus der brauen Einheit ab. Nachdem Verlassen der Hauptstrecke war ich dann aber wieder allein auf weiter Flur. Ein kurzer Anstieg zur Mühle bei Steinlah erinnerte mich daran, dass dies noch eine Wanderung und kein Spaziergang war. Denn bis auf die Brücke, war es seit Alt Wallmoden sehr eben gewesen. Steinlah war zum Greifen nah und doch nahm ich die letzte Möglichkeit vor dem Ortsschild war und bog ab. Auf dem Kuhlagerweg ging es wieder ins hügelige Gelände und dann kam endlich der Wald. Die Mittagssonne verschwand hinter dem schützenden Ästezelt der Bäume. Trotz September fühlte es sich glühend an auf den teilweise asphaltierten Wegen durch dunkelfreies Feld. Der Wald umarmte einen mit Kühlung und kleinen Briesen. Im Halbkreis führte der Weg zum zweiten Ziel. Es war geschafft, den Namensvettern waren bezwungen. Exakt auf die Minute genau, stand ich vier Stunden später ein zweites Mal auf dem Vorberg. Nun ging es nur noch zurück. Der Abstieg war das einzige doppelte Stück der Wanderung, danach folgte ein kleiner letzter Aufstieg. Der nahe Friesenberg lag auf dem Weg und bot einen herrlichen Ausblick auf die Strecke der letzten Stunden, ein sehr empfehlenswertes Erlebnis. Den eigenen weiten Weg nochmal zu sehen und die kleine Brücke über die B6 weit entfernt zu erblicken, über die man gekommen war.



Der Abstieg war schnell geschafft und schon dort hatte uns die unerbittliche Sonne wieder. Der Weg führte parallel zur Landkreisgrenze zwischen Wolfenbüttel und Salzgitter durchs Feld. Hinter dem Asphaltmischwerk Kemna ging es weiter nach Haverlah. Das über eine weitere Brücke über die B6 erreicht wurde. Ich fühle mich immer etwas komisch in Wandersachen durch ein Dorf zu gehen, aber die späte Mittagsruhe lies das Dorf menschenleer wirken. Fast gerade durch Haverlah ging es ein letztes Mal in die Sonne. Über die Feldstraße ging es passenderweise ins Feld. Die letzten Energiereserven mobilisieren und dann flog die Strecke an mir vorbei. Die erfrischende Dusche im Kopf peitschte meinen Körper nochmal nach vorne und dann war geschafft. 6 Stunden und knapp 30 Minuten nach Aufbruch war ich wieder am Startpunkt. Mit ca. 28km war es mit Abstand die längste Tour, doch es tat sehr gut mal länger unterwegs zu sein. Morgen würde es wieder bedeutend kürzer werden.



Jag 6 - Der erste Gipfelstein, wenn auch an der falschen Stelle (Barenberg 227 m)

Der vorletzte Tag und das auf einem Montag. Nach einer schönen, größeren Tour nun also wieder Motivation sammeln für eine kleine Tour. Die Arbeit machte es jetzt nicht besser und auch das noch ein Termin anstand auch nicht. Die Startzeit würde sich also noch weiter nach hinten schieben. Unter normalen Umständen wäre die Uhrzeit ein K.O-Kriterium, doch jetzt aufzuhören wäre auch irgendwie dämlich. So stand ich also wieder am Rande eines Dorfes und brach auf. Kurze Zeit später verschwand der Weg schon im Wald und brachte so einen starken Kontrast zu gestern. Die Wärme war angenehm und das Schattenparadies tat meinem leichten Sonnenbrand gut, der gestern unvermeidbar war. Zweimal gingen nicht eingezeichnete Wege ab und sahen teilweise sogar besser aus als eingezeichnete Wege der letzten Tage. Doch ich blieb auf dem breiten Waldweg, da mein Gefühl meinte ich war noch nicht an der Kreuzung. Ich denke dieses Gefühl ist in diesen Regionen beim Wandern sehr gut, denn Wanderschilder sind hier Mangelware und fast nie vorhanden. Die Überraschung war perfekt als bei der richtigen Kreuzung ein Gipfelstein auftauchte. Der erste richtige markierte Gipfel, wo man sonst die Bergspitzen suchen muss und die Wege meist knapp am höchsten Punkt vorbei gehen. Doch der Gipfelstein hatte zwei Haken. Steinberg war groß zu lesen, seltsam wenn man eigentlich auf den Großen Steinberg wollte und der Steinberg ca. 1km Luftlinie von hier entfernt war. Das zweite seltsame war, dass es von hier aus hoch ging; eher selten bei einem Gipfel. Vielleicht wurde einfach nur der Richtungspfeil vergessen oder hier sah der Stein einfach besser aus. Ich machte das Beste draus, ein schönes Foto mit dem Wissen, dass ich am Ende des Tages den Berg werde bestiegen haben.



Wundervoller Gipfelstein, nur leider an der falschen Stelle

Der breite Weg führte hoch zu einer Art Wendeplatte und wurde dann schmaler. Ein paar Meter weiter neben dem Weg war es dann so weit, der Gipfel des Großen Steinberges. Der, um 13 Meter höhere, Gipfel, als der Steinberg, hatte leider kaum Aussicht zu bieten, war aber der Startpunkt des schönsten Wanderungsabschnitt. Ein kleiner Pfad führt meist eben und dann leicht ansteigend durch den Wald. Zwischen den zahlreichen Bäumen konnte ich erahnen welch tolle Aussicht von hier wäre. Der nächste Gipfel war wieder ein kleines Suchspiel, denn jede kleine hügelige Erhebung neben dem Weg hätte der höchste Punkt sein können. Zwischen Aussicht genießen, wünschen das der ein oder andere Baum nicht stehen würde und dem Gipfel suchen, fiel mir erst sehr spät der riesige Turm auf. Der Antennenmast war auf meiner Karte nur auf der niedrigsten Zoomstufe eingezeichnet und diese hatte ich nicht ausgewählt. Vom Startpunkt hatte man ihn sehen können, doch ich hatte nicht darauf geachtet. Für mich eine ziemliche Überraschung so mitten im Wald. Der Gipfel des Barenberges und damit der höchste Punkt dieser Wanderung war kurz vor der Antenne erreicht. Hier hätte ein Gipfelstein nicht geschadet ist der Barenberg sogar noch höher als der große Steinberg. Der Weg blieb weiterhin schmal, aber sehr gut gepflegt. Ein führte bergab durch einen sehr dichten, jungen Wald. Diesen Streckenabschnitt kann ich ruhigen Gewissens als Geheimtipp für eine kurze Wanderung weitergeben. Ich hätte nicht damit gerechnet auf so einem schönen Weg heute unterwegs zu sein. Da wir uns der B6 nun näher wurde es leider etwas lauter, aber immer noch kein Vergleich zur Freitagswanderung (Tag 3). Auf der Hälfte des Abstiegs befand sich eine einsame, rote Truhe am Wegesrand. Aus meiner reichhaltigen Erfahrung mein Computerspielen kann dies nur ein besonders wertvoller Schatz oder ein Mimic (einfach die Enkel oder Kinder fragen, was das ist) sein. Der innere Reichtum dieser Wanderung reichte mir aber und so bleibt das Geheimnis der Truhe heute ungelüftet.



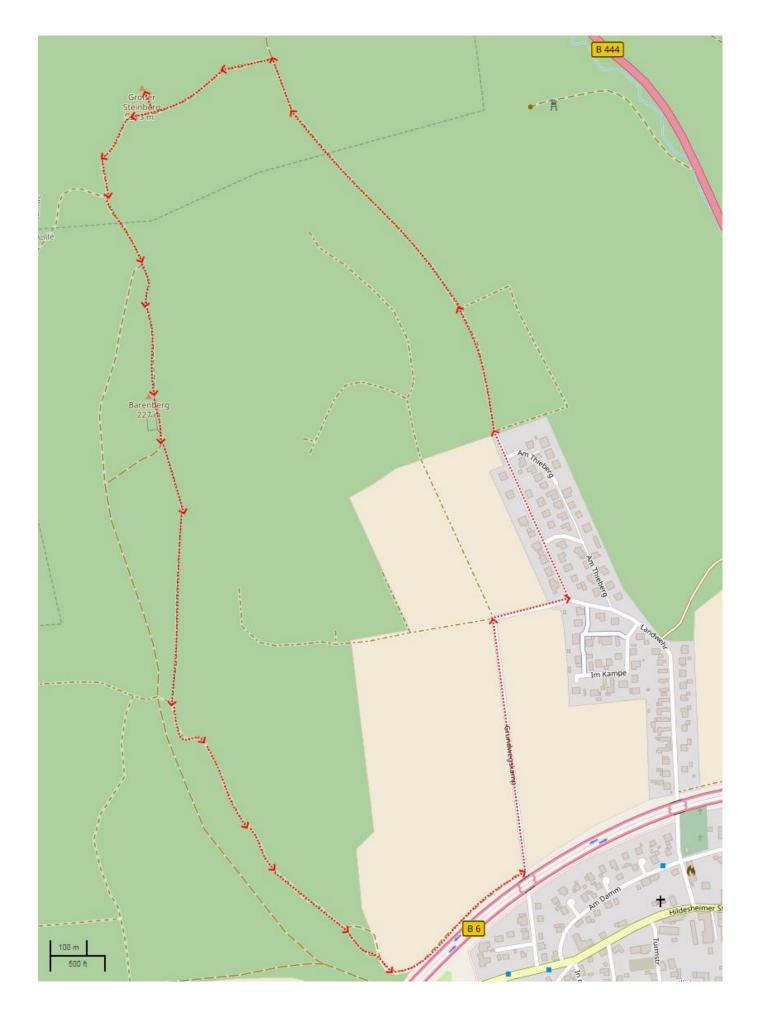
Ein Schatz oder ein Mimic?

Der Waldweg endet am Feld und ein Feldweg führt zur Straße Grundwegskamp. Das Ortsschild Grasdorf begrüßt mich. Nachdem Gipfelstein schon die zweite seltsame Position eines Hinweises. Die Straße ist ein asphaltierter Feldweg und kommt aus Grasdorf. Es gibt auch keine Möglichkeit woanders hinzufahren. Folgerichtig steht auch auf der Rückseite des Ortschilds zweimal Grasdorf, einmal durchgestrichen und einmal als nächste Ortschaft. Ich gehe nun den Feldweg Richtung Startpunkt und bei den ersten Häuser steht ein zweites Mal das Ortsschild Grasdorf. Zumindest weiterhin konsequent die Beschilderung.



Alle Wege führen nach Grasdorf?

Ein kurzer Anstieg durch das Dorf und die nächste Tour ist geschafft.



Jag 7 - Das schnelle Triple (Grevelberg 204 m / Galgenberg 215 m / Flöteberg 213 m)

Der letzte Tag, die letzte Tour, zumindest für diese Challenge. Der Wetterbericht hatte für diesen Tag jeden Tag etwas anderes angesagt, darum war mir von vorne rein klar, es wird eine kurze Tour werden. Aber ich denke genau das passt zum Abschluss, es geht darum loszugehen, sich aufzuraffen. Also geht es wieder los, an der gleichen Stelle, wie schon an Tag 4. Diesmal nach Süden, eine kleine Runde steht an und viele Teile des Weges decken sich mit der Tour 10 (Über den Mausebrunnen zum Galgenberg) im STV Wanderbuch. Der Start folgt bei herrlichem Sonnenschein und das entgegen allen meteorologischen Erwartungen der letzten Tage. Unterhalb vom Flöteberg und Galgenberg geht es Richtung Süden. Ein kurzer Abstecher wird gemacht, um den ersten Gipfel zu nehmen, den Grevelberg. Im Kartenmaterial ist dort eigentlich kein Weg drauf, aber ein breiter Fahrweg ist dort. Der Berg ist ein langgezogener Kamm und als ich mich laut GPS auf dem Gipfel befinden soll, wäre ich noch weiter gegangen. Der Berg sieht mir in ein paar Metern Entfernung von meiner Position höher aus. Da der Weg weitergeht, gibt es nun mehrere Gipfelfotos vom Grevelberg, ich denke eines davon wird das richtige sein. Und was wäre wandern in der Nähe von Salzgitter ohne den Gipfel zu suchen? Nach dem kurzen Abstecher geht es unterhalb des Berges weiter. Hier verlasse ich die Tour 10 und begebe mich zur nahen Grevelguelle. Die Trinkpause für meinen tierischen Begleiter fällt hier leider aus. Die Quelle ist komplett trocken, die letzten Wochen haben ihren Tribut gefordert.



Die Grevelquelle, das Wasser einfach vorstellen

Es geht weiter, endlich wieder durch Felder in der prallen Sonne, das werde ich echt nicht vermissen. Ich komme an der Gipskuhle an, beim letzten Mal war ich auf dem Ringelheimer Wandertag hier. Nun wird also zu zweit das Biotop genossen. Eine weitere Strecke durch Felder kommen wir dann zum Ende mit zwei Höhepunkten. Rechts und links sind die beiden Grashügel, die den Abschluss der Challenge bedeuten. Der etwas höhere Galgenberg ist nach einem kleinen Aufstieg geschafft und bietet eine herrliche Sicht. Dieser Berg hat sogar eine Markierung, ein kleiner Messstein symbolisiert den Gipfel.



Ausblick genießen vom Galgenberg

Dann folgt ein auf und ab auf seinen minimaler kleineren Nachbarn, dem Flöteberg. Der Berg hat einen kleinen Tierpfad an die unmarkierte Spitze und war beim letzten mal auch eine abgezäunte Kuhweide. Diesmal gibt es keinen Zaun, sondern nur den kleinen Weg. Der letzte Berg ist geschafft und fünf Minuten später beim in wieder am Startpunkt. Trotz der schnellen und kurzen Tour gab es drei Gipfel heute, soviele wie bei der längsten Tour.



Feedback

Auch am letzten Tag hatte ich keine Wetterprobleme, wenn man zu heiß nicht als Problem sieht waren alle Tage perfekt zum Wandern. Die sieben Tage waren sehr gut gewählt gewesen, auch wenn ich eher weniger, was für das Wetter kann. Was kann ich also sagen. Eigentlich als erstes: Geschafft! Nun es war nicht die schwerste Herausforderung, aber trotzdem klopfe ich mir mal selbst auf die Schulter und sage "Gut gemacht". Sieben Tage in Folge den Hintern hochbekommen und unterwegs gewesen. Natürlich gibt es noch mehr Varianten zu dieser Herausforderung, viel extremere Touren oder viel mehr Berge.

Doch mir ging es jetzt nicht darum, als ich am Anfang schrieb "nach der Arbeit", war dies genauso gemeint. Was kann man nach der Arbeit und vielleicht vor dem Sport noch machen. Wo kann man neue Eindrücke vielleicht bekommen und wo war man vielleicht noch nicht. Ich war viel im Harz wandern und habe dieses tolle Wandergebiet bewusst weggelassen, da ich dort viele Gebiete einfach kenne. Natürlich kenne ich hier auch viele Gegenden, doch trotzdem kann man sie neu interpretieren oder fehlende Gipfel machen. Ich kann mich nicht mehr an alle Gipfel erinnern, somit kann auch mal ein Gipfel dabei gewesen sein, auf dem ich schon war. Doch in dieser Woche war ich wahrscheinlich auf acht Gipfel, auch denen ich noch nie gewesen war.

Insgesamt waren es 13 Gipfel, somit fast das doppelte als ich wollte. Die Berge lagen in vier verschiedenen Landkreisen, darunter Goslar (6 Stück) Hildesheim (4 Stück), Wolfenbüttel (2 Stück) und Helmstedt (einer) und meine Wege führten mich durch zwei weitere Landkreise (Salzgitter, Wolfsburg). Es war eine tolle Erfahrung und ich hätte nicht gedacht, dass die Touren teilweise so schön sind für die Kürze. Ich habe neue Teile der Region gesehen, die nicht mal weit entfernt waren und ich trotzdem nie dort war. Ich kann sowas nur jedem empfehlen und würde mich freuen, falls der ein oder andere Leser jetzt Lust bekommen hat, auf diese oder eine andere Herausforderung, schreibt gerne dem Öffentlichkeitsausschuss eure Erfahrungen und wo ihr wart. Wir freuen uns über jedes Feedback dieses ungewöhnlichen Spezials.



Kurze Gipfelübersicht zum Schluss:



Mango Energy Balls - Der kleine gesunde Snack beim Wandern

Diesmal haben wir einen kleinen gesunden Snack für euch, den man super beim Wandern oder anderen Sportarten verzehren kann.

Dafür braucht ihr 100g Datteln (frische oder getrocknete aufgesogen), 60g Mango kleingeschnitten, 60g geschrotete Leinsamen, 60g Quinoa (gekocht oder aufgequollen), 40g Nüsse deiner Wahl (Mandeln, Haselnüsse, Macadamia, Erdnüsse), eine Prise Salz, 40g Kokosnussraspeln, 1TL Zimt und 1TL Zitronenzeste.

Alle Zutaten in einem Mixer vermengen, dass ein mittelgrober und klebriger Teig entsteht. Diesen dann in Bällchen formen (Quarkbällchen- oder Frikadellen- Größe) und auskühlen lassen. Für einen sicheren Transport zwischen den Kugeln Brotpapier legen. Fertig sind die Mango Energy Balls.





Bericht der Fußballabteilung

Marko Tegtmeier

Die Vorbereitung auf die neue Saison mit dem dazu gekommenen SV Upen, begann sehr schleppend. Das Training wurde trotz 25 Spieler schlecht besucht und so haben wir den ein oder anderen Mannschaftsabend, sowie Gespräche mit der Mannschaft geführt. Seid dem ist die Mannschaft näher zusammen gewachsen und die Trainingsbeteiligung ist besser. Bei den Freundschaftsspielen gegen höherklassige Mannschaften, haben wir immer gut ausgesehen.

Da wir bis jetzt nur ein Punktspiel ausgetragen haben, werde ich davon berichten:

SG Sehlde/Stein./Hav./Ringelh./Upen - TSV Hallendorf II 0-6

Auch wenn Hallendorf einige Spieler der 1.Herren eingesetzt hat und der Schiedsrichter wohl einen neuen Rekord mit 5 Elfmeter in einem Spiel gegen die Heimmannschaft aufgestellt hat, müssen wir uns an die eigene Nase packen.

Durch Übermotivation grätschen wir Spieler weg, obwohl sie mit dem Rücken zum Tor stehen und mit dem Ball aus dem Strafraum laufen wollen, sowas ist für mich unverständlich, der kann so überhaupt kein Tor schießen. Im Strafraum grätsche man nur, wenn man sich hundertprozentig sicher ist, dass man den Ball bekommt, an sonsten läuft man nur nebenher, dieses Verhalten muss abgestellt werden. Ich darf im 16er, dem Schiedsrichter erst gar keine Gelegenheit geben 11 Meter zu pfeifen.

Die Pokalspiele werden in Ringelheim ausgetragen, die erste Runde fand am 28.8. statt. Die Vorbereitungen waren am Samstagvormittag schon abgeschlossen, als der Gegner SV Fümmelse III, das Spiel durch nicht Antritt, kampflos verlor. Die zweite Runde ist am 2.10. um 14:30 Uhr in Ringelheim, gegen den SV Borussia SZ III.

Ein Punktspiel der Damen des SSV Sehlde, dass hier in Ringelheim stattfinden sollte, da in Sehlde ein Wespennest im 16 Meterraum war, musste abgesagt werden, da die Wühlmäuse sich auf dem A-Platz ausgebreitet haben. Durch einen Arbeitseinsatz am 1.10. ab 9 Uhr werden wir den A-Platz wieder bespielbar machen, so dass das Pokalspiel einen Tag später stattfinden kann.

In diesem Sinne wünsche ich allen viel Erfolg!



schaper 🕾 brümmer

Natürlich für ihre Gesundheit, Natürlich aus ihrer Region!















Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG Bahnhofstr. 35 - 38259 Salzgitter - 05341-3070

www.schaper-bruemmer.de

Pflichtangaben: Esberitox CompactAnwendungsgebiet: zur unterstützenden Therapie viraler Erkältungskrankheiten. Zu Risiken und Nebenwirkungen I esen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig. Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter

Bericht der Piloxinggruppe

Carmen Hoppstock

Auf dem Cover habt ihr sie schon gesehen: die Piloxinggruppe. Seit Februar gibt es diese neue Gruppe im STV. Immer dienstags von 19:00-20:00 Uhr lassen wir den Alltag hinter uns und powern uns so richtig aus!

Doch was ist Piloxing?

Piloxing ist eine Mischung aus Tanzen, Standing Pilates und Boxen, ein ganz tolles Fitnessprogramm mit dem ihr euren Körper strafft, die Tiefenmuskulatur stärkt und euch konditionell fordern könnt.

Zu diesem Kurs gehören auch die Piloxing Gloves (Handschuhe mit leichtem Gewicht).

Piloxing ist außerdem ein *barfuß* Programm. So werden auch eure Haltung, eure Füße und vor allem eure Balance trainiert.

Unsere Trainerin Saskia fordert uns ganz schön, doch es macht trotzdem mega viel Spaß.

Mitmachen kann jeder, auch ohne Vorkenntnisse.

Schaut einfach mal herein. Wir freuen uns auf viele neue Gesichter. Ich seid herzlich willkommen.









Bericht der Senioren-Gymnastik

Brunhilde Hartmann

Am Montag, dem 11. Juli hatten wir unsere letzte Gymnastikstunde vor den Sommerferien.

Das Wetter war spitzenmäßig, sonnig, windstill, nicht zu heiß, somit eine gute Voraussetzung für das gemütliche Kaffeetrinken auf der Tennisterrasse im Parkstadion.

Die Seniorinnen trafen, wie gewohnt, pünktlich um 15.00 Uhr ein. Alles stand bereit.

Ein herrliches Kuchenbüfett war angerichtet. Aus eigener Herstellung: "Kirschkuchen, gefüllter Bienenstich, Käsekuchen und Preiselbeer-Sahnetorte". Kaffee, Tee und kühle Getränke waren

reichlich vorhanden.





Nach diesem ausgiebigen Kuchengenuss wechselten wir den Standort, denn Bewegung tat uns danach gut. Mit Sekt und Mineralwasser herrschte eine Superstimmung im Rondell.



Diskutiert wurde u. a. über ein eventuelles Ferien-Sportprogramm. Wir entschieden uns für 3 Wochen Ferien-Freizeit und für die letzten 3 Wochen planten wir jeweils eine Gymnastikstunde auf dem Sportgelände.

Auf Grund der tropischen Hitze musste ich leider, nach einer Gymnastikstunde, an dernur 5 Seniorinnen teilnahmen, die weiteren Sportstunden absagen.

Seit Ende August finden unsere Gymnastikübungen wieder in der Turnhalle statt.

Bericht der "Jabata & Step" Gruppe

Carmen Hoppstock

Um in den Ferien sportlich nicht ganz untätig zu sein, unternahm die Tabata & Step Gruppe eine Fahrradtour. Bei schönsten Wetter starteten wir durch die Feldmark zunächst nach Klein Elbe, wo eine Pause eingelegt wurde, um sich für den weiteren Weg zu "stärken". Ziel war die Hubertusklause in Sehlde, wo uns ein leckeres Essen erwartete. Gut gesättigt und nach einigen kühlen Getränken und netten Gesprächen, traten wir gut gelaunt die Rückfahrt an. Natürlich nicht ohne Zwischenstopp für einen "Abschiedsdrink".







Bericht der Yogagruppe

Ingrid Brandis

STV - SSV - SV-Neuwallmoden: Drei Vereine ein Yoga-Kurs

Wir treffen uns immer montags von 18.15 Uhr bis ca. 20 Uhr in der Sporthalle in Sehlde. Wir sind eine Gruppe von 18 Teilnehmern/Teilnehmerinnen mit durchschnittlich 10-12 Aktiven pro Übungsabend. Unter der fachkundigen Anleitung unserer Übungsleiterin Evelyn Münich-Probst treffen wir uns bei gutem Wetter auch gern einmal draußen auf dem Sportplatz. Oftmals besteht das Sportangebot sogar in den Ferien, dann auf dem Sportplatz des STV oder in dem dortigen Mehrzweckraum. Leider ist die Terrasse des Neuwallmodener Sportheims inzwischen -wegen der Abstände- zu klein geworden.

Wir beginnen immer liegend mit einer progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Auf der Yogamatte mit leiser Entspannungsmusik, schön mit Kissen und in eine Decke geholt zu Anweisungen von Yogalehrerin Evi, geht es los. Danach heißt es Decke weg und wir beginnen mit den Übungen.

Die Art des Yoga ist angelehnt an das Hatha-Yoga. Schwerpunkt ist das Erlernen und Festigen der Grundasanas bis zur Erarbeitung kleiner Flows. Zum Abschluss gibt es wieder eine Entspannungsübung.

Das Entspannungstraining dient dem Abbau von Stress, auch geringe Anteile der Meditation sind Inhalte der Yogastunde.

Unsere engagierte Yogalehrerin geht auf unsere individuellen Bedürfnisse ein und sorgt auch für die korrekte Ausführung der Übungen.

Probiert es aus!

Ihr seid herzlich willkommen!

Evi's Yogakurs



Wanderbuch des SM Ringelheim

Sven Hoppstock

Das STV Wanderbuch ist kostenlos auf unserer Homepage verfügbar und ist eine tolle Möglichkeit die Umgebung kennenzulernen und neue Wege zu gehen. Alle Wanderungen wurden vom Öffentlichkeitsausschuss persönlich durchgeführt, um für euch die besten Wege im Umland zu präsentieren und gut zu beschreiben. Werft ihr doch gerne einen Blick darauf.

http://stv-ringelheim.de/images/Daten/Downloads/Wanderbuch_komplett_zweite_Auflage.pdf





Bericht der Handballabteilung

...und der HSG Tiebenburg-Salzgitter





Voll besetzte Tribünen zum Handballsaisonauftakt



Knappe Niederlage von HSGLiSa 1 gegen die Favoritinnen aus Göttingen



Nr. 6 im vollen Einsatz



Knapper Sieg mit 1 Tor der HSGLiSa Herren gegen die Gäste von Eintracht Braunschweig



Werbung und neues Logo

Mannschaftsmeldungen

HVN 2022/23

Frauen Landesliga

HRSON 2022/23

Männer I Regionsoberliga Frauen II Regionsliga Frauen III Regionsliga Männer II Regionsklasse * männl. Jugend B Regionsliga Jugend weibl. Jugend B Regionsliga Jugend Regionsliga Jugend männl. Jugend C weibl. Jugend C Regionsliga Jugend männl. Jugend D Regionsliga Jugend weibl. Jugend D Regionsliga Jugend Regionsliga Jugend männl. Jugend E weibl. Jugend E Regionsliga Jugend *) Anmerkung:

Da keine A-Jugend-Mannschaften zu den Punktspielen gemeldet wurden,

hat die HSG LiSa folgende Regelung getroffen:

Vier männliche Spieler (17 J.) spielen mit Seniorenrecht schon in den Männer-Mannschaften.

Für die nichtgemeldete weibliche A-Jugend wird mit der HSG Bad Harzburg/Vienenburg für vier Spielerinnen ein Gastspielrecht vereinbart. Diese können dadurch auch mit Seniorenspielrecht in den drei Frauenmannschaften spielen. Aus Pandemiegründen gibt es zurzeit keine Vorgaben vom Bund. Land und Gemeinden für den Sportbetrieb in Hallen. Trotzdem wollen wir deshalb folgende Regeln einhalten:

```
    A Abstand halten (... >1,50m beim Eintritt und Verlassen der Hallen..)
    H Hygiene beachten (... Hände waschen bzw. desinfizieren...)
    A Alltagsmaske tragen (... freiwillig: auf den Gängen;... bis zum Sitzplatz...)
    L Lüften (... regelmäßige Fenster- bzw. Türlüftung...)
```

Der erste Heimspieltag in der Sporthalle Liebenburg war ein sehr guter Einstand. Es wurde auch das neue Logo präsentiert: HSG Lisa Luchse"! (... in Anlehnung an die Berliner Bundesligamannschaft "Reinickendörfer Füchse"....) Ca. 200 Zuschauer besuchten die Spiele der Landesliga und Regionsmannschaften. Dabei gab es folgende Ergebnisse:

```
Tag Datum Zeit
                               Liga Heimmannschaft
                                                            Gastmannschaft
                  Halle Nr.
Sa.17.09.202212:00 2041092
                               RK1 MHSG Liebenburg-Salzg, II MTV Seesen
            14:00 2041092
                               RLF HSG Liebenburg-Salzg, II MTV Seesen
                               RL F
            16:00 2041091
                                     HSG Liebenburg-Salzg, III FC Viktoria Thiede
            18:00 204109127008LL F
                                     HSG Liebenburg-Salzg.
                                                             SC Dransfeld
            20:00 2041091
                               ROL MHSG Liebenburg-Salza.
                                                            BTSV Eintr, Braunschweig II 25:24
```

auto ludwig

- kostenloser HU –Vorab –Check
- mit der Economy Service Karte 4+ (Fahrzeug älter als 4 Jahre) 10% auf Reparaturen und Material sparen
- Schuttle Service für unsere Servicekunden
- kostengünstig und flexibel
 Werkstattersatzund Mietwagen
- > Getriebespülung
- Service Service
- alternative Techniken, Reparatur von Gas- und Elektrofahrzeugen

Wir sind von Montag bis Freitag von 06:15 Uhr bis 18:00 Uhr für Sie da!

Auto-Ludwig Salzgitter GmbH Watenstedter Str.19-21 38239 Salzgitter Telefon 05341/89880 info@autoludwigsz.de www.auto-ludwig-sz.de







Kinderturnen

Dirk Blume

Das am 13. Mai 2022 gestartete Kinderturnen für die Gruppe der 3 – 6 - jährigen Kinder wurde sehr gut angenommen. Die neue Übungsleiterin, Saskia Hoppe, hat bis zu den Sommerferien viel Zuspruch erlebt. Seit den Ferien befindet sie sich nun, voraussichtlich bis November, im Mutterschutz.

Wir freuen uns, dass wir mit Karin Siems und vertretungsweise mit Katrin Starke zwei erfahrene Vertretungen finden konnten. In der Vertretungszeit wird das Kinderturnen in einer Gruppe zusammengefasst und findet jeweils am Freitagnachmittag in der Turnhalle der GS Ringelheim statt. Die genauen Termine werden innerhalb der Gruppe vereinbart.

Derzeit haben wir 10 feste Anmeldungen für diese Altersgruppe. Über weiteres Interesse würden wir uns sehr freuen und wünschen weiterhin viel Freude beim Turnen und Spielen.





Bericht der Tennisabteilung

Ulrich Spanke

Eine aufregende Tennissaison geht mit dem Herbstanfang so langsam zu Ende. Aufregend deshalb, weil mit viel Engagement und Arbeit die zwei neuen Tennisplätze eingeweiht werden konnten und im Laufe der Saison viele neue Mitglieder in die Tennisabteilung eingetreten sind. Zählten wir zu Saisonbeginn noch 82 Mitglieder, so sind es nun über 120. Unser Angebot "Schnuppersaison", mit dem günstigen ersten Schnupperbeitrag und 3 kostenlosen Trainingsstunden je Neumitglied war somit ein voller Erfolg. Wir wollen dies in der nächsten Saison beibehalten.

Es haben sich einige neue Trainingsgruppen gebildet, deren Trainingsstunden von unseren Trainern gut bedient werden. Wir haben den Eindruck, dass es allen Spaß macht und wir hoffen natürlich, dass alle dabeibleiben.

Schützenfest - Tennissparte gewinnt Firmen - und Vereinspokal



Auf dem Kommers des Ringelheimer Schützenfestes wurden die Sieger der Pokalwettbewerbe geehrt. Neben vielen weiteren attraktiven Wettbewerben ging es auch um den Siegerpokal im Firmen- und Vereinsschießen. Hier hatte sich die Tennisabteilung unter dem Namen "Die gelbe Kugel" als Mannschaft angemeldet und ist zum Schießen mit dem Kleinkalibergewehr angetreten. Das Foto zeigt Hans-Georg Syring und Andrea Syring, Dennis Kilian sowie Carolin Spanke und Ulrich Spanke als Mannschaftsmitglieder. Alle fünf konnten nach drei Probeschüssen jeweils je 5 zählende Schüsse abgeben. Nach der Auszählung wurde der Mannschaft mitgeteilt, dass diese zu den Ehrungen zum Kommers erscheinen soll. Da die Plätze eins bis drei geehrt wurden war klar, dass es zumindest Platz drei geworden ist. Nachdem Platz drei an die Tippelschwestern und Platz zwei an die Mailöwen ging, war die Überraschung doch groß. Der STV Ringelheim konnte mit der Tennisabteilung, vertreten durch die Mannschaft "Die gelbe Kugel", den Siegerpokal entgegennehmen. Alle Fünf freuten sich sehr über diesen Erfolg und werden versuchen, den Wanderpokal im nächsten Jahr zu verteidigen.

Punktspielsaison Sommer 2022

Die Punktspiele sind beendet und es war insgesamt doch ganz erfolgreich. Die Tabellen zeigen die erreichten Endstände.

A-Jugend - Regionsliga

Rang	Mannschaft	Spiele	S	U	N	Matchpunkte	Sätz e	Spiele
1	ESV Wolfenbüttel	5	4	0	1	08:02	12:03	26;10
2	TV Gut-Heil Barum	5	4	0	1	08:02	11:04	23:09
3	Fümmelser TC	5	3	0	2	06:04	10:05	23:11
4	MTV Wolfenbüttel	5	3	0	2	06:04	08:07	18:16
5	STV Ringelheim	5	1	0	4	02:08	04:11	09:23
6	SC Salzgitter Sportfreunde	5	0	0	5	00:10	00:15	00:30

Die Mannschaft hat aus den angesetzten 5 Spieltagen leider vier Spiele verloren. Durch einen Erfolg gegen die Sportfreunde Salzgitter konnte der 5. Tabellenplatz erreicht werden. Hier haben gespielt: Luc Gerlach, Hannes Kracke, Ole-Mattes Rost, Ole Dombrowski, Lasse Ahrens und Will Kracke.

B-Jugend - Regionsklasse:

Rang	Mannschaft	Spiele	S	U	N	Matchpunkte	Sätze	Spiele
1	TC Salzgitter-Bad	4	4	0	0	08:00	11:01	22:02
2	TC Seesen	4	3	0	1	06:02	09:03	19:07
3	STV Ringelheim	4	2	0	2	04:04	06:06	12:12
4	TC Rot-Gelb Bad Harzburg II	4	1	0	3	02:06	04:08	08:18
5	MTV Brunonia Harlingerode	4	0	0	4	00:08	00:12	02:24

Einen guten Mittelplatz bekleidet die B-Jugend in der Abschlusstabelle der Regionsklasse. Zwei Erfolgen standen zwei Niederlagen gegenüber. Der dritte Platz ist ein gutes Ergebnis. Gespielt haben Philipp Tesch, Will Kracke und Jonas Harder.

Herren - 2. Regionsklasse (Spielgemeinschaft mit Jutter und Tiebenburg)

Rang	Mannschaft	Spiele	S	U	N	Matchpunkte	Sätze	Spiele
1	TC BW Salzgitter	3	3	0	0	06:00	18:00	36;02
2	STV Ringelheim	3	2	1	0	05:01	12:06	26;13
3	TCK Langelsheim e.V.	4	1	1	2	03:05	10:14	22:31
4	TC Rot-Gelb Bad Harzburg	4	1	1	2	03:05	08:16	19:32
5	ESV Achim/Börßum	4	0	1	3	01:07	06:18	13:38

Eine wieder gute Leistung lieferten die Herren in der 2. Regionsklasse ab. Im zweiten Jahr konnte abermals die Vizemeisterschaft errungen werden. Lediglich im letzten Spiel gegen Meister und Aufsteiger TC BW Salzgitter gab es eine 1:5 Niederlage. Gespielt haben: Tobias Kracke, Hannes Kracke, Dennis Kilian, Falko Köhrich, Justin Schneider und Lars Matthes.

Herren 55 - Bezirksliga (Spielgemeinschaft mit Tutter und Tiebenburg)

Rang	Mannschaft	Spiele	S	U	N	Matchpunkte	Sätze	Spiele
1	TC Salzgitter-Bad	4	3	0	1	06:02	19:05	40;17
2	TC Seesen	4	3	0	1	06:02	17:07	37;17
3	TC Blau Weiß Einbeck	4	3	0	1	06:02	15:09	32;22
4	STV Ringelheim	4	1	0	3	02:06	05:19	15:39
5	Uslarer TC	4	0	0	4	00:08	04:20	13:42

Eine nicht so gute Ausgangsposition hatte die Mannschaft schon zu Saisonbeginn, denn durch den verletzungs- und krankheitsbedingten Ausfall mehrerer Spieler hieß das Saisonziel lediglich Klassenerhalt. So wurde bereits das erste Spiel gegen Einbeck mit 1:5 verloren. Gegen den Uslarer TC gab es dann mit dem 4:2 Erfolg den notwendigen Sieg, um die Klasse zu halten. In den Spielen gegen den TC Salzgitter-Bad und gegen TC Seesen gab es die erwarteten Niederlagen.

Herren 65 - Regionsliga (Spielgemeinschaft mit Jutter und Tiebenburg

Rang	Mannschaft	Spiele	S	U	N	Matchpunkte	Sätze	Spiele
1	VfL Wahrenholz	4	3	1	0	07:01	17:07	35;16
2	STV Ringelheim	4	3	0	1	06:02	15:09	31;21
3	SV BW Rühen	4	2	1	1	05:03	15:09	31;19
4	Mündener Tennisclub e. V. II	4	0	1	3	01:07	08:16	21:34
5	Braunschweiger MTV	4	0	1	3	01:07	05:19	12:40

Das erste Spiel gegen Blau-Weiß Rühen wurde mit 4:2 gewonnen. Gegen den MTV Braunschweig hieß es 5:1 und auch der Mündener Tennisclub konnte mit 4:2 besiegt werden. Einzig gegen den späteren Meister VFL Warenholz gab es eine 2:4 Niederlage. Somit kann die Mannschaft den 2. Tabellenplatz für sich verbuchen. Ein schöner Erfolg. Gespielt haben: Dieter Hanke, Joachim Machunze, Friedrich Köhrich, Peter Bonk, Herbert Bode, Hans-Georg Syring und Maxe Flügge.

Am Ende bleibt noch zu erwähnen, dass einige unserer Spielerinnen und Spieler in Spielgemeinschaften bei unseren Partnervereinen mitgespielt haben. So hat Carolin Spanke mit der Damenmannschaft des TC Salzgitter-Bad in der 1. Regionsklasse Platz 2 erreicht. Gabriele Kracke hat mit den Damen 40 des TC Hahndorf den 4. Platz in der Nordliga erreicht. Tobias Kracke, Hannes Kracke, Dennis Kilian, Justin Schneider und Andre Levin haben in der Herren 30 des TSV Lutter mit Erfolg zum Erreichen der Vizemeisterschaft in der Regionsklasse beigetragen.

Oliver Rücker und Tobias Kracke haben zudem in der Herren 40 Mannschaft des TC Seesen mitgespielt und dort mit Platz 4 in der Bezirksliga einen guten Mittelplatz erreicht. Ulrich Spanke, Wolfgang Wolf (Wolle krankheitsbedingt nur ein Doppel) und Dr. Eugen Kreuzer halfen in der Bezirksliga dem TSV Lutter mit, einen gesicherten Mittelplatz in der Bezirksliga zu bekleiden.

Vereinsmeisterschaften 2022

Die Vereinsmeisterschaften 2022 konnten erfolgreich abgeschlossen werden. Auch in diesem Jahr wurden diese unter den Vereinen TSV Liebenburg, TSV Lutter und dem STV Ringelheim gemeinsam ausgetragen. Durch die zahlreichen Anmeldungen konnte man in den Vorrunden-, Zwischenrunden-, Halb- und Finalspielen zusammen mehr als 120 Matches zählen, die in den unterschiedlichen Disziplinen auf den Tennisanlagen der genannten Vereine ausgetragen wurden.

Am festgelegten Endspielwochenende fanden am 24.09.2022 die Halbfinalspiele auf der Anlage in Ringelheim und am 25.09.2022 die Finalspiele auf der Anlage in Lutter statt. Nach der Siegerehrung bedankten sich die Sportwarte der Vereine bei allen Spielerinnen und Spielern für das gezeigte Engagement bei der Durchführung der Spiele. Herzlichen Glückwunsch an die Vereinsmeisterinnen und Vereinsmeister. sowie an alle, die durch ihr Mitmachen dafür gesorgt haben, dass die Vereinsmeisterschaften 2022 wieder für viel Bewegung auf den Sportanlagen gesorgt haben.

Impressionen der Endspieltage auf den Anlagen in Ringelheim und Lutter:



<u>Dameneinzel:</u>

• Vereinsmeisterin: Carolin Spanke; 2. Platz: Anke Koch; 3. Platz: gemeinsam Sarah Porbst und Myriam Papesch.

Damendoppel:

• Vereinsmeisterinnen: Nadja Münnich/Sarah Probst; 2. Carolin Spanke/Silke Bartram; 3. Platz: Anke Koch/Birgit Jung.

Mixed:

• Vereinsmeister/in: Leonie Münnich/Andre Reiswich; 2. Platz: Pia Kocea/Martin Kocea; 3.Platz: Nadja Münnich/Sven Becker; 4. Platz: Jürgen Probst/Sarah Probst.

Doppel Herren:

Vereinsmeister 2021: Sean Casey/Sven Becker; 2. Platz: Andre Reiswich/Timo Rewitz; 3.
 Platz: gemeinsam Wolfgang Wolf/Henrik Haschke und Ulrich Spanke/Arne Frintrop

Einzel Herren:

 Vereinsmeister: Timo Rewitz, 2. Platz: Alexander Just; 3. Platz: gemeinsam Andre Resiwich und Christian Alpers.

Herren 50 bis 65:

 Vereinsmeister: Uwe Heise; 2. Platz: Jürgen Probst; 3. Platz: gemeinsam Gerhard Alms und Ulrich Spanke.

Herren 65 und älter:

 Vereinsmeister: Dieter Hanke; 2. Platz: Friedrich Köhrich; 3. Platz gemeinsam: Hans-Georg Syring, Herbert Bode.

Feriensportkurs Tennis

Erstmalig hat sich die Tennisabteilung an den von der Bäder Sport und Freizeit GmbH organisierten Feriensportkursen beteiligt. Interessierte Schulkinder können sich in den Sommerferien an unterschiedlichen Feriensportkursen online über das Portal der Bäder Sport und Freizeit GmbH anmelden, sodass die teilnehmenden Vereine einen Überblick über die Beteiligung an den von ihnen angebotenen Sportkursen haben. Die Tennisabteilung hatte in den 6 Ferienwochen jeweils den Mittwoch von 11 bis 12.30 Uhr einen Tenniskurs für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Der Kurs wurde als Trainer von Ulrich Spanke durchgeführt. Die Teilnehmerzahlen lagen jeweils zwischen 2 und 6 Kindern zwischen 7 und 14 Jahren. Die Kinder haben die unterschiedlichen tennisspezifischen Übungen immer mit Eifer durchgeführt und hatten dabei viel Spaß.

Das Foto zeigt die Organisatoren sowie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer



Flügge, Sebastian Söchting, Monika Mund, Anke Koch, Birgit Jung, Arne Frintrop, Dennis Kilian, Anna Koch, Livia Frintrop, Sven Becker, Katja Conradi, Anna Becker und Wolfgang Wolf.

Spaßturnier im September

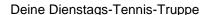
Am 03.09.2022 fand auf unserer Anlage das erste Spaß/Doppelturnier vornehmlich für unsere Tennisspielerinnen und Tennisspieler, die nicht am Punktspielbetrieb teilnehmen statt. Das von Livia und Arne Frintrop sowie Wolfgang Wolf organisierte Turnier fand guten Anklang. Die Doppelteams spielten je Spiel 60 Minuten und es gab spannende Begegnungen mit sehenswerten Ballwechseln und guten Leistungen. Durch Kuchen und belegte Brötchen konnte sich tagsüber jeder stärken. Der Turniertag klang dann am Nachmittag mit Grillgut und Getränken aus. Die Siegerehrung erfolgt auf der nächsten Abteilungsversammlung.

Tennis-Mixed-Training am Dienstag bei Arne Frintrop

Ursprünglich als Schnuppertraining geplant, trainieren wir nun seit über 5 Jahren, wenn auch in veränderter Besetzung, bei Arne Frintrop. Das abwechslungsreiche, motivierende Training ist unseren unterschiedlichen Spielstärken sehr gut angepasst und der Spaß kommt nicht zu kurz.

Mittlerweile nehmen wir an Vereinsmeisterschaften teil und spielen bei vereinsübergreifenden Turnieren mit. Wir trainieren im Sommer auf der Anlage im Parkstadion auf den neuangelegten Plätzen und im Winter in der Tennishalle am Mahner Berg. Anschließend sitzen wir häufig in geselliger Runde zusammen.

Ohne das Training bei Arne hätten wir uns vermutlich nie kennengelernt. Dafür, und für deine Geduld, lieber Arne, herzlichen Dank!





Von links: Herbert Bode, Anke Brennecke, Anke Koch, Birgit Jung, Silke Bartram und Maxe Flügge.



sparkasse-hgp.de

Dabeisein ist einfach.

Wenn man von den sportlichen Angeboten profitieren kann, die von der Sparkasse unterstützt werden. Wir engagieren uns seit Jahren in allen Bereichen des Sports in der Region.



Berichte der Tischtennisabteilung

Ersten Herren

Sven Hoppstock

Der erwartete schwere Start trat ein und aus den ersten beiden Spielen konnten wie befürchtet keine Punkte mitgenommen werden. Im ersten Spiel blieb man auch unter den spielerischen Möglichkeiten und der letzte Biss hat gefehlt. Im Vorfeld gab es etwas Unruhe und diese spiegelte sich in der verdient deutlichen 1:7 Niederlage wieder. Beim zweiten Spiel ging es, wie im ersten Spiel, ersatzgeschwächt zum Spiel. Der amtierende Meister Eintracht Burgdorf machte die Aufgabe nicht leichter. In der vergangenen Saison gab es hier die deutlichste Niederlage und nach den Doppeln bahnte sie sich auch wieder an. Doch diesmal stimmte der Kampf und der Wille. Nachdem in der letzten Saison nicht ein Punkt gegen den Gegner errungen wurde, konnte Sven Hoppstock sein erstes Einzel für den STV entscheiden. Auch Christian Wulfes konnte sein erstes Einzel gewinnen. Trotz seines 3:0 Sieges musste er zweimal in die Verlängerung und behielt beide Male die Nerven. Etwas überraschend konnte Sven Hoppstock sein zweites Einzel gegen Klaus-Jürgen Moll im Entscheidungssatz gewinnen, bei dem er schon mit 5:1 hinten lag. Er fügte ihm so die erste Saisonniederlage zu und ließ noch einmal Hoffnung aufkommen. Doch Burgdorf spielte in der nächsten Phase einfach zu souverän und überstand auch zwei kniffelige Fünf-Satz-Spiele. So blieb es beim 3:7, jedoch mit einem viel besseren Ergebnis als letzten Mal. Die Tendenz zeigt nach oben und nun werden die nächsten Spiele zeigen, wo der STV steht.

Tabelle (gesamt)

Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1	TSV Salzgitter/TSV Lesse (SG) III	3	2	1	0	20:13	+7	5:1
2	SV Eintracht Burgdorf	2	2	0	0	14:6	+8	4:0
3	VfL Salder III	2	1	1	0	13:7	+6	3:1
4	SV Glück Auf Gebhardshagen II	1	1	0	0	7:1	+6	2:0
5	TSV Thiede II	0	0	0	0	0:0	+0	0:0
6	TSV Üfingen/Beddingen (SG) II	0	0	0	0	0:0	+0	0:0
7	MTV Lichtenberg II	1	0	0	1	5:7	-2	0:2
8	SV Union Salzgitter V	1	0	0	1	2:7	-5	0:2
9	SV Glück Auf Gebhardshagen III	2	0	0	2	4:14	-10	0:4
10	STV Ringelheim	2	0	0	2	4:14	-10	0:4



Zweite Herren

Christian Zyzik

Mit Spannung haben wir den Start der Saison 2022/2023 erwartet.

Am 19.09.22 war es dann endlich so weit.

Unser erstes Punktspiel in der 2. Kreisklasse. Im Duell gegen die dritte Mannschaft von MTV Lichtenberg konnten wir gut mithalten. Fünf Einzelspiele haben wir gewonnen. Leider konnten wir keine Doppelpaarung für uns entscheiden, so dass das Spiel am Ende mit 5:7 verloren wurde. Das ist ein sehr knappes Ergebnis und lässt uns positiv auf die kommenden Spiele schauen. Unser Ziel ist der Klassenerhalt.

Mannschaftsaufstellung: Günter Hoppstock, Günther Keune, Christian Zyzik, Barbara Bartels

Tabelle (gesamt)

Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1	TSV Salzgitter/TSV Lesse (SG) IV	4	3	0	1	24:19	+5	6:2
2	TTSG Thiede-Steterburg	2	2	0	0	14:6	+8	4:0
3	VfL Salder IV	1	1	0	0	7:2	+5	2:0
4	MTV Lichtenberg III	2	1	0	1	10:12	-2	2:2
5	MTV Lichtenberg IV	0	0	0	0	0:0	+0	0:0
6	TSV Thiede III	0	0	0	0	0:0	+0	0:0
7	SV Fortuna Lebenstedt	0	0	0	0	0:0	+0	0:0
8	MTV Salzgitter	1	0	0	1	5:7	-2	0:2
9	STV Ringelheim II	2	0	0	2	8:14	-6	0:4
10	TSV Üfingen/Beddingen (SG) III	2	0	0	2	6:14	-8	0:4



Schülermannschaft

Sven Hoppstock

Nach einer großen Umstellung im Schülerbereich, startet die Saison mit einer völlig neu aufgestellten Jugendmannschaft. Alle spielen ihre erste Saison und fangen in der dritten Kreisklasse Braunschweig/Wolfenbüttel/Salzgitter an. Leider starten wir mit keiner weiteren Mannschaft aus Salzgitter, weswegen die Fahrten nun schon weiter sind, als im Erwachsenenbereich. Das erste und bislang einzige Spiel der Saison für die Mannschaft war ein Heimspiel gegen den ESV Wolfenbüttel III, bei denen sie gleich zeigen konnten was sie gelernt hatten. Der erste Erfolg kam schon im allerersten Spiel, das Anfangsdoppel konnte gewonnen werden. Das getankte Selbstvertrauen konnte in den Einzeln genutzt werden. So konnten Mathis, Linus und Maximilian hintereinander ihre Einzel gewinnen und den STV komfortabel in Führung bringen. Als dann noch Mathis in seinem zweiten Einzel einen 8:2 Salzrückstand in einen 11:9 Sieg verwandelte und dabei tolle Moral zeigte, als ob er schon ewig spielen würde, ging es in die letzten Spiele. Linus und Maximilian spielten parallel um Punkt, Satz und Sieg. Als dann Maximilian sein Spiel 3:0 gewann war es klar, der STV würde das Spiel gewinnen. Linus entschied das ausgeglichene Spiel für sich und holte sogar einen weiteren Punkt für den STV, wodurch leider Maximilians Spiel aus der Wertung flog, da sein Spiel später zählte in der Reihenfolge. Aber dieses Detail war nicht weiter von Belang, denn alle feierten den ersten Sieg im ersten Spiel und auch den ersten Sieg im Tischtennis für alle. Somit geht es gespannt in die nächsten Spiele und mal schauen wo der STV am Ende steht.

Tabelle (gesamt)

Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1	TSV Watenbüttel III	3	1	1	1	12:11	+1	3:3
2	TSV Hordorf	1	1	0	0	6:1	+5	2:0
3	STV Ringelheim	1	1	0	0	6:2	+4	2:0
4	ESV Wolfenbüttel III	2	1	0	1	8:6	+2	2:2
5	SV Broitzem III	2	1	0	1	6:10	-4	2:2
6	TSV Rothemühle III	1	0	1	0	5:5	+0	1:1
7	TSV Rothemühle II	1	0	0	1	4:6	-2	0:2
8	TSV Rothemühle IV	1	0	0	1	0:6	-6	0:2



Schiedsrichterlehrgang am 01.07.2022

Sven Hoppstock

Nach drei Jahren Abstinenz wurde am 01.07.2022 wieder ein Schiedsrichterlehrgang für die neuen Jugendspieler durchgeführt. Beim STV legen wir hohen Wert auf das Fair Play und auch die entsprechende Regelkunde. Somit führen wir seit Jahren immer wieder kleine Lehrgänge durch, um die neuen Spieler auf den Stand der Regeln zu bringen und auch wie man sich richtig zu verhalten hat. Durch wenige Neuzugänge in der Coronazeit wurden diese Lehrgänge nicht benötigt, aber mit der neuen Saison startet eine neue Schülermannschaft aus bislang sechs neuen Spielern. Anlass genug um nun wieder den Lehrgang anzubieten. In zwei Trainingstagen wurden Regelfragen geklärt und erklärt, der richtige Spielaufbau gezeigt und auf Besonderheiten hingewiesen. Anschließend gab es eine kleine Prüfung aus einem schriftlichen, theoretischen Teil, einem kleinen mündlichen Teil und einem Praxisteil. Zum ersten Mal wurde der Test auch auf Englisch angeboten und durchgeführt. Durch ein paar Unpässlichkeiten einiger Schüler konnten erst vier Schüler getestet werden. Diese haben aber alle mit Bravour bestanden und können nun voller Regelsicherheit in die kommende, erste Saison starten. In den nächsten zwei Trainingstagen werden wir noch den Test für die Schüler, welche gefehlt haben, wiederholen.



Falls sie auch gerne mal wissen wollen, welche interessanten Regeln es gibt, hier ist eine kleine Beispielfrage: Darf man in einer langen Hose spielen?

A: Ja, eine lange Hose (sofern sie nicht in Weiß oder gelb ist) ist jederzeit erlaubt.

B: Nein, eine lange Hose ist immer verboten, da sie nicht zur Sportbekleidung gehört. Nur kurze Hosen oder Röcke sind erlaubt

C: Nein, eine lange Hose ist grundsätzlich verboten, kann aber vom Oberschiedsrichter des Spiels/Turniers erlaubt werden, falls ein sinnvoller Grund vorliegt

D: Ja, eine lange Hose ist bei einer Raumtemperatur von 14° Celsius oder kälter erlaubt

Antwort: Tatsächlich ist eine lange Hose beim Tischtennis keine ordentliche Spielkleidung und ist somit verboten. In Ausnahmefällen, wie einer Verletzung, darf der OSR dies aber erlauben. Somit war die Antwort **C** richtig.

Freundschaftsspiel bringt alte Spielweise zurück

Sven Hoppstock

Am 01.07.2022 war es endlich soweit. Mit dem MTV Othfresen kam die erste Mannschaft zu einem Freundschaftsspiel in diesem Jahr. Das immer wieder verschobene Spiel, auf Grund der Pandemie, konnte endlich durchgeführt werden. Der MTV Othfresen trat, wie wir, mit einer Truppe an, die aus vielen Mannschaften zusammengemischt war. Von der Bezirksliga bis zur Kreisklasse war alles vertreten. Wir schafften es auch, aus jeder Mannschaft mindestens eine Person ins Team zu holen. Die alte Spielweise mit Sechsermannschaften kam seit Jahren wieder zurück nach Ringelheim. Im Kreis Salzgitter gibt es nur noch Vierermannschaften, während der Bezirk Goslar weiterhin teilweise in Sechsermannschaften spielt. So nutzen wir die Gelegenheit wieder auf die Jagd nach 9 Punkten zu gehen indem System, welches mehr auf Einzel fokussiert ist.

Nach einer herzlichen Begrüßung konnte das Spiel starten. Erstaunlicherweise waren die Teamauswahlen perfekt, trotz teils kurzfristiger Absagen. Direkt von Anfang an war es ein Spiel auf Augenhöhe. Gewann eine Mannschaft einen Punkt, glich die andere wieder aus. Auch wenn es bei Freundschaftsspielen nicht so sehr auf das Ergebnis ankam, war dadurch genug Spannung in der Luft, dass trotz hoher Temperaturen in der Halle, die Spiele interessiert verfolgt wurden. Zwischen den Spielen gab es Stärkung in Form von frischem Gegrillten. Die Gespräche, ob wir alle Spiele spielen wollten oder nicht, waren überflüssig, denn nach den Doppeln und ersten Einzeln stand es 4:5 für den MTV Othfresen. Als dann noch der STV auf 7:7 ausglich, war allen klar: "Heute werden wir alle Spiele spielen müssen". Kurz vor Ende dann noch ein kleines Highlight beim STV. Fynn Maibohm konnte, gleich in seinem ersten Herrenspiel einen Einzelpunkt holen, nachdem er bereits seinen ersten Doppelpunkt knapp zwei Stunden zuvor geholt hatte. Fynn wird in der kommenden Saison aus der Jugend in die Herren wechseln und so war das Freundschaftsspiel eine gute Gelegenheit, um ihn mit der Spielweise vertraut zu machen. Den letzten Punkt machte dann aber der Mannschaftsführer des MTV, Kevin Loges, selbst. Im Anschlussdoppel stellte er zusammen mit seinem Partner das Ergebnis auf 8:8. Unentschieden, das perfekte Ergebnis für ein wunderbares Freundschaftsspiel.

Schon direkt während des Spiels wurden wir eingeladen den Kreis Goslar zum Rückspiel zu besuchen. Ein Angebot, dass natürlich auf volle Zustimmung traf und in den nächsten Wochen ein Termin gesucht wird. Dieses Freundschaftsspiel zeigte einfach, was für ein tolles Erlebnis ein Sportspiel sein kann. Ohne Druck und mit gegenseitiger Bewunderung für gegnerische Bälle und Punkte war es ein großartiger Abend. Bald wird es zu unseren Freunden vom FSB Salzgitter gehen für das nächste Freundschaftsspiel und mit wahrscheinlich ähnlicher Freude.



Freundschaftsspiel am 26.08.2022

Günter Hoppstock

Zu dem traditionellen Freundschaftspiel gegen den FSB Salzgitter trafen sich die TT-Freunde am 26.08.22 auf dem Gelände des FSB.

Nach einem herzlichen Empfang ging es auf Punktejagd. Der STV Ringelheim ging am Ende, nach spannenden Spielen, als Sieger hervor.

Anschließend wurde noch gemütlich beisammen gesessen und "Erfahrungen" ausgetauscht.

Die Teilnehmer vor dem Spiel.





Physiotherapie Krankengymnastik Simon Schönberner

Johannes Str. 12 38259 Salzgitter (Ringelheim) Telefon (05341) 33 85 21

Fango-Packungen

Wärmebehandlung

Unterwassermassagen

Fußpflege

Krankengymnastik

Kältetherapie

Manuelle Lymphdrainage

Alle Kassen Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 8:00 Uhr bis 12:30 Uhr und 14:30 Uhr bis 18:30 Uhr und nach Vereinbarung





Kickerturnier bei der Feuerwehr am 02.09.2022

Sven Hoppstock

Nach jahrelanger Verschiebung war es nun endlich so weit. Eine vereinsübergreifende Aktion mit der Freiwilligen Feuerwehr kam am 02.09.2022 zustande. Da wir im Feuer löschen zu unerfahren wären, fiel die logische Wahl auf ein Tischkickerturnier und man traf sich im Feuerwehrhaus in Ringelheim. Die Tischtennisabteilung bildete drei Doppel und wurde dabei sogar vom Vorstand höchstpersönlich unterstützt. Der zweite Vorsitzende Thomas Bade wohnte nicht nur der Veranstaltung bei sondern spielte auf der Tischtennisseite um den Sieg mit. Gespielt wurde jeder gegen jeden in Zweierteams und anschließend durften die besten Vier-Teams im KO-System um den Gesamtsieg spielen. Das Event war in erste Linie eine spaßige Veranstaltung, doch konnte man auch zwischendurch sehr gute Partien sehen und auch knappe Ergebnisse kamen zustanden. Die Feuerwehr hatte für das Event sogar einen Wanderpokal organisiert und die Intention dahinter war klar, es sollte öfter stattfinden. Bei der ersten Austragung durfte die Feuerwehr den Pokal vorerst behalten. Die beiden Finalisten Paare stellte nur die Feuerwehr und gewann damit auf das Turnier. Die Veranstaltung war eine großartige Sache und fand bei allen Beteiligten Anklang. Es soll sogar noch ein kleiner Besuch der Feuerwehr beim Tischtennis folgen, sodass die Gemeinschaft von solchen Events nur profitieren kann. Im Namen der Tischtennisabteilung bedanken wir uns für den großartigen Abend und die Gastfreundlichkeit der Freiwilligen Feuerwehr Ringelheim.









Bilder und weiteres zur Freiwilligen Feuerwehr findet man unter deren Instagram Profil, was einen Besuch wert ist!

https://www.instagram.com/feuerwehr ringelheim/ oder per App @feuerwehr ringelheim

Pickleballevent am 18.09.2022

Sven Hoppstock

Am 18.09.2022 war es soweit. Nachdem der erste Termin ins Wasser fiel zeigte sich der Himmel diesmal gnädig. Auch wenn es einen kurzen Platzregen zwischendurch gab. Es reichte nicht um die Plätze unbespielbar zu machen. So konnte auch die Tischtennisabteilung in den Genuss der neuen Tennisplätze kommen und traf sich um 10 Uhr zum ersten Pickleballevent. Nach einer kurzen Begrüßung und Regelerklärung ging es auch gleich los. Die ersten Bälle wurden gespielt und sich an den ungewohnten Schläger und Ball gewöhnt. Auch wenn das Ziel mit ca. einem halben Tennisplatz viel größer war, war es trotzdem schwer am Anfang den Ball gut zu spielen. Die Schlaglänge war nicht einfach einzuschätzen. Nach ein bisschen Übung wurde auf einem Platz Doppel und auf einem Platz Einzel gespielt. Während beim Einzel eine gute Spielübersicht und viel Bewegung gefordert war, war im Doppel die Absprache der größte Spielfaktor am Anfang. Im Laufe des Vormittags wurden dann die Ballwechsel länger und teilweise wurde richtig gutes Pickleball gespielt, zumindest sah es für Laien so aus. Die erste Begegnung mit der Sportart war somit ein voller Erfolg und beim anschließenden Grillen konnte dann etwas entspannt werden und die Kraftvorräte wieder aufgefüllt werden.





Schloss-Apotheke

Salzgitter-Ringelheim Inh. Dr. Torben Raeth ,Goslarsche Str. 50

Ihr Arzneimittelexperte aus der Region für die Region

Sie können nicht aus dem Haus oder ein Angehöriger (Kind, Eltern, Großeltern) verlangt ständige Anwesenheit?
-auf Anruf holen wir das Rezept bei Ihnen ab und stellen Ihnen die benötigten Medikamente zuTel.:05341/33366 Fax:05341/338455

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr.: 8:00-13:00 und 15:00-18:00

Mi.: 8:00-13:00 und Sa.: 8:30-12:30



Bericht der Volleyballabteilung

Frank Pioßek

Die Mannschaften der Saison 2022/23

Die Saison 2022/23 hat begonnen. Die Volleyball-Mannschaften der SG STV/MTV Salzgitter treten in folgenden Klassen an: Das 1.SG-Herren-Team spielt weiter in der Regionalliga Nordwest, während die 2. Mannschaft weiterhin in der Bezirksliga Nord/Süd der Bezirkskonferenz Braunschweig zu ihren Spielen antritt. Die Hobby-Mannschaft startet voraussichtlich erneut in der Freizeitliga Salzgitter.

SG I. Herren:

Spielerstamm: Matti Baltzer, Dominik Bodenstedt, Jannik und Tobias Feustel, Torge Henrik Hauberg,

Yannik Lindenberg, Marcel Ludwigh, Tobias Schneider, Christian und Sven Suchanek,

Fabian Trost, Daniel von Zepelin, Kevin Wieloch.

Zugänge: Fabian Trost (nach einjähriger Unterbrechung zurück), Marcel Ludwigh (nach

mehrjährigem Auslandsaufenthalt zurück).

Abgänge: Sebastian Mahlke, Malte-Andreas Sandvoß, Finn Schäfer

Saisonziel: oben mitspielen.

Trainer: Bianca Kerkmann für Gjoko Josifov

Das SG-Team spielte in der abgelaufenen Saison zumindest in der Abstiegsrunde eine sehr gute Rolle in der Regionalliga Nordwest und erreichte Platz 1 ohne Niederlage. Mit dem gut eingespielten Team und mit dem Rückkehrer Fabian Trost hoffen die Spieler, in diesem Jahr oben mitzuspielen und es unter die Top drei in der Regionalliga zu schaffen. Nach der Trennung von Trainer Gjoko Josifov nach Ablauf der vergangenen Saison hat mit Bianca Kerkmann erstmals eine Trainerin bei der SG angeheuert. Unter ihrer Leitung gab es gleich den ersten Erfolg: nach souveränem Sieg gegen den VC Osnabrück und knappem Erfolg gegen den TurnKlubb zu Hannover wurde die Vorrunde im Nordwestdeutschen Pokal in Osnabrück gewonnen.



SG II. Herren:

Spielerstamm: Mustafa Abdo, Udo Cramme, Ghaeree Impit, Ali Khalife, Matthias Langer, Amrit Lohse,

Fabio Max, Robert Niedens, Ali Taleb, Maximilian Willke, Mohamad Yassine,

Wilhelm Ziebert.

Zugänge: Fabio Max, Robert Niedens, Maximilian Willke (Neueinsteiger)

Abgänge: Fares Abdo (zurück zu Vallstedt Vechelde Vikings III), Matthias Hanck,

Stephan Lehmann und Johann Nowak (hören auf).

Saisonziel: Klassenerhalt.

Trainer: Frank Pioßek

Die abgebrochene Saison 2021/22 war mit zwei Siegen aus fünf Spielen nicht besonders erfolgreich. Dennoch stand der Klassenerhalt nie in Frage. Dieses Jahr muss das Team erneut zeigen, ob es in der Bezirksliga bestehen kann. Das Hauptaugenmerk liegt zunächst darauf, die drei neuen Spieler in das Spielsystem zu integrieren und die Abgänge zu kompensieren. Der Saisonauftakt ging mit 1:3 gegen den USC Braunschweig V leider knapp verloren.

Freizeitliga:

Einen noch besseren Zuspruch könnte die nach wie vor donnerstags ab 19.00 Uhr in der Ringelheimer Turnhalle trainierende Freizeitliga-Mannschaft gebrauchen. Interessenten (m/w/d) sind jederzeit herzlich willkommen. Der STV trifft in dieser Spielzeit in der Freizeitliga Salzgitter voraussichtlich auf fünf andere Teams. Gespielt wird dann wieder an Trainingsabenden in einer einfachen Runde ohne Rückspiele.

Die Punktspiele der Volleyballer in der Saison 2022/23 sind im Internet unter https://www.nwvv.de/ in der Rubrik "Spielbetrieb" Verbandsebene → Regionalliga (NW) → Regionalliga Nordwest Männer oder Bezirksligen → Bezkonf Braun-schweig → Bezirksliga Braunschweig Nord/Süd (Männer) zu finden.

Die Heimspiele der beiden SG-Männermannschaft finden in der Sporthalle des Gymnasiums SZ-Bad statt.

Spielbeginn (1. Herren):samstags um 18.00 Uhr oder 19.30 Uhr

Spielbeginn (2. Herren):samstags um 14.00 Uhr

Die Heimspiele der Freizeitligamannschaft finden in der Turnhalle der Grundschule Salzgitter-Ringelheim statt.

Spielbeginn: donnerstags um 19.00 Uhr

Beachvolleyballturnier des FSB

Carmen Hoppstock

Nach zweijähriger Corona bedingter Pause, fand am 25.06.22 fand wieder das Beachvolleyballturnier des FSB statt. Auf der herrlichen Anlage des FSB Salzgitter ging es

bei schönstem Sommerwetter, mit viel Spaß um den begehrten Pokal.

Der STV nahm auch wieder mit einer Mannschaft teil. Ein herzliches Dankeschön geht an Jan, der spontan eingesprungen ist um das STV Team zu komplettieren und zu verstärken.

Aufgrund der vielen Mannschaften wurde in 2 Gruppen jeweils 2 Sätze à 8 Minuten gespielt. So galt es, schnell Punkte zu erreichen um den Satz für sich zu entscheiden. Nach den Gruppenspielen belegte der STV den 2. Platz und qualifizierte sich damit für das Spiel um Platz 3. Dank der druckvollen Aufschläge von Kevin gelang es dem Team beide Sätze zu gewinnen und am Ende den 3. Platz zu belegen.





alle Teilnehmer bei der Siegerehrung

Das STV-Team v. I. Sina, Kevin, Carmen, Jan



Bericht der Volleyball-Hobbymannschaft

Katrin Starke

Nach einer langen coronabedingten Turnierunterbrechung und unserer Absage in der laufenden Saison der Hobbyliga, freuten wir uns wieder an einem Hobby-Volleyball-Mix Turnier teilzunehmen.

Der VC Gebhardshagen lud anlässlich seines 40jährigen Vereinsjubiläums lokale Sportvereine ein. Mit einer kleinen Auswahl der Hobbyliga-Trainingsgruppe nahmen wir an dem mit 8 Mannschaften besetzten Turnier teil. Wir wurden in eine Gruppe mit dem SC Victoria Braunschweig, dem VC Gebhardshagen II und dem MTV Salzgitter I gelost. Gespielt wurde auf zwei Gewinnsätze bis 15 Punkte. Dabei konnte der Satz auch 15:14 Punkten enden. Bei Satzgleichheit folgte ein Tiebreak bis 10 mit zwei Punkten Unterschied. Wie sich im weiteren Verlauf des Turniers herausstellte, war das Spielniveau unserer Gruppe deutlich stärker als das der anderen.

Gleich zu Beginn der Gruppenphase mussten wir gegen den dies- und langjährigen Hobbyliga-Meister aus Braunschweig antreten. Das Spiel ging trotz solider Leistung knapp mit 0:2 (13:15, 12:15) verloren. Gegen den Gastgeber aus Gebhardshagen konnten wir uns trotz Steigerung nicht durchsetzen. Im zweiten Satz brachen wir in der Mitte ein, welches wir hinten heraus nicht mehr kompensieren konnten. Den anschließenden Beginn des Entscheidungssatzes verschliefen wir ein wenig, so dass Gebhardshagen verdient mit 2:1 Sätzen gewonnen hat. Das letzte Gruppenspiel gegen den MTV Salzgitter konnten wir mit 2:1 (12:15, 15:13, 10:4) gewinnen und sicherten uns so den 3. Platz in der Vorrunde.

Unser Gegner im Spiel um den 5. Platz war Borussia Salzgitter. Taten wir uns im ersten Satz (15:12) noch sehr schwer mit der Spielweise der Borussia Salzgitter, konnten wir den zweiten Satz mit einer konzentrierten sowie souveränen Spielweise mit 15:8 gewinnen und sicherten uns den 5. Platz des Turniers.

Die vorderen zwei Plätze waren sehr umkämpft. Am Ende konnte sich das Team aus Braunschweig gegen die jüngere Mannschaft des VC Gebhardshagen durchsetzen und den Turniersieg sichern. Für diesen tollen Volleyballsamstag möchte ich mich bei allen Teammitgliedern und dem VC Gebhardshagen bedanken, die nicht nur gespielt, sondern auch für das leibliche Wohl gesorgt haben.





Kids Ecke

Sven Hoppstock

Bald beginnt die stürmische Jahreszeit und die Blätter fallen von den Bäumen. Viele Tiere nehmen diese Blätter als Schutz oder polstern ihre Höhlen aus für die Winterzeit. Auch wir können uns zumindest ein bisschen verstecken mit dieses Blättern. Und zwar könnt ihr daraus ganz einfach Blättermasken basteln.

Dazu sucht ihr euch im Park schöne Blätter, die ungefähr so groß sind wie euer Gesicht und einen schönen langen Blätterstiel besitzen. Sammelt ein paar davon, falls ihr euch gerne mehrere Masken bastelt wollt oder eine nicht zu gut gelingt wie ihr dachtet. Dann bittet ihr einen Erwachsenen zwei Löcher hineinzuschneiden, damit ihr noch durch die Maske schauen könnt. Anschließend könnt ihr das Blatt wie ihr wollt bemalen oder mit Papier bekleben. An dem Stiel könnt ihr eure Maske vor das Gesicht halten und habt nun ganz tolle Blättermasken.





unsere Abteilungen:

		Trainingszeit	en:	Ort				
Basketball		Mittwoch	20:00-22:00	2				
Dart		Mittwoch	ab 18:30	3				
Fußball		Dienstag	ab 18:30	1 + 9				
		Donnerstag	ab 18:30	9				
Gymnastik mit den Bereichen:	Damengymnastik	Mittwoch	19:00-20:00	2				
	Piloxing	Dienstag	19:00-20:00	2				
	Qigong/Tai Chi	Dienstag	18:30-19:30	3				
	Seniorengymnastik	Montag	15:00-16:00	2				
	Tabata & Step	Mittwoch	18:00-19:00	2				
	Wirbelsäulengymnastik	Donnerstag	17:30-18:30	2				
	Yoga	Montag	18:15-20:00	10				
Handball		finden Sie unte	r www.hsg-lisa.de					
Es besteht eine Spielgemeinschaft (H	HSG LiSa) mit Mannschaften im Ju							
Ju-Jutsu		Dienstag	17:30-19:00	2				
Pétanque		Freitag	16:00-18:00	1+6+7				
Tennis		auf Anfrage		8				
Tischtennis		Montag	19:30-22:00	2				
		Freitag	19:30-22:00	2				
Volleyball								
Es besteht eine Spielgemeinschaft m	it dem MTV Salzgitter im Herrenb	ereich						
1. Herren (Regionalliga)		Montag	19:30-22:00	4				
		Mittwoch	19:30-22:00	4				
		Freitag	20:00-22:00	4				
2. Herren (Bezirksliga)		Mittwoch	18:00-20:00	5				
Hobbyliga		Donnerstag	18:30-22:00	2				

Angebote für Kids:

Minihandball	bis 6 Jahre	Donnerstag	15:00-16:00	2
	ab 6 Jahre	Dienstag	15:00-16:00	2
Handball				
Es besteht eine Spielgemeinschaft	(HSG LiSa).	finden Sie unte	r www.hsg-lisa.de	
Ju-Jutsu (zur Zeit nicht)		Dienstag	16:00-17:30	2
Kinderturnen	von 3 - 6 Jahren	Freitag	15:00-16:00	2
		Freitag	16:00-17:00	2
in den geraden Wochen	Outdooraktivitäten	Mittwoch	15:00-16:00	1
zur Zeit findet Kinderturnen n	ur freitags von 16:00 bis 1	7:00 statt		
Tennis	im Winter	Mittwoch	17:00-18:00	2
	im Winter	Donnerstag	16:00-17:30	2
	im Winter	Samstag	11:00-13:00	2
	im Sommer auf Anfrage	е	William Control on Province Control of Contr	8
Tischtennis		Montag	17:30-19:30	2
		Freitag	17:30-19:30	2

unsere Sportstätten

- 1 Parkstadion, Karl-Fricke-Weg 4, 38259 SZ-Ringelheim
- 2 Sporthalle der Grundschule Ringelheim, Silberkamp 2, 38259 SZ-Ringelheim
- 3 Jugend- und Mehrzweckraum, Karl-Fricke-Weg 4, 38259 SZ-Ringelheim
- 4 Sporthalle Gymnasium, Am Eikel 22, 38259 SZ-Bad
- 5 Sporthalle BBS Fredenberg, Hans-Böckler-Ring 18, 38228 Salzgitter-Lebenstedt
- 6 Gelände des FSB, Goslarsche-Str. 131, 38259 SZ-Ringelheim (im Sommerhalbjahr)
- 7 ehemaliges Gewächshaus Alt Wallmoden (im Winterhalbjahr und bei schlechtem Wetter)
- 8 Tennisplätze am Parkstadion, Karl-Fricke-Weg 4, 38259 SZ Ringelheim
- 9 Sportplatz Sehlde, Birkenweg 3, 38279 Sehlde
- 10 Turnhalle Sehlde, Birkenweg 3, 38279 Sehlde

Wir gratulieren:

- •07.11. Peter Schultz
- •10.11. Torsten Schütt
- •05.12. Renate Schaper
- •05.12. Ralf Thiermann
- •09.12. Arne Frintrop
- •17.12. Markus Husistein

Veranstaltungen Wann? Was? Wo?

•15.10. Wandertag der Ringelheimer Vereine

•03.12. 09.00-14:00 Uhr Arbeitseinsatz der STV Mitglieder

•11.12. 14.30 Uhr Weihnachtskonzert des Spielmannzuges, evangelische Kirche Ringelheim

Redaktionsschluss für das nächste STV-Echo: 02.12.22

www.stv-ringelheim.de

Impressum

Herausgeber: Anzeigen und Redaktion:

Coverbild: Druck: Auflage: STV Ringelheim e.V Sven Hoppstock Am Schloßpark 1, 38259 Salzgitter Marius Fulst Bestpreis Druck / Aschaffenburg 200 Stück