

# ASV Adelheidsdorf

von 1969 e.V.

...denn Sport verbindet!



**Kostenfreies  
Schnuppern in  
allen Sparten!  
Jederzeit!**



[www.asv-adelheidsdorf.de](http://www.asv-adelheidsdorf.de)





## Unser Spartenangebot kompakt:

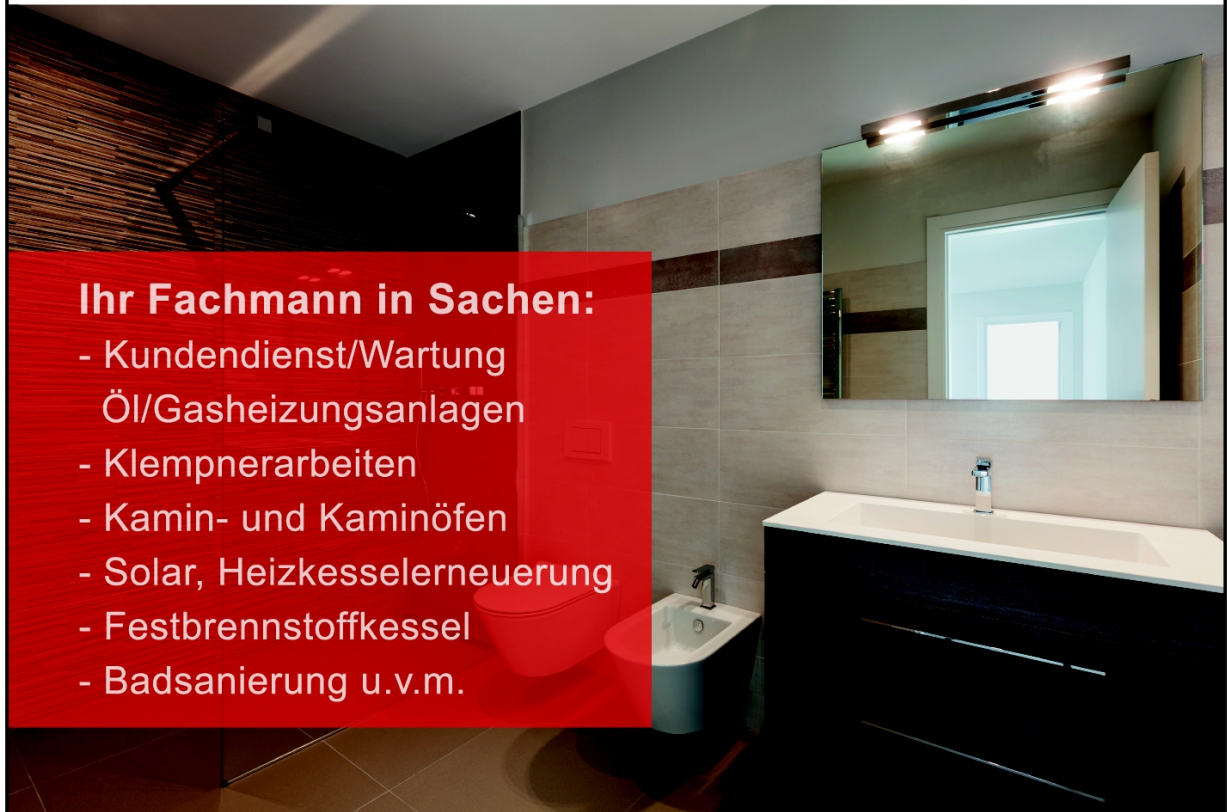
Indiaca  
Damen-Gymnastik  
Herren-Gymnastik & Faustball  
Kinderturnen  
Handball (HSG mit Wathlingen)  
Cardio Mix Workout / RückenFit – Starker Rücken  
Tennis  
Tischtennis  
Zirkeltraining  
Volleyball-Freizeit-Gruppe

# Horst Möllendorf GmbH

Sanitär • Heizung • Lüftung

### Ihr Fachmann in Sachen:

- Kundendienst/Wartung
- Öl/Gasheizungsanlagen
- Klempnerarbeiten
- Kamin- und Kaminöfen
- Solar, Heizkesselerneuerung
- Festbrennstoffkessel
- Badsanierung u.v.m.



**Engelkenkamp 3 • 29352 Adelheidsdorf**

**Tel. 0 51 41 - 8 26 49 • Fax 0 51 41 - 8 36 53**

**Mobil 01 72 - 53 24 79 1**

**eMail [info@horstmoellendorf.de](mailto:info@horstmoellendorf.de)**

**[www.horstmoellendorf.de](http://www.horstmoellendorf.de)**





An alle sportbegeisterten Mitbürgerinnen & Mitbürger,

als 1. Vorsitzender des ASV Adelheidsdorf freue ich mich sehr, Ihnen auf den folgenden Seiten unseren Verein & unser aktuelles Sportangebot präsentieren zu können!

Der ASV Adelheidsdorf blickt auf ein erfolgreiches Sportjahr 2017 zurück. Erstmals wurde eine Vereinsbroschüre in großem Umfang erstellt und über die Samtgemeindengrenzen hinaus verteilt. Erfreulicherweise konnten seitdem viele Neumitglieder im Verein begrüßt werden. Diese möchten wir auf diesem Weg nochmals recht herzlich in der „Sportfamilie“ des ASV Adelheidsdorf willkommen heißen!

Daher ist es naheliegend, dass wir unser Vereinsangebot auch 2018 zusammenfassend in einer Broschüre präsentieren. Fühlen Sie sich eingeladen, stöbern Sie auf den nächsten Seiten, wählen Sie Ihr Sportangebot und kommen Sie zu Ihrem persönlichen „Schnuppertraining“. Wir freuen uns auf Sie!

Neben der Weiterentwicklung des sportlichen Angebots (seit Mai 2017 bieten wir mit unserem „Zirkeltraining“ ein weiteres herausforderndes Training an), ist es dem Vorstand in Zusammenarbeit mit den Sparten gelungen, auch im gesellschaftlichen Bereich nachhaltige Akzente zu setzen.

U.a. wurde der ASV Wandertag nach rund 20 Jahren wiederbelebt, erstmalig wurde ein „Kids & Teens“ Bosseln, sowie eine gemeinsame Jugendveranstaltung mit dem SV Großmoor durchgeführt. Dies sind nur einige positive Beispiele gelungener Vereinsarbeit.

Sie können uns mittlerweile bequem und ungezwungen von überall folgen. Besuchen Sie dazu einfach unsere komplett überarbeitete Homepage [www.asv-adelheidsdorf.de](http://www.asv-adelheidsdorf.de). Übersichtlich und aktuell informieren wir Sie hier über alle Aktivitäten des ASV.

Vielleicht bereiten wir auch Ihnen mit unserer Broschüre mehr Lust auf „Sport“. Der ASV ist der ideale Partner dafür. Unsere Mitglieder, Spartenleiter und der gesamte Vorstand freuen sich auf Sie. Wir sagen „Herzlich Willkommen“!

Mit freundlichen Grüßen

Timo Weißenstein

1.Vorsitzender

ASV Adelheidsdorf







## Indiaca Gruppe

Seit Januar 2017 bieten wir erstmalig eine reine Indiaca Gruppe an. Indiaca stammt aus Südamerika und ist ein schnelles, sehr dynamisches Rückschlagspiel. Das Spiel ist eine Mannschaftssportart, ähnlich dem Volleyball, das auf einem durch ein Netz getrenntes Spielfeld gespielt wird. Spielgerät ist die gleichnamige Indiaca (auch: Indiacaball), die mit der flachen Hand geschlagen wird.

Die Popularität des Indiacaspiels als Freizeitspiel nimmt in Deutschland stetig zu. Neben dem Freizeitspiel (wie im ASV praktiziert), gibt es Indiaca auch als organisierten Wettkampfsport des DTB.



Wann: donnerstags, 20.00 – 21.30 Uhr  
Wo: Mehrzweckhalle Adelheidsdorf  
Wer: Damen  
Ansprechpartner: Birgitt Möllendorf  
([birgitt.moellendorf@asv-adelheidsdorf.de](mailto:birgitt.moellendorf@asv-adelheidsdorf.de))  
Tel: 05141-981389

## Damen-Gymnastik

Hier steht ganz klar die gemeinsame körperliche Ertüchtigung und der Spaß im Vordergrund. Die Leistung wird nicht bewertet. Im Gegenteil zu den athletischen Sportangeboten des ASV richtet die Gymnastik ihren Zweck auf die allgemeine und gleichmäßige Ausbildung des Körpers. Es werden individuelle und auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnittene Übungs- und Trainingsprogramme durchgeführt, die insbesondere die klassischen „Problemzonen“ (Rücken, Bauch, Po und Beine...) fit machen. Einfach mal ausprobieren!

Wann: donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr  
Wo: Mehrzweckhalle Adelheidsdorf  
Wer: Damen  
Ansprechpartner: Birgitt Möllendorf  
([birgitt.moellendorf@asv-adelheidsdorf.de](mailto:birgitt.moellendorf@asv-adelheidsdorf.de))  
Tel: 05141-981389



# FÜR IHREN PERFEKTEN URLAUB AN DER KÜSTE



# HT

Hamburg

*...geradlinig, konsequent, nordisch*

Last-Minute · Exklusive Reisen · Kinder & Familie · Wellness · Kreuzfahrten

Buchen Sie direkt beim Veranstalter: Tel. 04152 90 20 60 4 – [www.hthamburg.de](http://www.hthamburg.de)



## Das Taschen-Outlet

in Westercelle

**Immer aktuell...**

- ... hochwertige Lederhandtaschen
- ... Hartschalen- und Softcase-Trolleys
- ... Damen- und Herren-Ledergeldbörsen
- ... Arbeitstaschen aus Leder
- ... praktische Rucksäcke und Reisetaschen

**-25%**  
auf alles!



Bilder & mehr  
bei facebook  
oder [gacelle.de](http://gacelle.de) [www.facebook.com/gacelle.de](http://www.facebook.com/gacelle.de)

**GACELLE - Taschen-Outlet · Heineckes Feld 19 · 29227 Celle**  
Montag bis Freitag 10:00 - 18:00 Uhr · Samstag 10:00 - 15:00 Uhr





# Langer Atem ist einfach.



**Wenn man einen starken Partner an der Seite hat, der in allen Finanzthemen fit ist. Mit einer guten Ausdauer erreichen Sie Ihre Ziele auch bei längeren Laufzeiten ganz einfach.**

**Lassen Sie uns mit einem persönlichen Gespräch starten!**





## Kinderturnen

Die „Wiege“ des ASV. Kinder- und Jugendsport waren und sind uns schon immer das größte Anliegen unseres Vereins gewesen. So erfreuen sich unsere Kinderturngruppen seit Jahrzehnten sehr großer Beliebtheit! Motorik und Sinneswahrnehmung sind ein Tor zum Leben. Deshalb ist es uns wichtig, Kindern schon frühzeitig die Lust an Bewegung zu vermitteln. Während der Übungsstunden wird geklettert, gesprungen, geschaukelt, gehüpft und gerollt. Mit Hilfe verschiedener „Parcours und Stationen“ werden die Kids zu Aktivitäten herausgefordert. Highlight für alle: das *Abschlusslied* oder die *Abschlussrakete* am Ende jeder Übungseinheit.

Wann: donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr (Alter 1,5 – ca. 4 Jahre)

donnerstags, 17.00 – 18.00 Uhr (Alter 4 – 6 Jahre)

Wo: Mehrzweckhalle Adelheidsdorf

Wer: Kinder von 1,5 – 6 Jahre

Ansprechpartner: Nadine Hinze

([nadine.hinze@asv-adelheidsdorf.de](mailto:nadine.hinze@asv-adelheidsdorf.de))

Tel: 0151-70801546

## Faustball & Herren Gymnastik

Jeden Dienstag trifft sich unsere Herren Gymnastik Gruppe zu einem abwechslungsreichen Sportprogramm in unserer Halle. Zu Beginn einer jeden Einheit steht ein ca. 30minütiges Aufwärmprogramm mit verschiedensten gymnastischen Übungen. Jede Körperregion und Muskelgruppe wird dabei angesprochen. Garantiert ist hierbei auch jede Menge Spaß. Anschließend wird Faustball gespielt. Ein Sport, der seine Ursprünge bereits vor rund 600 Jahren in Südeuropa hatte, ca. 1870 nach Deutschland kam und lange Zeit insbesondere von Turnern als Ausgleich gespielt wurde. Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei dem zwei Mannschaften auf einem Halbfeld inkl. Netz gegeneinander antreten und um Punkte spielen (Faustball ist dem bekannteren Volleyball sehr ähnlich).

Wann: dienstags, 18.00 – 20.00 Uhr

Wo: Mehrzweckhalle Adelheidsdorf

Wer: Herren

Ansprechpartner: Klaus Goers

Tel: 05141-82142

**Kostenfreies  
Schnuppern in  
allen Sparten!  
Jederzeit!**



## Handball – HSG Adelheidsdorf/Wathlingen

*Die Handballabteilung stellt sich vor...*

Umzug oder Beruf hat dich in die Samtgemeinde Wathlingen verschlagen und du suchst eine sportliche Herausforderung? Du hast eine längere Handball-Pause hinter dir und möchtest wieder angreifen? Oder du möchtest ohne große Verpflichtungen hin und wieder zum Ball greifen und suchst den Anschluss zu netten Leuten?

In der Handball-Abteilung der HSG Adelheidsdorf-Wathlingen findest du auf jeden Fall das richtige Angebot!



- Erste Herrenmannschaft

spielt in der Saison 2017/2018 in der Regionsoberliga.

Diese leistungsorientierte Amateur-Liga entspricht vom Niveau her der in den meisten Kreisen existierenden Bezirksklasse.

Wir trainieren zwei Mal die Woche. Um Teil dieses Teams zu werden, musst du neben bereits gesammelter Handballerfahrung vor allem Disziplin und die Bereitschaft mitbringen, regelmäßig am Trainings- und Spielbetrieb teilnehmen zu wollen!

- Zweite Herrenmannschaft

Ist als Unterbau der Ersten gedacht und bietet vor allem jungen Spielern die Möglichkeit, sich zu zeigen und Spielerfahrung zu sammeln. Diese spielt in der Regionsklasse und damit nur eine Liga unter der „Ersten“.

Trainiert wird einmal die Woche. Eine bunte Mischung aus „Altinternationalen“ und „Zugereisten“ macht diese Truppe aus! Hier ist jeder willkommen, der Lust am gemeinsamen Sport und regem Austausch hat.

- Die weibliche E-Jugend & MINIs (weibl./männl.)

Spielt in der Regionsoberliga. Alle die in den Jahrgängen 2006 bis 2007 geboren sind, sind herzlich eingeladen, zum Training und Spiel zu kommen, um den Lederball durch die Luft zu werfen und Spaß zu haben. Laufen, Springen, Werfen und gemeinsam Lachen und vieles mehr, das alles wird beim Handball geboten.





- Handball - Minis

Die Minis sind, wie der Name schon sagt, die Kleinsten im Handballsport (Jahrgang 2008 / 2009 und jünger).

Die ersten Gehversuche mit dem kleinen Handball und das Probetraining sind natürlich kostenfrei. Also kommt einfach vorbei und probiert euch aus! Ihr solltet dabei eure Sportsachen (T-Shirt, kurze Sporthose), eure Sportschuhe, etwas zu trinken und ganz viel gute Laune nicht vergessen!

Mini-Handball unterscheidet sich grundlegend vom Training höherer Altersklassen.

Bei diesem ersten Kontakt mit der Sportart „Handball“ sollen die Kinder an den Umgang mit dem Ball herangeführt werden.

Die Kinder befinden sich im besten motorischen Lernalter, können Bewegungen und Bewegungsmuster besonders leicht erlernen. Deshalb sollen die Spiele und Bewegungslandschaften viele Möglichkeiten bieten Bewegungserfahrungen zu sammeln, nicht nur handballspezifisch, sondern sportartübergreifend.

Dabei steht in vielfältigen Spielformen die Spielfreude im Vordergrund.

Die Kinder lernen, sich an Spielregeln zu halten und sich Gegnern gegenüber fair zu verhalten. Ebenso wird der Gedanke des Miteinanders im Team gefördert.

Wann: Erste Herren  
dienstags 18:30 – 20:30 Uhr und freitags 19:00 – 20:30 Uhr

Zweite Herren  
freitags 20:15 – 22:00 Uhr

MINIs  
donnerstags 16:30 - 17:30 Uhr

weibliche E Jugend  
donnerstags 17:30 - 18:45 Uhr

Wo: Sporthalle Kantallee / Wathlingen

Wer: Jugendliche und Erwachsene

Ansprechpartner: Thomas Wichmann

([thomas.wichmann@asv-adelheidsdorf.de](mailto:thomas.wichmann@asv-adelheidsdorf.de))

Tel.: 05144 – 4933969

**Kostenfreies  
Schnuppern in  
allen Sparten!  
Jederzeit!**

## Cardio-Mix Workout

Ganzkörper- und Ausdauertraining der besonderen Art! Steppen/Boxen, Kickbox-Beinarbeit, Kleinhantel,... dazu energiegeladene Musik und engagierte Teilnehmer. Fun & Motivation sind garantiert. Nach Aufwärmphase und Cardio Training folgt ein Krafttraining (auf der Matte) mit dem Ziel, verschiedene Muskelgruppen (Bauch, Nacken, Rücken etc.) gezielt zu stärken. Zum Abschluss jeder Einheit geht es dann noch in tolle Entspannungsübungen. Ziel des Training ist es, die Herz- & Lungenfunktionen zu stärken, den Körper zu stabilisieren und damit auch die gesamte Motorik in Einklang zu bringen. Positiver Nebeneffekt: Stress lässt sich in dieser Übungseinheit bestens abbauen ;-)

Wann: montags, 19.00 – 20.00 Uhr  
Wo: Mehrzweckhalle Adelheidsdorf  
Wer: Damen von 14 – 99 Jahren  
Ansprechpartner: Tatjana Renken  
([tatjana.renken@asv-adelheidsdorf.de](mailto:tatjana.renken@asv-adelheidsdorf.de))  
Tel: 05141-881834

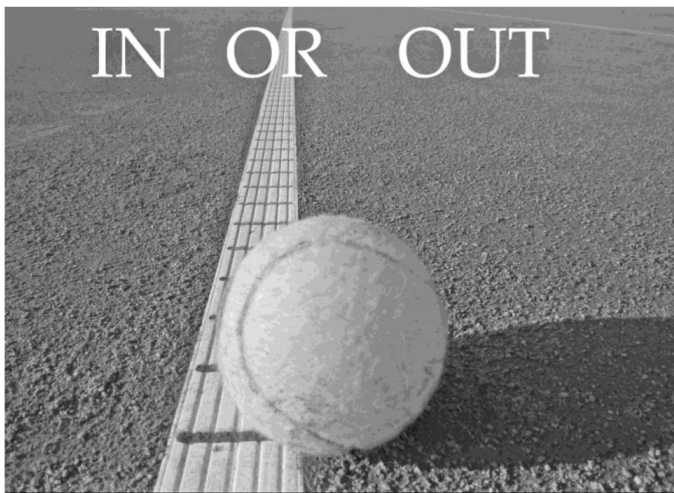
## RückenFit - Starker Rücken



Durch systematisches sanftes Ganzkörper-Training wird die Tiefen-Muskulatur von Hals & Nacken, Schultern, Armen, Brustkorb, Rücken und Becken gekräftigt und gleichzeitig die Ausdauer der Muskeln gestärkt. Wer kennt nicht die klassischen „Problemzonen“ die wir hier mit gezieltem Training „bearbeiten“. Neben körperlichen Erfolgen stellen sich bei unserem RückenFit Training auch schnell weitere positive Effekte ein. Der Stoffwechsel läuft, das Bindegewebe hält, die Haltung ist top und das Bewusstsein wird geschärft. Und das Tolle: Wir machen das mit ganz viel Spaß und Freude!!

Wann: montags, 20.00 – 21.30 Uhr  
Wo: Mehrzweckhalle Adelheidsdorf  
Wer: Damen (aber auch Herren) von 14 – 99 Jahren  
Ansprechpartner: Tatjana Renken  
([tatjana.renken@asv-adelheidsdorf.de](mailto:tatjana.renken@asv-adelheidsdorf.de))  
Tel: 05141-881834





Wer gut sieht...  
ist klar im Vorteil!



Volker...im Tennis....die Säge!



Von der Sehstärkenbestimmung  
bis zur Brille ....

....alles aus einer Hand !

**OPTIK**  
**legtmeier**

Ostlandstraße 22D ☐ Hambühren ☐ Telefon ( 05084 ) 911 333



## Volleyball-Freizeit-Gruppe

Der ASV Adelheidsdorf freut sich nachfolgend sein neuestes Sportangebot vorstellen zu können. Mit unserer Volleyball-Freizeit Gruppe möchten wir insbesondere berufstätigen Personen die Möglichkeit der sportlichen Betätigung am Wochenende geben.

Unter Leitung von Robert Arens und Alexander Range wird jeweils samstags in der Mehrzweckhalle in Adelheidsdorf (im 14tägigen Turnus) trainiert. Beide sind bereits seit vielen Jahren im ASV – gemeinsam mit Ihren Familien - aktiv und kennen den Verein daher sehr gut. Im November 2017 haben beide Übungsleiter in Abstimmung mit dem ASV Vorstand die Entscheidung getroffen, ab Januar 2018 offiziell eine ASV Volleyball-Freizeit-Gruppe anzubieten. Gespielt wird nach den Regeln des DVV.



Zu jeder Trainingseinheit gehört neben dem eigentlichen Volleyballspiel auch ein entsprechendes Aufwärmprogramm. Spaß, Bewegung und Gemeinschaft stehen für diese Gruppe klar im Vordergrund. Aus diesem Grund ist bis auf weiteres keine Teilnahme am offiziellen Punktspielbetrieb geplant.

Unsere Volleyball-Freizeit-Gruppe befindet sich im Aufbau und gut ein Dutzend Interessenten konnten bereits gewonnen werden. Die Trainingseinheiten werden in Abhängigkeit von Tischtennis-Punktspielen & Veranstaltungen in der Mehrzweckhalle in Adelheidsdorf durchgeführt. Interessenten werde daher gebeten vor Besuch des ersten Trainings Kontakt zu unseren Übungsleitern aufzunehmen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Wann : samstags, (14tägig) 14:00-16:00 Uhr,  
genaue Trainingstermine nach Absprache  
Wo: Mehrzweckhalle Adelheidsdorf  
Wer: Damen und Herren ab 18 Jahren  
Ansprechpartner: Robert Arens  
[robert.arenas@asv-adelheidsdorf.de](mailto:robert.arenas@asv-adelheidsdorf.de)  
Mobil : 0176-21252942

**Kostenfreies  
Schnuppern in  
allen Sparten!  
Jederzeit!**



# ASV-Events, die in Erinnerung bleiben...



## ASV Wandertag



## Kids und Teens Boßeln



## Tischtennis - Jakob Blazy Cup



## ASV Filmevent



## Senioren Adventsfeier



## Senioren Kutschfahrt



# VORPRUNG

ist, wenn man sich kennt



**VGH Vertretung Tobias Meynberg**  
Meisenring 37  
29336 Nienhagen  
Tel. 05144 92020 Fax 05144 92021  
[www.vgh.de/tobias.meynberg](http://www.vgh.de/tobias.meynberg)  
[meynberg\\_tobias\\_vertretung@vgh.de](mailto:meynberg_tobias_vertretung@vgh.de)

**fair versichert**  
**VGH** 

 **Finanzgruppe**





## Tischtennis

### Warum ist Tischtennis grundsätzlich so beliebt?

Tischtennis wird sehr gern in der kalten und verregneten Jahreszeit gespielt. In den Sporthallen ist es warm, hell und trocken. Es gibt also keinerlei Wetterbeeinflussung und zudem keine Altersbeschränkungen – kurzum ein tolle Sportart für „Jung & Alt“. Tischtennis ist zudem eine Mischung aus „Einzel-, Doppel- und Mannschaftssport“. Die Verletzungsgefahr ist sehr gering, der Spaßfaktor dabei aber sehr hoch. Der ASV Adelheidsdorf bietet hervorragende Bedingungen für seine Tischtennissportler. Bis zu sieben hochwertige & neue Tischtennistische und ein Roboter sind beim Training zeitgleich im Einsatz. Derzeit nehmen drei Herrenmannschaften erfolgreich am Punktspielbetrieb teil. Die erste Herren legte in den Jahren 2006 bis 2010 einen fulminanten Durchmarsch von der 1. Kreisklasse bis in die Bezirksliga hin. Seitdem hält man sich erfolgreich in dieser Liga. Die zweite Herren schaffte in der vergangenen Saison 2016/2017 den souveränen Aufstieg in die Kreisliga und spielt dort auch erfolgreich mit. Neu hinzugekommen ist eine gemischte dritte Mannschaft, die es auch Anfängern ermöglichen soll, in unteren Ligen Spielpraxis zu erhalten. Brandneu ist auch der Nachwuchsbereich, für den nach Jahren wieder Jugend-Mannschaften gemeldet sind, was die Tischtennis Sparte natürlich sehr stolz macht.



Die Mehrzweckhalle bietet darüber hinaus moderne Einrichtungen, von dem vom Sportgerät bis hin zu Umkleiden & Duschen und einem Begegnungsraum, der es ermöglicht sich nach dem Sport nochmal zusammen zu setzen. Die Stimmung in der Sparte verdient durchaus das Prädikat „familiär“.

Seit diesem Jahr bietet die Tischtennissparte unter anderem jeden Freitag „Tischtennis für jedermann“. Ab 17:00 Uhr darf sich jeder an der schnellsten Rückschlagsportart der Welt versuchen, ohne am Punktspielbetrieb oder geregelten Trainingseinheiten teilnehmen zu müssen. Selbst ein eigener Schläger ist nicht notwendig. Wer möchte, kann sich gerne einen Schläger aus dem großen Fundus der Tischtennissparte leihen. Ein Mitglied der Tischtennissparte ist dabei jedes Mal vor Ort. Schauen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst!

Wann: montags + freitags , 17.00 – 19.00 Uhr (Jugendtraining)  
freitags 19.00 – 22.00 Uhr  
mittwochs 18.00 – 20.00/22.00 Uhr (im 14tägigen Wechsel)

Wo: Mehrzweckhalle Adelheidsdorf

Wer: Jugendliche und Erwachsene

Ansprechpartner: Marcus Emde  
([marcus.emde@asv-adelheidsdorf.de](mailto:marcus.emde@asv-adelheidsdorf.de))  
Tel: 0174-6817646



## Tennis

Lust, mal etwas Neues auszuprobieren? Oder du hast sogar schon mal Tennis gespielt? Vielleicht bist du auch gerade erst in die Nähe gezogen, und suchst einfach eine sportliche Betätigung?

Alles ist möglich, vom ungezwungen, gelegentlichem Spiel mit dem Partner, über regelmäßiges (freiwilliges) Training bis hin zu Wettkampfspielen.

In der Tennis-Sparte des ASV Adelheidsdorf findest du auf jeden Fall das richtige Angebot! Bitte beachtet auch unsere besonders günstigen Familien-Angebote. Näheres hierzu gerne in einem persönlichen Gespräch.

2018 starten wir mit 150 tennisbegeisterten Spielern, von denen ca. 60 aktiv am Punktspielbetrieb teilnehmen. Wir werden voraussichtlich vier Mannschaften melden, welche nachfolgend erwähnt sind:

- Die **Herren 30 Mannschaft** ist wettkampforientiert, allerdings nicht an erster Stelle. Hier stehen Spaß und das Miteinander definitiv im Vordergrund. Regelmäßige Partys und Mannschaftsfahrten gehören genauso zur Saison wie das gesellige Beisammensein nach dem Training. Trotzdem wird natürlich auch um Punkte gespielt. Hier hat jeder Spieler die Möglichkeit Spielerfahrung und Wettkamppraxis in der 1.Regionsklasse, oder am Donnerstag beim Training zu sammeln.

- Unsere **Herren 40 Mannschaft** setzt sich aus der ehemaligen Herren30 I & II zusammen und wird 2018 neu gemeldet. Hier finden alle interessierten Spieler mit etwas Erfahrung ein leistungsorientiertes Niveau mit viel Spaß.

Wir trainieren ein- bis zweimal die Woche, jeweils am Donnerstag und nach Absprache. Die Mannschaft besteht im Moment aus 6-7 Aktiven, die sich aber jederzeit über qualitative und quantitative Verstärkungen von Spielern im Alter von 40+ Jahren freuen würden.

- Das **Herren 50 Team** des ASV Adelheidsdorf wurde letzte Saison neu zusammen gestellt und entstand aus der ehemaligen Herren 60 und Herren 40 der Vorsaison. Auch hier stehen der Spaß und das Miteinander im Vordergrund. Training findet immer am Dienstag und nach Absprache statt.

Solltest du über 50 oder 60 Jahren sein, würden wir uns besonders freuen, wenn du mal bei uns vorbei schaust. Vielleicht können dann später auch wieder weitere Mannschaften gebildet werden.

- Unsere **Damen 30 Mannschaft** ist neu in die Regionsliga aufgestiegen und setzt sich aus allen aktiven Frauen unseres Vereins zusammen. Jeden Mittwoch und nach Absprache treffen sie sich zum Training und zum gemütlichem Klön-Schnack. Hier sind alle vertreten, die ambitionierten und spielstarken Cracks genauso wie die Gelegenheitsspielerinnen. Für jede Spielstärke finden sich somit immer passende Spielpartnerinnen. Schau doch einfach mal vorbei.



- Neu gemeldet wird 2018 voraussichtlich auch endlich wieder eine **Mixed-Mannschaft**. Dieses Team setzt sich aus Spielern der anderen Mannschaften zusammen sowie vorzugsweise der Spieler, die sonst in keiner Mannschaft unterkommen bzw. Anfänger sind. Besonders für Neueinsteiger ist dieses Team ideal, um bei noch geringer Spielstärke erste Erfahrungen im wettkampforientiertem Spiel zu erlangen.

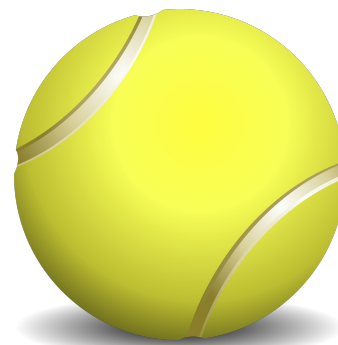
.....und **auch im Winter** wird bei uns Tennis gespielt! Jeden Mittwochabend treffen wir uns in der Tennishalle des SV Nienhagen, wo wir die komplette Anlage für uns reserviert haben. Hier spielen alle Altersklassen und Geschlechter mit- und gegeneinander. Also ein perfekter Treffpunkt, um uns kennen zu lernen. Des Weiteren ist es auch in der Winterrunde möglich, an Punktspielen oder Turnieren teilzunehmen.

In der Sommersaison von Mai bis Oktober stehen euch immer **freie Plätze** zum Spielen auf unserer Anlage zur Verfügung und unser **Vereinsheim** steht euch ebenfalls offen. Hier bekommt ihr günstig Getränke, Eis und kleine Snacks für zwischendurch oder den Plausch nach dem Tennis.

Ebenfalls im Sommer findet dann immer unser **Highlight, die Vereinsmeisterschaft**, statt. Hier ist die Anlage fast jedes Wochenende voll und man misst sich sportlich/freundschaftlich.

Als letztes möchten wir noch besonders unsere **Jugendarbeit** erwähnen. Unsere Trainer Heike André, Toni Junker und Joelle Leihbacher, sowie unsere Jugendwartin Steffi Lucks sind sehr ambitioniert und suchen immer wieder Tennisinteressierte Kinder. Jedes Kind ab 4 Jahren kann sich gerne mal mit dem Tennisschläger versuchen und unverbindlich vorbei schauen. Testschläger sind in ausreichender Anzahl vorhanden. Training ist immer montags ab 15Uhr.

Wann: Sommer: ganztags, montags-freitags  
Winter: mittwochs 20.00 – 22.00 Uhr  
Wo: Sommer: Außenanlage des ASV, Schulstr. 1  
Winter: Tennishalle Nienhagen  
Wer: jedermann von 4 – 99 Jahre  
Ansprechpartner: 1. Vorsitzender: Wolfgang Kaum  
([wolfgang.kaum@asv-adelheidsdorf.de](mailto:wolfgang.kaum@asv-adelheidsdorf.de))  
Tel. 0173-5369668  
Sportwart: Sven Junker  
([sven.junker@asv-adelheidsdorf.de](mailto:sven.junker@asv-adelheidsdorf.de))  
Tel. 0151-52505052  
Jugendwartin: Steffi Lucks  
([steffi.lucks@asv-adelheidsdorf.de](mailto:steffi.lucks@asv-adelheidsdorf.de))  
Tel. 0173-7652465



## Zirkeltraining

In unserem Workout erlebst Du ein motivierendes Ganzkörpertraining in Form eines Zirkeltrainings, in dem gezielt die Hauptmuskelgruppen angesprochen werden. Das Training ist gegliedert in eine Aufwärmphase, in der der Körper durch Laufübungen, Seilspringen und anderen Aufwärmübungen auf die folgende Beanspruchung vorbereitet wird.

An einzelnen Stationen, bei denen die Muskeln durch das eigene Körpergewicht oder durch Zusatzgeräte, wie Hanteln, Bälle und „Schlingentrainer“ abwechslungsreich trainiert werden, wird das Zirkeltraining durchgeführt.



In kurzen intensiven oder längeren ausdauernden Belastungsphasen kommt der Körper ins Schwitzen. In der Erholungsphase wird die Station gewechselt. Durch die beatlastige Musik wirst Du zusätzlich angespornt!

Für einen perfekten Abschluss sorgen Dehnübungen untermalt durch entsprechende Klänge. Das Training ist für Männer und Frauen jeden Alters bzw. ab 18 Jahren geeignet. Die Schnelligkeit und Intensität in den Belastungsphasen kann

jeder selbst bestimmen. Die einzelnen Übungen können in ihrer Ausführung abgewandelt und dadurch individuell an den jeweiligen Trainingsstand der Teilnehmer angepasst werden.

Wann :                    donnerstags, 18:00-19:00 Uhr

Wo:                        Merzweckhalle Adelheidsdorf

Wer:                        alle ab 16 Jahren

Ansprechpartner: Franziska Walewski

[franziska.walewski@asv-adelheidsdorf.de](mailto:franziska.walewski@asv-adelheidsdorf.de)

Mobil : 0172-1640688





## Unser aktuelles TOP-Angebot für Sie:

Nutzen Sie die Gelegenheit uns unverbindlich kennen zu lernen und sich von unseren tollen Leistungen zu überzeugen. Alle Sportangebote des ASV Adelheidsdorf können von Ihnen jederzeit zu einem kostenfreien Schnuppertraining (bis zu max. 6 Trainingseinheiten) besucht werden.

Erst danach und bei weiterer regelmäßiger Teilnahme am Trainingsbetrieb wird eine offizielle Vereinsmitgliedschaft erforderlich.

Unsere attraktiven Beitragskonditionen und unser Eintrittsformular finden Sie am Ende dieser Broschüre.

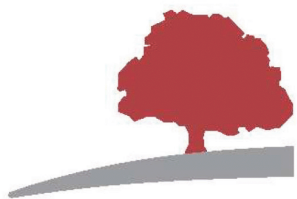
**Kostenfreies  
Schnuppern in  
allen Sparten!  
Jederzeit!**

Schon während Ihrer Schnupperstunden kommen Sie in den vollen Genuss aller „ASV Adelheidsdorf Leistungen“. Profitieren Sie von der Erfahrung unserer Trainer & Übungsleiter, Nutzen Sie unsere Sportanlage und unsere Sportgeräte, nehmen Sie an den gesellschaftlichen Veranstaltungen des Vereins teil. Und „last but not least“: Genießen Sie ab der ersten Trainingsteilnahme die vollständige Absicherung über unseren Verein.

Wir freuen uns auf Sie!

Viele Grüße!

Ihr ASV Vorstand



**WANKE**  
STEUERBERATUNG

**Steuerberatung  
Ärzteberatung  
Betriebswirtschaftliche Beratung**

Lärchenweg 3  
29227 Celle  
Telefon 05141 / 75070  
Telefax 05141 / 750799  
E-Mail [info@stb-wanke.de](mailto:info@stb-wanke.de)

**André Wanke**  
Diplom-Kaufmann (FH)  
Steuerberater  
Fachberater für das Gesundheitswesen (DStV e.V.)

[www.stb-wanke.de](http://www.stb-wanke.de)

# Satte Rabatte im Sporthaus!

Schuhstraße 7 · 29221 Celle · [www.sporthaus-celle.de](http://www.sporthaus-celle.de)



## SPORTHAUS CELLE

### HERZLICH WILLKOMMEN!

FUSSBALL, TEAMSPORT, TENNIS und RUNNING – im SPORThAUS Celle bekommen Sie faire Preise und eine umfassende Beratung. Von Trikotsätzen bis hin zu Merchandising-Artikeln – ob Verein, Firma oder Privatperson – wir sind Ihr Fullservice-Dienstleister rund um den Sport! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

TEAMSPORT

FUSSBALL

RUNNING

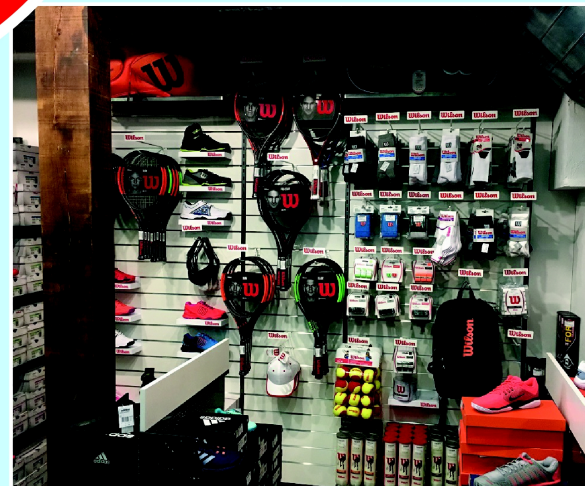
TENNIS

MERCHANDISING

TEXTIL-VEREDELUNG

%%%  
**Vereins-  
mitglieder  
PROFITIEREN  
EXTRA**

Weitere Details erhalten Sie  
im SPORThAUS Celle.



Jetzt Fan werden!

[www.facebook.com/SporthausCelle](http://www.facebook.com/SporthausCelle)

Öffnungszeiten: Mo - Fr 10:00 - 18:00 Uhr  
Sa 10:00 - 15:00 Uhr



# ASV Adelheidsdorf

von 1969 e.V.

...denn Sport verbindet!



Ich beantrage hiermit die Mitgliedschaft im ASV Adelheidsdorf als aktives/passives Mitglied.

- Erweiterung der Mitgliedschaft für die Tennisabteilung
- Ich bin bereits Mitglied des SV Großmoor.
- Familienmitgliedschaft ASV erwünscht.

An folgendem Spartenangebot möchte ich teilnehmen:

Name, Vorname	_____	Tennis	<input type="checkbox"/>
Straße, Hausnummer	_____	Tischtennis	<input type="checkbox"/>
Plz, Ort	_____	Handball	<input type="checkbox"/>
Geburtstag	_____	Gymnastik	<input type="checkbox"/>
Telefon	_____	RückenFit/Cardio Mix	<input type="checkbox"/>
E-Mail-Adresse	_____	Indiaca	<input type="checkbox"/>
		Zirkeltraining	<input type="checkbox"/>
		Volleyball	<input type="checkbox"/>
		Kinderturnen	<input type="checkbox"/>

- Gleichzeitig verpflichte ich mich, die Beiträge zu zahlen.
- Mitglieder der Tennissparte zahlen einen Zusatzbeitrag.
- Mir ist bekannt, dass der Austritt schriftlich der Geschäftsstelle des ASV anzuzeigen ist.
- Die Satzung des Vereins erkenne ich an.
- Änderungen meiner persönlichen Daten melde ich unverzüglich der Geschäftsstelle des ASV.
- Im Falle meines Austritts beim SV Großmoor wird der Mitgliedsbeitrag vom ASV eingezogen.

Ort, Datum

Unterschrift des Mitgliedes/gesetzl. Vertreters

## SEPA- Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE67ZZZ00000208962

Mandatsreferenz: \_\_\_\_\_

(wird vom Verein vergeben und dem Mitglied auf Wunsch mitgeteilt)

Ich ermächtige den Sportverein ASV Adelheidsdorf, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Sportverein ASV Adelheidsdorf auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

Die Beiträge werden halbjährlich am 01. April und am 01. Oktober eingezogen.

Vorname und Name des Kontoinhabers: \_\_\_\_\_

BIC (8 oder 11 Stellen) \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

Die Mitgliedschaft erfolgt per EDV. Die Daten der Mitglieder werden zu diesem Zweck unter Beachtung der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes gespeichert.

1. Vorsitzender: Timo Weißenstein, Waldstraße 4, 29352 Adelheidsdorf  
1. Kassenwartin: Nadine Hinze, Lindenring 10, 29352 Adelheidsdorf  
Geschäftsstelle: Jessica Weißenstein, Waldstraße 4, 29352 Adelheidsdorf  
Bankverbindung: IBAN: DE64 2575 0001 0000 1507 71 BIC: NOLADE21CEL  
<http://www.ASV-Adelheidsdorf.de>





## Mitgliedsbeiträge:

	<b>Altersstufen</b>	<b>monatlich</b>	<b>1/2-jährlich</b>
Kinder, Jugendliche	0 - 17 Jahre	5,00 EURO	30,00 EURO
Azubi' s, Stud., Wehr- & Zivildstl.	18 - 27 Jahre	5,00 EURO	30,00 EURO
Erwachsene	18 - 64 Jahre	7,50 EURO	45,00 EURO
Familienbeitrag		10,83 EURO	65,00 EURO
Senioren	ab 65 Jahre	3,50 EURO	21,00 EURO
Passive Mitglieder		3,50 EURO	21,00 EURO

## Ergänzung für Mitglieder der Tennisabteilung

### Zusatzbeitrag Tennisabteilung:

(Wird auch bei einer Mitgliedschaft beim SV Großmoor fällig)

	<b>Altersstufen</b>	<b>monatlich</b>	<b>1/2-jährlich</b>
Kinder, Jugendliche	0 - 17 Jahre	2,50 EURO	15,00 EURO
Azubi' s, Stud., Wehr- & Zivildstl.	18 - 27 Jahre	2,50 EURO	15,00 EURO
Erwachsene	18 - 64 Jahre	7,00 EURO	42,00 EURO
Familienbeitrag		12,00 EURO	72,00 EURO
Senioren	ab 65 Jahre	1,50 EURO	9,00 EURO
Passive Mitglieder		1,00 EURO	6,00 EURO

## Arbeitseinsatz:

Pro Kalenderjahr muss jedes Mitglied ab 16 Jahre einen Arbeitseinsatz von 4 Std leisten. Für jede nicht geleistete Stunde wird ein Beitrag von 10 Euro erhoben. Dieser Betrag wird im darauffolgenden Jahr am 01. April eingezogen.

## Für jedes neue Tennismitglied:

Jedes neue Mitglied erhält fünf kostenfreie Trainerstunden (Gruppentraining-Sommersaison).

*Abzugeben in der Geschäftsstelle des ASV Adelheidsdorf, Waldstraße 4, 29352 Adelheidsdorf*

# ASV Adelheidsdorf

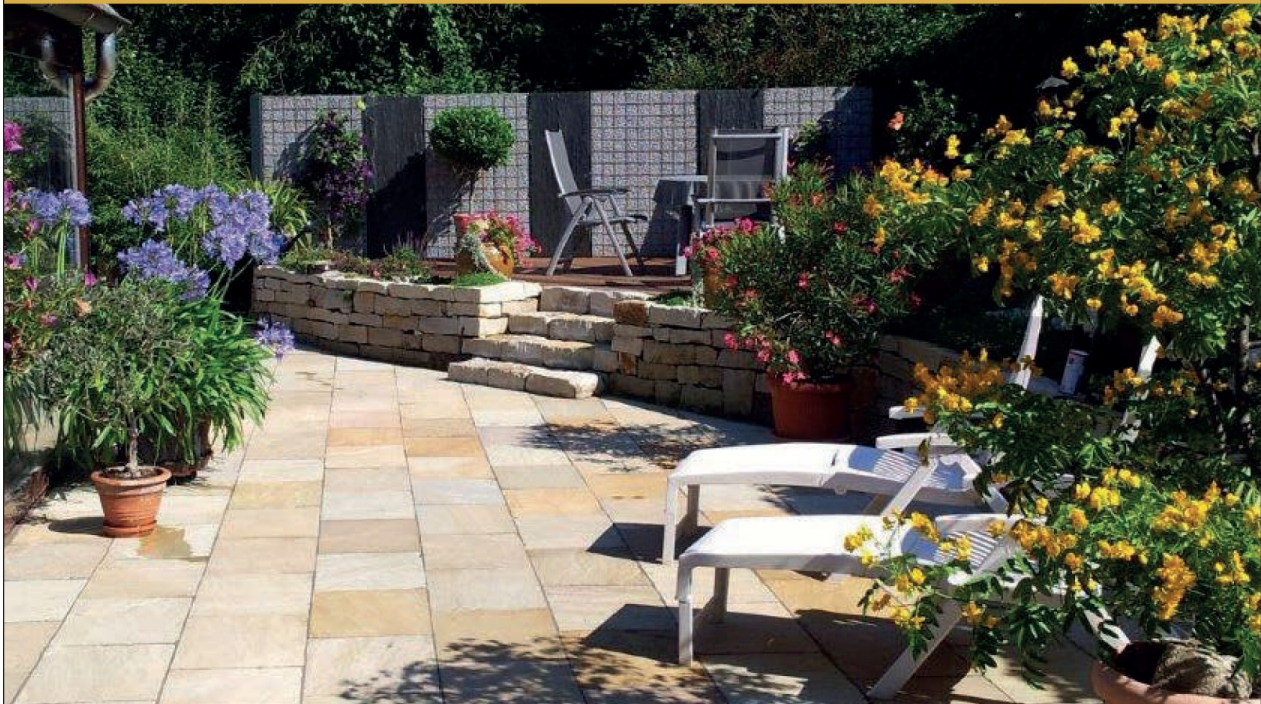
von 1969 e.V.

...denn Sport verbindet!

[www.asv-adelheidsdorf.de](http://www.asv-adelheidsdorf.de)



## URLAUB ZUHAUSE wird jetzt noch schöner



Damit Sie sich zu Hause richtig wohlfühlen: Alles für  
**die individuelle Gartengestaltung auf über 2000 m<sup>2</sup>,**  
vom Steinbeet über Gabionenzäune bis zu Bodenfliesen.

*gute  
Gründe ...*

**FUHRBETRIEB HORN GmbH**  
Natursteinpark | Baustoffhandel | Erdarbeiten

Im Nordfeld 8 | 29336 Nienhagen | Tel.: 05144-49 54 50

[www.natursteinpark-horn.de](http://www.natursteinpark-horn.de)



ASV  
Adelheidsdorf

TIBHAR

ASV Adelheidsdorf



**ASV Adelheidsdorf**  
von 1969 e.V. ...denn Sport verbindet!

Indiaca Gymnastik  
Faustball Handball [www.asv-adelheidsdorf.de](http://www.asv-adelheidsdorf.de)



[www.asv-adelheidsdorf.de](http://www.asv-adelheidsdorf.de)