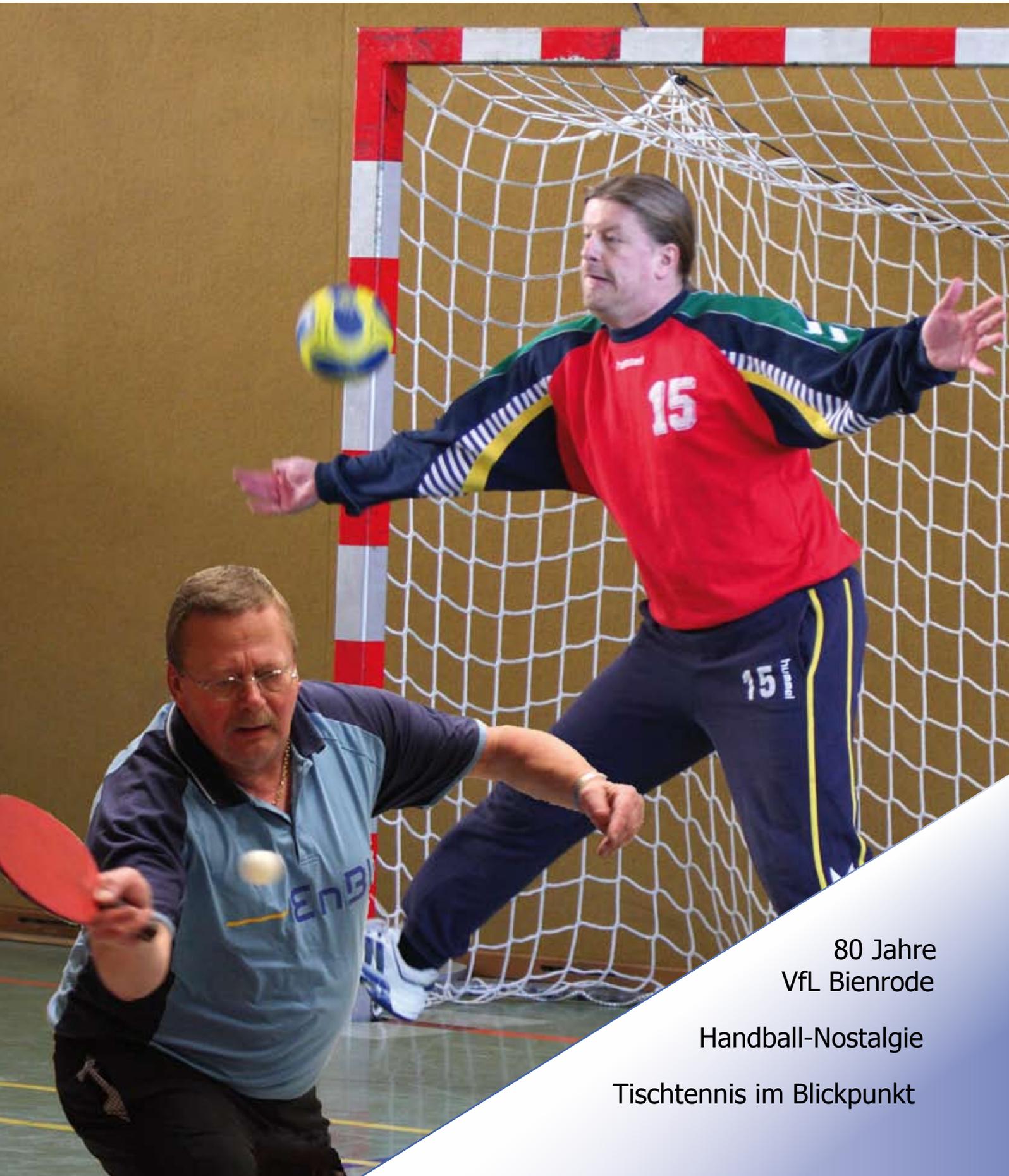




NORDSTERN

April 2010

Der Traditionsverein in Braunschweigs Norden



80 Jahre
VfL Bienenrode

Handball-Nostalgie

Tischtennis im Blickpunkt

Mein WohnREZEPT



Ich nehme:

32 x

20 x

12 qm

5 x

Vielfältige Ausstattungsvarianten

Wohnen, wie's mir schmeckt.

Aktion gilt für ausgewählte Wohnungen

Hallo Freunde des VfL Bienenrode!

Nun erscheint bereits die 4. Ausgabe des NORDSTERN. Die Vereinszeitung, die den Bürgern von Bienenrode und interessierten Bürgern aus dem Umfeld die Aktivitäten und Möglichkeiten des VfL Bienenrode näher bringen möchte.

In den vorherigen Ausgaben wurde vorrangig vom Turnen und Fußball in der jeweils ganzen Breite der Möglichkeiten für Kinder, Frauen und Männer aller Altersgruppen berichtet, ohne natürlich Handball und Tischtennis ganz zu vergessen.

Heute ist es an der Zeit, die Tischtennis-Abteilung ein wenig näher zu betrachten.

Wir sind die kleinste der Abteilungen innerhalb des VfL Bienenrode mit ca. 25 Mitgliedern und davon 16 aktiven Spielern.

Die 1. Herrenmannschaft spielt seit Jahren in der 2. Bezirksliga und schafft es immer wieder gegen starke Gegner die Klasse zu halten. Im Auftaktspiel zur Rückrunde wurde dem Tabellen dritten GW Waggum 2 ein Unentschieden abgerungen, das sollte der Grundstein für eine gute Rückserie und einen Tabellenplatz oberhalb der Abstiegsränge sein.

Die 2. Herrenmannschaft spielt in der 4. Stadtklasse A und ist hier Tabellenführer. Trotz des angestrebten Aufstiegs steht der Spaß am Sport und das Bemühen, alle verfügbaren Spieler auch einzusetzen, hier im Vordergrund.

Eine Jugendabteilung können wir zur Zeit nicht anbieten, weil keiner unserer Aktiven Zeit und Bereitschaft hat, Tischtennis-Jugendarbeit zu leisten.

Zur Zeit lebt die Tischtennisabteilung von der Jugendarbeit in den 90er Jahren. Für die Zukunft können wir nur hoffen, dass Jugendspieler aus Bienenrode, die zur Zeit beim GW Waggum spielen, wieder zu uns zurück kommen. Eine Zunft ohne Jugendarbeit ist jedoch in jedem Fall begrenzt!

Der Verein und die Abteilungen leben und bestehen nur durch begeisterte, ehrenamtlich tätige und sportlich aktive Mitglieder, die gemeinsam Sport und Spaß haben. Nicht zu vergessen, auch durch zahlende Mitglieder und Sponsoren, die den finanziellen Rückhalt für alle Aktivitäten bringen.

Wenn sie das Vorwort angeregt hat; informieren Sie sich auf den Folgeseiten über die Abteilungen und deren Aktivitäten.



Hergo Kopischke
Abteilungsleiter Tischtennis

☎ 0531 30003-0

www.meinwohnrezept.de

Nibelungen-Wohnbau-GmbH Braunschweig
Freystraße 10 | 38106 Braunschweig
Telefon (0531) 3 00 03-0 | Telefax (0531) 3 00 03-362
info@niwo24.de | www.niwo24.de

gut und sicher wohnen



Braunschweig

... FORTSETZUNG

1993

Jugendfreizeit in Müden/ Örtze, Betreuer: Heike Ehlers, Elke Hempel, Jutta Wegerich, Petra Zips, Martin Schwarz, Bernd Paix, Uwe Haucke und Jürgen Wolf.

- Trennung der Mädchen von den Jungen in den Frauenbereich
- Jutta Wegerich scheidet krankheitsbedingt aus
- Abstieg der Frauen aus der Landeliga in die Bezirksliga
- Siggie Schley übernimmt die Fußballfrauen

1994

Abstieg der Fußballfrauen in die Bezirksklasse.

1995

Wiederaufstieg der Fußballfrauen in die Bezirksliga. Heike Ehlers und Guido Seidel übernehmen die Jugendabteilung von Siggie Schley.

1996

Elke Hempel unterstützt Siggie Schley im Mädchen- und Frauenfußball.

1997

Aufstieg der 1. Herren in die Bezirksklasse

1998

Aufstieg der 1. Herren in die Bezirksliga

1999

Kreismeister und Bezirksmeister der von Elke und Siggie Schley (Elke Hempel und Siggie Schley haben geheiratet) betreuten B-Mädchen
Einweihung der Toilettenanlage am Rasenplatz am 26.11.1999

FORTSETZUNG FOLGT ...

Jahreshauptversammlung des VfL

Die mit Spannung erwartete diesjährige Jahreshauptversammlung fand am 15. Januar wieder in unserem Sportheim statt. Die Beteiligung war wieder zufriedenstellend, 50 Mitglieder waren erschienen, das bedeutet 10 % der Gesamtmitgliederzahl, andere Vereine müssen sich hier mit durchschnittlich 5 - 7 % zufrieden geben.

Wie schon fast immer verlief die Versammlung harmonisch. Es gab wenige Tagesordnungspunkte, die größere Diskussionen herausforderten. So erfreuten sich die Anwesenden natürlich besonders über die wieder mal zahlreichen Ehrungen. Besonders ausgezeichnet wurden durch den Vorstand im Beisein von Ehrenpräsident Siegfried Stelter die VfL-er mit hoher Mitgliedschaft:

für unglaubliche 50 Jahre Bernhard Koschate und Ernst-Wilhelm Müller
und

für 40 Jahre die Vorstandsmitglieder Karin Winkler und Joachim Lühr
sowie Peter Kibbat und Jürgen Weidlich.

Die Freude über die Ehrungen beweisen wohl die nachstehenden Fotos.



Neuwahlen waren teilweise ebenfalls erforderlich. Dabei wurden der 1. Vorsitzende Reinhard Meitzner und Schatzmeisterin Karin Winkler in ihren Ämtern bestätigt. Den Ältestenrat bilden künftig Günther Schmidt und Heinz Meyer.

Mit dem traditionellen Sportsgruß auf unseren VfL wurde die diesjährige Jahreshauptversammlung beendet.

Das Blumengeschäft Ihres Vertrauens

Flora Nova im Hof

Neue Floristik

Unsere Leistungen für Sie:

- Topf- und Schnittblumen
- Beet- und Balkonpflanzen
- Trauerfloristik und Kränze
- Braut- und Tischschmuck
- Festarrangements
- Accessoires für Haus und Garten

Gabriele Fischer
Am Flughafen 12 / 38110 Braunschweig-Waggum
Tel.: 05307 / 940783 Fax: 05307 / 951173

Unsere Öffnungszeiten:
Mo.- Fr. 10:00 -18:00 Uhr
Sa. 9:00 -13:00 Uhr

1930 bis 2010 80 Jahre VfL Bienenrode

Vielen Lesern ist vielleicht bekannt, dass im Jahre 1930 der VfL Bienenrode gegründet wurde.

Den damaligen Vereinsgründern haben wir es also zu verdanken, dass unser Verein demzufolge 2010 sein 80 - jähriges Vereinsjubiläum begeht.

Das wollen wir natürlich auch ein bißchen feiern. Die Vorbereitungen dazu laufen.

Vorab möchten wir schon mitteilen, dass wir innerhalb der in diesem Jahr stattfindenden

Sportwoche vom 9. - 15. August 2010

dieses Jubiläum berücksichtigen werden.

Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte dem nächsten „Nordstern“ oder dem Waggum`r Echo.

Unsere Gründungsmitglieder



von links nach rechts:
Richard Mesecke, Richard Homann, Rudolf Seilkoop, Ewald Homann, Gustaf Lohmann, Robert Wilke, Otto Lüders, Rudolf Ebers, Willi Schulze, Erwin Lüders, Max Dreves

GREGOR KILAR COMPUTER & ZUBEHÖRVERKAUF + PC-Reparaturen

Altmarkstr. 38 a
38110 Braunschweig-Bienrode
Tel.: 0 53 07-93 27 73
E-Mail: info@kilar-versand.de

www.kilar-versand.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 10-18 Uhr · Sa 10-13 Uhr



ABRA QUERUM



Autohaus Braunschweig GmbH
Bevenroder Str. 10 Tel.: 0531 / 23724-0
38108 Braunschweig abra-querum.de

- Neu- und Gebrauchtwagenverkauf
- Gebrauchtwagen-Inzahlungnahme
- Fahrzeugdiagnose
- Direktannahme, Express-Service
- Reparatur-, Gewährleistungs- u. Wartungsarbeiten
- Unfallstützpunkt für Karosserie- u. Lackierarbeiten
- Abschleppdienst, Hol- u. Bringdienst
- Ersatzmobilität
- täglich TÜV-Service, HU/ AU
- Finanzierung, Leasing
- Ersatzteile und Zubehör
- Klimaanlagestützpunkt
- Fahrzeug Elektronik Service
- Euromobil Mietwagen

Ihr Volkswagen Händler in Braunschweig



Clowns
&
Helden



Clowns & Helden

lesen • schenken • spielen

Bienroder Straße 18A
38110 Braunschweig
Telefon 05307 980522
Telefax 05307 980523

ÖFFNUNGSZEITEN MO-FR 9:00-12:30 und 15:00-18:00 SA 9:00-13:00

Tischtennis

Tischtennis für Jedermann/-frau

Heute möchte ich über eine meiner Lieblingssportarten, nämlich Tischtennis berichten.

Angefangen habe ich im Jahre 1997 im zarten Alter von 34 Jahren. Da kann man mal sehen, dass man auch in diesem Alter noch mit dem Tischtennis anfangen kann. Bis heute hat mich diese faszinierende Sportart nicht losgelassen.

Tischtennis wird auf einem 76 cm hohen, 1,52 m breiten und 2,74 m langen Tisch gespielt, auf dem in der Mitte ein 15,25 cm hohes Netz angebracht ist. Der Ball hat einen Durchmesser von 40 mm und wiegt ca. 2,5 g. Bis 2000 war der Durchmesser des Balles nur 38 mm. Es wird heute mit größeren Bällen gespielt, weil dadurch das Spiel etwas langsamer wird und so von den Zuschauern besser verfolgt werden kann.

Ein großer Vorteil dieser Sportart ist, dass Tischtennis von jedem gespielt werden kann. Über neue Mitglieder sind wir immer froh.

Die Ausrüstung ist nicht besonders teuer: Für unter 50,00 Euro bekommt man schon einen soliden Anfängerschläger. Ein guter Turnierschläger kann dann schon mal ca. 100,00 Euro kosten. Die Schläger sollte man sich in einem Tischtennis-Fachgeschäft kaufen, weil man dort die beste Beratung bekommt. Die Tischtennis-Tische werden vom VfL gestellt,

ebenso die Bälle, die sonst ca. 1,00 Euro pro Stück kosten. Trikots und Shorts werden in der Regel selbst finanziert, wobei die Kosten für einen Satz bei ca. 20,00 Euro liegen. Man sieht also, dass Tischtennis mit einem recht geringen Geldaufwand betrieben werden kann.

Das Ziel beim Tischtennis ist es, dem Gegner die Bälle so zu platzieren, dass dieser sie nicht oder regelwidrig zurückspielen kann, also den Ball ins Netz oder über die Platte schlägt oder ihn am besten, weil dann der aaah- und oohh-Effekt der Zuschauer am größten ist, gar nicht erreichen kann.

Es gibt folgende Schlagarten:

- **Konterschlag:** es wird schnell hin und her gespielt ohne Rotation des Balles.
- **Topspin:** der Ball wird nur mit nach vorne gekippter Schlägerfläche gestreift. Dadurch bekommt der Ball einen Vorwärtsdrall (Effet, Spin). Spielt der Gegner solch einen Topspin, dann blockt man diesen Ball, indem man nur den Schläger mit nach vorne gekippter Fläche hält (kaum Bewegung, kein Schlagen). Hält man den Schläger zu gerade, dann fliegt der Ball weit über den Tisch.
- **Unterschnittball:** wird meist von Abwehrspielern gespielt oder als Return auf unterschrittene Aufschläge. Hier ist die Schlägerfläche nach hinten gekippt und der Ball dreht sich rückwärts (Rückwärtsdrall).

Man kann Einzel oder auch Doppel spielen. Beim Doppel muß der Aufschlag von der rechten in die rechte Tischhälfte des Gegners gespielt werden. Beim Einzel ist dies egal.

Ein Satz geht bis 11 Punkte. Es werden 3 Gewinnsätze (also wer zuerst 3 Sätze gewinnt, hat das Match gewonnen) gespielt.

Im Tischtennis hat man die Möglichkeit offensiv (Angriffspieler) oder defensiv (Abwehrspieler) zu agieren.

Erklären Sie denen mal, dass das Radargerät falsch eingestellt ist.

Ein Fall für den Anwalt: www.rechtsanwalt-siems.de

Vertrauen ist gut. Anwalt ist besser.

SIEMS & v. SCHRENCK
RECHTSANWÄLTE - FACHANWÄLTE
Erlenbruch 31, 38110 Braunschweig
Tel.: 05307/2018-0 Fax: 05307/2018-21
e-mail: michael@rechtsanwalt-siems.de

Die Verletzungsgefahr beim Tischtennis ist relativ gering, jedenfalls habe ich in den Jahren meiner Tischtennis-Laufbahn noch keine Verletzung erlitten. Das einzige ist, dass man ab und zu einen schnellen Ball des Gegners auf den Oberschenkel bekommt, was ein bißchen wehtun kann (aua!!) und rote Krinigel auf der Haut hinterlässt.

Eine Mannschaft besteht aus 6 Spielern. Es werden Einzel und Doppel (3 Paare) gespielt. In einer Spielklasse sind ca. 10 Mannschaften (bei uns in dieser Saison nur 7), gegen die zweimal gespielt wird (Vorrunde und Rückrunde). Die Spiele sind dann ab September bis Anfang Mai, jeweils zu den Trainingszeiten, bei uns ist das

donnerstags zwischen 20.00 und 22.00 Uhr.

Nun noch die wichtigsten Eigenschaften, die man zum Tischtennis braucht: Konzentration, Reaktion, Schnelligkeit auf den Beinen und gute Nerven.

Ich kann meine Sportart nur jedem empfehlen!
Also kommt zum VfL Bienenrode.

Karsten Pakusch

Was ist so los in der Tischtennisabteilung?

Wir haben jeden Donnerstag von 18-22.00h in der Turnhalle der Grundschule Waglum unser Training. Die 1. Herren spielt in der 2. Bezirksklasse Braunschweig.

Die 2. Herren spielt in der 4. Kreisklasse A Braunschweig. Das ist natürlich ein großer Klassenunterschied, der sich natürlich auch in der Klasse der Spieler zeigt.

Im Training gibt das aber keine Probleme. Jeder spielt gegen Jeden. Die besseren bauen die noch nicht so guten auf und wer sich verbessern will, lernt vom anderen.

Da wir Spieler im Alter zwischen 20 und 67 Jahren in unseren Reihen haben, treiben drei Generationen miteinander Sport. Das hält die Alten jung und die jungen Spieler sehen, dass im Tischtennis, wie auch im Leben, die Alten noch leistungsfähig sind.

Der Bericht von Karsten zeigt, dass auch "Späteinsteiger" noch zu guten Spielern werden können. Tischtennis ist ein Sport für die Jugend, Frauen und Männer jeden Alters!

Am Neuaufbau einer Jugendabteilung arbeiten wir gerade.

Im Mai haben wir unsere Tischtennis-Freunde aus Osterweddingen zu Gast, mit denen wir seit nunmehr 20 Jahren sportliche und gesellige Begegnungen durchführen. Nach dem sportlichen Wettkampf in der Turnhalle werden wir bei unserem Sportkameraden Hans-Jürgen Dörries bei gutem Essen und dem einen oder andern Getränk diskutieren.

Aktuelle Spielergebnisse können im Internet unter [click-TT Niedersachsen](http://click-TT-Niedersachsen) eingesehen werden.

Hergo Kopischke

APOTHEKE AM FLUGPLATZ
Britta Weber

Bienroder Straße 19
38110 Braunschweig-Waggum
Tel. 0 53 07-51 50 · Fax 84 92

SONNENBRILLE

EINSTÄRKEN € 39,-
FASSUNG + GLÄSER KOMPLETT

Damen- oder Herrenfassung
mit getönten Einstärkengläsern aus Kunststoff, angefertigt in Ihrer Glasstärke. Glastönung 75 oder 85% braun, grün, grau. Oder ohne Glastönung und mit Entspiegelung erhältlich.

Wahlweise auch als Gleitsicht-Sonnenbrille komplett nur € 98,-

SPORMANN

• Altwiekring 45
• EKZ Elbestraße
• Hauptstraße 27a in BS - Wenden

alles komplett!

www.brillen-spormann.de

Das VfL-Portrait

In jeder Ausgabe des Nordstern wollen wir unseren Lesern große und verdiente Persönlichkeiten unseres Vereins vorstellen.

Unter der Rubrik „Das VfL - Portrait“ wird jeweils über ein VfL - Mitglied berichtet, das seit Jahren die Geschicke unseres Vereins mit bestimmt hat.

Diesmal setzen wir unsere inzwischen von allen Lesern beliebte Serie „das VfL - Portrait“ fort und zwar gilt unsere ganze Aufmerksamkeit unserem Tischtennisabteilungsleiter



Hergo Kopischke

Hergo wurde am 1. Mai 1949 geboren und verbrachte seine ganze Jugend in unserem schönen Bienrode. So war es fast logisch, dass er bereits mit 13 Jahren in den VfL eintrat und wie üblich zunächst in mehreren Jugendmannschaften mit dem Fußball begann. Er war von Anfang an ein Allroundtalent, denn

er wurde sowohl als Mittelstürmer als auch in der Verteidigung eingesetzt. Unserem Lokalredakteur hat Hergo berichtet, dass er kein großes fußballerisches Talent war, aber besonders im Angriff wußte er, wie man Tore schießt, gerade in der heutigen Zeit sucht man solche Leute händeringend. Sein damaliger Jugendtrainer Rudolf Junghans hat ihn letztendlich zu einem ordentlichen Mannschaftsspieler geformt. Bis 1977 spielte Hergo dann in der 2. Herrenmannschaft.

Aber zwischendurch hatte Hergo seit 1963 Kontakt zu unserer Tischtennisabteilung aufgenommen, vielleicht auch schon mit den Gedanken, eines Tages doch die Sportart im VfL zu wechseln. Trainiert wurde damals auf dem Saal der Gaststätte Bertram, die schon etwas älteren Bienroder kennen noch diesen Saal, für die jüngeren sei gesagt, es handelt sich um den heutigen Bienroder Krug auf der Altmarkstraße und damaliger Trainer war der Gründer des VfL - Tischtennis, Manfred Tiemann.

Zusätzlich hat Hergo sein Tischtenniskönnen noch bei seiner Zeit bei der Bundeswehr verstärkt. Beim VfL war die relativ kleine Tischtennistruppe eine verschworene und lustige Gemeinschaft, die auch nach Spiel oder Training zu überzeugen wußte, er hat uns berichtet, dass er mit seinen Freunden die damalige Kultkneipe „Wagenrad“ erst dann verließ, wenn in Bienrode schon wieder Spargel gestochen wurde.

Verpflichtungen in Beruf und Familie haben Hergo dann dazu bewogen, sich ausschließlich dem Tischtennis zu widmen auch mit der Erkenntnis, dass man ja Tischtennis auch im höheren Alter noch spielen kann. Im Jahre 1983 hat er dann die Leitung unserer Tischtennisabteilung übernommen und war bis 1993 sogar noch zusätzlich Jugendtrainer, die Jugendabteilung hatte damals einen guten Zuspruch, schade, dass es heute nicht mehr so ist. Seiner sportlichen Liebe Tischtennis ist Hergo bis zum heutigen Tage treu geblieben. Mit seinen jungen 60 Jahren spielt er noch heute in der 2. Herrenmannschaft an Nr. 1 und wenn Not am Mann ist hin und wieder auch in der 1. in der 2. Bezirksklasse und das schöne ist, dass Hergo inzwischen wieder mehr Zeit für seinen geliebten Tischtennissport hat, denn er befindet sich nach 45 Jahren VW - Tätigkeit in der Planungsabteilung im verdienten Vorruhestand.

Wir glauben, dass dieses Hergo - Kopischke Portrait gezeigt hat, dass unsere Tischtennisabteilung ohne ihn nicht denkbar ist und er noch viele Jahre dabei ist, dazu wünschen wir ihm viel Gesundheit.

Ach, beinahe noch vergessen, zwischendurch war Hergo ja auch noch ein paar Jahre im Gesamtvorstand des VfL als 2. Vorsitzender tätig. Der VfL - Bienrode hat Hergo Kopischke viel zu verdanken.

Hergo Kopischke - ein echter VfL-er.

Tischtennis - 1. Mannschaft



Steffen Vasterling

26 Jahre
Im Verein seit 1987

Nr. 1 in der 1. Mannschaft
Angriffsspieler mit viel Ballgefühl, ist von vielen Vereinen umworben, hält jedoch zur Mannschaft!
Bilanzwert 38.495



Torben Vasterling

30 Jahre
Im Verein seit 1984

Nr. 2 in der 1. Mannschaft und
Mannschaftsführer
Topspin-Angreifer mit individueller Technik
Bilanzwert 36.375

Tischtennis - 1. Mannschaft



Christian Diebel

35 Jahre
Im Verein seit 1979

Nr. 3 in der 1. Mannschaft
Bedingungsloser Angriffsspieler
im mittleren Paarkreuz
Bilanzwert 34.093



Frank Vogelsang

37 Jahre
Im Verein seit 2009 (war in den 80gern als Jugendspieler dabei)

Nr. 4 in der 1. Mannschaft
Kontrollierter Angriffsspieler, der wieder an alte Klasse anknüpft
Bilanzwert 34.200



Jörg Müller

33 Jahre
Im Verein seit 1981

Nr 5 in der 1. Mannschaft
Abwehrspieler mit dem Hang zu spontanen Angriffen
Bilanzwert 29.119



Torsten Koch,

45 Jahre
im Verein seit 1973,
ehemaliger Jugend- und Herrenspieler, seit 2009 wieder aktiv
Nr. 6 in der 1. Mannschaft
Angriffsspieler, dem etwas Geduld fehlt, kommt langsam zu alter Leistungsstärke zurück
Bilanzwert 27.264



Sven Kobiela

29 Jahre
Im Verein seit 2009 (war in den 80gern als Jugendspieler dabei)

Nr. 7 in der 1. Mannschaft
Allroundspieler im unteren Paarkreuz, hilft aus, wenn es geht
Bilanzwert 28.606

Hallo Sportsleute,

die erste Tischtennis-Mannschaft des VfL Bienrode spielt seit einigen Jahren erfolgreich in der 2. Bezirksklasse. Aktuell stehen wir kurz vor Saisonabschluss. Die Spiele der Rückrunde waren deutlich besser als in der Vorrunde. So konnten wir einen überraschenden Auswärtssieg mit 9:3 bei Grün-Gelb erreichen.

Dennoch kann es auch in diesem Jahr wieder zu einem möglichen Relegationsspiel um den Abstieg kommen. Haltet uns die Daumen gedrückt, dass es nicht passiert.

Gut war in dieser Saison, dass wir fast immer in Bestbesetzung spielen konnten. Die wichtigsten Spieler waren somit immer an Board. Gut integriert haben sich auch die neuen Spieler Thorsten Koch und Sven Kobiela, die uns mit ihrer früheren, jahrelangen Erfahrung gut unterstützt haben. Danke dafür!

Besondere Spiele finden immer gegen unseren Hallennachbarn Waggum statt. So gab es in der Hinrunde eine ärgerlich 7:9 Niederlage. Das Rückrundenspiel war leicht besser mit 8:8 unentschieden. Für einen Sieg hat es leider nicht ganz gereicht. Der Sieg kommt dann beim nächsten Mal.

Zum Schluss möchten wir noch darauf aufmerksam machen, dass Zuschauer zu Punkt- und Pokalspielen herzlich eingeladen und gern gesehen sind.

Sportliche Grüße

Torben Vasterling
Mannschaftsführer 1. Herren

IMPRESSUM

Vereinsmagazin des VfL Bienrode 1930 e.V.

Herausgeber: VfL Bienrode 1930 e.V.
Pappelallee 7
38110 Braunschweig
1. Vorsitzender Reinhard Meitzner

V.i.S.d.P.:

Redaktion/Layout: Heidemarie Miklas
Hagenmarkt 12
38100 Braunschweig
Tel. 0531 16442
HM.Magazin@yahoo.de

Tischtennis - 2. Mannschaft

Ich spiele beim VfL Bienrode in der zweiten Mannschaft in der 4. Kreisklasse. Tiefer geht es wirklich nicht mehr. Hat aber den Vorteil, dass man nicht absteigen kann. Allerdings ist in dieser Saison der Aufstieg zum Greifen nah. In der Vorrunde wurden alle 6 Spiele gewonnen. Auch in der Rückrunde eilten wir bislang von Sieg zu Sieg. So wurden Stöckheim und Lehn-dorf mit jeweils 9:1 und Stiddien mit 9:0 Punkten von der Platte gefegt. Die stärkeren Gegner kommen aber noch und am 15.04.2020 kommt es zum großen Showdown mit unserem ärgsten Verfolger, dem jetzigen Zweitplatzierten RSV.

Karsten Pakusch

Hergo Kopischke, 60 Jahre



Im Verein seit 1962
Urgestein und Punktgarant des Bienroder Tischtennissports
Nr. 1 in der 2. Mannschaft
TT-Abteilungsleiter
Abwehrspieler mit kontrolliertem Angriffsspiel
Bilanzwert 29.350

Norbert Troska, 52 Jahre



Im Verein seit 1985
Wohnt in Peine arbeitet im Harz und ist dennoch immer zur Stelle wenn man ihn braucht
Nr. 2 in der 2. Mannschaft, Angriffsspieler, Zuverlässigkeit in Person
Bilanzwert 28.100

Karsten Pakusch, 46 Jahre



Im Verein seit 1963
Mannschaftsführer, da wieder mal kein anderer wollte
Nr. 3 in der 2. Mannschaft und Mannschaftsführer
Abwehrspieler, der keinen Schritt zuviel macht
Bilanzwert 25.792

Christoph Glatter, 33 Jahre



Im Verein seit 2002
Die Freitags-Punktspiele finden oft ohne ihn statt, aber sonst ist auch auf ihn Verlass
Nr. 4 in der 2. Mannschaft
Abwehrspieler mit kontrolliertem Angriff, auf dem Weg nach oben
Bilanzwert 25.546

Holger Tiehe, 42 Jahre



Im Verein 2009, war in den 90er Jahren bereits bei uns aktiv
Große Verstärkung, zu Beginn der Saison zu uns zurückgekehrt
Nr. 5 in der 2. Mannschaft
Angriffsspieler mit Schwächen im Stellungsspiel und Potential nach oben
Bilanzwert 24.700

Jörg Cordes, 39 Jahre



Im Verein seit 1974
hat uns noch in der Vorrunde unterstützt, fällt aber in der Rückrunde krankheitsbedingt und wegen seiner vielfältigen anderen Interessen aus
Nr. 6 in der 2. Mannschaft
Beständiger Spieler, muß aus gesundheitlichen Gründen pausieren
Bilanzwert 23.725

Marcel Gercke, 32 Jahre



Im Verein seit 2002
Talentierte, mit viel Potential nach oben. Fährt schon mal vor dem Trainingsbeginn wieder nach Hause, wenn der Parkplatz an der Turnhalle voll ist
Nr. 7 in der 2. Mannschaft
Zuverlässiger Spieler im unteren Paarkreuz
Bilanzwert 21.800

Hans-Jürgen Dörries, 67 Jahre



Im Verein seit 1982
Routinier, zu Saisonbeginn aus dem Ruhestand geholt
Nr. 8 in der 2. Mannschaft
Abwehrspieler, der aushilft, wenn wir Personalsorgen haben
Bilanzwert 19.425

Stefan Kramer, 39 Jahre



Im Verein seit 1974
immer zur Stelle, wenn man ihn braucht. Wir warten noch auf den großen Durchbruch
Nr. 9 in der 2. Mannschaft
Zuverlässiger Spieler im unteren Paarkreuz
Bilanzwert 19.425

Der Drops ist gelutscht!!

Die 2. TT-Herrenmannschaft hat auch das letzte Spiel gegen den Tabellenzweiten RSV mit 9:5 deutlich gewonnen.
Somit Staffelleister der 4. Stadtklasse A mit 24:0 Punkten und 108:27 Spielen

Am Steinring 41 - 38110 Braunschweig ☎ (0 53 07) 72 95

Modehaus Marschke

Das Modehaus Marschke ist bereits seit 1946 auf den Verkauf von Textilien für die ganze Familie spezialisiert. Die Philosophie des Unternehmens: sportliche Mode mit einem guten Preis-/Leistungsverhältnis für Jung und Alt. So führt das Modehaus Bekleidung und Wäsche für Damen, Herren und Kinder namenhafter Hersteller, wobei das Sortiment stetig um neue, interessante Marken erweitert wird. Ein besonderes Augenmerk legt das Familienunternehmen auf eine freundliche und kompetente Beratung. Weitere Serviceleistungen sind u.a. die Annahme für die Wäscherei und Reinigung Bieler.

Öffnungszeiten	Mo-Fr	9.00 – 13.00 Uhr
		15.00 – 18.00 Uhr
	Sa	9.00 – 13.00 Uhr

Ackerweg 1 - 38108 Braunschweig ☎ (0 53 09) 50 94

Marschke
Mode & Wäsche für die ganze Familie

CASA MODA CECIL
Gelco Hudson
KUNERT LEBEK
mey RABE
bodywear
RINGELLA SCHIESSER
s.Oliver TONI
Triumph VIA/APPIA
ZERRES

Diagnose, Beratung und Behandlung von Sprech- und Sprachstörungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen



Sprachtherapie West
GEMEINSCHAFTSPRAXIS
E. Wichmann • A. Wegmeyer

Illerstr. 55
38120 Braunschweig
Tel.: 0531/86 07 85
Fax: 0531/8 66 74 22
info@sprachtherapiwest.de
www.sprachtherapiwest.de

Insbesondere:

Zentrale Fehlhörigkeit (Lese-, Rechtschreibschwäche), Sprachentwicklungsverzögerung, Myofunktionelle Therapie, Stottern/Poltern, Aphasie

Handball

„Wenn Einer eine Reise tut, ...“
... dann kann er was erzählen.

Diese Redewendung gilt umso mehr, je mehr Personen miteinander verreisen. Und mir scheint, daran hat sich im Laufe der letzten 40 Jahre nichts, ja rein gar nichts geändert.

Wo früher die Einladung zu Freundschaftsspielen oder Turnieren im Vordergrund stand, ist heute eher Kultur und Shoppen angesagt. Aber nach wie vor hat das gemeinsame Miteinander auf Mannschaftsfahrten oberste Priorität. Und seien wir mal ehrlich, wie oft sind nicht nur Jahre später die Worte wie „wisst ihr noch, ...“ der Beginn von vielen netten Anekdoten und eines unterhaltsamen gemeinsamen Abends.



Reiselustig war „Frau“ in der Handballabteilung schon immer. Die Damen der 1957 reaktivierten

Sportart wurden, nachdem Paul Linsenbart den Trainingsbetrieb wieder ins Leben gerufen hatte, unter Trainer Gerd Jonnek zu richtigen „Weltenbummlern“. So ging es im Jahr 1963 gleich zwei Mal auf Reisen.



Über Ostern folgten die Damen einer Einladung zu einem Freundschaftsspiel nach Flugfelden in der Nähe von Stuttgart. Untergebracht waren die Spielerinnen und ihre Begleitung in Gastfamilien. Meine Interview Partnerinnen wussten zu berichten, dass sie sich an Dinge, wie das gemeinsame „Ostereiersammeln“ oder das „Dauerküssen“ einer Mannschaftskameradin, immer noch gern erinnern. Ein besonderer Höhepunkt dieser Fahrt war der Ausflug nach Stuttgart mit dem Besuch des Zoos und botanischen Gartens. Ganz besonders gern wird der Überraschungssieg gegen die Gastgeberinnen erwähnt.

Die zweite Fahrt in diesem Jahr ging in die „Bundeshauptstadt“ nach Berlin. Dabei wäre die Reise wegen der kurzfristigen Absage eines Turniers fast ins

Wasser gefallen. Dank der Spontan-Eingebung von Gerd, der für die Damen Quartier bei seiner Schwester besorgte, konnte es dann doch losgehen. In der Wohnung wurde jedes freie Plätzchen mit Luftmatratzen und Schlafsäcken in Beschlag genommen. Bereits auf dieser Reise stand der kulturelle Aspekt an erster Stelle. Da die Damen keine sportlichen Verpflichtungen hatten, blieb die gesamte Zeit für Aktivitäten wie Stadtbesichtigungen und Einkaufsbummel.



Beweis dafür sind nicht zu Letzt auch die Erinnerungsfotos. Die Berliner Hutmacher sollen an diesem Wochenende den Umsatz ihres Lebens gemacht haben.

Möglich wurden die Reisen natürlich nur aufgrund der Bereitschaft Einiger, der Mannschaft ihre Fahrzeuge und sich selbst als Chauffeur zur Verfügung



zu stellen. Dabei wird immer wieder ein Anhänger erwähnt, der den Damen stets mit seinen VW-Bus zur Seite stand. Leider ist sein Name aber in Vergessenheit geraten.

Für mich persönlich bedeutete die Recherche zu diesem Bericht, die Erkenntnis, auf beiden Reisen ebenfalls dabei gewesen zu sein. Jetzt klärt sich auch endlich meine Begeisterung für Mannschaftsfahrten!

Vielleicht habe ich Gelegenheit, demnächst über die etwas aktuellere Reise unserer Damenmannschaft im kommenden Mai nach Würzburg zu berichten.

Peter Serve

Papyrus Im Netto-Markt Braunschweig-Bienrode

Ihr Partner für:

Zeitschriften - Bücher - Spiel- & Geschenkartikel - Schule - Büro
 Tabakwaren - Raucherbedarf - Prepaid - Paysafe - SAW Kopien
 Eintracht Braunschweig Fanartikel

LOTTO und vieles mehr

Wagguner Straße 8c - 38110 Braunschweig - Telefon: 05307/980 176

Mo-Fr. 7:00-18:30 Uhr Sa 7:00-15:00 Uhr (übersteigt der Lotto-Jackpot 10 Mio. Euro, haben wir Samstags bis 18:00 Uhr geöffnet)

Wir helfen Ihnen in der Zeit der Trauer

arbor
Bestattungen

- Vorsorge - Beratungen
- Sterbegeldversicherungen
- Treuhandkonten
- Bestattungen
- Trauerbeistand

Marion Buchholtz

Lincolnstr. 46 · 38112 Braunschweig · Telefon: (0531) 2506760 · Tag & Nacht

www.arbor-bestattungen.de · buchholtz@arbor-bestattungen.de

Gymnastik

Hier ein kurzer Blick auf das Geschehen in der Abteilung "Turnen und Gymnastik" von der Geburtsstunde 1971 bis in die Gegenwart.

Einleitend kann man ja die Frage stellen: warum Sport?

Hier auch gleich die Antwort von Helmut Zöpfl.

Wennst.....
wennst an ganzn Tag
springa laufa muast,
rumhupfa und rumturnen,
wennst bald rudern muast
und gegon Strom schwimma,
bald aber wieder radfahn und fechn,
wennst di an ganz Tag durchboxn muast
und um die Existenz ringst,
bist richtig froh,
wennst abends zur Entspannung
no a bißl an Sport treiben kannst.



In der darauf folgenden Stunde bevorzugen nur noch die Damen die gymnastischen Elemente. Früher angeleitet von Gisela Hachmeister, jetzt im Wechsel von Sandra Hartmann, Bernhard Lages und Anne Paliga.

In der zweiten Stunde stand bei den Männern in der Zeit von 1971 bis ca. 1995 das Turnen im Vordergrund. Die Bezeichnung Turnabteilung, zusammen mit dem Namen Gymnastikabteilung, hatte somit seine Berechtigung.



Es war somit ganz natürlich, dass die Turner auch bei öffentlichen Veranstaltungen mit Vorführungen aufgetreten sind.

Hier einige Übungen, die in dem Vorführungsprogramm gezeigt wurden: Lange Flugrolle, hohe Hechrolle, Salto zum Sitzen, Salto zum Stand und Kürsprung.

Falk Severitt, unser damaliger und langjähriger Übungsleiter konnte durch sein Talent, diese Übungen bei uns Turnern zur Vorführungsreife bringen. Auch die langjährige Übungsleiterin Gisela Hachmeister hat bei einem Auftritt einmal bei den Männern Regie geführt.

Für die Damen sind von ihr sehr ansehnliche Programme ausgearbeitet worden, die bei Veranstaltungen zur Aufführung kamen.

Das 10-jährige-, das 20-jährige- und das 25-jährige Jubiläum wurde, wie es sich gehört, zusammen mit den Kindern mit sportlichen Auftritten gefeiert. Ausgeschmückt wurden zwei dieser Veranstaltungen durch den Auftritt der Rhythmischen Sportgymnastik Gruppe vom Verein TURA. Diese Vorführungen wären sogar im Fernsehen gut angekommen.



Gruppenbild unserer Dienstags-Gymnastikgruppe von 2007
untere Reihe ganz rechts: unser Trainer Bernard Lages

Nun in diesem Beitrag ein Bericht von den wesentlichen Aktivitäten der Damen und Herren, die zu den Übungsstunden an den Dienstagen kommen. Diese sogenannte Dienstagsgruppe war die Keimzelle aller Gruppen, die sich im Laufe der Jahre gebildet haben.

Auch von dem, was sich außerhalb dieses hauptamtlichen Geschehens noch so alles ereignet hat bzw. noch ereignet, wird hier berichtet.

Geübt und dabei auch manchmal geschwitzt wird am Dienstag zwei Stunden lang.

In der ersten der beiden Stunden stehen für Männer und Frauen gemeinsam gymnastische Übungen auf dem Programm.

> **Nachhilfe.de**
im studienkreis

Einfach gute Noten

> Gute Noten sind wichtig. Für das Selbstwertgefühl und für den Schulerfolg. Mit Nachhilfe im Studienkreis werden tolle Zeugnisse greifbar. Durch individuelle Förderung in entspannter Atmosphäre erzielen wir beste Ergebnisse. Nicht nur für den Moment, sondern auch auf lange Sicht.



Studienkreis Braunschweig-Wenden, Hauptstraße 10
053 07 / 2 04 14 35 • Rufen Sie uns an: Mo-Sa 8-20 Uhr

Tradition verpflichtet



Friedrichs

Garten- und Landschaftsbau,
Tiefbau GmbH

Gartenlandschaften
Grünlandschaften
Wasserlandschaften



Boeselagerstraße 44, 38108 Braunschweig

Tel: 0531/693271

info@friedrichs-galabau.de

www.friedrichs-galabau.de



Leistung ist unser Maßstab.



Tankanlagen

Biogasanlagen

Abluftverbrennung

Tankschiffe, Bohrseln

Chemieanlagen

Wir sind ein mittelständisches Unternehmen des Armaturenbaus mit rund 200 Mitarbeitern am Stammsitz und über 150 Mitarbeitern bei unseren ausländischen Tochterunternehmen. Unter der weltweit bekannten und geschützten Marke **PROTEGO** fertigen und vertreiben wir Sicherheitsarmaturen und Apparate für den verfahrenstechnischen Anlagenbau, die Mineralöl-, Chemie- und pharmazeutische Industrie sowie die Bioenergiegewinnung. In unserem Spezialgebiet sind wir Weltmarktführer. Unsere anspruchsvollen Kunden setzen auf unseren hohen Einwicklungs- und Qualitätsstandard.

Braunschweiger Flammenfilter GmbH

Industriestrasse 11

38110 Braunschweig

phone: +49 (0) 5307 / 809-0

fax: +49 (0) 5307 / 78 24

e-mail: office@protego.de

web: www.protego.de

Braunschweiger
Flammenfilter



für Sicherheit und Umweltschutz



Die bisher letzte Vorführung war beim Bürgerfrühstück in 2009.



Es wurde gemeinsam von Frauen und Männern ein Ausschnitt aus unserem Gymnastikprogramm gezeigt.

Für die Zuschauer bestimmt unbekannt war die dynamisch wirkende Vorführung der Männer mit den Flexstäben



THORSTEN LÜHR
Malerfachbetrieb
Telefon: 05307/4908989

Malerfachbetrieb



Malerarbeiten
Vollwärmeschutz
Fußbodenverlegung
Innenausbau
Spachteltechniken
Lasurtechniken
Professionelle Beratung



Sportheim Bienrode

Vereinswirt Thomas Luce

Pappelallee 7
38110 Braunschweig
Tel: 05307/6238

Tatjana, Petra, Thomas und Vanessa
freuen sich auf euren Besuch

Unser Event am Pfingstmontag
Brunch
warm und kalt - Frühstück und Mittagessen und Sekt
ab 10:00 Uhr
16,00 Euro/Person

Wir bitten um Voranmeldung



Aller Anfang wird leicht.

Als Berufstarter sind Sie mit der Allianz Startpolice von Anfang an auf der sicheren Seite, Altersvorsorge inklusive.
Am besten, Sie rufen mich gleich an.

Vermittlung durch:
Frank Brunnecker, Hauptvertretung
Aschenkamp 7, D-38110 Braunschweig
frank.brunnecker@allianz.de, allianz-brunnecker.de
Tel. 0 53 07.9 80 94 24, Fax 0 53 07.9 80 94 25

Hoffentlich Allianz.



- HU/AU Abnahme
- Autoglasmontage
- Inspektions-Service
- Reifendienst
- Klimaanlage-Service
- Achsvermessung
- KFZ-Elektrik / Elektronik
- Unfallinstandsetzung

Longlifeinspektion

inkl. Material*
z.B. für

VW Golf V 1,4i 16V
ab 179,-

* (3,25 l Longlifemotoröl 5W30, Ölfilter, Innenraumfilter, Kleinteile)



Fahrzeugtechnik Bevenrode

Inhaber: Dirk Peukert

Kfz - Meisterbetrieb

Reparaturen aller Art - alle Fabrikate
Grasseler Str. 78a 38110 BS - Bevenrode
FON 05307 / 59 59

Öffnungszeiten: Mo-Do 7³⁰-17³⁰ Fr 7³⁰-15⁰⁰

Mittagspause von 13⁰⁰-14⁰⁰

Klimaanlagen-wartung

inkl. Kältemittel-Wechsel
(mit CR 134a)

ab 49,00 EUR

Alle Angebote inkl. 19% MwSt

Angebote bis 30.06.10 gültig !!!

Wie überall nagt auch an den jetzt noch aktiven Männern der Zahn der Zeit. Große Sprünge sind leider nicht mehr möglich. Somit beschränkt sich das sportliche jetzt auf Gymnastik, Zirkeltraining, Hallenfußball und Hockey.

Als das Turnen bei den Männern nicht mehr hoch im Kurs stand, hatten wir das große Glück, dass unser aktives Mitglied Bernhard Lages die Übungsleiter-Position von Falk Severitt übernahm, der aus Altersgründen sein Amt abgegeben wollte. Von Glück können wir auch sprechen, dass Bernhard im Vorfeld schon Lehrgänge besucht hatte und noch immer besucht, um uns nach neuesten Erkenntnissen der Sportmedizin anzuleiten. Während dieses Umbruchs waren weitere Sportlerinnen und ein Sportler, alle mit Übungsleiterschein, sofort bereit, Übungsleiteraufgaben zu übernehmen. Alle von denen waren auch schon vorher bei den Übungsstunden aktiv.

Es sei hier auch erwähnt, dass aus diesem Kreis der Übungsleiter, in der Zeit des Umbruchs, Katrin Stage die Gruppe "Gym and Dance" und Jürgen Hartmann die Sportart "Badminton" ins Leben gerufen hat. Von dem Angebot an Übungsleiterinnen hat auch die Gruppe Kinderturnen profitiert.



Hier waren es Uta Hluchnik und Anne Paliga,

die diese Gruppe zunächst unterstützt haben und

nach dem altersbedingten Ausscheiden von Karin Sievers diese Gruppe nahtlos weiter führten.

Um noch einmal auf die Bezeichnung Turnabteilung zu kommen. Bei den Übungsstunden der Kinder sind auch jetzt turnerische Elemente zu erkennen. Leider gibt es schon seit Jahren für turnerisch talentierte Kinder keine Möglichkeit, ihre Talente in einer Leistungsgruppe weiter auszubauen.

Was wäre all dieses, wenn es nicht auch neben den Übungsstunden Aktivitäten gäbe, die uns das Leben schon seit vielen Jahren versüßen.

1. Es fängt an mit einer Faschingsfeier, bei der sich alle in ein Kostüm zwängen und bei Musik und Tanz sowie einem opulenten Mal die Nacht zum Tag wer-

den lassen. Dieses war vor einigen Jahren, als wir im Schnitt noch nicht die 60 erreicht hatten, mehrere Male der Fall.



Fasching bei Helmut und Bärbel Swoboda 2010

2. Jedes Jahr schwingen wir uns auf das Fahrrad und lassen uns nach ca. 20 km von einem Wirt mit einem Spargelessen verwöhnen. Auf dem Rückweg gibt es auch noch irgendwo Kaffee und Kuchen.

3. Vor oder auch unmittelbar nach den großen Ferien wird schon seit vielen Jahren im Sportheim ein Grillabend ausgerichtet. Fleisch und Wurst wird, und das ist schon Tradition, von einigen der Aktiven selbst zubereitet. Getränke kann man beim Wirt kaufen.

4. Im Herbst eine Wanderung im Harz, die wegen der manchmal beschwerlichen Strecken sehr hungrig macht. Sie wird unterbrochen durch ein deftiges Mittagessen und am späten Nachmittag beendet bei Kaffee und Kuchen.



Eine wundervolle Harzwanderung "Teufelsmauer" bei dem Städtchen Blankenburg im Jahr 2008

5. Eine Jahresabschluss- bzw. Weihnachtsfeier im Sportheim bildet seit vielen Jahren den Ausklang des Sportjahres.

Bei dieser Gelegenheit bedanken wir uns bei unseren Übungsleiterinnen und Übungsleitern mit einem kleinen Geschenk für ihre Arbeit. Helmut Swoboda

Das jüngste Highlight: Osterfeuer in Bienenrode



BauFi Direkt jetzt auch in Braunschweig!

Baufinanzierung, bei der alles passt!

Tel. (05 31) 70 22 03 62

BauFi Direkt Braunschweig • Thomas Buhmann
Adolfstraße 39 • 38102 Braunschweig • Mobil: (01 71) 305 91 15
Fax: (05 31) 70 22 03 79 • E-Mail: t.buhmann@bau-fi-direkt.de

Lassen Sie sich noch heute von Thomas Buhmann Ihr persönliches Angebot erstellen!

BauFi Direkt 
Immobilienfinanzierung mit Konzept



Zur Nachahmung empfohlen!!

Fester Bestandteil der Übungsstunden unserer Turn- und Gymnastikabteilung sind Übungen, die man ohne großen Aufwand zu Hause ausführen kann und sollte. Eine Auswahl derartiger Übungen wird in den nächsten Ausgaben unserer Vereinszeitung „Nordstern“ vorgestellt. Beginnen wir heute mit zwei Übungen, eine zur Kräftigung der Bauch- und der Rückenmuskulatur. Die Muskulaturen der Vorder- und der Rückseite unseres Rumpfes unterstützen sich gegenseitig und beugen bei gutem Trainingszustand Rückenbeschwerden vor.

Vor der Durchführung ist es sinnvoll, den Körper mit einer Aufwärmphase darauf vorzubereiten. Dies geschieht am einfachsten mit zügigem Gehen auf der Stelle bei flotter Musik. Steigerungsmöglichkeiten hierbei wären: die Knie höher heben, Knie und Ellbogen diagonal zusammenführen (linkes Knie – rechter Ellenbogen und umgekehrt) oder auf der Stelle laufen.

Der Zeitaufwand sollte Anfangs ca. 5-7 Minuten betragen. Danach ein wenig tief durchatmen und dann kann es losgehen!

1. Bauchmuskelkräftigungsübung

Auf den Rücken legen, die Beine einzeln anstellen und wer möchte, kann die Fußspitzen anziehen

(dann hat die Schienbeinmuskulatur auch etwas zu tun.).

Nun den Oberkörper langsam anrollen, anheben und dabei nicht das Kinn zur Brust ziehen. Gleichzeitig die Arme anheben und die Hände an der Hüfte vorbei in Richtung Füße schieben (als wenn man etwas Schweres wegdrückt).

Am erreichten Endpunkt ca. 10-15 Sekunden halten und dann langsam wieder abrollen. Während der Übung immer tief weiteratmen und diese Übung 3-5 mal nacheinander wiederholen.

2. Rückenmuskelkräftigungsübung

Auf den Bauch legen, die Fußspitzen aufstellen, Füße hüftbreit auseinander, Beine durchspannen (strecken, Knie berühren nicht den Boden). Nun die Arme in „U-Halte“ (Ellenbogen auf Schulterhöhe, Unterarme nach vorn) und den Oberkörper langsam vom Boden lösen, die Arme ebenfalls anheben. Diese Position ca. 10-15 Sekunden halten und tief weiteratmen. Die Stirn zeigt zum Boden. Den Oberkörper und die Arme langsam wieder ablegen und mit kurzen Ruhepausen 3-5 mal wiederholen. Einen guten Trainingseffekt erzielt man, wenn diese Übungen entweder 3 mal die Woche (mit jeweils einen Tag Pause dazwischen) oder im Wechsel einen Tag die Bauch- und den anderen Tag die Rückenmuskulaturübung durchführt. Mehr Spaß macht die Durchführung und das kennen lernen neuer und unterstützender Übungen im Kreise netter Menschen in der Dienstagsgruppe, im Sommer von 18-20 Uhr, Winterzeit von 19-21 Uhr. In der ersten Stunde ist es eine gemischte Gruppe, in der zweiten Stunde sind die Frauen und Männer getrennt.

Ich hoffe, wir sehen uns mal!!

Bernhard Lages
Übungsleiter für Gesundheitssport

Liebe Bienenroder Mitbürger/innen!!

Der VfL-Bienrode hat eine Gymnastikabteilung, die von guten, lizenzierten Übungsleitern trainiert wird. In Bienenrode leben ca. 1800 Einwohner, wobei nur ein sehr kleiner Teilnehmerkreis die sportliche Herausforderung wahrnimmt. Es ist sehr schade, dass nicht mehr (weibliche und männliche) Einwohner im Alter von 20 – 99 Jahren diese sportlichen Aktivitäten nutzen. Für unseren Körper und unsere Seele ist der Sport eine Stärkung!

Falko Greune
Leiter der Gymnastikabteilung

Wärme hat einen Namen

Greune

Mineralölhandel GmbH
Am Bockelsberg 18, 38110 BS-Wenden

Telefon (0 53 07) 45 30
Telefax (0 53 07) 4 91 55

Wohlige
Wärme!



Heizöl EL
Heizöl Premium
Schwefelarmes Heizöl

„Mit 66 Jahren, da fängt
das Leben an ...!“

Ja, lieber Udo Jürgens,
in vielen Fällen ein from-
mer Wunsch. Aber um
diesem Wunsch so nah
wie möglich zu kommen,
bedarf es in der Regel
ein wenig Vorsorge,
mit der man allerdings
erheblich früher begin-
nen sollte. Auch ist doch
unbestritten, dass ein
durch Sport geforderter
Körper eine erheblich
verbesserte Lebensqua-
lität zulässt.

Daher treibe ich seit
über 25 Jahren im VfL
Bienenrode regelmäßig
Sport.

In angenehmer, kame-
radschaftlicher Atmo-
sphäre mit freundlichen
Übungsleitern/innen ist
die wöchentliche Sport-
stunde für mich ein fes-
ter Bestandteil meines
Alltags.

Neben den sportlichen
Aktivitäten kommt auch
der Vereinsgedanke
nicht zu kurz; obligato-
rische Veranstaltungen
mit den Ehepartnern wie
Grillabend, Radtour und
Wanderung sind ange-
nehme Treffen zum Klö-
nen und Kennenlernen.

Arno Blank, 67 Jahre



- Dach-, Wand- und Abdichtungstechnik
 - Bauklempnerei
 - Schornsteinarbeiten
- Rabenrodestr. 13
38110 Braunschweig
Tel.: 0 53 07 - 67 40
Fax: 0 53 07 - 79 07

Dachdeckermeister
Stephan Maring



AMBIENTE

HOTEL & RESTAURANT IN ABBESBÜTTEL

- * DIENSTAGS JETZT GEÖFFNET
- * MI + DO Happy Hour 17:00 bis 20:00 Uhr, 0,3 l Einbecker und Softdrinks 1,- €
- Biergarten und Raucherzimmer
- Preiswerte Tagesessen
- Festsaal bis 300 Personen, auch ohne Service buchbar
- Kaminzimmer bis 25 Personen
- Pool- Billard und Kicker
- BRUNCH, jeder 1. Sonntag im Monat
- Mediterrane Herbstkarte
- Außer- Haus- Service
- Komfortable, großzügige Hotelzimmer

Montag Ruhetag, Samstags mit Voranmeldung Tel.: 05304 - 918144
DAS AMBIENTE - TEAM FREUT SICH AUF IHREN BESUCH
www.ambiente-abbesbuettel.com

max timber

Wenn schon, denn schon!

Max Timber - A.Koopmann Holzhandlung GmbH
Auf dem Anger 12 - 38110 Braunschweig
Fon 0 53 07 - 96 66 - 0 Fax 0 53 07 - 96 66 - 66
info@max-timber.de www.max-timber.de

Tradition seit über 35 Jahren - die VfL - Braunkohlwanderung

Einer der Höhepunkte im Vereinsleben des VfL ist zweifellos die alljährliche Braunkohlwanderung. Während man früher zunächst mit dem Bus zu einem ausgesuchten Ort außerhalb Bienrodes fuhr und dort mit der Wanderung begann, führt seit einigen Jahren die Strecke rund um Bienrode. Viele Routen wurden in den letzten Jahren ausgedacht, mancher Wanderer konnte Wege entdecken, die er vorher noch nicht kannte.

Diesmal gab es mit 58 Wanderern eine neue Rekordbeteiligung, sehr zur Freude der Vereinsverantwortlichen. Die Wegstrecke führte zunächst durch die Sandwüste und dann weiter an der Schunter entlang bis zur Schuntersiedlung, wo eine Holzbrücke über die Schunter die Wanderer zum Butterberg brachte. Von dort war es nicht mehr weit bis zum Hauptziel Schulgarten. Unser Vereinswirt Thomas Luce wartete hier schon mit dem Pausentee in Form von Glühwein und anderen netten Getränken, vielen Dank an unseren Wirt.

Die Rückreise führte die große Gruppe dann über den Bienroder Weg, durch das Studentenheim bis zum Querumer Wald und von dort über die Forststraße, am Bastholz vorbei bis ins Sportheim. Im Sportheim erschöpft angekommen, wurde vom Wirt ein Braunkohl vom feinsten serviert. Entsprechende Getränke, die nun mal zum Braunkohl passen, bildeten eine gute Voraussetzung für ein paar fröhliche, ausgelassene Stunden.

Insgesamt war es wieder eine tolle Veranstaltung zur Förderung unseres Vereinslebens.





Postagentur für Braunschweig Wenden
Veltenhöfer Str. 3

Mo-Sa 09:00 - 12:00 Uhr
Mo-Fr 15:00 - 18:00 Uhr

Autorisierte Western Union Station
Postident Station
Diverse Versandlösungen
Postschließfächer







Tradition verpflichtet



Stövesandt

Ihre Tischlerei für alle Fälle

Innenausbau

Türen, Fassaden

Treppen

Fenster

Schmalbachstraße 4 • 38112 Braunschweig
Tel: 0531-23 23 23 • www.stoesandt.de

10%

nur gegen Vorlage des Coupons

Frühling
Sommer

und neue Schuhe aus
Karen's Schuhstübchen
Meisterbetrieb

Reparatur + Verkauf
Schuhmachermeisterin Karen Deppe + Team

Im Schühfeld 11 • BS-Waggum
Telefon (0 53 07) 77 26

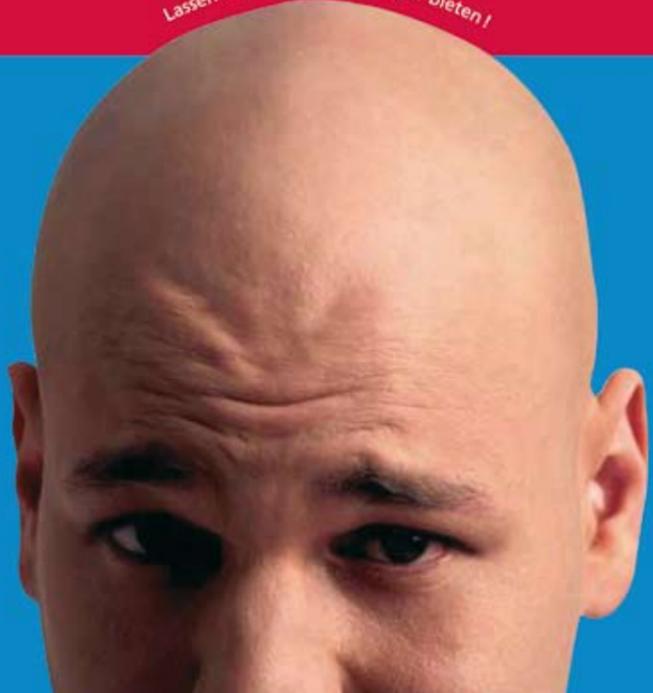
durchgehend geöffnet
Mo. - Fr. 09.00 - 18.00 Uhr
Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

Annahme für Reinigungscenter Wenden



Ihre Heizung frisst Ihnen die Haare vom Kopf?

Lassen Sie sich das nicht länger bieten!



Wir beraten Sie kostenlos!

- Wie sparen Sie Energie?
- Welches System ist für Sie richtig?
- Wie heizen Sie in Zukunft?
- Wer fördert was?
- Worauf warten Sie noch?



Alter Stadtweg 34 • 38110 BS-Waggum
Telefon 0 53 07 / 61 66 • Telefax 0 53 07 / 82 34
Kunden-Notdienst-Nummer: 01 72 / 5 43 61 66

Fußballabteilung

Auf Grund des äußerst hartnäckigen Winters -seit Ende Dezember bis Ende März war leider wegen der widrigen Witterungsverhältnisse kein Spielbetrieb möglich- hat die Saison nun endlich wieder begonnen. In dieser „fußballlosen“ Zeit wurde unter den schwierigsten Bedingungen zumindest versucht zu trainieren, mit Laufen durch Bienenrode, mit Hallentraining, wenn möglich, teilweise auf dem verschneiten und gefrorenen Platz, aber richtiges Training war eigentlich nicht möglich. Dies führte natürlich auch langsam zu Frust und Ungeduld, denn 3 Monate Pause ohne gewohnte Trainingseinheiten gab es schon lange nicht mehr. Dies betraf aber alle Vereine in der Region. So war es natürlich auch schwer, wieder in die „Fußball-Normalität“ zurückzufinden.

In der langen Winterpause gab es reichlich Bewegung in der Transferszene. Auch der VfL Bienenrode 1. Herren blieb da nicht verschont. Mit Jan-Hendrik Streiff, Marcel Ulrich, Najeh Ben-Kacem, Mehmet Baydar, Daniel Graf, Dennis Krause, Yilmaz Özkan verließen gleich 7 Spieler den VfL. Mit Serkan Bagci, Assir Fathallah, Korum Toray, Muersel Kaya, Cesur Özbay konnten wir 5 Neuzugänge begrüßen. Die derzeitige Tabellensituation sieht leider nicht so gut aus, so dass es doch eine deutliche Leistungssteigerung geben muss, um das Ziel Bezirksliga -Klassenerhalt- zu erreichen, was schwer genug sein wird.

Die ersten Spiele nach der langen Winterpause:
 VfL Bienenrode - TSV Edemissen 0:3
 VfL Bienenrode - SV Vahdet BS 1:0
 Torschütze J. Köchy
 Bosphorus Peine - VfL Bienenrode 2:0
 VfL Bienenrode - HSC Leu 06 3:2
 Torschütze M. Kaya

Bei der 2. Herren sah es schon etwas erfreulicher aus. Das erste Spiel in Rünigen wurde mit 3:2 gewonnen (nach 0:2 Rückstand!), dann folgte leider eine unglückliche 0:1 Niederlage beim Spitzenreiter SV Gartenstadt und schließlich ein 4:3 Sieg gegen SV Stöckheim (Nach einem 0:2 Rückstand!!).

Die junge Truppe unter Führung der beiden engagierten Trainer Ch. Schlensog und M. Sperling sind auf einem guten Weg sich zu stabilisieren und im Herrenbereich richtig Fuß zu fassen.

Die Alte Herren hat sich nach dem Aufstieg in die 1. AH-Klasse im oberen Drittel etabliert und wird sich wohl dort auch behaupten können.

Bei beiden Frauen-Mannschaften macht sich jetzt auch Substanzverlust bemerkbar und wir können nur hoffen, dass die Saison noch einigermaßen erfolgreich beendet werden kann.

Leider müssen wir auch mitteilen, dass unser äußerst erfolgreiches „Frauenfußballgespann“ Elke und Siggie Schley aus beruflichen Gründen zum Saisonende ihre Ämter niederlegen werden und nicht mehr zur Verfügung stehen.

Wir möchten auf diesem Wege den beiden recht herzlich danken für die langjährige Betreuung im und um den Frauenfußball des VfL Bienenrode. Sie haben den Frauenfußball im VfL Bienenrode und über die Braunschweiger Grenzen hinaus mitgeprägt.

Gerd Hoffmann
Fußballabteilungsleiter



Erwähnenswert!

Unter dieser Rubrik möchten wir die Personen nennen, die nicht so in der Öffentlichkeit stehen, aber enormen Anteil an dem Gelingen des VfL-Spielbetriebes haben.

Die 2. Herren und ihre „guten Seelen“!



Janine Steffi

Es dürfte im Braunschweiger Amateurfußball ein Novum sein, 2 Betreuerinnen zu haben!

Unsere Herzdamen Steffi und Janine kümmern sich wirklich aufopferungsvoll und umsorgen die Jungs von Socke (Christian Schlensog) und Spatze (Matthias Sperling), wie es besser eine Mutter nicht machen könnte. Der Spieltag beginnt für die beiden viel früher als für die Mannschaft. Sie stehen in der Küche schälen Äpfel, Orangen und Melonen in mundgerechte Stücke für die Halbzeitpause. Sie laden die Wasserkiste und den Sanitätskoffer ins Auto, sie kümmern sich auch darum, dass ausreichend Verbandszeug, Salben und andere Sanitätsutensilien vorrätig sind. Von so einer „Rundum Versorgung“ träumen wahrscheinlich selbst Bezirksligamannschaften.

Des weiteren hegen und pflegen sie die Wehwehchen der jungen Mannschaft und haben auch ein offenes Ohr für die einzelnen Spieler. Zu guter letzt treiben die 2 auch noch das Geld für die Mannschaftskasse ein und haben diese auch fest im Griff.

Die Mannschaft, das Trainergespann und der VfL Bienenrode sagt „Danke“ für die bisher geleistete Arbeit und hofft auf weiterhin gute und erfolgreiche Zusammenarbeit

Wir sind froh, dass wir Euch haben!

Fußballvorstand des VfL Bienenrode

Abteilungsleiter
Gerd Hoffmann
Tel.: 05307 6690
Mobil: 0151 12155620
E-mail: hoffmang@t-online.de



Stellvertreter
Thomas Ksienzyk
Tel.: 05307 7124
Mobil: 0152 01794813
E-mail: familieksienzyk@onlinehome.de



Koordinator
Oliver Fiedler
Tel.: 0531 3627883
Mobil: 0172 5178980
E-mail: Oliver.Fiedler@sb-bs.niedersachsen.de



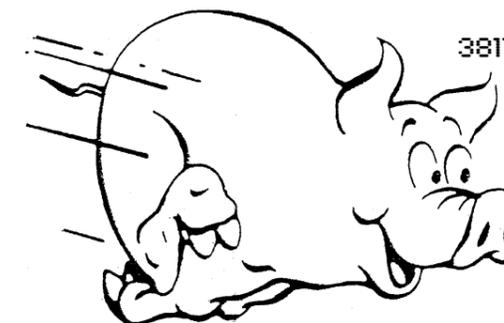
Börsenvertreter
Burkhard Südhoff
Tel.: 05307 6984
Mobil: 0174 7053575
E-mail: Suedhoff64@web.de



Beisitzer
Eberhardt Wichmann
Tel.: 05307 5153
Mobil: 0171 3767678
E-mail: etewichmann@web.de



FLEISCHEREI & PARTYSERVICE
J. GEHRS
HAUPTSTR.18
38110 BRAUNSCHWEIG
TEL. 05307/2311



Weihnachtsfeier VfL Bienrode 2009

Am 19.012.2009 fand wieder die große Weihnachtsfeier des VfL Bienrode statt. Austragungsort war wie schon das Jahr zuvor das Hotel-Restaurant Ambiente in Abbesbüttel.

Alle Mannschaften des VfL waren erschienen, um das Jahr weihnachtlich ausklingen zu lassen. Nachdem der Abteilungsleiter Gerd Hoffmann die Gäste begrüßte hatte, wurde das kalt-warme Buffet eröffnet. Auch dieses Jahr hatten die Gastgeber ein tolles Menu zusammengestellt und wir denken, dass jeder satt geworden ist. Nach dem Essen ging es dann gleich richtig los und unsere diesjähriger DJ Chris heizte gleich richtig ein. Zunächst führte uns die Musikreise nach „Amsterdam“ und danach gab es kein halten mehr. Sogar unser treuester Fan Heinz Meyer ließ es sich nicht nehmen, sich auf dem Tanzparkett zu bewegen.

Die Tanzfläche wurde zum „Dauerparkplatz“.

Es gab nur eine kleine Unterbrechung, die es aber in sich hatte. Denn jetzt war das Wissen bzw. die Kenntnis von deutschen Weihnachtsliedern gefragt! Es musste anhand des Liedtextes, der vorgelesen wurde (ohne Musik), erraten werden, um welches Weihnachtslied es sich handelt. Am Ende wurde die Alte Herren knapp Sieger vor der 2. Herren. Ob die gewonnene große Flasche Kümmerling den Saal voll verlassen hat, ist nicht mehr bekannt.

Zwischendurch überreichte Elke Schley als kleines Dankeschön an den 1. Vorsitzenden Reinhard Meitzner und Abteilungsleiter Gerd Hoffmann jeweils eine Eintracht CD und das Walter Schmidt Buch. Dann übernahm der DJ wieder die „Regentschaft“ und es wurde ein äußerst bewegliches Vergnügen, das wieder in guter Erinnerung bleiben wird.

Den Termin für die diesjährige Weihnachtsfeier sollte man sich auf alle Fälle schon vormerken. Voraussichtlich am 18.12.2010.



Bienrode gewinnt den 5. Fliesenwinter-Cup



Am Ende hatte die Auswahl VfL Bienrode die Nase vorn und freute sich über den Pokal.

Fotos: Raedlein



Die Organisatoren Jens Ollech (Fliesen Winter), Andreas Lütthge (TSV Sickte) und Christian Hecker (Fliesen Winter) freuten sich über das gelungene Turnier.



Spannende Duelle in der Turnhalle waren garantiert.



Torschützenkönig Bekim Thaqi (r.) mit Jörg Greite (Fliesen Winter).

Sickte. Gestern fand zum fünften Mal das Altherren-Hallenfußballturniers um den FLIESEN-WINTER-CUP in der Sporthalle Sickte statt. Nach einem spannenden Turniervorlauf konnte sich in diesem Jahr der VfL Bienrode als Sieger durchsetzen. Der VfL nahm erstmals am Cup teil und landete gleich an der Spitze.

Das Team setzt sich aus Kunden des Braunschweiger Fliesenfachgeschäfts zusammen. Könnte man sich in den letzten Jahren mit namhaften Ex-

Bundesligaprofis wie Jürgen Rische oder Hans-Günter Scheil verstärken, so war die Fliesenleger in diesem Jahr „ganz auf sich allein gestellt“. Nach vielen torreichen Spielen konnte die Mannschaft des VfL Bienrode als Sieger vor den Teams TSV Sickte I und VfL Lehren den FLIESEN-WINTER-CUP in den Händen halten. Torschützenkönig des Turniers wurde Bekim Thaqi von der Mannschaft des Cup-Gewinners mit neun Treffern.



Die 2. Mannschaft vom TSV Sickte.



Der VfL Lehre.



Die Fliesen-Winter-Auswahl.



Der Hötzumer SV.

MEHR ALS FLIESEN

SONNTAGS VON 14 BIS 17 UHR FLIESENSCHAUTAG*

Handelsgesellschaft mbH



Die 1. Mannschaft des TSV Sickte.



Der Sieger VfL Bienrode.

*Sonntag kein Verkauf und keine Beratung

Bädausstellung
Komplettservice
Kreative Ideen

Schefflerstraße 2
38126 Braunschweig
Telefon 0531-264770
www.fliesenwinter.de

Fußball Frauen

Hallenstadtmeisterschaft 2010 der Frauen um den Fischer-Sportcup

Für die Endrunde der Hallenstadtmeisterschaft 2010 qualifizierten sich aus den 3 Vorrundenturnieren:

1. Platz	VfL Bienenrode 1	15 Punkte	11:0 Tore
2. Platz	HSC Leu 06	10 Punkte	4:2 Tore
3. Platz	VfL Bienenrode 2	8 Punkte	3:2 Tore
4. Platz	BSC/Acosta 1	5 Punkte	3:5 Tore
5. Platz	SKG Dibbesdorf	4 Punkte	1:4 Tore
6. Platz	FreieTurner/Lehndorf	0 Punkte	1:10 Tore

Als beste Torschützin des Turniers setzte sich Louisa Rapmund (VfL Bienenrode 1) mit 4 Toren an die Spitze.

Die Beste Torfrau wurde von den teilnehmenden Vereinen gewählt, hierbei hatte die Torfrau von Bienenrode 2, Esra Toprak die Nase vorn.

Auch die Schiedsrichterinnen, die das Endturnier leiteten, bekamen einen Pokal überreicht.

Gesponsert wurde das Turnier von der Firma Fischer Sport.



Wurst vom Bauernhof

31185 Söhle 05129/7464

immer frisch, stets vom feinsten nach Hausmacherart, stets delikat!

Robert Siedentopf

- auf den Braunschweiger Wochenmärkten in Wenden, Querum, Nibelungenplatz und Altstadtmarkt !

Karnevalsfeier des VfL Bienenrode am 06.02.2010

Gut eine Woche vor dem Rosenmontag hatten Petra und Thomas zur Karnevalsfeier ins Sportheim geladen.

Es war schon erstaunlich, mit welchem Einfallsreichtum die Karnevalsjecken (Gäste) erschienen sind. Man konnte die ganze Palette der Karnevalsszene erkennen.

Angefangen von einer „menschlichen Bierflasche“ bis hin zum Scheich aus Hamudistan, fast alles war vertreten. Eintracht Fans, Nonnen, Piraten, Teufel, Biene Maja, ja sogar Asterix waren erschienen. Rosenmontagsstimmung kam vom DJ Waldi, der viele bekannte Karnevalshits zum besten gab. Auf der Tanzfläche hatte man eigentlich gar keinen Platz mehr.

Das beste Kostüm wurde dann schließlich von Angelina (Petra's jüngste Tochter) prämiert. Die ominöse Begleitung des Scheichs von Hamudistan hatte es schließlich den Karnevalsgästen am meisten angestanden und somit konnte sich Susanna über den ersten Platz freuen.

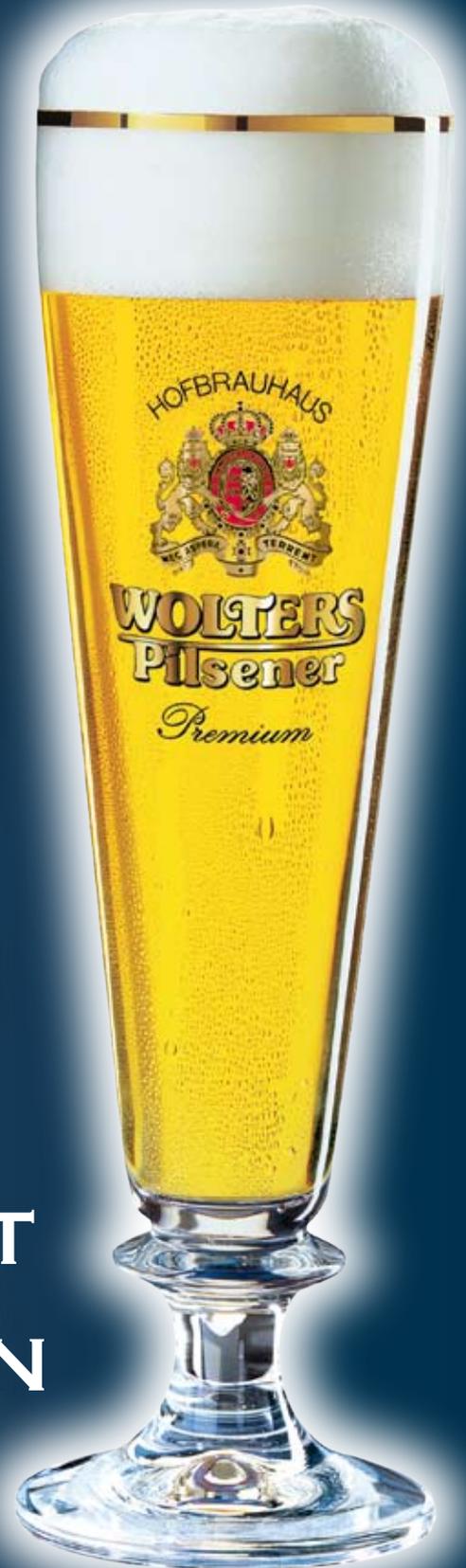


Diese wieder tolle Party dauerte erwartungsgemäß bis in den frühen Morgen.





WOLTERS Pilsener



UNSERE ZUKUNFT
IST DIE TRADITION