



aktuell

Juli – September 2020

Estrichbau

lampe GmbH

... wir machen Boden gut!



Am Sportplatz 6
31199 Diekholzen

Tel.: 0 51 21 / 28 46 10
www.estrichbau-lampe.de



Mitglied der Estrich- und Bodenlegerinnung Celle / Meisterbetrieb

Wer die Welt bewegen will,
sollte sich erst
selbst bewegen

Sokrates

**Köhler-Druck
Adlum**

Am Mühlkamp 13 · 31177 Adlum

Telefon 0 51 23 - 2 82 24

E-Mail: info@koehler-druck-adlum.de

www.koehler-druck-adlum.de

Allen Sportlerinnen und Sportlern des SC Barenrode
wünschen wir weiterhin viel Spaß an der Bewegung.

Wir bewegen uns für Sie!

Einladungen - Danksagungen - Flyer

Trauerdrucksachen - Broschüren

Plakate - Geschäftspapiere - Visitenkarten

Festschriften - Gestaltung von Inseraten
und vieles mehr ...

Ihr Köhler-Druck-Team



Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

ich begrüße Euch zur heutigen Ausgabe unserer Vereinszeitschrift aktuell, die es in dieser Form noch nicht gegeben hat. Inmitten einer Zeit, in der nach dem vollständigen Stillstand unseres Vereinslebens nun langsam wieder Vereinssport in reduzierter und/oder abgewandelter Form stattfinden darf, haben wir mit Hilfe einiger engagierter Übungsleiterinnen und Übungsleiter ein paar Angebote für Euch zusammengestellt, mit denen ihr auch zu Hause sportlich aktiv werden könnt.

Unsere Jahreshauptversammlung, die am 20. März hätte stattfinden sollen, mussten wir leider absagen und wir informieren Euch über Aushänge im Schaukasten an unserer Sporthalle und am Clubhaus über den neuen Termin, sobald ein Zeitpunkt dafür feststeht. Auch über unsere Homepage www.sc-barienrode.de werden wir den Termin veröffentlichen.

Die Feierlichkeiten anlässlich des 50jährigen Bestehens der Tischtennisabteilung, die für den 13. Juni geplant waren, können ebenfalls nicht stattfinden und wurden auf

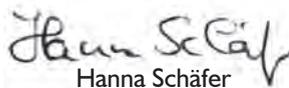


Hanna Schäfer,
1. Vorsitzende
SC Barienrode

den 12. Juni 2021 verlegt. Ob das geplante Cornhole-Turnier am 30. August durchgeführt werden kann, können wir zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht sagen. Wir werden Euch darüber über oben genannte Kanäle informieren, sobald wir Genaues wissen.

Weitere Einzelheiten über den aktuellen Stand erfahrt Ihr im nachfolgenden Interview. Ich wünsche Euch an dieser Stelle viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe. Bleibt gesund und zuversichtlich!

Mit sportlichen Grüßen,


Hanna Schäfer

SC BARIENRODE

Fußball - Gymnastik - Leichtathletik - Spiele - Tennis
Tischtennis - Turnen - Tanz



1. Vorsitzende	Hanna Schäfer, Telefon 1 76 52 57
2. Vorsitzender	Bent Kadow, Telefon 69 48 10
Schriftführer	Johannes Schacht, Telefon 28 71 88
Kassenwart	Thorsten Kospoth, E-Mail: info@sc-barienrode.de
Sportwartin	Brigitte Teutsch, Telefon 26 18 18
Vereinsassistent	Thorsten Kospoth, E-Mail: info@sc-barienrode.de
Clubhaus	Telefon 26 23 43

In außergewöhnlicher Zeit

aktuell: Hanna, wie hast Du den Lockdown durch die Corona-Pandemie als Vorsitzende unseres Sportvereins erlebt?

Hanna Schäfer: Es war Freitag, der 13. März, ich habe vormittags in der Schule gearbeitet, als die Meldung kam, dass ab kommenden Montag sämtliche Schulen und Kindertagesstätten geschlossen werden. Da war mir klar, dass auch die Vereine ihren Sportbetrieb einstellen müssen.

aktuell: Warst Du darauf vorbereitet?

Hanna: Ja, in dieser Woche deutete bereits vieles daraufhin, dass die Maßnahmen beschlossen werden. Ich hatte in der Woche immer wieder Kontakt mit dem Kreis-sportbund in Hildesheim und der Gemeinde Diekholzen. Als dann Freitagnachmittag die Gemeinde die Verordnung erließ, dass sämtliche Sportstätten geschlossen werden, habe ich umgehend die Übungsleiter informiert. Wie gesagt, all dies zeichnete sich ab.

aktuell: Und wie geht es weiter?

Hanna: Es gibt vom Landessportbund Niedersachsen einen Fünfstufenplan zur Rückkehr zum generellen Sportbetrieb in den Vereinen.

aktuell: In welcher Stufe befinden wir uns zurzeit?

Hanna: Momentan befinden wir uns in Stufe 2, die ab 11. Mai gültig ist, wobei es keine Änderungen zur ersten Stufe gibt. In dieser Phase dürfen Sportaktivitäten im Freien unter Einhaltung des Mindestabstandes von zwei Metern und unter Berücksichtigung der Hygienemaßnahmen betrieben werden.

aktuell: Das bedeutet für unseren Verein, dass Fußball, Tennis und Leichtathletik angeboten werden können?

Hanna: Ja, und Beachvolleyball auch, aber alle Sportarten mit bestimmten Einschränkungen.

aktuell: Das bedeutet zum Beispiel...?

Hanna: Auf der Tennisanlage sind nur Einzelspiele erlaubt, es dürfen keine Zuschauer anwesend sein, der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist untersagt und natürlich müssen die Hygienevorschriften eingehalten werden und Punktspiele finden auch nicht statt. Allerdings ist Einzeltraining erlaubt.

aktuell: Und beim Fußballspielen?

Hanna: Auf dem Fußballfeld sind alle Trainingseinheiten erlaubt, die den zwei Meter Abstand berücksichtigen, wie zum Beispiel das Torwart- und Konditionstraining sowie das Passspiel. Zuschauer dürfen auch dort nicht dabei sein. Wichtig ist, dass sich alle Sportler vor Spielbeginn in die vorhandenen Listen eintragen, um eine genaue Dokumentation zu gewährleisten. Ganz toll fand ich, wie die Verantwortlichen der Fußball- und Tennissparten insbesondere die Hygienevorschriften sehr gründlich und flexibel umgesetzt haben. Da wurde gerade mir als Vorsitzende viel Arbeit abgenommen.

aktuell: Kannst Du etwas zur nächsten Stufe 3 sagen, denn dann wird sicher diese Ausgabe des aktuell erscheinen?

Hanna: Ab 25. Mai tritt Stufe 3 in Kraft, in der die Indoor-Aktivitäten mit einem Mindestabstand von zwei Metern geprüft werden sollen. Aber es ist nicht möglich, jetzt irgendwelche Ankündigungen zu treffen.

Beim Fußball hieß es zuerst, es dürfen nur fünf Spieler zum Training erscheinen, kurz darauf gab es keine Maximalgrenze. Es werden wie auch außerhalb des Sportbetriebs immer neu überdachte Entscheidungen getroffen. So gibt es jetzt für Stufe 4 und 5 auch noch keine Terminierungen.

aktuell: Wie werden die Vereinsmitglieder über den aktuellen Stand informiert?

Hanna: Auf unserer Homepage im Internet stehen die aktuellen Informationen und im Schaukasten rechts neben dem Sporthalleingang werden wir sie auch aushängen. Der Vereinsvorstand hat übrigens aufgrund der ausfallenden Trainingsmöglichkeiten beschlossen, dass der Halbjahres-Mitgliedsbeitrag im September um fünfzig Prozent verringert wird. Das ist insbesondere für all diejenigen wichtig, die selbst überweisen.

aktuell: Die Übungsleiter haben während des Lockdown auf unterschiedliche Weise versucht, ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer sportlich zu begleiten. In dieser Ausgabe sind einige Meldungen darüber auch zu lesen.

Hanna: Ja, das finde ich auch großartig. Luisa Neugebauer hat zum Beispiel den Grundschulkindern ihrer Gruppe Dance Kids eine Tanz-Choreographie online angeboten, was eine super Resonanz fand. Die Frauen der Seniorengruppe, die sicherlich nicht alle Internet haben, erhielten einen Handzettel mit Übungen im Briefkasten. Das ist wirklich toll.

aktuell: Und Mirja Pförtner hat Übungen für jede Altersstufe mit Fotos und Erläuterungen zusammengestellt, die wir auf den folgenden Seiten veröffentlichen. Hast Du selbst als Vorsitzende und als gelernte Physiotherapeutin Tipps für jeden von uns, um uns sportlich fit zu halten?

Hanna: Ich höre oft, „ich kann mich nicht aufraffen“, dabei können ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft oder zwei, drei Übungen pro Tag dazu beitragen, in Form zu bleiben. Es ist viel leichter im Training zu bleiben als nach einer Pause zum alten Stand zurückzukommen.

aktuell: Auch da gilt sicherlich, strecken ist besser als gar nichts zu tun.

Hanna: Ja genau. Ich habe noch eine Ankündigung, die ich eigentlich im März auf der Jahreshauptversammlung machen wollte, aber der Termin konnte ja nicht mehr stattfinden. Im März 2021 werde ich den Vereinsvorsitz erst einmal abgeben.

Diese Entscheidung treffe ich wirklich mit einem weinenden Auge, da mir die Zusammenarbeit mit den anderen Vorstandsmitgliedern, die alle wieder kandidieren werden, wirklich sehr viel Freude bereitet. Aber zurzeit benötige ich neben meiner Arbeit mehr Zeit für unsere drei schulpflichtigen Mädchen.

Ich hoffe sehr, dass sich jemand für den Vereinsvorsitz findet und diese Aufgabe gerade mit dem gut zusammenarbeitenden Vorstandsteam übernimmt. Es bereitet wirklich auch viel Freude. Deshalb möchte ich meine Entscheidung frühzeitig bekanntgeben.

aktuell: Das ist natürlich aus Sicht der Vereinsmitglieder sehr schade, aber es ist auch sehr verständlich, zumal aus den angekündigten zwei Jahren Vereinsvorsitz mittlerweile dann vier Jahre geworden sind. Du sagst zurzeit, wer weiß, was das bedeuten kann.... Vielen Dank für das Interview.

aktuell Redaktion

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Fitness-Übungen für zu Hause für jedes Alter mit Mirja Pförtner

Mach dich fit – auch von zu Hause. Bewegung in der Sporthalle ist zurzeit wegen der Corona-Pandemie nicht möglich. Sich an der frischen Luft zu bewegen, ist per-

fekt und stärkt das wichtige Immunsystem. Doch manch einer oder kann das Haus aus verschiedenen Gründen nicht verlassen. Genau dafür sind hier zwei Übungen, die zusammen gut zu kombinieren sind. Die erste Übung stärkt den Unterkörper, die zweite den Oberkörper. Zu beiden Übungen stelle ich auch leichtere Varianten vor, die aber dieselben Muskelgruppen trainieren.

1. Stärkung – Unterkörper

Squats oder **Kniebeuge**, auch „Königin der Kraftübungen“ genannt, für Bein-, Po-, Rücken- und Bauchmuskulatur

Ausführung der normalen Kniebeuge:

Ausgangsposition: Stand auf beiden Füßen – Arme unten – Fußspitzenstellung: beide schräg nach außen, maximal 30 Grad – Blick vorwärts

Übung: Knie tief beugen – Po nach hinten schieben – Oberkörper leicht nach vorne beugen – Arme waagrecht nach vorne strecken – Knie über die Fußspitzen schieben, nicht aber darüberhinaus

Merke: Kniegelenke zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen; Rücken gerade; Stellung der Beine kontrollieren, keine X-Beine, das heißt Knie nicht nach innen fallen lassen

Empfehlung: Bei Knieproblemen: Korrekte Stellung ist wichtig, weniger ist mehr und auf den eigenen Körper hören; Tiefe der Beuge hängt vom individuellen Trainingszustand ab; Eigenkontrolle durch Spiegelbild, wenn möglich

Wiederholung: Sechs bis acht Mal, zwei bis drei Einheiten am Tag, dreimal pro Woche; Steigerung durch erhöhte Anzahl und Tiefe der Beuge möglich; Steigerung der Intensität durch ein Gewicht in jeder Hand (zum Beispiel zwei kleine Wasserflaschen) oder nach dem Hochkommen mit Schwung in die Höhe springen





Zwei Varianten:

Für ungeübte, ältere, kranke und übergewichtige Menschen habe ich zwei weitere Varianten der Kniebeuge ausgewählt: Aufstehen aus dem Stuhl und Aufstehen von der Sofalehne.

Aufstehen vom Stuhl – etwas leichter

Aufstehen von Sofalehne – leicht

Ausführung der Varianten:

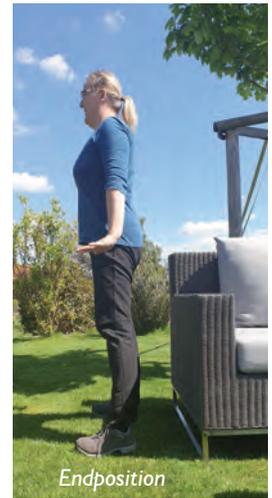
Ausgangsposition: Die Übungen starten im Sitzen – beide Arme sind gerade vorgestreckt – Fußspitzenstellung, beide schräg nach außen, maximal 30 Grad – Blick vorwärts

Übung: Beim Aufstehen Schwung mit beiden Armen holen, indem diese nach unten neben die Hüfte gezogen werden – im Stand kurze Pause – durchatmen – kurzer Kontrollblick zum Sitzplatz – vorsichtig hinsetzen, dabei gestreckte Arme neben die Hüfte absenken

Merke: Beim Aufstehen: Hüfte nach vorne schieben und Po anspannen; beim Hinsetzen: Oberschenkel gut anspannen; bewusste und langsame Bewegung

Empfehlung: Genügend Platz um sich herum schaffen; Tiefe des Sitzes hängt auch vom individuellen Trainingszustand ab; Eigenkontrolle durch Spiegelbild, wenn möglich

Wiederholung: Zwei bis vier Mal, zwei Einheiten am Tag, dreimal pro Woche; Steigerung der Anzahl, der Wiederholung und der Ausgangsposition, das heißt von Sofalehne auf Stuhlvariante und vom Stuhl in den Stand wechseln.





2. Stärkung – Oberkörper

Planken oder **Unterarmstütz**, auch „der Alleskönner“ genannt, für Brust-, Arm-, Schulter-, Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur

Ausführung Planken:

Übung: Gestreckter Körper – auf Unterarmen und Zehen stützen – Blick nach unten – Ellenbogen direkt unter der Schulter positionieren – Körper anspannen

Merke: Körper gerade; Beine, Po, Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie wie eine Planke beziehungsweise ein Brett

Empfehlung: Oft ist der Po zu hoch, der Körper sieht wie eine Brücke aus oder der Po hängt durch, bitte korrigieren; Anspannung bewusst machen; Zeitdauer der Übung hängt auch vom individuellen Trainingszustand ab; Eigenkontrolle durch Spiegelbild, wenn möglich

Wiederholung:	1. und 2. Tag	10 Sekunden	1-mal
	3. und 4. Tag	20 Sekunden	2-mal
	5. Tag	Ruhetag	
	6. und 7. Tag	30 Sekunden	3-mal
	8. und 9. Tag	40 Sekunden	3-mal
	10. Tag	Ruhetag	
	usw.		

Steigerung der Intensität: Körperanspannung erhöhen; Knie abwechselnd seitwärts heben und Richtung Kopf ziehen, Oberschenkel und Unterschenkel 90 Grad; seitliches Planken: auf rechte oder linke Seite legen – rechter oder linker Unterarmstütz – gestreckte Beine – Becken anheben – gerade Linie bilden



Anfangsposition



Planken gesteckter Arm



Endposition

Zwei Varianten:

Diese Übungen sind unter anderem für Menschen mit Schulter-/Armproblemen geeignet.

Planken an Sofalehne – etwas leichter

Ausführung der Variante an Sofalehne:

Ausgangsposition: Die Übungen starten im Stehen – beide Arme locker hängend – Fußstellung schulterbreit – Blick vorwärts

Übung: 1. Gestreckte Arme auf Sofalehne – gesamter Körper bildet eine Gerade, eine Planke – Körper anspannen – Blick zu Händen – Ferse in den Boden drücken – Anspannung halten – von hier aus eine „Etage tiefer“

2. Unterarmstütz auf Sofalehne – Ellenbogen direkt unter Schulter positionieren – gesamter Körper bildet eine Gerade, eine Planke – Körper anspannen – Blick zu Händen – Ferse vom Boden heben – Anspannung halten

Empfehlung: Wenn die Übung im Unterarmstütz zu schwer ist, zurück zur Ausgangsposition und diese wiederholen oder mit Planken-Übung im Stehen fortfahren



Planken an Wand – leicht

Ausführung der Variante an Wand:

Ausgangsposition: Die Übung startet im Stehen – beide Arme gerade vorstrecken und an Wand drücken – Fußstellung schulterbreit – Blick vorwärts

Übung: Oberkörper leicht nach vorne neigen bis in den Unterarmstütz, das heißt Unterarm an die Wand lehnen – zwischen Ober- und Unterarm 45 Grad Winkel – zwischen Ellenbogen und dem Oberkörper 90 Grad Winkel – gesamter Körper bildet eine Gerade, eine Planke – Körper anspannen – Blick zu gerade und mit lockerem Nacken an die Wand richten – Ferse in den Boden drücken – Anspannung halten – den Körper wieder von der Wand drücken und in die Ausgangsposition zurückkehren

Wiederholung: siehe Übung Planken

Tipps für Eltern und Kinder mit Zeitungspapier

Da ich nicht nur Trainerin der Sportgruppe „FIT 2gether“, sondern auch die Übungsleiterin des Kinderturnens bin, kam mir folgender Gedanke: Die gesamten sportlichen Übungen kann man gerne zusammen mit den Kindern machen. Das macht sicherlich beiden Seiten noch mehr Spaß. Kinder lieben es, sich zu bewegen. Vielleicht tauchen die Erwachsenen auch mal in die verspielte Kinderwelt ein, gerade jetzt wo die Spielpartner fehlen.

Dazu hier ein paar Bewegungstipps mit Zeitungspapier: Dieses Alltagsmaterial ist so vielfältig einsetzbar. Einfach mal ausprobieren...



Freies Ausprobieren:

- Zeitungsblatt vor Bauch halten und damit rennen
- auf dem Rand des Blattes balancieren
- über die Zeitung vorwärts und rückwärts springen
- Stopp-Tanz: frei herumlaufen, rückwärtsgehen, hüpfen auf einem Bein, wie ein Frosch, wie ein Pferd galoppieren oder wie ein Rennauto sausen. Stoppt die Musik, zurück „nach Hause“ auf die Zeitung

Geschicklichkeit:

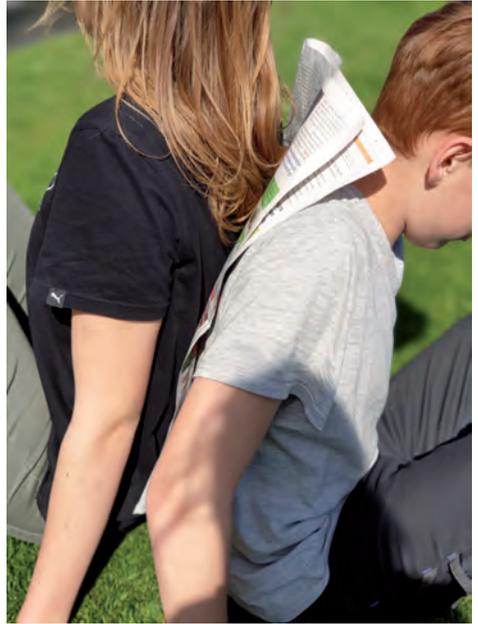
- unter dem Blatt kleine Gegenstände verstecken und barfuß mit Zehen herausholen lassen (zum Beispiel Radiergummi, Haargummis, Legosteine, Taschentücher)
- aus zwei Zeitungen eine lange Rolle rollen und einen aufgeblasenen Luftballon damit in der Luft halten. Erweiterung möglich: einen Slalomparcour um die Stühle herum passieren
- Zeitung zum Ball zusammendrücken und diesen in einen leeren Karton werfen. Den Abstand immer mehr vergrößern. Um einen kleinen Wettkampf zu machen, kann man viele kleine Bälle formen und diese um die Wette in den Karton werfen. Wer in einer bestimmten Zeit mehr Bälle getroffen hat, hat gewonnen.
- Zu zweit auf den Boden Rücken an Rücken setzen. Die Zeitung zwischen den Rücken klemmen und nun versuchen gemeinsam aufzustehen

Abschlusspiel:

- Zum Schluss ein ruhiges Spiel: Stille Post – durch die Zeitungsrolle leise sprechen. Was hat der Absender wohl gesagt?

Mit allen Übungen und Spielen wünsche ich Euch viel Spaß! Auf ein baldiges Wiedersehen, **aber mit Abstand!**

Eure Mirja



PLAN & GRÜN

Garten- und Landschaftsbau

Garten- u. Landschaftsarchitekt
Dipl. Ing. Klaus Montag

31139 Hildesheim/Ochtersum
Tel. 0 51 21 - 26 12 00 u. 26 69 84

Gartenhof Barienrode

Das Gartencenter mit der individuellen Fachberatung



KRETH KLEINEIDAM

Gardinen
Sonnenschutz
Bodenbelag
Polsterarbeiten

**Kurt-Schumacher-Straße 27 A
31139 Hildesheim-Ochtersum**

Telefon 26 32 06



**E I N H O R N
A P O T H E K E
M I C H A E L O F F E R**

ZINGEL 17, 31134 HILDESHEIM
TELEFON (0 51 21) 3 26 53



Steinberg-Apotheke

Apotheker: Michael Offer

Theodor-Storm-Str. 20
31139 Hildesheim-Ochtersum

Tel.: 05121 / 26 25 24

Fax: 05121 / 26 78 16

Meldungen

Tolle Aktionen in der Quarantäne-Zeit

- Mirja Holtewert (Übungsleiterin für die Seniorengymnastik) hat einige Übungen auf einer DIN A 4-Seite zusammengestellt und kopiert. Almuth, Teilnehmerin der Seniorengymnastikgruppe, hat die Handzettel in die Briefkästen der Teilnehmerrinnen verteilt. Herzlichen Dank!
- Luisa Neugebauer hat ihren dancekids einige neue Tanzschritte per Whatsapp geschickt.
- Monika Cammerer hat für die Gymnastikdamen folgenden Tipp: Schaut mal unter "Gabi Fastner" im Internet. Dort findet ihr etliche Videos zum Mitmachen.
- Bianca Brauner hat die Zumba®-Gruppe des SC Barienrode eingeladen, an ihrer Zumba®-Stunde beim Heinder SV online teilzunehmen. Super!
- Zusätzlich gibt es seit Anfang Mai je einmal pro Woche Fitnessgymnastik und Zumba® online mit unserer neuen Zumba®-Trainerin Gabriele Geyer.
- **Neue Zumba®-Trainerin für den SC Barienrode gefunden**
Nach intensiver Suche haben wir glücklicherweise relativ schnell eine neue Trainerin gefunden: Gabriele Geyer.
Gabriele ist ausgebildete Tanzpädagogin mit genauso viel Elan wie unsere beiden Biancas (ehemalige Trainerinnen). Im Februar 2020 konnten die Kursteilnehmerinnen eine Probestunde erleben. Der geplante Start am 22. April konnte ja leider nicht stattfinden. Dafür tanzen wir erstmal mit viel Spaß online, freuen uns aber auch schon auf ein gemeinsames Training in der Halle oder erst einmal im Freien.
- **Beachvolleyball auf dem Sportplatz**
Seit Montag, 18. Mai, ist die Beachvolleyball-Saison in abgewandelter Form eröffnet. Wir spielen nur paarweise oder in Mini-Gruppen, ohne Netz und mit dem vorgeschriebenen Abstand. Beginn ist immer um 18.00 Uhr.
- **Sportabzeichen auch in diesem Jahr**
Die Sportabzeichen-Abnahme konnte unter Einhaltung der bekannten Abstandsregeln und Hygienemaßnahmen wie geplant am Mittwoch, 20. Mai, um 17.00 Uhr starten und findet bis zum 9. September jeden Mittwoch auf dem Sportplatz statt.

Steuern?

Wir machen das.

VLH.

NEU

in Ihrer
Nähe.

Marion Rittmeier
Steuerberaterin
Beratungsstellenleiterin
An der Beuster 20
31199 Diekholzen



☎ 05121 2945904

www.vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

WAGNER

Aral Heizöle
Aral Kraftstoffe
Aral Schmierstoffe
AdBlue®
Biodiesel
Holzpellets



Fon (05121) 52125
info@wagner-aral-vertrieb.de
www.wagner-aral-vertrieb.de



Fechtler Bestattungen



Goslarsche Str. 15 · 31134 Hildesheim

☎ 05121/1871

beraten-begleiten-trösten





Der Ball rollt

nichts ist so, wie es war. Die Covid-19-Pandemie hat alles verändert. Mittlerweile ist dank der positiven Entwicklung der Infektionszahlen auch eine Lockerung der sportlichen Einschränkungen möglich geworden. So ist jetzt unter Einhaltung von Hygiene- und Abstandsregeln auch wieder ein Präsenztraining möglich. Dazu haben wir in Anlehnung an die Vorgaben des Niedersächsischen Fußballverbandes folgende Regeln für das Training auf dem Sportplatz aufgestellt:

1. Bei Krankheitssymptomen dem Training fernbleiben!
2. Keine Fahrgemeinschaften zum Training!
3. Sportler kommen bereits umgezogen zum Training!
4. Training nur in Kleingruppen!
5. Kein Händeschütteln, kein Abklatschen!
6. Abstand zu allen anderen auf dem Platz! Mindestens zwei Meter! IMMER!
7. Kein Kontaktsport!
8. Duschen und Umkleiden sind gesperrt!
9. Hände desinfizieren!
10. Geräteschuppen nur einzeln betreten!
11. Keine Zuschauer auf dem Platz!
12. Essen und Trinken verboten! Ausnahme: Sportgetränk für Sportler!
13. Sportrucksäcke/Getränke einzeln lagern während des Trainings!
14. Kindergartengelände NICHT BETRETEN!
15. Jede Person ist vom Trainer in die Anwesenheitsliste einzutragen!

Währenddessen wir uns auf die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes konzentriert haben, sind in der Zentrale des Niedersächsischen Fußballverbandes (NFV) in Barsinghausen die Drähte heiß gelaufen, denn die Abwicklung der Rückrunde der Saison 2019/20 steht noch aus. Mittlerweile gibt es vier Szenarien, die zwischen einer Annullierung der kompletten Saison zwei Abbruchszenarien mit Meistern mit oder ohne Absteiger sowie eine Fortsetzung der „alten“ Saison in 2021 vorschlagen. Da die Satzung des NFV den Abbruch einer Saison nicht vorsieht, muss das weitere Vorgehen auf einem außerordentlichen Verbandstag beschlossen werden. Nähere Informationen sowie aktuelle Neuigkeiten rund um die JSG Beustertal können auf unserer Facebookseite <https://www.facebook.com/jsgbeustertal> sowie Verbandsinformationen im Internet unter www.nfv.de nachgelesen werden.

Die aktuelle Lockdown-Situation hatte viele von uns in eine Art „Saisonende-Modus“ versetzt, mit allen negativen Konsequenzen in Sachen Fitnesszustand, Körpergewicht etc. Auch wenn das Präsenztraining nun wieder startet, ist es doch vonnöten, auch individuell zu trainieren. Aufgrund der Menge an möglichen Trainingsübungen möchte ich an dieser Stelle einfach einen Link teilen: <https://seminare.fussballtraining.com>. Auf dieser vom DFB betriebenen Seite kann jeder die für sich individuell passenden Übungen anhand anschaulicher Videos heraussuchen.

Sportliche Grüße! Bleibt bitte gesund!

Daniel Moldovan



Tanzen im virtuellen Unterricht

Liebe Paare im SC Barienrode, wir haben für alle Tanzinteressierte „K(o)ronen-Tanzvideos“ zusammengestellt: alles für Wohnzimmer, Terrasse oder Balkon. Zurzeit sind das kleine Figurenfolgen im Cha-Cha-Cha und Tango. Diese werden in Videos ausführlich erklärend dargestellt – auch in Slow-Motion

und im Originaltempo mit Musik. Beispielmusiken können bei uns angefordert werden. Bei Rückfragen meldet euch gerne unter: tanzen.hogi@gmx.de

Alle Links unter: www.sc-barienrode.de/tanzen/aktuelles.html

Bleibt gesund undmunter, wünschen Gisela und Horst Stoldt.



Hallo Tennisfreunde,

die Corona-Welle hat natürlich auch unsere Saisonplanung komplett über den Haufen geworfen. Immerhin dürfen wir – Stand heute – im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten unseren Sport unter bestimmten Auflagen inzwischen zumindest wieder ausüben. Allein dafür muss man nach der langen Pause und den vielen Einschränkungen schon dankbar sein. Die Plätze befinden sich, wie die gesamte Anlage, in gutem Zustand.

Klare Aussagen, was den Rest der Saison betrifft, lassen sich zum Redaktionsschluss noch nicht machen, erst Ende Mai wird sich entscheiden, ob und unter welchen Bedingungen die Punktspielsaison dieses Jahr überhaupt starten kann.

Klar ist allerdings schon jetzt, dass die Damen- und Herrenmannschaften dann gegebenenfalls im Juni starten und bis in den September hinein spielen würden; die Jugendmannschaften starten – hoffentlich –

nach den Sommerferien. Wir werden sehen. Auch sonstige Aktivitäten stehen derzeit natürlich noch in den Sternen. Wir beabsichtigen aber schon, sollten die Umstände es zulassen, im Spätsommer eine Veranstaltung – sei es das Weinfest, sei es etwas anderes – durchzuführen. Sollte es klappen, werden wir Näheres rechtzeitig kommunizieren. Bis dahin wünschen wir allen Aktiven Spaß auf der Anlage und bitten Euch alle, sich an die Regeln zu halten. Viel mehr gibt es derzeit nicht zu berichten. Bleibt gesund!

Thomas Niehaus





Dinge, die nicht mehr in unserer Hand liegen, geben den Takt vor!

Wir hoffen, Euch und Euren Liebsten geht es gut und alle sind in bester Gesundheit! Die aktuelle Corona-Pandemie beschäftigt uns auf allen Ebenen: Familie, Freunde und Bekannte, Job, Zukunft, Dauer der Einschränkungen, aber auch unser geliebter Tischtennissport: Saisonabbruch 2019/2020, Verschiebung des Jubiläums, Planung für neue Saison 2020/2021, Trainingsbetrieb, Punktspielbetrieb, Hygienevorschriften – wie, wann und in welcher Form es mit dem Tischtennissport weitergeht, beschäftigt uns alle. Auch für uns ist diese Herangehensweise „Neuland“.

Wir möchten in diesem Zusammenhang auf die sehr guten Informationen durch unseren Verband (TTVN) hinweisen.

Wie wichtig Familie, Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen für unser Miteinander und unseren Zusammenhalt sind, wird in diesen Tagen besonders deutlich. Bei allen Überlegungen steht die Gesundheit an oberster Stelle. Diese gilt es zu schützen, um dann wieder in ein normales Leben zurückzukehren. Und um wieder diese tollen Momente

in den Sporthallen beim Tischtennissport genießen zu können. Dazu gehört gerade jetzt viel Disziplin.

Social Distance in allen Bereichen... beachtet und respektiert dieses. Wir wünschen Euch und uns, dass wir alle gemeinsam gut durch diese Zeit kommen. Passt gut auf Euch auf und blicken wir gemeinsam in eine positive Zukunft. Auf ein baldiges Wiedersehen! Sobald wir neue Informationen durch unseren Vorstand oder unseren Verband bekommen, halten wir Euch natürlich auf dem aktuellen Stand. Bleibt gesund und alles Gute.

Tischtennisabteilung bleibt standhaft und vergrößert sich

Zuerst möchten wir unsere Champions aus dieser Saison würdigen. Die 2. Jugend wird



NEU: Ergonomie-Beratung

Gern berät Sie:
Henning Sandvoß vom

Fahrrad-Service24.de

Fahrräder · E-Bikes · Reparatur alle Marken



...schnell hin!

In der Handreichung alle Klagen eigener Fachkräfte! Für Ihre Fahrrad-Sicherheit!

(0 51 21)
6 96 27 58

● für Fahrrad- und E-Bike-Fahrer – bei:

- Sitzbeschwerden
- Bein- und Knieproblemen
- eingeschlafenen Händen/Fingern
- Rücken-/Nackenproblemen

● zum Genießen und schmerzfreien Fahrradfahren

● zur Optimierung des eigenen Fahrrads

● zur Leistungssteigerung

● zur Planung des passenden Rades vor dem Neukauf eines Fahrrads

Dienstag bis Samstag 9 bis 13 Uhr,
Dienstag bis Freitag 15 bis 18 Uhr,
Donnerstag nur mit Termin!

Theodor-Storm-Str. 20 · 31139 Hildesheim/Ochtersum



nach der Herbstmeisterschaft völlig verdient Meister und darf sich auf eine kleine Überraschung freuen.

Wo wir schon bei Überraschungen sind, fahren wir auch gleich mit unserer 3. Herren fort.

Das Team um Kapitän Michael Heinrichs hat sich ein Sonderrecht um den Aufstieg

erkämpft und wird nächste Saison erstmals in der Vereinsgeschichte in der I. Bezirksklasse antreten.

In der nächsten Saison gibt es einige neue Spieler, eine fünfte Herrenmannschaft sowie die Jubiläumsfeier. Zur neuen Saison begrüßen wir für unsere I. Herren den Rückkehrer Timo Schröder und unseren FSJ'ler Lu-



Krankengymnastik Wennemuth

Nikolausstraße 3 · Barienrode

Tel. 0 5121 / 26 55 85

Termine auf Vereinbarung

Inh. Michaela Gölzhäuser

Krankengymnastik - PNF

Lymphdrainage

Massage

Marnitz-Therapie

Hot-Stone-Massage

Wirbelsäulengymnastik
und Gerätetraining

Magnetfeldtherapie / Laserpunktur
Biomechanisches Vibrationstraining

Fango / Heißluft

Eis / Elektroth.

ChiroTaping

Hausbesuche

**Immer eine
gute Idee:**

Geschenkgutscheine

ca Beckmann. Weiterhin verstärkt Dominik Wirries für einige Spiele seine alten Freunde von der 3. Herren. Zuletzt freut uns, dass Sergej Odnodvorcev unsere 1. Jugend verstärkt, welche ab nächster Saison erstmals in der Bezirksliga startet.

Durch die Neuzugänge war es möglich, wieder eine 5. Herrenmannschaft zu gründen, welche auch in den nächsten Jahren ausgebaut und verstärkt werden soll.

Die Jubiläumsfeier war uns dieses Jahr trotz tatkräftiger Unterstützung vom Vorstand und von den Sponsoren nicht gegönnt. So müssen wir das 50jährige Bestehen der Tischtennisabteilung im SC Barienrode auf den 12. Juni 2021 verlegen. Freuen wir uns jetzt alle zusammen auf das Jubiläum im nächsten Jahr so wie ein 17jähriger Teenager auf seinen 18. Geburtstag.

Da zum Redaktionsschluss noch keine endgültige Ligen-Einteilung sowie Mannschaftsaufstellung feststand, können wir leider nur die Anzahl der Mannschaften in der nächsten Saison bekannt geben:

- fünf Herrenteams
- zwei Seniorenteams
- vier Jugendteams



Info zu den Abschlusstabeln – Saison 2019/2020:

Die Spielzeit 2019/2020 ist für den Mannschaftsspielbetrieb in ganz Deutschland von der untersten Kreisklasse bis zur Bundesliga inklusive Pokal- und Relegationsspielen mit sofortiger Wirkung beendet. Das haben der DTTB und seine 18 Landesverbände in einer Telefonkonferenz am Dienstagabend beschlossen. In dieser abgebrochenen Saison wird die Tabelle zum Zeitpunkt der jeweiligen Aussetzung der Spielzeit als Abschlusstabelle gewertet. Auf DTTB-Ebene war das der 13. März (Info TTVN vom 01.04.2020). Und das: 1. Jugend Tabellenvierter! Die 1. Jugend hat die abgebrochene Saison in der

Dirk Wünsch

Dachdeckermeister und
Gebäudeenergieberater

Schwarze Heide 6
31199 Diekholzen

Tel. 0 51 21 - 28 71 04

Fax 0 51 21 - 28 71 05

dirk.wuensch@web.de

Dach- und fachgerecht!
IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER

- Dachdeckungen
- Abdichtungen
- Balkonsanierung
- Reparaturen
- Wärmedämmung
- Dachflächenfenster
(Velux-Partner)



1. Jugend

1. Bezirksklasse auf einem hervorragenden 4. Platz beendet. Das Team um Maris Miethe (rechts), Nico Heinrichs, Joel Miethe (2. Von links) und Linus Glöge (links) musste in der Rückrunde nur eine Niederlage hinnehmen und sorgte mächtig für Furore. Joel (27:8), Maris (29:8) und Nico (19:17) erspielten positive Bilanzen. Auch Linus, der zur Halbserie mit Lukas Romfeld tauschen musste, schlug sich auf Bezirksebene achtbar. In der nächsten Saison verstärkt sich das Team mit Sergey Odnodvorcev vom PSV GW Hildesheim und schlägt dann in der Bezirksliga noch eine Klasse höher auf.



Kegel-Spaß

Trainingsübungen für zu Hause

Unsere Youngsters werden einige Vorschläge beziehungsweise Möglichkeiten im Juni per Video auf unserer Homepage veröffentlichen, wie wir alle die trainingsfreie Zeit zu Hause durch originelle Ideen gemeinsam überbrücken und mit positiver Stimmung uns auf die Saison freuen können.

Schaut Euch gerne die Videos an, wir wünschen Euch viel Erfolg und gutes Gelingen: www.sc-barienrode.de/tischtennis

Dominik Kairies



2. Jugend



SPORT-CLUB BARIENRODE E.V.

TURNEN · FUSSBALL · TISCHTENNIS · TENNIS · TANZEN

Mitglied im Landessportbund Niedersachsen e.V.

aktualisiert 9.02.2014

Anmeldung

(bitte deutlich in Druckschrift schreiben/bei Familienmitgliedern für jedes Familienmitglied eine Anmeldung ausfüllen)

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Tel.: _____

Straße: _____ Haus-Nr.: _____

PLZ: _____ Wohnort: _____

E-Mailadresse: _____

Eintritt ab: 1. ____ 20 ____

bei Minderjährigen – Name und Anschrift (falls abweichend) des gesetzlichen Vertreters und Beitragszahlers

Hiermit erkläre ich verbindlich meine Mitgliedschaft/die Mitgliedschaft meines Kindes im SC Barienrode/Abteilung

Turnen Tischtennis Fußball Tennis Tanzen Passiv

Die Vereinssatzung und die Vereinsbeiträge habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne diese durch meine Unterschrift an. Bei Minderjährigen haftet der unterzeichnende gesetzliche Vertreter für die Einhaltung der Grundsätze der Vereinssatzung und die Zahlung des Vereinsbeitrages. Mir ist bekannt, dass die vorstehenden Daten zur Mitgliederverwaltung durch EDV in Dateien gespeichert werden. Ebenso werden die Daten an keine Dritten weitergegeben und nur im Rahmen der Vereinszwecke verwandt.

Meinen Mitgliedsbeitrag zahle ich per

SEPA-Basis-Lastschrift

(SEPA-Basis -Lastschriftmandat auf der Rückseite)

Mir ist bekannt, dass ich die Mitgliedschaft bis einen Monat zum jeweiligen Halbjahr kündigen kann.

Datum

Unterschrift

Das
Clubhaus
hat wieder
geöffnet!

Termine

Aktuelle Informationen zum Vereinsgeschehen werden wir im Schaukasten oder im Internet auf der homepage veröffentlichen.

Irrtümer vorbehalten!

- **SC aktuell** - www.sc-barienrode.de

Anzeigen/Fotos

Sabrina Ziss
Tel. 0175 7718231
E-Mail: sabrinaziss@aol.com

Redaktion

Uta Päsler
Tel. 0 51 21 / 69 19 59
jupaesler@t-online.de



Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 15.08.2020

Schaukasten Brigitte Teutsch · Tel. 0 51 21 / 26 18 18

Öffnungszeiten Clubhaus, Am Sportplatz, Barienrode

Montag bis Freitag 11.30 bis 14.00 Uhr und 17.00 bis 21.00 Uhr
Samstag und Sonntag geschlossen (nur für Veranstaltungen geöffnet)

Kontakt:
Danijel Elek
Telefon 26 23 43

Zeit für Urlaub –

direkt vor der Tür!

