



SCHWALBE

RUNDSCHAU

**BADMINTON • BALLSCHULE • BASKETBALL
BOULE-PETANQUE • HOCKER-GYMNASTIK
FRISBEE • FUTSAL • BOXEN • FITNESS
HIP-HOP • JUGENDCAFE • KINDERTURNEN
GYMNASTIK • NORDIC WALKING • RUGBY
STEP-AEROBIC • TISCHTENNIS • TENNIS
TANZEN • VOLLEYBALL • WINTERSPORT
RÜCKEN-FIT • TAMBURELLO • ZUMBA**

Nummer 4/2014

4. Vierteljahr

Redaktionsschluss für die kommende Ausgabe 1/15 ist im
Februar 2015

Erscheint im März 2015



Liebe Schwalben!

Das Jahr 2014 ist fast zu Ende und es ist Zeit Rückschau zu halten. Wir haben viel bewegt. Das neue Prunkstück der Sportanlage, die große Beachanlage, ist pünktlich fertig geworden. Sie wurde sofort von vielen Sportlern begeistert in Beschlag genommen. Die Volleyballer, die jugendlichen Futsal-Spieler, die Rugby-Abteilung, die Fußballspieler der Sportvereinigung „Niedersachsen“ und

die Glocksee-Schule waren die großen Nutzer.

Sportlich läuft es in den meisten Abteilungen gut. Probleme bereiten uns die Tischtennisabteilung, die viele Mitglieder verloren hat und die Rugby-Abteilung. Für den Bereich Rugby arbeiten wir an einem Konzept mit dem Niedersächsischen Rugby-Verband, um uns im Jugendbereich neu aufzustellen.

Unsere Mitgliederzahl ist konstant geblieben und liegt zum Zeitpunkt der Herausgabe der Zeitung bei 1185. Unser Sportangebot ist abwechslungsreich und attraktiv, für jede Altersgruppe gibt es Bewegungsmöglichkeiten. **Tamburello** gehört zu den neuen Trendsportarten und wird seit einigen Wochen bei uns angeboten. Für die Bereiche **HipHop** und **Kindertanzen** haben wir lange Übungsleiter gesucht und endlich gefunden. Beide Angebote werden im Januar 2015 neu starten. Im neuen Jahr werden wir erstmals auch **Joga** in unser Programm aufnehmen.

Unser Jugendcafé ist eine ganzjährige Einrichtung für Jugendliche geworden. Verschiedene Sportarten wurden dort ausprobiert, junge Menschen haben unsere Sportanlage kennengelernt. Die Geschäftsstelle ist wieder mit einem FSJler besetzt. Leo Döring hat die Nachfolge von Maria Kolbe angetreten.

Die Boxabteilung benötigt einen Boxring. Der Sparkassenfond hat uns 2.000,- EURO als Zuschuss zugesagt. Wir benötigen noch weitere Sponsoren, da die Anschaffung eines gebrauchten Boxrings ca. 8.000,- bis 10.000,- EURO kostet.

Die ersten 40 Fragebögen der Mitgliederbefragung sind bei uns eingegangen. Über den Eingang weiterer Rückmeldungen würden wir uns freuen.

Die Satzungskommission hat sich intensiv mit der Fertigstellung einer neuen Satzung beschäftigt und wir hoffen, dass wir darüber bei der Jahreshauptversammlung die nötigen Beschlüsse fassen können.

1. Vorsitzender



Schützenallee 10
30519 Hannover-Döhren
www.schwalbe-hannover.de
geschaeftsstelle@schwalbe-hannover.de
Telefon 0511 / 83 02 48
Gaststätte: Telefon 0511 / 83 29 66
Geschäftszeiten: Do. 18 -21 Uhr
Bankverbindungen:
VB Hannover 30680000 (BLZ 25190001)
Postbank 239200303 (BLZ 25010030)

1. Vorsitzender: Rudolf Hille
Lechstr. 5, 30519 Hannover
Telefon 0511 / 88 56 59 oder 0179-1334832
Rudolf.hille@web.de
Rudolf.hille@fcschwalbe.de

2. Vorsitzender: Hans-Peter Gröner
Heuerstr. 18, 30519 Hannover
groener@gvh24.de
Telefon 0511 / 88 32 37 oder 0172-5130662

3. Vorsitzende: Erika Müller
Goldener Winkel 20, 30519 Hannover
Telefon 0511 / 83 37 69
erika.b.mueller@t-online.de

Schatzmeister: Barbara Hille
Am Landwehrgraben 6, 30519 Hannover
Telefon 0171-4944873
barbara.hille@fcschwalbe.de

Schriftführer: Stephan Thies
Reichhelmstr. 2, 30519 Hannover
Telefon 0511 / 84 12 83
stephan.thies@fcschwalbe.de

Schwalbe-Rundschau

Herausgeber:
Rudolf Hille (v.i.S.d.P.) im Namen
des Vorstands des FC Schwalbe e.V.

Redaktion: Geschäftsstelle FC Schwalbe e.V.

Anzeigen: FC Schwalbe e.V.
Peter Gröner
Schützenallee 1, 30519 Hannover
Telefon 0511 / 88 32 37 oder 0172/5130662
groener@gvh24.de

Verlag und Herstellung:
Verlag Wolfgang Hoffmann
Postfach 810 240, 30502 Hannover
Telefon 0511 / 83 90 81, Fax 83 72 29
verlag-hoffmann@t-online.de
www.verlag-wolfgang-hoffmann.de

Druck: Print Media Schaumburg GmbH
Gubener Straße 3, 31655 Stadthagen

Piktogramme: © 1976 by ERCO

Die mit Namen oder Initialen gekennzeichneten Beiträge geben nicht unbedingt die Ansicht des Herausgebers und der Redaktion wieder.

Gerichtsstand: Hannover

Angebote und Ansprechpartner

Badminton

Marcel Münch Tel. 215 15 29

Training: Turnhalle IGS Südstadt

Mo. 16.30 - 18.00 Uhr Schülertraining mit ÜL
 17.15 - 19.00 Uhr Jugendtraining mit ÜL
 19.00 - 20.00 Uhr Erwachsene mit ÜL
 20.00 - 22.00 Uhr Freies Spielen
 Di. 17.30 - 22.00 Uhr Freies Spielen
 Do. 17.30 - 19.00 Uhr Schüler 7 - 13 Jahre mit ÜL
 19.00 - 22.00 Uhr Fortschritt. Erwachsene mit ÜL
 Training: Turnhalle Suthwiesenschule
 Fr. 18.00 - 20.00 Uhr Schüler + Jugendtr. 7-19 J. ÜL
 18.00 - 19.30 Uhr Leistungsgruppe mit ÜL
 19.30 - 20.30 Uhr Anfängertraining mit ÜL
 20.00 - 22.00 Uhr Freies Spielen Anf. u. Fortgeschr.

Basketball

Heiko Wilms Tel. 0163-4450000

Training: Turnhalle GS Beuthener Straße

So. 15.00 - 17.00 Uhr Freies Spielen ab 18 Jahren

Boule-Pétanque

Uwe Moorhoff Tel.: 52 10 73

Training: Sportanlage Döhren, Schützenallee 10

Di. ab 17.00 Uhr Do. ab 17.00 Uhr Sa. ab 14:00 Uhr

Boxen

Freerk Janssen Tel. 271 46 11

Training: Turnhalle Olbersschule

Di. 18.00 - 22.00 Uhr ab 10 Jahren

Fr. 18.00 - 22.00 Uhr

Gymnastik - Damen Ute Stautmeister Tel. 807 78 96

Training: Turnhalle Thurnithstraße

Mi. 19.00 - 20.00 Uhr ab 40 Jahre und älter

20.00 - 21.00 Uhr ab 30 Jahre

Kinderturnen

Erika Müller Tel. 83 37 69

Training: Turnhalle Thurnithstraße

Di. 15.30 - 16.30 Uhr 4 - 6 Jahre

16.30 - 17.30 Uhr 7 - 9 Jahre

17.30 - 18.30 Uhr 9 - 13 Jahre

Mi. 15.15 - 16.10 Uhr Eltern-Kind

16.10 - 17.05 Uhr Eltern-Kind

17.05 - 18.00 Uhr Kinder 4 - 6 Jahre

Anja Riemenschneider Tel. 0177-896 21 43

Training: Turnhalle Glocksee-Schule, Am Lindenhof 14

Di. 16.00 - 16.55 Uhr Eltern-Kind

16.55 - 17.50 Uhr 4 - 6 Jahre

17.50 - 18.45 Uhr 6 - 8 Jahre

Training: Turnhalle Thurnithstraße

Mi. 18.00 - 19.00 Uhr ab 12 Jahre

Training: Turnhalle Dietrich-Bonhoeffer-Schule

Fr. 16.00 - 17.00 Uhr Eltern-Kind

17.00 - 18.30 Uhr 4-6 Jahre

Sina Schläöber Tel. 0162-6414101

Training: Turnhalle Dietrich-Bonhoeffer-Schule

Do. 16.45 - 18.00 Uhr für Jungen ab 7 Jahren

HipHop Melissa Korte Tel. 0173-895 67 77

Training: Turnhalle H.-W.-Olbersschule, Olbersstr. 13

Do. 17.00 - 18.00 Uhr ab 9 Jahre

Kindertanzen Melissa Korte Tel. 0173-895 67 77

Training: Turnhalle Dietrich-Bonhoeffer-Schule

Do. 16.00-16.45 Uhr Tänzt. Früherziehung ab 5 Jahren

Präventive Wirbelsäulen-Gymnastik

Gunda Wichmann Tel. 260 31 91

Training: Turnhalle Thurnithstraße

Di. 10.00 - 11.30 Uhr Erwachsene

Step Aerobic Gunda Wichmann Tel. 260 31 91

Training: Turnhalle Thurnithstraße

Fr. 19.00 - 20.00 Uhr

Bodystyling Louise Schollmeyer Tel. 0176-93233503

Training: Turnhalle Thurnithstraße

Do. 20.00 - 21.00 Uhr

Zumba Louise Schollmeyer Tel. 0176-93233503

Training: Turnhalle Thurnithstraße

Do. 19.00 - 20.00 Uhr

Frisbee Selina Schorer Tel. 838 68 29

Training: Sportanlage Döhren, Schützenallee 10

Do. ab 17.30 Uhr (ungrade Wochen) Kinder ab 10 Jahre

Futsal Sina Schläöber Tel. 0162-6414101

Training: Turnhalle Thurnithstraße

Fr. 15.30 - 17.00 Uhr ab 11 Jahre

Rugby

Marc Liebold Tel. 0176-831 47 594

Training: Sportanlage Döhren, Schützenallee 10

Di. u. Do. 18.30 Uhr

Tennis

Uwe Rönspieß Tel. 940 49 33

0175-6962530

Training: Sportanlage Döhren, Schützenallee 10

Tischtennis

Frank Staske Tel. 05109-5630659

Training: Turnhalle Dietrich-Bonhoeffer-Schule

Di. 19.00 - 22.00 Uhr

Fr. 18.30 - 22.00 Uhr

Sa. 14.00 - 20.00 Uhr

Tamburello

Annika Fallak Tel. 01525-8198000

Training: Turnhalle Dietrich-Bonhoeffer-Schule

So. 18.00-20.00 Uhr

Volleyball

Daniela Peukert Tel. 0172-462 44 46

Training: Turnhalle Suthwiesenschule

Di. 18.00 - 20.00 Uhr Freies Spielen

20.00 - 22.00 Uhr Hobbyrunde

Sven Schulenberg Tel. 0152-3327037

Training: Turnhalle IGS Linden III

Do. 20.00 - 22.00 Uhr Hobbyrunde

Volleyball-Jugend Daniela Peukert Tel. 0172-4624446

Training: Turnhalle Thurnithstraße

Di. 18.30 - 20.00 Uhr ab 12 Jahre

Wintersport

Rudolf Hille Tel. 88 56 59

Fitnessgymnastik

Training: Turnhalle Thurnithstraße

Di. 20.15 - 21.15 Uhr

Nordic Walking Bettina Frei-Hille Tel. 88 56 59

Treffen: Sportanlage Döhren, Schützenallee 10

Mo. ab 18.00 Uhr, Do. ab 18.00 Uhr

Joggen

Treffen: Sportanlage Döhren, Schützenallee 10

Mo. ab 18.00 Uhr

Einladung zur Jahreshauptversammlung

am Freitag, d. 27.2.2015, 19:00 Uhr im Clubhaus, Schützenallee 10

Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde!

Hiermit lade ich ein zur Jahreshauptversammlung - gemäß §19 der Vereinssatzung – am 27.02.2015 um 19:00 Uhr.

Ich hoffe, dass viele Mitglieder an der Jahreshauptversammlung teilnehmen.

Tagesordnung:

- TOP 1: Begrüßung und Genehmigung der Tagesordnung
- TOP 2: Feststellung der anwesenden Stimmberechtigten
- TOP 3: Gedenken an die verstorbenen Mitglieder
- TOP 4: Verlesen des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung
- TOP 5: Bericht des Vorstandes mit anschließender Aussprache
- TOP 6: Bericht des Schatzmeisters
- TOP 7: Bericht der Kassenprüfer
- TOP 8: Entlastung des Schatzmeisters und des Vorstandes
- TOP 9: Berichte aus den Abteilungen
- TOP 10: Wahlen
 - 10.1 Versammlungsleiter
 - 10.2 1. Vorsitzender
 - 10.3 3. Vorsitzender
 - 10.4 1. Schriftführer
 - 10.5 Sportwart
 - 10.6 Jugendleiter
 - 10.7 2. Schatzmeister
 - 10.8 2. Schriftführer
 - 10.9 Pressewart
- TOP 11: Wahl der Kassenprüfer
- TOP 12: Wahl des Ehrenrates
- TOP 13: Ehrungen
- TOP 14: Vorstellung und Beschluß einer neuen Satzung
 - 14.1 Satzungsänderung § 14a
- TOP 15: Anträge
- TOP 16: Ergänzendes
- TOP 17: Schlusswort

Anträge zur Jahreshauptversammlung sind schriftlich - spätestens 14 Tage vor der Jahreshauptversammlung – beim Vorstand- einzureichen.

Mit sportlichen Grüßen

Rudolf Hille (1. Vorsitzender)

Der Vorstand wünscht allen Schwalbe-Mitgliedern und Freunden des Vereins sowie den Inserenten der Vereinszeitung ein frohes und stressfreies Weihnachtsfest und hofft, dass alle gesund und munter ins Jahr 2015 rutschen.

Rudolf Hille, 1. Vorsitzender



Moin, ich bin der Neue!

Mein Name ist Leonard Döring und ich bin dieses Jahr der FSJler hier bei FC Schwalbe. „Der Neue“ trifft dabei eigentlich nicht ganz zu: Schon seit ca. 4 Jahren bin ich nicht nur als Teilnehmer und Mitglied, sondern auch als Freiwilliger Helfer und Übungsleiter im Verein. In den letzten vier Jahren habe ich natürlich nicht nur bei FC Schwalbe gearbeitet: Quasi so nebenbei hab ich an der Bismarckschule Hannover mein Abitur gemacht und wenn jemand von dem Rathausbau aus Lego etwas mitbekommen hat, war ich daran auch maßgeblich beteiligt. Dieses Jahr jedoch konzentriere ich mich hauptsächlich auf die Arbeit im Verein und hoffe, ein abwechslungsreiches und interessantes Jahr zu verbringen. Vormittags bin ich im Büro der Geschäftsstelle anzutreffen und nachmittags findet Ihr mich bei den verschiedenen Sportangeboten für Kinder und Jugendliche in den Turnhallen der Glocksee-, der Dietrich-Bonhoeffer-Schule, sowie im Hannover Kolleg in der Thurnithstraße. Bei Fragen oder Anmerkungen sprecht mich an, am besten einfach mit Leo :) Auf ein gutes Jahr und sportliche Grüße, Leo



	BADMINTON		Marcel Münch
--	------------------	--	---------------------

Bezirksmeisterschaft O35-O70 Laatzen am 16.11.2014

Am Sonntag sind wir mit 4 Schwalben bei der Bezirksmeisterschaft aufgelaufen.

Das Teilnehmerfeld war überschaubar, man kannte sich! Michael und Stefan haben in der Klasse O50 den 1. Platz belegt. Mit nur drei Spielen und keinen abgegebenen Satz konnten sie ihre Spritzigkeit in der Altersklasse gut zeigen. Jaja in dem Alter merkt man schon, ob jemand fünf Jahre älter oder jünger ist.

Bernhard und Hamid hatten starke Gegner und haben eine noch stärkere Leistung gezeigt als im letzten Jahr. Schließlich haben sie gegen Migge und Co (den erstplatzierten Doppel) verloren und sich einen sehr guten dritten Platz erkämpft.

Vielen Dank noch mal für die treuen Fans Wolfgang und Heinz, mit Euch macht es noch mal so viel Spaß.

Michael

Isernhagen Kurzbericht B/C-RLT Doppel O19 am 05.10.2014

Schade, so konnte man das Abschneiden am Sonntag von Tobias/Sven, Miriam/Katrin und

Tobias/Marcel zusammenfassen. Alle starteten in den B-Feldern und es lief teilweise richtig gut.

Tobias und Sven mussten im B-Feld ran und konnten 13. werden. Die beiden müssen sich noch finden und bei dem Teilnehmerfeld ist das eine anständige Platzierung.

Der andere Tobias und Marcel kamen ins Finale und mussten sich dieses Mal nur knapp Radecker/Brakemeier geschlagen geben. Fast hätte es zum ersten Turniersieg gereicht. Nach gewonnenem ersten Satz fehlten im zweiten Satz nur drei Pünktchen.

Die Damen sind super 3. geworden, aber eigentlich erste. Mit drei gewonnenen und einem verlorenen Spiel teilten sie das Ergebnis mit zwei anderen Teams, so dass Sätze und Punkte ausgezählt werden mussten. Und

KELLNER BAU		... und die Baustelle bleibt sauber. (05 11) 83 12 89
------------------------	--	---

undankbarer Weise ergab die Rechnung den dritten Platz, im direkten Vergleich wären sie Erste geworden!

Gruß an alle Schwalben Marcel

Zwischenbericht der 2. Mannschaft

Nach dem Aufstieg aus der Kreisliga in die Bezirksklasse wurde die halbe Mannschaft umgestellt und somit als Saisonziel der Klassenerhalt ausgerufen. Am letzten Spieltag am 22.11.2014 spielten wir im letzten Hinrundenspiel gegen den Tabellenersten, SG Eilsen/Bückeburg/Bad Pyrmont.

Nach insgesamt vier 3-Satz-Spielen mussten

wir uns mit der knappen Niederlage 3:5 geschlagen geben. Nach einigen Ausfällen haben wir leider einige Punkte abgegeben und stehen nun nach der ersten Begegnung der Rückrunde mit 9:5 Punkten drei Punkte hinter dem Tabellenersten.

Aus eigener Kraft können wir nun nicht mehr aufsteigen.

Hoffentlich können wir für die restliche Rückrunde aus dem vollen geplanten Kontingent schöpfen.

Wir wünschen Allen besinnliche Weihnachtstage und einen guten Start ins neue Jahr.

Grüße Stephan



**Lebenswerte Therapie
nach einem Schlaganfall**

GÜNTER STENZEL

Wolfenbütteler Straße 23
30519 Hannover-Döhren
Telefon: 0511 / 8 48 37 50
Mobil: 0171 / 5 24 93 57
E-Mail: stenzel-hannover@t-online.de

*Termine nach
Vereinbarung*





**BOULE-
PETANQUE**



Kurt-Uwe Moorhoff

Salut les copains!

Unsere Teilnehmer an der DM "ü55" am 13./14.9.14 in Mühlheim finden ihr Abschneiden nicht erwähnenswert.

Am 20.9.14 hat Uwe mit 2 Helfern unsere Hütte repariert - jetzt sieht sie beinahe wie neu aus.

Am 27.9.2014 fand bei schönstem Wetter unsere Vereinsmeisterschaft mit 12 Teilnehmern statt. Nach 4 Runden stand fest: Der neue Vereinsmeister ist Heinz. Bravo! Zweiter wurde Beppo. (Wer so gut spielen kann, braucht auch nicht zum Training zu kommen.) Bully und Renate gewannen gemeinsam den 3. Platz. Für die ersten 3 Plätze gab es Wein-Gutscheine.

Nun brauchen wir Di und Do Licht - Giulio kümmert sich darum, sowie auch um einiges andere. Grazie! Am 22.11.14 erschien Salvatore, und er bleibt einige Wochen. Benvenuto da noi!

Am 27.11.14 fand unsere Abteilungsversammlung statt, 17 Mitglieder sind erschienen, also mehr als die Hälfte.

Kai, als Coach der "Ersten", bemerkt kurz, daß natürlich um den Wiederaufstieg in die Landesliga gekämpft werden wird. Das Team hat 2 Spieler verloren, mit Beate und Thomas aber einen Zuwachs zu verzeichnen. Unsere "Zweite" hat nur noch 7 Spieler. Aber sie werden voraussichtlich auch wieder antreten. Die Liga-Termine im Jahre 2015 sind: 19.4., 21.6. und 30.8.

Uwe ist als Spartenleiter wiedergewählt worden, ebenso die Renate als Stellvertreterin. Uwe hat vorgeschlagen, auf unserem Boule-drom einige Bahnen mit einem ganz anderen Material auszustatten - gute Idee! Ebenfalls war die Mehrheit damit einverstanden, das kleine Biotop neben unserer Hütte mit Steinplatten zu belegen; es wird also weniger Grün und Blumen geben. Schade!

Kurz vor Weihnachten werden die Tage wieder länger. Und wir werden Frühling haben. Bis dahin: Allez les boules! Ulrich

Einkaufen wird zum Heimspiel: die 96-BankCard.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Hier ist Ihre Chance.

Starker Auftritt: die 96-BankCard. Mit 10% Rabatt auf Fanartikel und Dauerkarten. Mehr Informationen dazu in unseren Geschäftsstellen oder unter www.hanvb.de





BOXEN



Freerk Janssen

(Fast) vor großem Publikum!

Am Donnerstag (02.10.) und vor allem am Freitag, 3. Oktober, ist bei den Feierlichkeiten zum TAG DER DEUTSCHEN EINHEIT bekanntlich tüchtig was los gewesen in Hannover! Die Barmer Ersatzkasse (BEK) mit ihrem Sportwerbeprogramm „DEUTSCHLAND BEWEGT SICH“ hatte ihren Platz genau an der Ecke Friedrichswall/Culemannstraße. Fast direkt vorm Rathaus, wenn man so will! Besser ging's gar nicht. Am Donnerstag war es nachmittags, als wir „dran“ waren, noch ein bisschen ruhig. Hannover arbeitete ja auch noch. Am Freitag, dem arbeitsfreien Feiertag, war das ganz anders. So ab 10.00 Uhr drängten sich auf dem Friedrichswall die Menschen (nur am Maschsee, wo die politische Prominenz sich präsentierte und das kulinarische Angebot angepasst gewesen sein dürfte, sollen es ein paar mehr gewesen sein). Torsten Mai, Olympiasieger, Weltmeister bei Amateuren und Profis, leitete wieder souverän. Moderatorin Theres Kursinski führte charmant durchs Programm. Wir bekamen Gelegenheit, uns zu unseren Ideen und Vorstellungen zu äußern. Ihr Können zeigen, durften Salih Batic, Federico Faseta, Meris Kartal, Luis Klauenberg, Hakim Odzoksi, Gözim Gjocaj, und Ekin und Erdem

Celic. Wir sind ganz gut angekommen. Glaube ich.

Ein Sonderlob hat Federico verdient. Der 13-jährige aus Wunstorf hatte am „Hauptkampftag“, als wir ab 09.30 Uhr einsatzbereit sein mussten, keinen Fahrer (zum Training fährt ihn meistens Mama). Mit einem älteren Bruder setzte er sich in die S-Bahn und war da. Jeder hätte das nicht gemacht.

Wettkampfsparring in Wolfenbüttel am 16. November

Um 10.30 Uhr spätestens sollten wir zum Wiegen da sein und waren es natürlich. Die „Kleinen“, Salih Batic, Federico Faseta und Meris Kartal, waren am Sonntagmorgen umsonst so früh aufgestanden. Für sie fanden sich keine Trainingspartner. Stefan Bal, Luis Klauenberg und Gözim Gjocaj machten die Erfahrung, dass Sparring mit anderen als Vereinskameraden eine Sache ist, die einem Wettkampf zumindest sehr nahe kommt und eine andere Einstellung erfordert. Boxtechnisch waren alle gut. Aber wir sahen auch, wo beim Training zukünftig vermehrt Akzente zu setzen sind! Vielleicht hält der Zulauf an „Wettkampfvordächtigen“ und anderen auch im kommenden Jahr an! Allen Lesern wünschen wir ein schönes Weihnachtsfest und gutes 2015!/Jsn.



Aufmerksame Demonstration: v.l. Meris Kartal, Federico Faseta, Trainer Freerk Janssen bei Pratzearbeit mit Ekin Celic, Salih Batic



NORDIC WALKING



Bettina Frei-Hille

Liebe Stockschwalben!

Dieses Jahr war ein laufstarkes Jahr, die Teilnahme an den Lauftagen war durchweg sehr gut. So langsam wird es Zeit die warmen Schuhe, Jacke und Handschuhe wieder aus der Versenkung zu holen. Es steht der erste Advent vor der Tür, ich freue mich schon auf den Weihnachtsmarkt weil es dort so leckeren Honig gibt. Meine weihnachtliche Deko ist abgeschlossen und hoffe auf ein paar gemütliche Stunden mit Freunden. Etwas Zeit werde ich mir in diesem Jahr dafür frei schaufeln. Mit Kollegen spreche ich über die nun dunkle Jahreszeit und prompt geht die Frage durch

den Raum: seht ihr denn überhaupt etwas im Dunkeln mit euren „Laternen“ am Kopf? Ich muß lachen und sage: ihr wisst gar nicht wie schön das ist. Ich denke nur an den schönen Blick über unseren Maschsee und an die Fackelläufer die uns jetzt schon entgegen kamen.

Wir haben uns auch im November zu einem gemütlichen Abend im Donau-Grill getroffen und fanden es wie immer schön. Ich möchte mich hiermit nochmal bei euch für den Guteischein herzlich bedanken.

Allen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch!
Eure Bettina



Jörg Steinmann

Praxis für Krankengymnastik
und physikalische Therapie

Olbersstr.6, im ÖAZ Ansgarhaus
30519 Hannover – Döhren

Tel.: 0511 – 8389-180



Bewegungsbad Döhren

Wassergymnastik
Baby- und
Kleinkinderschwimmen

Im ÖAZ Ansgarhaus
Olbersstr.6,
30519 Hannover

Jörg Steinmann

Tel.: 0511-8389-180



physioteam - hannover

Praxis für Physiotherapie,
med. Trainingstherapie und Massage

Olbersstr.6, im ÖAZ Ansgarhaus
30519 Hannover – Döhren

Tel.: 0511-8448359

www.physio-steinmann.de



TURNEN



Erika Müller

Im neuen Jahr 2015 startet beim FC Schwalbe erstmals ein Joga-Angebot. Der Kursort wird noch bekanntgegeben. Wer Interesse hat, möge sich bitte umgehend in der Geschäftsstelle für eine Schnupperstunde anmelden.
Erika Müller

Marma - YOGA für jede/n

„Euer Leib ist die Harfe Eurer Seele“

(K.Gibrian)

Marma-Yoga ist eine sanfte und doch kräftigende Form des Hatha-Yoga auf der Basis der altindischen, ayurvedischen Medizin.

„Marmas“ sind Vitalstellen, (Warn- und Wachstellen) unseres Körpers. Sie „melden“ sich, wenn unser Lebensfluss behindert wird, wenn Überlastung und (später) Schmerz entsteht.

Yogahaltungen (Asanas) sind Tests, Fragestellungen an unseren Körper, wie wir „unser in der Welt sein“ im Augenblick erleben; wo wir Lebendigkeit und Kraft verlieren und wie wir diese wiederfinden können.

Marma-Yoga hilft dauerhaft den vielfältigen Anforderungen im Lebensalltag mit seelischer, geistiger und körperlicher Stabilität, Flexibilität und Ausgeglichenheit zu begegnen – im „EIN – KLANG“ mit sich selbst.

Diese Form des Yoga ist für jede und jeden geeignet. Einstieg und Schnupperstunde jederzeit möglich.

Termin: Start Januar 2015, dienstags 18.00-19.30 Uhr

Kursort: Heinrich-Wilhelm-Olberschule oder Ansgarhaus, Olbersstraße 4-10

Kursleitung: Sabine Meissner, Marma-Yoga-Lehrerin (IPGS nach Prof. Roque Lobo), Marma-Yogamassagetherapeutin, Lehrerin,

Soz.-wissenschaftlerin

Info/Kontakt/Anmeldung: Tel.: 0511/830248
geschäftsstelle@schwalbe-hannover.de
www.schwalbe-hannover.de

Lady's - Hair - Boutique

Brodella & Falk

Friseur - Meisterbetrieb Solarium

International anerkannte exklusive Kosmetikberatung

Abelmannstraße 7 - 30519 Hannover

Telefon 0511 / 84 3 70 70

Mo. - Fr. von 9.00 - 18.00 Sa. von 8.00 - 13.00 Uhr

Internet: www.friseur-falk.de

Hip Hop und Tanzen

Wir haben endlich eine neue tanzbegeisterte Trainerin gefunden! **Ab Januar 2015 finden wieder Kindertanzen und Hip Hop statt.**

Tänzerische Früherziehung ab 5 Jahren:

Donnerstag 16.00-16.45 Uhr,

Turnhalle Dietrich-Bonhoeffer-Schule

Hip Hop ab 9 Jahren:

Donnerstag 17.00-18.00 Uhr,

Turnhalle H.-W.-Olbers-Schule, Olbersstr. 13

Weitere Auskünfte gibt es unter Tel.: 830248

oder 833769, www.schwalbe-hannover.de

E.M.

konzept druck & werbung

Landwehrstraße 37 · 30519 Hannover-Döhren

Tel.: 0511 - 83 26 10 · www.konzept-druck.de

- Textilbeschriftungen für Sport, Arbeit, Freizeit
- Digitaldruck
- Fahrzeugbeschriftungen
- Leuchtwerbung
- Folienbeschriftungen
- Aufkleber
- Drucksachen
- Werbegrafik
- Fahnen und Banner
- Webdesign



WINTERSPORT



Rudi Hille

Hello Schwello!

Die Vorbereitungen auf die neue Skisaison sind im vollen Gange. Kim Achtermann, unsere Übungsleiterin, bringt die Truppe mit Schwung und viel Elan auf Trapp. Am 07. November fand kurzfristig das Wurstessen statt, bei dem sich 15 Schwalben im Clubhaus trafen. Nur auf Kelly haben alle noch gewartet. Erst durch einen Anruf von uns haben wir ihn vom Sofa hoch scheuchen können, weil er den Termin verschlafen hatte. Wenig später war auch er dann vor Ort. Es war ein super Abend an dem viel getratscht und gelacht wurde.

Die Skifreizeit im Januar nach Bad Hofgastein nimmt auch Formen an. Termin ist der 24. Januar bis 31. Januar. Am 14. Februar wollen wir Bosseln mit anschließendem Grünkohlessen. Anmeldungen für beide Termine unter Tel. 0511-88 56 59.

Allen ein frohes Weihnachtsfest und guten Rutch, euer Rudi!

Schwalben überwintern in den Alpen

Vom 24. bis zum 31. Januar 2015 findet die Skifreizeit des FC Schwalbe in Bad Hofgastein statt. Es sind noch Plätze für die Überwinterung frei, untergebracht werden die Ski-Schwalben im Hotel Winkler (HP, DZ oder EZ mit DU/WC). Für 68,- EURO plus Kurtaxe kann man dabei sein, Anflug erfolgt mit Bahn oder PKW. Wie in den letzten Jahren wird auch dieses Jahr wieder Skiunterricht durch Skilehrer erteilt.

Infos u. Anmeldung bei Rudi Hille, Telefon 0511-98 45 81 55.

**KELLNER
BAU**



☎ (05 11) 83 12 89

**... Ihr Partner
für Altbau-
sanierungen.**



R U G B Y

Niedersächsischer Rugby Verband sichtet Kaderathleten beim Landesstützpunkt FC Schwalbe

Am 1.11. und 2.11.2014 hatte der NRV 46 niedersächsische Rugbyspieler zum Sichtungslager auf das Gelände des FC Schwalbe eingeladen. Neben intensiven Trainingseinheiten gab es wichtige theoretische Schulungen zum Regelwerk und Informationen zum Thema Anti-Doping von der Nationalen Anti-Doping-Agentur, kurz NADA.

Zukünftig will der NRV beim FC Schwalbe einen leistungsorientierten Kaderbetrieb im 7er und 15er Rugby mit regelmäßigem Training für die Altersklassen U14, U16 und U18 sowie U18 Mädchen im 7er und den Damen- und Herrenbereich. Nach der Weihnachtspause

wird der Kaderbetrieb wieder am Montag, Mittwoch und Freitag aufgenommen werden.

Parallel engagiert sich der NRV, den Rugbysport auch wieder in der Breite zu fördern. So werden aktuell Sparten- bzw. Vereinsneugründungen vom NRV begleitet und unterstützt. Am Herzen liegt dem NRV der Aufbau einer neuen dynamischen Ruby-Abteilung beim FC Schwalbe.

Beide Säulen - Leistungssport und Verbreiterung der Basis des Rugbysports - bilden die Säulen der strategischen Neuausrichtung des NRV. Das Verbandsbüro beim FC Schwalbe ist wieder am 10.12.2014 (immer alle 14 Tage in den geraden Wochen) von 18.00 bis 20.00 Uhr vom Vorstand des NRV besetzt.



TISCH- TENNIS



Frank Staske

Die Schwalben kämpfen sich zurück!

Nach unserem großen Aderlass in der letzten Saison, sind wir nun mit 2 Mannschaften in die neue Saison gestartet und der Spaßfaktor sollte so im Vordergrund stehen.

1. Herren

Wir liegen mit 14:0 Punkten verlustpunktfrei auf Platz 1 und unser härtester Konkurrent mit Nds. Döhren, wurde mit 9:1 aus der Halle gefegt. Naja ist ja auch kein Wunder könnte man denken, aber am Anfang der Saison wollte der eine oder andere Spieler halt spielen wenn es passt. Gott sei Dank kam der Spaß wieder und fast alle haben sich wieder am Tisch getroffen. Somit werden wir versuchen wieder anzugreifen und erfolgreich zu sein. Scheint ja zu klappen. In der Rückserie wird man sehen, wo die Reise hingeht. Wir spielen jedenfalls um alle 6 zu vergebenen Titel mit. Im Pokal führt uns die Reise in der Runde der letzten 32 nach Neustadt/Bordenau und dort wollen wir in die nächste Runde einziehen. Schauen wir mal!!

2. Herren

Das Team spielt fast so wie im letzten Jahr und scheint auch so erfolgreich wie im letzten Jahr

zu sein. Jörg Sülte und Jörg Schmidt haben die Truppe gut im Griff und auch hier steht das Team mit 14:0 Punkten auf dem 1. Tabellenplatz. Sie helfen uns gut aus, wenn in der 1. Herren mal Bedarf besteht.

Im Pokal hat das Team das Achtelfinale mit einem souveränen 6:1 in Wettmar erreicht.

So kann es weiter gehen!

Schwalbe gooo!!!

Frank

Vorstellung Neue Übungsleitung - Tanzen/ Hip Hop - FC Schwalbe

Hallo, ich bin Melissa Korte, bin 20 Jahre alt und übernehme ab Januar 2015 die Übungsleitung der Kindertanz und Hip Hop Gruppen.

Zurzeit absolviere ich eine schulische Ausbildung zur Gymnastiklehrerin an der Doris-Reichmann-Schule in Hannover.

Ich tanze schon seit meinem 6. Lebensjahr. Mit 14 Jahren habe ich erstmals begonnen die Assistenz und später die Übungsleitung einer Kindertanzgruppe (Alter 6 - 12 Jahre) zu übernehmen.

Seit 3 Jahren leite ich nun eine Jugendwettkampfgruppe im Bereich Hip Hop & Jazz Modern Dance. Ich freue mich schon auf die kommende Zeit beim FC Schwalbe und die tanzfreudigen Stunden mit den Kindern!

Tennismgemeinschaft Döhren

Spvg. Niedersachsen v. 1909 e.V. FC Schwalbe v. 1899 e.V.

Einladung

zur Abteilungsversammlung 2015 der Mitglieder der Tennismgemeinschaft Döhren

Sehr geehrte Mitglieder,
hiermit lädt die Leitung der Tennisabteilung Sie und alle Angehörigen, die Mitglied unserer Tennisabteilung sind, zur Jahresversammlung 2015 ein. Sie findet statt am

**Donnerstag, den 5. Februar 2015, 19:00 Uhr
in unserer Vereinsgaststätte
Schützenallee 10, 30519 Hannover**

Diese Einladung ergeht nach § 12 der Satzung der Spvg. Niedersachsen, deren Mitglieder stimmberechtigt sind, wenn sie am 01.01.2015 das 16. Lebensjahr vollendet haben und nach §§ 12 und 15 der Satzung des FC Schwalbe, deren Mitglieder stimmberechtigt sind, wenn sie am 01.01.2015 das 18. Lebensjahr vollendet haben.

Auf der Abteilungsversammlung möchte die Abteilungsleitung den Status der Tennissparte und die Entwicklungen der vergangenen Saison vorstellen. Außerdem werden Sie informiert, welche sportlichen Ereignisse und Termine für die kommende Saison geplant sind und welche sonstigen Vorhaben in 2015 anstehen.

Anträge für die Mitgliederversammlung sind schriftlich bis zum 22.01.2015 an die Tennisabteilung, Schützenallee 10, 30519 Hannover zu richten.

Die **Tagesordnung** der Mitgliederversammlung umfasst folgende Punkte:

1. Begrüßung der Mitglieder und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung vom 06.02.2014 (es liegt ab dem 09.01.2015 zur Einsichtnahme in der Vereinsgaststätte aus)
3. Bericht des Vorsitzenden
4. Bericht des Sportwartes
5. Bericht des Kassenwartes
6. Wahl des Versammlungsleiters
7. Entlastung der Abteilungsleitung
8. Neuwahl der Abteilungsleitung
9. Anträge
10. Verschiedenes

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Abteilungsleitung der Tennismgemeinschaft Döhren

Wir haben das Türchen geöffnet...



Nun ist es soweit!
Ich sage allen Kunden
Dankeschön!

Ihr Gerhard Carstens



Dankeschön
5,-
Gutschein

für einen Einkauf ab 25,- €
Gültig bis 31. Dezember 2014

BLEIBEN SIE
GESUND
& MUNTER!



Auch in Zukunft
ist das gewählte Team
für Sie da!

Ihr Apotheker Christian Jung

...und freuen uns auf Sie!

Wir sind für Sie da!
Von acht bis acht,
von morgens bis abends,
von Montag bis Samstag.



St. Bernward APOTHEKE

Hildesheimer Str. 240
30519 Hannover



TENNIS



Dieter Quade



Liebe Tennis-Freundinnen und -Freunde, auch in diesem Jahr werden für Sie höchstwahrscheinlich drei Dinge nicht unter dem Christbaum oder ähnlichen jahresendzeitlichen Geschenkablageplätzen liegen: eine neue Rückhand, ein zweiter Aufschlag mit Effet (with a kick!) und Lob vom Trainer fürs Volleyspiel. Wahrscheinlichere Präsente sind da schon das „aschgraue“ T-Shirt mit dem Aufdruck „Kiss My Ace!“ oder ein „leichter und sehr weicher Alltagsschal“ von American Apparel. Letzter mag zwar cool und „lässig für den Schichtenlook“ sein, wird aber verunziert von zwei Tennisbällen mit Weihnachtsmützen oben und Klotzfüßen unten. An dieser Stelle deshalb die Empfehlung: „Lasst die Luft aus den Bällen“. So nämlich lautet das Eingangskapitel von Dieter Hildebrandts Brevier zu seiner lebenslangen Passion „Tennis“ (dtv). Auf weiteren Seiten wird formvollendet fortgesetzt, was der Münchner Kabarettist immer am Besten konnte: Schlagabtausch - verbal! Die Essenz unse-

res Sports fasst der Verfasser in einem fiktiven Expertengespräch zwischen Trainer und Trainiertem so zusammen: „Weißt du, was ist Wichtigste bei Tennis?“ „Ja, ääh?“ „Ball muß ieberr Netz!“

Den entscheidenden Punkt zu machen, dafür haben in der verflossenen Sommer-Saison elf Mannschaften gekämpft – dank **Heiner Schwartings** Herren 60 sind wir weiter Oberliga! – und fünf Teams fighten winters im Kaiser Center, darunter neu die Damen 30 (Mannschaftsführerin: **Ulrike Kuhlmann**). Aktuell stehen die Planungen für das kommende Jahr an. Eine zweite „Herren 50“ soll an den Start gehen, wenn sich neben einem Teamchef genügend Einzelspieler für den Sommereinsatz finden. Für TG-Sportwartin **Konny Küchler** ist die Planung dabei kein wirkliches Problem: „Gut, es wird sicher wieder an den Wochenenden eng auf unseren Plätzen, aber wir werden eine Lösung finden!“ Denn die Entwicklung dahinter ist für unsere Tennissgemeinschaft erfreulich: Die Älteren (40 plus) werden mehr, suchen die sportliche Herausforderung und zugleich möchte der hochmotivierte „Nachwuchs“ zum Einsatz kommen. „Auch dank der regelmäßigen Spieltreffs für Noch-nicht- und Immer-noch-TG-Döhrener haben wir es geschafft, unsere Mitgliederzahl

**KELLNER
BAU**



... Bauen im
Bestand

☎ (05 11) 83 12 89

zu steigern“, darauf verweist der zuständige Wart **Uwe Rönspiess**. In seiner Kartei sind mit Stand Ende November 2014 exakt 230 zahlende Mitglieder verzeichnet: „Die bislang übliche Winterdelle ist ausgeblieben, alle Neumitglieder halten dem Verein die Treue.“

Was Abteilungsleiter **Dieter Quade** auch auf die gelungene „Integrationspolitik“ der TG zurückführt: „Über die Saison haben engagierte Mitglieder wie **Thomas Dumschat** und **Markus Kindling** mit der Betreuung regelmäßiger Spieltreffs an bis zu drei Tagen in der Woche dafür gesorgt, dass in unserem Verein niemand lange fremdelt.“ Großes Lob auch für die **Tennisschule Pötter**: „Jahr für Jahr kommen aus Ralfs Trainingsrunden 20 bis 30 neue Mitglieder zur TG Döhren, die Lust haben sich an einen Verein zu binden und auch sonst Bereicherungen für das Vereinsleben sind.“

Aus losen Kontakten feste Verabredungen schaffen – dafür sorgten 2014 auch die Ranglistenspiele. „Leicht verfehlt“, bilanziert Excel-Tabellen-Führer **Dumschat** trotzdem das selbst gesteckte Ziel.“ Statt 100 wurden in die Liste schlussendlich nur 92 Matches eingetragen. Man of the season ist hier – mehr oder weniger ungeschlagen: **Christoph Hotter**! Der österreichische Linkshänder mit der erratischen Aufschlagsbewegung schaffte es bis Ende August 44 und beileibe nicht nur Antrittspunkte zu sammeln.

Was hatte die TG Döhren in diesem Jahr ihren Mitgliedern sonst zu bieten: Beach-Tennis, „Außenplätze mit Oberliga-Niveau, die top sind bis den November (Uwe Rönspiess); „vereinsinterne Turniere, die das Maggi in der Suppe sind“ (Konny Küchler) und Angebote für alle Generationen. Alt-Aktivist **Kurt Biermann** freut sich über reges Seniorentreiben in den saisonalen Morgenstunden. Bis zu 16 ältere Herren haben sich im ablaufenden Jahr regelmäßig getroffen, um in geselliger Runde Bälle zu schlagen und anschließend Grillfleisch zu rösten. Am unteren Ende des demografischen Tannenbaums war Jugendwartin **Meike Klöppel** aktiv. Bei dem von ihr organisierten **Eltern-Kind-Turnier** im September mischten sich Erziehungsberechtigte mit ihrem Nachwuchs bei den Ballwechseln auf Klein- und Normalfeld. „Nicht nur wegen der anschließenden Hot Dogs im „Einstand“ hatten wir jede Menge Spaß!“ Findet auch Neumitglied Jan T. in seiner Saison-Rückschau: „Ihr habt einen kleinen, aber feinen Tennisverein auf die Beine gestellt!“

Zwei wichtige Terminhinweise noch: Wir freuen uns auf rege Teilnahme auf der Mitgliederversammlung der TG Döhren am (s. Tagesordnung) und auf Anmeldungen für unser Winterturnier am 14. Februar 2015 im Kaiser Center. Klaus Abelmann (Pressewart)



GVH Gröner Versicherungen Hausverwaltungen GmbH & Co. KG

Wir sind für Sie seit 1972 ein verlässlicher Partner in allen Belangen der Versicherungsleistungen und seit über 25 Jahren auch im Bereich Hausverwaltungen.

Mit unserem Wissen und Erfahrungsschatz können wir helfen, ihre Belange bestmöglich zu regeln, denn individuelle Betreuung mit eingehender Beratung steht bei uns an erster Stelle. Sollten wir also ihr Interesse geweckt haben, dann würden wir uns freuen, alles weitere in einem persönlichen Gespräch mit ihnen zu klären.

Schützenallee 1, 30519 Hannover, Tel.: 0511/ 88 32 37, Fax: 0511/ 88 73 96, Handy 0172/ 513 0662,
e-mail: info@gvh24.de, internet: www.gvh24.de



VOLLEYBALL



Daniela Peukert

Rückblick auf ein ereignisreiches Volleyball-Jahr

Was hat sich nicht alles getan in diesem Jahr. So viele Hochzeiten wie noch nie. So viele Beachvolleyballspiele wie noch nie, und das auf eigenem Platz. So viele Aufsteigermannschaften wie noch nie. So eine erfolgreiche 1. Mannschaft wie gewohnt - bisher drei Siege. Und das trotz einer hohen Zahl gesundheitlich angeschlagener oder aus anderen wichtigen Gründen nicht zur Verfügung stehender Spielerinnen und Spieler. So viele weit angereiste Fans wie schon lange nicht mehr. Gewohnt viele und lautstarke Fans bei den Heimspielen der zweiten Mannschaft. So ein erfolgreicher Saisonauftakt der zweiten Mannschaft wie schon lange nicht mehr - ein Unentschieden,

ein bis knapp an die 30-Punkte-Marke im letzten Satz hart erkämpfter Sieg, und bisher nur eine Niederlage. Für die Ergebnisse der noch ausstehenden Spiele der Hinrunde im Dezember schaut bitte im Internet nach. Auch zum Freien Spiel gibt es erfreulich guten Zulauf. So viele Berichte von neu zu uns gestoßenen Schwalben hatten wir auch schon lange nicht mehr (siehe separaten Beitrag). Leider hat uns in diesem Jahr auch ein Mitspieler für immer verlassen. Auch das gehört dazu - er feuert uns sicher jetzt von oben aus an und hat bestimmt seine Freude daran. Freude hatten wir auch wieder bei der diesjährigen Weihnachtsfeier in bewährtem Rahmen, mit Büffet, Schrottwichteln, Fotoschau, gemütlichem Beieinander und dem unvermeidlichen gemeinsamen Adventsgesang. Vielen Dank an alle die in der einen oder anderen Form dazu beigetragen haben, daß wir dieses Jahr wieder viel Freude miteinander, sportlichen Erfolg und vor allem viel Spaß hatten! Gesegnete Weihnachten, und alles Gute für das neue Jahr 2015 wünschen wir allen Schwalben!

CLUBRESTAURANT

Sportanlage-Döhren

Schützenalle 10

Telefon: 0511 - 83 29 66

EIN GUTER TIPPI!

**Vor oder nach einem Spaziergang
durch die Leine-Aue!**

**z.B. Inklusiv-Paket für
Schlemmergäste!**

**Hervorragende Küche!
Treffen...**

Familienfeiern

Partys

Geschäfts - Essen

Biergarten und Sonnenterrasse

Ab 15.00 Uhr -

Sa. u. So. ab 10.00 Uhr geöffnet!

Montag Ruhetag

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.clubrestaurant-doehren.de

Sterbefall?

Dann rufen Sie: **86 26 91**

MARTIN
FROMM

Seit 1908 in Familienbesitz
Tag und Nacht dienstbereit

Erd-, Feuer- und See- Bestattungen	Sarglager Fernüberführungen Eigene Totenfrau
--	--

**HANNOVER - WÜLFEL
PIEPERSTRASSE 14**



(M)ein perfekter Ausgleich**Warum ist Sport als Ausgleich zur Büroarbeit so wichtig?**

40 Stunden in der Woche, 8 Stunden am Tag, Pause? Ja, kurz und knackig. Wochenende? Oft beruflich auf Messen unterwegs. Das Büroleben hat mich nun seit über 3 Jahren voll im Griff und ich muss feststellen, dass bei so einer Tätigkeit ein sportlicher Ausgleich zwingend notwendig ist. Die oft monotonen Sitzhaltungen, die wenige Bewegung und die täglichen Stresssituationen im Büro führen doch langfristig immer wieder zu lästigen Verspannungen und mieser Stimmung.

Doch welche Sportart ist die Richtige für mich? Und wo kann ich am besten trainieren – im Fitnessstudio oder im Verein? Vor knapp 3 Monaten stellte ich mir diese Fragen und die Antwort war überraschend schnell gefunden. Volleyball im Verein FC Schwalbe!

Den Verein FC Schwalbe kannte ich bereits aus Kindeszeiten, da ich selbst einige Jahre im Kinderturnen, Volleyball, (Hip-Hop)-Tanzen und an den Ferienfreizeiten teilnahm. Die herzlichen Trainer und das familiäre Miteinander hatte ich von damals noch gut in Erinnerung,

demnach fiel mir der „Weg zum Volleyballspielen“ am Dienstagabend in der Suthwiesenschule umso leichter. Dort angekommen, wurde ich mit offenen Armen aufgenommen, im Team integriert, gefordert und ausgepowert. Bekam die grundlegendsten Spielabläufe erklärt und nach 2 Stunden freiem Volleyballspielen und noch einmal zusätzlichen 2 Stunden Training für die Ausdauer, den Muskelaufbau und die Technik im Spiel war ich die glücklichste, aber auch erschöpfteste Person in ganz Döhren. Seither gehe ich regelmäßig zu den Trainingseinheiten und stelle fest, dass ich ausgeglichener, zufriedener und energiereicher im Berufs- und Alltagsleben bin.

Da ich selbst nun so positive Erfahrungen mit dem Vereinssport machen durfte, habe ich prompt auch gleich mein Patenkind beim Eltern-Kind-Turnen angemeldet. Es freut mich zu sehen, dass die Kleine Woche für Woche immer mehr Spaß an den Sportgeräten und Spielen findet, Kontakte mit den „Spielkameraden“ knüpft und sich mal richtig auspowern kann. Früh übt sich!

Liebe Grüße, Pia Massing

JUGEND**Spiel und Keks im Jugendcafé**

Am 29.11.2014 fand das November-Jugendcafé statt. Einen Tag vor dem ersten Advent trafen wir uns alle im Geschäftszimmer in der Schützenallee und brachten unsere Lieblingsspiele mit. Kaffee und Kuchen, sowie kalte Getränke wurden uns bereit gestellt. Warm gemacht haben wir uns mit mehreren Runden „Was für ein Ding“. Bei diesem Spiel deckt man reihum Eigenschaften eines imaginären Gegenstands auf und sobald sich einer keinen Reim mehr auf die Begriffe machen kann,

muss der letzte Spieler vor ihm erklären, um was es sich seiner Meinung nach handelt. Am Nebentisch wurde sich währenddessen eine erbitterte UNO-Schlacht geliefert. Mit Strafkarten, zwischenwerfen und schwarz auf schwarz (!). Nach einer Zwischenrunde Rummikub vollendeten wir den rundum entspannten Nachmittag noch mit einem rasanten und witzigen TABU-Turnier. Kommt also vorbei, wenn es das nächste mal heißt: Spiel und Keks im Jugendcafé!

Termine des FC Schwalbe in den kommenden Monaten:**14.02.2015**

Bosseln Wintersport

27.02.2015

Jahreshauptversammlung

Jugendcafé Termine**Im Januar:**

Jugendcafé Jagd nach Mr. X

Im Februar:

Table Quiz

Im März:

Parkour

Genauere Angaben zum Jugendcafé im Internet www.fcschwalbe.de

Senioren-Weihnachtsfeier

Am Freitag, den 29.11.2014 fand im Clubhaus die traditionelle Senioren-Weihnachtsfeier statt. Rudi Hille konnte 49 Gäste begrüßen, unter Ihnen unser Ehrenmitglied Lothar Müller, die mit fast 78 Mitgliedsjahren "dienstälteste" Schwalbe Helmut Sauer und unser ältestes Mitglied mit 95 Lebensjahren Friedel Blankenstein.

Nachdem Torten und Kuchen weitgehend verzehrt und die ersten "weißst du noch damals" Erinnerungen ausgetauscht waren, trat Freerk Janssen mit einigen seiner jüngsten Boxer auf. Sie zeigten beim Warmma-

chen und Schattenboxen was sie bisher schon gelernt haben. Allen hat es viel Spaß gemacht und bei einer Sammlung ergab sich ein hübsches Dankeschön, das Freerk überreicht wurde.

Bei weiteren Erinnerungen und Gesprächen über den aktuellen Stand des Vereins verging die Zeit, bis die belegten Brötchen aufgetragen wurden. Um 20.00 Uhr endete ein schönes Treffen.

Barbara Hille



EP: Armbrust & Stöckel

ElectronicPartner

LCD, Plasma, DVD, Satellit, Service

Querstraße 19

30519 Hannover-Döhren

Telefon 05 11/83 46 45

www.ep-armbrust-stoeckel.de

Ich geh' zu

EP:



FC Schwalbe

Schützenallee 10
30519 Hannover



Guntram Oblasser Elektrotechnik

einfach, genial.



Steuerung & Regeltechnik für
Heizung / Klima / Lüftung

Wartung- & Reparaturservice

Elektroinstallation

Klingel- & Garagensprechanlagen

Sat- & Telefonanlagen

Netzwerktechnik

Beleuchtungstechnik

Schaltanlagenbau

Sicherheitssysteme

Fenster / Türen / Tore

Garagentore

Rollläden & Markisen

Guntram Oblasser

Karlsruher Str. 42-46

30880 Laatzen

www.elektrik-oblasser.de

Tel.: 0511 / 82 07 76 37

Fax: 0511 / 82 07 76 54

Mobil: 0171 / 171 33 09

info@elektrik-oblasser.de





Qualifizierter Krankentransport Stadt + Region Hannover



0511 / **64 88 80**

Regional freecall 0800 64 88 800

**Hannovers einziger, qualifizierter
Krankentransport nach §19 Nds.
Rettungsdienstgesetz.**

***Uns sollten
Sie anrufen!***

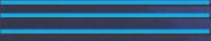
**Liegend, Tragestuhl,
fachliche Lagerung
+ Trageleistung.**

**Mediz. fachl. Betreuung.
Stadt- und Fernfahrten.
Krankenraum klimatisiert**

Vertragspartner der Kassen
Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001

Wir entsprechen dem Wirtschaftlichkeitsgebot.

Herden  Köllner


Haustechnik

Wartung von

Öl-, Gas-, Pellet-, Holzkessel-, Thermen und Solaranlagen

Perfekte Badplanung durch unsere Innenarchitektin

Ausführung aller Sanitär- und Heizungsarbeiten

Bauklempnerei, Kundendienst

Zeißstraße 83 | 30519 Hannover

Tel. 05 11 - 86 65 59 44 · Fax 05 11 - 86 65 59 33

e-mail: koellner@hk-haustechnik.de · www.hk-haustechnik.de



Husmann-Holaus

Bestattungsinstitut seit 1907

Hausbesuche auf Wunsch in allen Stadtteilen.
Tag und Nacht für Sie erreichbar.

0511 831777

Gartenburgstraße 38 · Hannover-Seelhorst
(Gegenüber dem Haupteingang des Seelhorster Friedhofes)

www.husmann-holaus.de



Zertifiziertes
Unternehmen nach
DIN EN ISO 9001:2008



Mitglied im
Bestatterverband
Niedersachsen e. V.

FC Schwalbe

Schützenallee 10
30519 Hannover



Guntram Oblasser Elektrotechnik

einfach, genial.



Steuerung & Regeltechnik für
Heizung / Klima / Lüftung

Wartung- & Reparaturservice

Elektroinstallation

Klingel- & Garagensprechanlagen

Sat- & Telefonanlagen

Netzwerktechnik

Beleuchtungstechnik

Schaltanlagenbau

Sicherheitssysteme

Fenster / Türen / Tore

Garagentore

Rollläden & Markisen

Guntram Oblasser

Karlsruher Str. 42-46

30880 Laatzen

www.elektrik-oblasser.de

Tel.: 0511 / 82 07 76 37

Fax: 0511 / 82 07 76 54

Mobil: 0171 / 171 33 09

info@elektrik-oblasser.de





SCHWALBE

RUNDSCHAU

**BADMINTON • BALLSCHULE • BASKETBALL
BOULE-PETANQUE • HOCKER-GYMNASTIK
FRISBEE • FUTSAL • BOXEN • FITNESS
HIP-HOP • JUGENDCAFE • KINDERTURNEN
GYMNASTIK • NORDIC WALKING • RUGBY
STEP-AEROBIC • TISCHTENNIS • TENNIS
TANZEN • VOLLEYBALL • WINTERSPORT
RÜCKEN-FIT • TAMBURELLO • ZUMBA**

Nummer 4/2014

4. Vierteljahr

Redaktionsschluss für die kommende Ausgabe 1/15 ist im
Februar 2015

Erscheint im März 2015



Qualifizierter Krankentransport Stadt + Region Hannover



0511 / **64 88 80**

Regional freecall 0800 64 88 800

**Hannovers einziger, qualifizierter
Krankentransport nach §19 Nds.
Rettungsdienstgesetz.**

***Uns sollten
Sie anrufen!***

**Liegend, Tragestuhl,
fachliche Lagerung
+ Trageleistung.**

**Mediz. fachl. Betreuung.
Stadt- und Fernfahrten.
Krankenraum klimatisiert**

Vertragspartner der Kassen
Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001

Wir entsprechen dem Wirtschaftlichkeitsgebot.

Herden Köllner



Haustechnik

Wartung von

Öl-, Gas-, Pellet-, Holzkessel-, Thermen und Solaranlagen

Perfekte Badplanung durch unsere Innenarchitektin

Ausführung aller Sanitär- und Heizungsarbeiten

Bauklempnerei, Kundendienst



Zeißstraße 83 | 30519 Hannover

Tel. 05 11 - 86 65 59 44 · Fax 05 11 - 86 65 59 33

e-mail: koellner@hk-haustechnik.de · www.hk-haustechnik.de

Husmann-Holaus

Bestattungsinstitut seit 1907

Hausbesuche auf Wunsch in allen Stadtteilen.
Tag und Nacht für Sie erreichbar.

0511 831777

Gartenburgstraße 38 · Hannover-Seelhorst
(Gegenüber dem Haupteingang des Seelhorster Friedhofes)

www.husmann-holaus.de



Zertifiziertes
Unternehmen nach
DIN EN ISO 9001:2008



Mitglied im
Bestatterverband
Niedersachsen e. V.