

Turn- und Sportverein Neumünster von 1905 e.V.



Vereinsnachrichten 2026

Liebe 05erinnen, liebe 05er, liebe Übungsleiterinnen und liebe Übungsleiter,

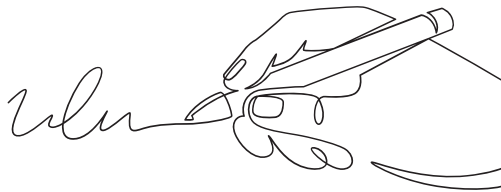
ein in jeder Hinsicht turbulentes Jahr 2025 liegt hinter uns, und nun erwarten wir sicherlich alle, dass das neue Jahr 2026 politisch, wirtschaftlich und gesellschaftlich in besseren Bahnen verlaufen wird als das vergangene.

Auf jeden Fall wünsche ich uns allen ein gutes Jahr mit hoffentlich stabiler Gesundheit und schönen Erlebnissen. Wenn dann auch noch Frieden in der Welt einkehrt, Bedrohungen eingedämmt werden können und dann auch noch die Wirtschaft in Schwung gerät, können wir alle zufrieden sein. Veränderungen prägen unser Leben, und das erleben wir auch in kleineren Zusammenhängen, wie z. B. in unserem Sportverein.

So mussten wir uns in diesem Jahr wieder von vielen treuen und langjährigen Mitgliedern für immer verabschieden, an deren Namen wir auch in dieser Zeitung noch einmal erinnern werden. Viele von uns verbinden mit den Namen Erinnerungen und Erlebnisse, die stark mit unserem TSV 05 verbunden sind.

Ohne die anderen zu vergessen, möchte ich besonders an Albert Rendigs erinnern, der wiederholt in unserem Verein die Kasensprüfung übernommen hat, und in besonderem Maße an unser Ehrenmitglied Hans-Uwe Lucht, der am 6. August 2025 im gesegneten Alter von 90 Jahren verstorben ist, den Verein über Jahrzehnte maßgeblich geprägt hat.

Wie in jedem Jahr fand Anfang Dezember die große Weihnachtsfeier mit Ehrungen, Grünkohlessen und launiger Unterhaltung in Köhls Gasthof in Wasbek statt. Aber auch hier wird sich eine Veränderung einstellen. Nach über 30 Jahren „Tradition“ im Saal des Gasthofs wird diese traditionsreiche Veran-



staltung ab diesem Jahr im Tierparkrestaurant in der Geerdtsstraße am Freitag, dem 4. Dezember, stattfinden.

Aber andererseits bedeutet ein Verein auch Kontinuität und Zusammenhalt für die Mitglieder. Gerade diese beiden Komponenten können wir in besonderer Weise bieten, die dazu beitragen, dass unsere Mitglieder zufrieden sind und dem Verein oft jahrzehntelang treu bleiben.

So ist auf unsere Übungsleitungen Verlass, die Woche für Woche in der Halle oder auf dem Sportplatz stehen, damit der Sportbetrieb laufen kann. Das ist in heutiger Zeit nicht selbstverständlich, und ich möchte ihnen auf diesem Weg meinen ganz herzlichen Dank aussprechen.

Nicht zu vergessen ist dabei, dass auch sie seit Jahrzehnten Mitglied in unserem Verein sind und selbstverständlich dann auch besonders geehrt werden. Normalerweise geschieht das auf der Weihnachtsfeier; wenn die - oder derjenige aber nicht teilnehmen kann, findet die Ehrung auch manchmal in der Sporthalle statt.

Aber mindestens genauso entscheidend ist das Funktionieren der Verwaltung eines Vereins.

Seit Jahren wird sie verantwortlich von Henning Elges betreut, dessen Arbeit gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann, denn die Anforderungen werden immer komplexer. Gerade wurde dieses Thema

in der Presse diskutiert, denn es ist ausgesprochen schwierig, für diese Tätigkeit Menschen zu finden.

Insofern freuen wir uns besonders darüber, dass Henning Elges als Funktionär am 12. Dezember 2025 von der Stadt Neumünster für seine Tätigkeit für den Sport auf einer sehr festlichen Veranstaltung in der Holstenhalle Neumünster geehrt worden ist.. Neben erfolgreichen aktiven Sportlerinnen und Sportler erfuhren neben Henning zwei weitere Funktionäre anderer Vereine hohe Anerkennung durch unsere Stadt und standen im Mittelpunkt der Veranstaltung.

Aber diese große Beständigkeit, die unserem Verein in jeder Hinsicht besteht, birgt

auch die Gefahr in sich, dass Nachfolgeoptionen schwierig sind, Nachfolgende für die Arbeit im Verein kaum zu finden sind.

Das bewegt und beschäftigt uns sehr, und wir sind für jeden konstruktiven Vorschlag dankbar.

*Eure und Ihre
Anneke Schulz-Hildebrandt
1. Vorsitzende*



**Vereinsnachrichten
im Internet:**

www.tsv05.de

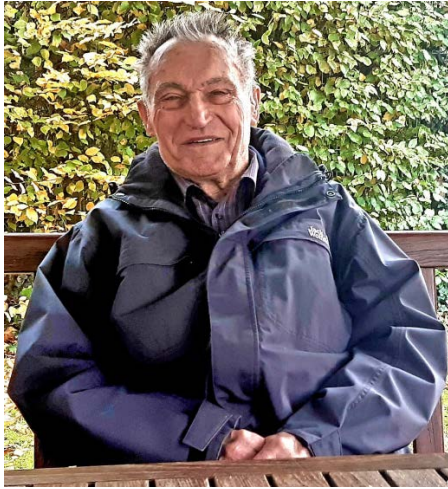
Die Jubilare 2025

Auf dem vorweihnachtlichen Grünkohlessen für diesjährige Jubilare, Übungsleitungen und ältere Mitglieder Anfang Dezember in Kühls Gasthof in Wasbek entstand dieses Foto.



Es zeigt von links nach rechts Karin Oertling (50 Jahre Mitglied, langjährige Übungsleiterin, Vorsitzende des Ältestenrats), Bernd Greinert (25 Jahre Mitglied), Uschi Budelmann (60 Jahre Mitglied, Ältestenratsmitglied und langjährige Ältestenratsvorsitzende), Jan Budelmann (60 Jahre Mitglied), Horst Budelmann (Ehrenmitglied, Ältestenrat), Meikel Rehnisch (25 Jahre Mitglied, Fußball und Tennis), Marion Techau (50 Jahre Mitglied und langjährige Übungsleiterin, Pilates, Gründerin der Abteilung für rhythmische Sportgymnastik), Karina Paul (25 Jahre Mitglied), Christa Lensch (60 Jahre Mitglied), Holger Fey (Ältestenrat).

Nachruf auf unser Ehrenmitglied Hans-Uwe Lucht



Am 6. August 2025 verstarb im hohen Alter von 90 Jahren unser Ehrenmitglied Hans-Uwe Lucht.

Auf unserer Weihnachtsfeier am 6. Dezember 2024 wurde Hans-Uwe für 70 Jahre Mitgliedschaft in unserem Verein geehrt, dem er am 1. September 1954 beitrug.

Er konnte aus gesundheitlichen Gründen die Ehrung nicht mehr persönlich entgegennehmen, stattdessen konnten wir die Ehrennadel und die Urkunde des Vereins an seinen ältesten Sohn Klaus-Uwe Lucht übergeben. Klaus-Uwe sorgte dann dafür, dass sein Vater, der in einem Seniorenheim in Hamburg lebte, die Nadel bekam. Davon existiert ein anrührendes Foto.

Hans-Uwe Lucht war kein gewöhnliches Mitglied im TSV 05, er hat den Verein maßgeblich geprägt in den 70er und 80er Jahren des letzten Jahrhunderts, wodurch der deutlich machte, dass dieser Sportverein ihm ganz besonders am Herzen lag.

Über Jahrzehnte hat er als aktiver Übungsleiter die legendäre Männer-Turnabteilung

in der damals großen Sporthalle der Immanuel-Kant-Schule geleitet, in der nach berühmter Körperschule, die tatsächlich von einigen boykottiert wurde, - aus Diskretion gegenüber noch lebenden Personen werden keine Namen genannt - dynamischer Hallenfußball mit großem Ehrgeiz und hohem Körpereinsatz gespielt wurde. Alt und Jung betrieb zusammen Sport, oft spielten auch Väter und Söhne mit- oder gegeneinander.

Daneben war Hans-Uwe Lucht lange im Vorstand des Vereins aktiv, übernahm von 1983 bis 1990 die Leitung als 1. Vorsitzender des TSV 05. In dieser Zeit entwickelte er auch Ideen zur Modernisierung des Vereins und zu inhaltlichen Innovationen. So fiel zum Beispiel in seine Zeit als Vorsitzender die Gründung der Herzsportabteilung auch gegen interne Widerstände, die im Reha-Sport keine Aufgabe eines Sportvereins sahen.

Dieser Blickwinkel hat sich im Laufe der Jahre absolut verändert, und daran ist zu erkennen, wie visionär Hans-Uwe Lucht in den 80er Jahren gewesen ist.

In der Traueranzeige unseres Vereins im Holsteinischen Courier am 16. August 2025 stand auch aus dem Grunde, dass viele seiner Ideen und Anregungen unseren Verein auch heute noch begleiten und wir ihm davon von Herzen danken.

So existiert natürlich auch heute noch die Männer-Turnabteilung in der neuen großen Halle der Immanuel-Kant-Schule; meines Wissen nach findet keine Körperschule mehr statt, aber nach wie vor wird mit großem Ehrgeiz und hohem Körpereinsatz von Alt und Jung Hallenfußball gespielt, bisweilen auch von Vätern und Söhnen, übrigens unter der Leitung von

Hans-Uwe's zweitem Sohn, Sönke Lucht, der die Abteilung seit Jahrzehnten betreut.

Und auch der Herzsport ist in unserem Verein ein „Herzstück“ mit vielen, vielen Teilnehmenden unter der mittlerweile jahrzehntelangen, engagierten und liebevollen Leitung von Marthie Huizenga. Ge-

rade diese Abteilung ist somit ein bisschen Aushängeschild des Vereins geworden.

Dafür danken wir Hans-Uwe von Herzen und werden ihn in allerbesten Erinnerung behalten.

Anneke Schulz-Hildebrandt



Turn- und Sportverein Neumünster von 1905

TURNEN · GYMNASTIK · FUSSBALL · SCHWIMMEN · BADMINTON · SPORTGYMNASTIK · YOGA · VOLLEYBALL · TISCHTENNIS

2350 Neumünster, den 20.06.88

1. Vorsitzender:

Hans-Uwe Lucht
Bob'n de Lieth 14
2357 Bad Bramstedt
Tel.: 04192 / 34 33

Protokoll der Gründungsversammlung -Herzgruppe im TSV 05

Ort: "Ratskeller", Neumünster

Teilnehmer: 12, Anlage

Zeit: 20.06.88, 20⁰⁰ Uhr - 21³⁰ Uhr

Der 1. Vorsitzende begrüßt die Anwesenden und stellt den künftigen Teilnehmern die Übungsleiterin Ingrid Lucht vor. Frau Lucht beschreibt den Umfang des Therapieprogrammes und berichtet über ihre bisherige langjährige Arbeit in einer Herzgruppe in Bad Bramstedt. Ziel ihrer Arbeit mit den Patienten ist eine Steigerung der Kondition, Koordination und Flexibilität. Nicht zuletzt sollen Entspannungstechniken eingeübt werden, Stress soll abgebaut werden. Neben den Ausführungen von Frau Lucht erläutert Dr. Meifort aus Sicht des Arztes die Notwendigkeit einer Herzgruppe. Herr Müller als Vertreter der AOK gibt Ergänzungen zu Fragen der Kostenübernahme.

Der 1. Vorsitzende schließt die Versammlung mit dem Hinweis auf die Übungszeiten, die auch noch in der Zeitung veröffentlicht werden sollen und wünscht der neuen Gruppe viel Erfolg bei der künftigen Arbeit. Zum Abschluß wird ein Essen gereicht; die Kassen des Vereines werden von der Pharma-Firma Schwarz-Sauel übernommen.
Lilje, Schriftwart

Sportfunktionär des Jahres 2025



Am 12. Dezember 2025 fand die diesjährige Sportlerehrung in der Holstenhalle statt, zu der die Stadt Neumünster eingeladen hat.

Neben erfolgreichen aktiven Sportlerinnen und Sportlern zwischen 14 und knapp 60 Jahren wurden auch drei Sportfunktionäre geehrt, „die durch ihren unermüdlichen Einsatz den Sport sowie dessen Bedeutung und Mehrwert in Vereinen, Verbänden und der Gesellschaft fördern. Sie sind Vorbilder für das ehrenamtliche Engagement im Bereich Sport“.

Soweit die offizielle Begründung dafür, dass mit Henning Elges, unserem langjährigen Kassenwart, genau der Richtige diese Ehrung entgegennehmen konnte.

In der offiziellen Laudatio, launig präsentiert von NDR-Sportmoderator Lars Bente, einem gebürtigen Neumünsteraner und Ex-Handballer, wurden Hennings

Verdienste für den Vereinssport nochmals verdeutlicht:

Er prägt seit Jahrzehnten den Verein; nach seiner aktiven Zeit als Volleyballer war er einige Jahre Schriftwart, dann zweiter Vorsitzender, ist seit 2007 Kassenwart und leitet zudem seit einigen Jahren mit großer Umsicht die Verwaltung des Vereins.

Außerdem hat er immer wieder Modernisierungen im Verein vorangetrieben, darunter fallen Satzungsänderungen, aber vor allem betrifft das die Digitalisierung der Vereinsverwaltung, die in heutigen Zeiten für einen reibungslosen Ablauf absolut notwendig ist.

Außerdem erstellt Henning seit Jahren unsere Vereinszeitung, die immer zu Beginn des Jahres erscheint und sich bei den Mitgliedern großer Beliebtheit erfreut.

Aber auch außerhalb des Vereins hat Henning sich oft beim KSV Neumünster als Kassenprüfer zur Verfügung gestellt und genießt nicht nur deshalb hohes Ansehen im organisierten Sport der Stadt Neumünster.

Unser Verein hat Henning zu danken für seine jahrelange Bereitschaft, mit Weitblick, Kompetenz und Einsatz den TSV 05 zu unterstützen.

Dieser sehr kurzweilige, unterhaltsame Abend mit Ehrung, leckerem Buffet und warmen Worten, gemeinsam am Tisch mit Oberbürgermeister Tobias Bergmann und dem Vorsitzenden des Schul- und Sportausschusses der Stadt Neumünster, Bernd Delfs, war noch einmal eine besondere Form des Danks an Henning Elges.

Anneke Schulz-Hildebrandt

25jährige Mitgliedschaft in unserem Verein,



über 30 Jahre überaus beliebte und engagierte Leiterin der Herzsportabteilung:

Marthie Huizenga

Impressionen von der Ehrung, die am Montag, dem 10. März 2025, in der Sporthalle der Holstenschule nachgeholt wurde, weil Marthie zur Weihnachtsfeier im Dezember 2024 verhindert war.

Auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Herzsportgruppen gratulieren ihrer Übungsleiterin Marthie von Herzen



Fortbildung für Wiederbelebung mit Herzdruckmassage



Hallo, ich bin Hermann, Teilnehmer in der Herzsportgruppe 2. Ich hatte das Glück, an einer Fortbildung für Wiederbelebung teilnehmen zu können. Sie wurde von unserer Marthie angeboten. Ich war angenehm überrascht, was sich durch die Jahre geändert/gebessert hat. Herr Kienast und Frau Bach vom Deutschen Roten Kreuz haben die Fortbildung durchgeführt. Das war sehr gut, so konnten unsere drei Gruppen optimal betreut werden. Zunächst wurden allgemeine Dinge abgefragt, um alle auf ein Informationsniveau zu bringen, dabei auch nach eigener Erstdiagnose „HILFE“ zu rufen und „Notruf“ zu wählen oder je nach Situation andere zu verpflichten, dies zu tun. Danach teilte sich die Veranstaltung in zwei Gruppen, die nach einem kompletten Durchgang einmal wechselten. Die eine Gruppe übte die Wiederbelebung am „Dummy“-Übungspuppe mit Herzdruckmassage und Beatmung, die andere Gruppe übte mit den Teilnehmern die stabile Seitenlage. Falsch machen kann

man nichts, n u r nichts tun ist falsch.

In den früheren Jahren hat man viel Wert auf Pulskontrolle gelegt, was bei einigen Personen schwer zu prüfen war, da manchmal kein Puls gefunden wurde entweder durch Körperbau oder durch fehlende Möglichkeiten. Das ging letzten Endes auf Kosten des Verunglückten. Ich kenne noch 15/2, also 15 Kompressionen/zwei Beatmungen

Heute gilt 30/2 Taktung durchgehend, bis der Rettungsdienst eintrifft. Sollte sich vorher etwas tun, also während der Herzdruckmassage - Puls wieder da - Atmung wieder da - aber ohne Bewusstsein, dann ist die stabile Seitenlage herzustellen: Helfer in kniender Position - äußeres Bein des Verunglückten aufstellen - Arm vor Knieposition Richtung Kopf verlegen - den anderen Arm zwischen Kopf und Schulter platzieren. Auf der „Knieseite“ die Person dann vorsichtig zu sich drehen und Endlage kontrollieren – mit nach hinten geneigtem Kopf für freie Atemwege und warten bis die Rettung kommt. Die stabile Seitenlage war wesentlich aufwändiger.

Diese Form der 1. Hilfe ist zurzeit die beste, da das Blut durch Herzdruckmassage durch die Ersthelfer weiter durch den Körper fließt und durch Beatmung die Lunge arbeiten kann. So hat der Verunglückte die besten Chancen, die Situation zu überleben.

Großen Dank an den TSV 05, der hier fortschrittlich gehandelt hat, an den Arzt, der dies ermöglicht hat, die Kursleiter des DRK, die Holstenschule für das Nutzen der Sporthalle, und Marthie und Dr. Hetzel für die Begleitung.

Danke Hermann

Tennis bei uns ist anders als in Wimbledon

Es klingt für Außenstehende wirklich merkwürdig, wenn auf unserem Tennisplatz der Spielstand gerufen wird: vier – fünf. Und wieso freut sich die Spielerin, die „vier“ hat, während der Spieler mit „fünf“ grollt, er müsse sich jetzt mal zusammenreißen? Weil wir zu bequem sind, lange rumzusprechen. Wir rufen nur eine Ziffer des wahren Spielstands. Bekloppt? Nein, wir bewegen uns in bester Tradition des Tennissports. Denn die Zählweise 15 – 30 – 40 ist auch verkürzt. Logisch wäre doch die 45, aber den englischen Schiedsrichtern war das „forty-five“ zu lang und daher machten sie beim zweisilbigen „forty“ Schluss. Warum sie überhaupt so große Zahlen gewählt haben, darüber gegen die Meinungen auseinander: Den Spielstand wie die Minuten auf einem Zifferblatt zu messen, ergäbe dann 15 – 30 – 45. Aber vielleicht kommt es auch vom Spielverdienst von 15 Deniers (frühere Währung) pro Punkt im eigentlichen Ursprungsland des Tennis, nämlich in Frankreich.

Hatte man jedoch keinen Punkt gemacht, also die Null, so sagten Franzosen wegen



der ovalen Form „das Ei“ zum Ergebnis, also „l'œuf“ (gesprochen „löff“). Als der Tennissport in England ankam, machten die Schiedsrichter daraus „love“, weil ihnen „zero“ wohl wieder zu lang war für ihre kurzen Ansagen.

Bei uns in der Tennisgruppe machen wir es, wie oben beschrieben, norddeutsch kürzer mit dem Sprechen. Schließlich wollen wir ja spielen. Und noch etwas machen wir anders als an der Church Road in Wimbledon. Dort gibt es pro Turnier traditionell den gigantischen Umsatz von 30 Tonnen Erdbeeren, die mit 7000 Litern Sahne serviert werden. Wir machen es ganz bescheiden und verzehren zu unserem traditionellen Bratwurstturnier an der Stettiner Straße am Ende der Sommersaison Dutzende Würste, die mit leckeren, mitgebrachten Salaten serviert werden. Die herrliche Luft am Rande des Stadtwalds auf der FTN-Anlage zieht uns jeden Dienstag im Sommer auf die roten Plätze, um sportlich und schwitzend den Körper zu stärken.

Im Winter treffen wir uns dienstags um 18.00 Uhr in der „Blauen Halle“ an der Nobelstraße.

Schaut herein, wenn ihr Lust bekommen habt.





TSV Neumünster

Unser Sportangebot

Stand Februar 2026

Aerobic / Gymnastik / Fitness

Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Sie&Er Fitness-Gymnastik	Hans-Böckler-Schule
Montag	17.30 – 18.30 Uhr	Fitness-Mix Sie & Er	Sporthalle der WTS
Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Gymnastik Sie & Er	He.-Lange-S., alte Halle

Fußball

Dienstag und Donnerstag	19.00 – 21.00 Uhr	Männer	städtisches Stadion
Mittwoch	19.45 – 21.45 Uhr	Männer (Hobby)	Immanuel-Kant-Schule

Rhythmische Sportgymnastik

Donnerstag	16.30 – 19.30 Uhr	versch. Mädchengruppen	GS Brachenfeld, Halle E
------------	-------------------	------------------------	-------------------------

Rückentraining trifft Yoga

Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	Sie & Er	Gartenstadtschule von Oktober bis April
------------	-------------------	----------	--

Therapiesport

Montag	16.00 – 17.00 Uhr	Herzsport	Holstenschule
	17.15 – 18.15 Uhr	Herzsport	Holstenschule
	18.30 – 19.30 Uhr	Herzsport	Holstenschule
Mittwoch	17.00 – 18.15 Uhr	Rückenschule	Hans-Böckler-Schule

er von 1905 e.V.

für die ganze Familie



Die Vereinsnachrichten
im Internet:
www.tsv05.de

Auskünfte Tel. 66871 oder 263571

Tischtennis

Montag	19.00 – 22.00 Uhr	Tischtennis	Sporthalle WTS Roonstr.
Mittwoch	19.00 – 22.00 Uhr	Tischtennis	Immanuel-Kant-Schule

Tennis

Dienstag			
Winter	18.00 – 19.30 Uhr	Mixed	Blaue Halle, Nobelstr.
Sommer	18.00 – 21.00 Uhr	Mixed	FTN, Stettiner Straße

Volleyball

Montag	19.00 – 21.00 Uhr	Mixed	Sporthalle der WTS
--------	-------------------	-------	--------------------



Fitness Mix mit Inge

Es ist wieder Montag. Das heißt für mich: runter von der Couch, die Sporttasche packen. Das Fahrrad wird rausgeholt und auf geht es zur Sporthalle der WTS, in die Roonstraße.

Schon im Umkleideraum kommt mir eine fröhliche Stimmung mit vielen freundlichen Blicken entgegen. Nach kurzem Klönen sind wir schon gespannt, was Inge heute für Übungen mit uns gemeinsam vorhat.

Los geht es. Inge bringt uns wie immer bei flotter Musik schnell in Schwung. Nach 30 Minuten aufwärmen sind wir bereit für Übungen am Boden, auf der Matte. Gefordert werden Bauch, Beine, Po, Arme und auch der Rücken.

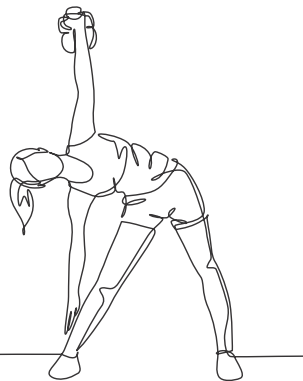
Mal' mit Hanteln, Bällen oder dem Theraband werden Kraft, Ausdauer und Beweg-

lichkeit trainiert. Musik und Spaß an der Bewegung stehen im Vordergrund.

Nach der Sportstunde sind wir uns wieder einig:

Wie schön, dass wir uns gut bewegt haben, um fit zu bleiben.

Sybillie Wriedt



Rückentraining trifft Yoga

Rückentraining und Yoga – jedes für sich schon ein wahres Powerpaket! Treten sie aber im Doppelpack unter Karins fachkundiger Leitung auf, dann können wir ohne Übertreibung von einem „perfect match“ sprechen. Bei wohltuend sanfter Entspannungsmusik wird die Rückenmuskulatur (und nicht nur die!) gedehnt und gestärkt, die Wirbelsäule sanft durchgeknetet, das Gleichgewicht manchmal auf die Probe gestellt, aber immer trainiert, und die Seele jedes Mal gestreichelt. Kurz gesagt: Wir haben wunderbare 60 Minuten vor uns, in der alles Alltägliche draußen bleiben darf, jetzt geht es nur um uns.

Ankommen in der Stunde: Wir liegen gemütlich auf unseren Matten und kommen zur Ruhe, gar nicht so einfach. Aber spätestens, wenn Karin uns durch die verschiedenen Atemübungen führt, gibt es nur noch diesen Moment und unseren Körper. Wir atmen zunächst in den Brustkorb, danach etwas tiefer in die Rippen und schließlich in den Bauch. Was für eine Kraftquelle! Und die wird auch gebraucht, wenn die Dehnungen in der Körpermitte zunächst völlig illusorisch erscheinen, mit

der richtigen Atemtechnik aber dann doch erstaunlich gut durchführbar sind. Daher heißt es oft „Atmung vertiefen“!

Anschließend strecken, dehnen, drehen und beugen wir uns, jede und jeder in seinem und ihrem eigenen Rhythmus. Wir schlüpfen in den „herabschauenden Hund“, fühlen uns ein in die „Kobra“, versuchen den „Krieger“ zu beeindrucken und machen einen „Katzenbuckel“ oder spüren der kleinen „Meerjungfrau“ nach in ihrer auf den ersten Blick nicht so bequemen Sitzhaltung. Besteht eine Yogaübung aus einer Abfolge von Bewegungen, ist Karin immer der rettende Anker – der wunderbare „Sonnengruß“ gelingt.

Und zum Schluss hören wir diesen herrlichen Satz „Ihr müsst euch jetzt um nichts mehr kümmern.“ Alle Muskeln dürfen entspannen, sie sinken schwer zu Boden, eine wohlige Wärme durchströmt den Körper. Entspannung pur.

Seltsam ist nur das auf den Kopf gestellte Zeitgefühl ... haben wir nicht gerade eben erst angefangen?

Angela Hohmann



Herzsport mit Marthie 2025

Moin, moin liebe Leidensgenossen,

ich habe am 08.09.2025 drei Bypässe bekommen. Nach dem Krankenhausaufenthalt war ich fünf Tage in meinen heimatlichen Gefilden und dann ging es für drei Wochen zur Reha nach Holm. Dort hatte ich genügend Muße, um über die Zeit nach der Reha nachzudenken, bis mir eine Zeitschrift in die Hände kam. Hier wurde die Lösung angeboten. Da hieß es: die Suche nach einer Herzsportgruppe. Überall aber Absagen. Ich hatte schon einen dicken Hals, entweder die Aussage: „Wir haben keinen Arzt zur Überwachung dabei“, oder die Zeiten waren unmöglich: 20:00 Uhr und später.

Nach einem Telefonat mit dem TSV 05 wurde mir angeboten, dass ich mich am 20.10.25 an der Holstenschule einfach einmal hinstellen und auf Marthie warten solle. Dem Angebot bin ich gefolgt.

Auf dem Parkplatz hat mich eine Gruppe von Teilnehmern erwartet, als wenn ich schon ewig dazu gehöre. Den Moment



werde ich so schnell nicht vergessen. Dann kam Marthie auf den Parkplatz - sie wurde herzlich von den Teilnehmern begrüßt.

Ich habe mir die erste Stunde erst einmal aus der Ferne angesehen und mich dann entschieden: Hier mache ich mit, das ist genau mein Ding und es dient meiner Gesundheit.

Die Stimmung in dieser Gruppe ist immer gut und das Training ist dem Gesundheitszustand angepasst.

*So, nun ist gut.
Gruß von Günter*



Sommerwanderung mit Marthies Herzsportgruppen

Am 21.07.2025 war es soweit: Wir, die Herzsportgruppen von Marthie Huizenga, sind raus in die Natur, diesmal an den Einfelder See.

Gegen 15:45 Uhr haben wir uns auf dem Parkplatz am Hotel Seeblick in Mühbrook getroffen. Nachdem das Teilnehmerfoto gemacht wurde, sind wir in zwei Gruppen am Einfelder See spazieren gegangen. Herr Dr. Hetzel ging mit seiner Gruppe Richtung „kleine Badebucht“ und

Marthies Gruppe lief Richtung Einfeld, wo wir den Anfang der Badebucht erreichten. Das Wetter hat entgegen der Vorhersage gut mitgespielt, die Luft war zwar feucht,

aber die Regenschirme haben wir nur spazieren getragen.

Nach gut einer Stunde trafen wir uns im Restaurant, wo wir ziemlich schnell die vorbestellten Gerichte serviert bekamen.

Während der Wanderung und beim gemütlichen Ausklang des 1. Herzsport-halbjahres 2025 hatten wir viele schöne Gespräche und wieder die Gelegenheit, Sportler aus den anderen Gruppen kennenzulernen. Vielen Dank an Marthie für diese schöne Idee und Organisation.

*Allen alles Gute für 2026
Ute*



Rhythmische Sportgymnastik - Bericht 2025

Liebe TSV 05er-Vereinszeitungsleser,

in unserer Vereinszeitung für 2024 haben wir noch davon berichtet, dass wir aufgrund eines Wasserschadens nicht in unserer gewohnten Bodenhalle trainieren konnten.

Seit dem 06.02.2025 haben wir endlich unsere Bodenhalle in der Gemeinschaftsschule Brachenfeld zurück. Es war so schön zu sehen, wie die kleinen und großen Gymnastinnen das erste Training auf unserem neuen Hallenboden mit „HALLO“ und Ausgelassenheit begrüßt haben.

Am 20.07.2025 haben wir wieder bei der Tanz- und Gymnastikschau mitgemacht, für die Gymnastinnen immer wieder ein herausfordernder Tag.

Einige von ihnen haben noch nie vor Publikum ihr Können gezeigt und waren dementsprechend aufgeregt.

Für die Kinder ist es eine Leistung, weil sie nur einmal die Woche Training haben und

sich mutig getraut haben, ihr Gelerntes einem großen Publikum zu präsentieren.

Der Spaß im Training steht bei uns immer im Vordergrund, aber auch der Anspruch, Neues mit den verschiedenen Handgeräten (Ball, Seil; Reifen, Band und Keule) zu erlernen.

Ich kann dazu nur sagen...

Die gesamte Gruppe hat mich bei der Tanz- und Gymnastikschau wieder so beeindruckt und stolz gemacht!!!!

Es ist schön zu sehen, wie die Gruppe zusammenhält und sich Klein und Groß unterstützt und wertschätzt.

Seit Mitte des Jahres 2025 habe ich weiterhin tatkräftige Unterstützung beim Training bei den kleinen Gymnastinnen dazubekommen, und zwar von:

Carla, Lene und Leni Hanna

Hier ein kleiner Eindruck als „neue“ Übungsleiterin, geschrieben von Carla:





„Ich, Carla, bin seit fünf Jahren bei der Rhythmischen Sportgymnastik bei Claudi.

Ich freue mich jede Woche auf das Training, weil dort immer eine sehr schöne Atmosphäre herrscht und ich viel Spaß habe.

Seit ca. einem $\frac{3}{4}$ Jahr bin ich dort Übungsleiterin bei den Kleinen und das macht mir super viel Spaß. Ich finde es schade, dass das Training nur einmal in der Woche stattfindet. Es ist wirklich cool, dass wir uns so gut mit Jette und Claudi verstehen und sie mir ans Herz gewachsen sind. Auch mit den anderen Gymnastin-

nen verstehen wir uns alle sehr gut und haben viel zu lachen und Spaß.“

Mein Dank geht an meine „Mitübungsleiterinnen“ Jette, Carla, Lene und Leni Hanna, die immer mit Eifer und Freude dabei und für mich da sind.

Gleichzeitig freue ich mich über die Unterstützung und das Vertrauen der Eltern.

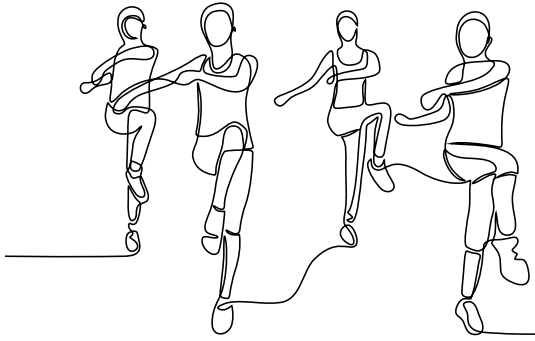
Als letztes möchte ich betonen, dass alle Gymnastinnen mit Eifer dabei sind. Am Ende eines Trainingstages ist es das Schönste, wenn die Kinder mit leuchtenden Augen glücklich die Halle verlassen.

Eure Claudi

Montags mit Karin

Unsere Gymnastikgruppe trifft sich regelmäßig montags, um gemeinsam an der körperlichen Fitness zu arbeiten. Jede Sitzung beginnt mit einem Aufwärmprogramm, um Verletzungen vorzubeugen. Anschließend konzentrieren wir uns auf verschiedene Übungen, die Kraft, Flexibilität und Ausdauer fördern. In den Sommermonaten beginnen wir unsere Übungen mit einem kleinen Lauf durch den an die Sporthalle angrenzenden Wald.

Unsere Gruppe wird von der erfahrenen Karin geleitet. Ihr Ziel ist es, unsere Beweglichkeit zu erhöhen und gleichzeitig den Spaß an der Bewegung zu betonen.



Beendet wird unsere Sportstunde immer mit Entspannungsübungen.

Insgesamt kann man sagen, dass Karin mit den Übungen positiv zu unserer Gesundheit und zum Wohlbefinden aller beiträgt.

Bianka

Mittwochs bei Karin – Rückenschule für alle

Ich bin schon seit einigen Jahren in Karins Rückenschulgruppe dabei – und auch dieses Jahr freue ich mich immer noch jede Woche aufs Neue auf die Stunde.

Was diese Gruppe so besonders macht? Ganz einfach: Sie ist für alle offen! Frauen und Männer jedes Alters trainieren hier gemeinsam, und jede*r bringt das mit, was eben geht.

Ohne Leistungsdruck, aber mit viel Freude an der Bewegung.

Unsere Stunden sind abwechslungsreich: mal' mit Kleingeräten, mal' ganz klassisch mit Übungen auf der Matte oder im Stehen. Es geht darum, den Rücken zu stärken, beweglich zu bleiben und den Körper wieder besser zu spüren – vor allem nach einem langen Tag oder einer Woche voller Termine. Dass dabei auch mal gelacht wird, versteht sich von selbst.

Karin hat für jede und jede ein offenes Ohr, passt Übungen individuell an und sorgt mit ihrer positiven Art dafür, dass man sich einfach wohl fühlt. Niemand muss hier etwas leisten – und trotzdem leistet jeder etwas für sich selbst.

Genau das macht die besondere Atmosphäre aus.

Bei schönem Wetter walken wir gemeinsam durch den nahegelegenen Stadtwald. Zwischendurch legen wir kleine Pausen ein, in denen wir einfache Übungen einbauen.

Bewegung unter freiem Himmel wirkt manchmal doppelt so gut.

Ich kann mir meine Wochenmitte ohne unsere gemeinsame Stunde gar nicht mehr vorstellen. Es tut gut – dem Rücken, dem Körper, dem Kopf.

Danke, liebe Karin!

**Im Jahr 2025 mussten wir uns
von lieben und langjährigen Mitgliedern
für immer verabschieden.**

Wir trauern um

Erika Büstrin
verstorben am 24.1.2025

Renate Kuhr-Gosch
verstorben am 20.3.2025

Uschi Möller
verstorben am 8.4.2025

Albert Rendigs
verstorben am 1.8.2025

Hans-Uwe Lucht
verstorben am 6.8.2025

Carmen Oschlitzky
verstorben am 16.8.2025

Dietrich Wagner
verstorben am 26.9.2025

**Wir danken ihnen für ihre Vereinstreue,
in Gedanken werden sie immer bei uns bleiben.**

Im Namen des TSV05 Neumünster
Anneke Schulz-Hildebrandt

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

Turn- und Sportverein Neumünster von 1905 e.V.

am Freitag, dem 27. März 2026, um 19.00 Uhr
bei Käthe Ring, Domagkstraße 64, 24537 Neumünster

Tagesordnung

1. Begrüßung und Genehmigung des Protokolls vom 28. März 2025

2. Berichte

- a) des Vorstands
- b) des Kassenwarts
- c) der Kassenprüferinnen

3. Entlastung des Vorstands

4. Wahlen

- a) des 1. Vorsitzenden/der 1. Vorsitzenden
- b) des Kassenwarts/der Kassenwartin
- c) des Schriftführers/der Schriftführerin
- d) eines Kassenprüfers/einer Kassenprüferin
- e) eines Ersatzkassenprüfers/einer Ersatzkassenprüferin
- f) eines Mitglieds des Ältestenrats

5. Bekanntgabe der Ehrungen

6. Haushaltsvoranschlag 2026

7. Verschiedenes

Alle Mitglieder und Freunde des Vereins sind herzlich eingeladen.

Anneke Schulz-Hildebrandt
1. Vorsitzende