



**SCHWALBE**

**RUNDSCHAU**

**BADMINTON • KRAFTZIRKEL • QUADBALL  
BOULE-PETANQUE • HOCKER-GYMNASTIK  
YOGA • FUTSAL • BOXEN • FITNESS  
HIP-HOP • JUGENDCAFE • KINDERTURNEN  
GYMNASTIK • NORDIC WALKING • RUGBY  
STEP-AEROBIC • TISCHTENNIS • TENNIS  
TANZEN • VOLLEYBALL • WINTERSPORT  
RÜCKEN-FIT • TAMBURELLO • SUMBA**

**Ausgabe 1-2024**

Redaktionsschluss für die kommende Ausgabe 2-24

ist am *30. Juni 2024*

Erscheint Mitte Juli 2024

## Liebe Schwalben,

die Jahreshauptversammlung unseres Vereins liegt hinter uns. Der Vorstand hat sich über die Anwesenheit von genau 39 Schwalben im „LeineRausch“ gefreut. Vor allem über die Bestätigung unserer Arbeit durch Wiederwahl Eurerseits. Danke dafür! Der wichtige Posten des Schatzmeisters bleibt allerdings vakant: Für Sven Schulenberg, unser verdienter König der Zahlen, hat sich bislang keine Nachfolge gefunden. Sven wird das Amt geschäftsführend bis zu einer Neubesetzung weiter wahrnehmen, ab sofort im Vorstand nun als 2. Beisitzer.

Das laufende Jahr werden wir Schwalben im Höhenflug genießen. Daran werden uns die Erdarbeiten am Südschnellweg nicht hindern. Auch, weil wir immer mehr werden. Mit 1343 Mitgliedern zum Jahresanfang 2024 ist noch nicht Schluss: Wir freuen uns über die Neuzugänge der Quadballer\*innen-Sparte, die 2023 vom FC Arminia Hannover zu uns Schwalben gewechselt ist. So gut wie eingetütet ist die Fusion mit der Turn-Vereinigung Döhren, die in diesem Jahr passieren soll. Alle Wechselwilligen sind herzlich willkommen!

Respekt auch an unsere boomenden Sparten mit all ihren unermüdlichen Übungsleiter\*innen. Boxen schlägt mit reichlich Neumitgliedern gewaltig zu Buche. Turnen – mit seinen vielen Unterangeboten – bleibt populär und auch die Tennisabteilung kann punkten. Für nieder-schwellige Angebote war der FC Schwalbe sowieso immer schon bekannt. Mit dem neuen barrierefreien Zugang zu Geschäftsstelle, Gastronomie und Umkleiden ist er es in Kürze auch baulich!

Zusammen sind wir ein seit 125 Jahren bestehender Verein. Das wollen und müssen wir feiern: Am 24. und 25. August 2024 auf der Bezirkssportanlage in Döhren. Seid herzlichen willkommen!



Schützenallee 10  
30519 Hannover-Döhren  
www.schwalbe-hannover.de  
geschaeftsstelle@schwalbe-hannover.de  
Telefon 0511 / 83 02 48

**Geschäftszeiten:** Mo.-Do. 9 - 13 Uhr  
Do. 18 - 20 Uhr

### Bankverbindungen:

VB Hannover DE17 2519 0001 0030 680000  
Postbank DE35 2501 0030 0239 2003 03

- 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  
peter.groener@fcschwalbe.de  
Telefon 0511 / 88 32 37 oder 0172-5130662
- 3. Vorsitzende:** Erika Müller  
Goldener Winkel 20, 30159 Hannover  
Telefon 0511 / 83 37 69  
erika.mueller@fcschwalbe.de

### Schatzmeister:

**Schriftführer:** Klaus Abelmann  
klaus.abelmann@fcschwalbe.de

**Jugendleiterin:** Anja Riemenschneider  
anja.riemenschneider@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:** art + image GmbH & Co KG, Minden

**Piktogramme:** © 1976 by ERCO

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

Gerichtsstand: Hannover

## Ehrungen Jahreshauptversammlung 2024



Rudi Seifert, 75 Jahre

Uwe Roenspieß, 25 Jahre



Rolf Arnold + Jörg Schmidt 50 Jahre

Dank an Sven Schulenberg



**SportScheck**  
**VORTEILS-**  
**PROGRAMM**



**RABATTE ++ BONUSPUNKTE ++ CASHBACK**

Als Mitglied beim FC Schwalbe von  
1899 e.V. profitierst auch du!

**HIER KLICKEN UND KOSTENLOS REGISTRIEREN**



## Trainingszeiten

**Badminton** Sven Hinzmann Tel. 0162-7078988  
Halle Offried-Preußler-Schule (Birkenstraße 12)  
Mo. 17.30 - 19.00 Uhr Training Jugend  
Mo. 19.00 - 22.00 Uhr Mannschaft mit UL  
Di. 17.30 - 19.00 Uhr Training Jugend  
Di. 19.00 - 20.00 Uhr Training Anfänger + Fortgeschr.  
20.00 - 22.00 Uhr Freies Spielen  
Halle Brandström-Schule (H.-Schneider-Allee 30)  
Do. 18.00 - 20.00 Uhr Freies Spielen  
Sporthalle GS Suthwiesenstraße  
Fr. 18.00 - 19.30 Uhr Training Jugend  
Fr. 18.15 - 19.15 Uhr Training Anfänger  
Fr. 19.30 - 20.30 Uhr Training Fortgeschrittene  
Fr. 20.30 - 22.00 Uhr Freies Spielen

**Boule-Pétanque** Tel. 0511/830248  
Training: Sportanlage Döhren, Schützenallee 10  
Di. ab 17.00 Uhr, Do. ab 17.00 Uhr, Sa. ab 14:00 Uhr

**Boxen** Mathias Nolte Tel. 0171-1468878  
Training: Sporthalle Heinrich-Wilhelm-Olbers-Schule  
Mo. 18.00 - 19.00 Uhr Training ab 10 Jahren  
Mo. 19.00 - 20.00 Uhr Training ab 16 Jahren  
Di. 18.00 - 19.00 Uhr Training ab 10 Jahren  
Di. 19.00 - 22.00 Uhr Training ab 16 Jahren  
Fr. 18.00 - 19.00 Uhr Training ab 10 Jahren  
Fr. 19.00 - 22.00 Uhr Training ab 16 Jahren

**Kinderturnen** Erika Müller Tel. 0511-83 37 69  
Training: Turnhalle Hannover-Kolleg, Thurnithstraße 6  
Di. 15.45 - 16.35 Uhr Kindergarten Anmeldung  
16.40 - 17.25 Uhr Kinder 6 - 8 Jahre Anmeldung  
17.30 - 18.25 Uhr 9 - 12 Jahre Anmeldung  
Mi. 15.30 - 16.20 Uhr Eltern-Kind Anmeldung  
16.25 - 17.10 Uhr Eltern-Kind Anmeldung  
17.15 - 18.00 Uhr Kindergarten Anmeldung  
18.05 - 19.00 Uhr Kinder ab 10 Jahre Anmeldung

**Leo Döring** Tel. 0157-85 91 30 89  
Training: Sporthalle Glocksee-Schule, Am Lindenhofe 14  
Di. 16.00 - 16.50 Uhr Eltern-Kind Anmeldung  
16.55 - 17.40 Uhr Kindergarten Anmeldung  
17.50 - 18.45 Uhr Grundschule Anmeldung

**Anja Riemenschneider** Tel. 0177 - 89 62 143  
Training: Sporthalle Dietrich-Bonhoeffer-Schule  
Fr. 16.00 - 16.45 Uhr Eltern-Kind Anmeldung  
16.50 - 17.35 Uhr Kindergarten Anmeldung  
17.40 - 18.30 Uhr Grundschule Anmeldung

**Futsal Jefferson Forero Valero** Tel. 0511-833769  
Training: Sporthalle Hannover Kolleg, Thurnithstraße 6  
Fr. 17.30 - 19.30 Uhr ab 12 Jahre

**HipHop Arzu Ascì** Tel. 0511-833769  
Training: Jugendzentrum Döhren, Peiner Str. 5  
Mo. 16.30 - 17.30 Uhr ab 8 Jahre

**Tanz-Minis** Alexandra Lorber Tel. 0511-833769  
Ort: Sporthalle Dietrich-Bonhoeffer-Schule  
Do. 16.00 - 16.40 Uhr Kinder 4 - 5 Jahre  
Do. 16.55 - 17.40 Uhr Kinder 6 - 8 Jahre

**Sporteinst. Ü 60** Angie Krauss Tel. 0511-83 37 69  
Training: Sporthalle Kardinal-Bertram-Schule  
Mo. 16.00 - 17.00 Uhr Erwachsene

**Präventive Wirbelsäulen-Gymnastik**  
Polina Kirpichnikova Tel. 0511-833769

Turnhalle Hannover Kolleg, Thurnithstraße 6  
Di. 18.30 - 19.30 Uhr Erwachsene

**Lukas Hävemeier**  
Training: Hannover-Kolleg, Thurnithstraße 6  
Do. 17.00 - 18.00 Uhr Erwachsene

**Ganzkörper-Kraftzirkel** Tel. 0511-83 37 69  
Training: Sportanlage Döhren Karsten Schmidt  
Do. 19.00 - 20.00 Uhr

**Zumba Rebecca Brandt** Tel. 0511-83 37 69  
Training: Sporthalle Hannover-Kolleg, Thurnithstraße 6  
Do. 19.00 - 20.00 Uhr

**Yoga Britta Dodenhof** Tel. 0511-833769  
Training: Sporthalle Glocksee-Schule, Am Lindenhofe 14  
Di. 19.00 - 20.15 Uhr

**Yoga Gesine** Tel. 0511-833769  
Training: Kardinal-Bertram-Schule, Völgerstraße  
Mi. 19.30 - 20.45 Uhr

**Fitnessgymnastik Ute Stautmeister** Tel. 0511-807 78 96  
Training: Sporthalle Hannover-Kolleg, Thurnithstraße 6  
Mi. 19.00 - 20.00 Uhr Rücken + Balance  
20.00 - 21.00 Uhr Fatburner

**Touch Rugby Yvonne Fischer** Tel. 0511- 83 02 48  
Training: Sportanlage Döhren, Schützenallee 10  
Di. + Do. 19.30 Uhr Training Mixed-Team

**Quadball Ammon Scheller** Tel. 01523-3915413  
Ort: Sportanlage Döhren, Schützenallee 10  
Di. + Do. 19.30 - 20.30 Uhr Mixed-Team

**Tennis Uwe Rönspieß** Tel. 0173-8032637  
Training: Sportanlage Döhren, Schützenallee 10

**Beach-Tennis Hartmut Knorr**  
Mo 17.00 - 19.00 Uhr Kinder, Jugend, Eltern-Kinder  
Mo 18.00 - 20.00 Uhr Erwachsene  
Mi 17.00 - 19.00 Uhr Kinder, Jugend, Eltern-Kinder  
Mi 18.00 - 20.00 Uhr Mannschaftstraining

**Tischtennis Frank Staske** Tel. 05109-5630659  
Training: Sporthalle Dietrich-Bonhoeffer-Schule  
Di. 19.00 - 22.00 Uhr Training Erwachsene  
Fr. 18.30 - 19.30 Uhr Training Jugend Fortgeschr.  
Fr. 19.30 - 22.00 Uhr Training Erwachsene  
Sa, 10.00 - 18.00 Uhr Punktspielbetrieb  
Training GS Loccumer Str. 27  
Mo. 17.00 - 19.00 Uhr Training Jugend + Fortgeschr.

**Tamburello Annika Fallak** Tel. 01525-8198000  
Sporthalle SZ Misburg 2, Ludwig-Jahn-Straße  
So. 16.00-18.00 Uhr Training ab 16 Jahre

**Volleyball Daniela Peukert** Tel. 0172-462 44 46  
Training: Sporthalle GS Suthwiesenstraße  
Di. 18.00 - 20.00 Uhr Freies Spielen/Einsteiger Erw.  
20.00 - 22.00 Uhr Mannschaftstraining  
Sporthalle IGS Linden, Halle 3, Badenstedter Str.  
Do. 20.00 - 22.00 Uhr Mannschaftstraining

**Wintersport Rudolf Hille** Tel. 0511-88 56 59  
**Fitnessgymnastik Kim Horn**  
Training: Sporthalle Hannover-Kolleg, Thurnithstraße 6  
Di. 19.35 - 20.35 Uhr

**Nordic Walking Bettina Frei-Hille** Tel. 0511-88 56 59  
Treffen: Sportanlage Döhren, Schützenallee 10  
Mo. 18.00 Uhr Do. 10.00 Uhr

**Schritt für Schritt**  
Mi. 10.00 Uhr



**BADMINTON**

*Sven Hinzmann*

**1. Mannschaft  
SG Schwalbe/Wettbergen  
Saison 2023/2024 Bezirksliga Hannover Süd**

Mit dem zweiten Platz ist auch hier die Klasse bestätigt. Mit unserem Topp-Männer Trio (Uwe, Luca, Jannis) sind fast immer drei Punkte gesetzt. Am Ende wurde die Mannschaft nur von den eingespielten Team Lehre/Sehnde geschlagen. Weiter so!

2. Mannschaft SG Schwalbe/Wettbergen Saison 2023/2024 Bezirksklasse Hannover Süd

Souveräner 1. Platz in der Tabelle, ein Aufstieg in die Bezirksliga ist gewiss. Ausreichend Spieler, 16 an der Zahl, würde auch hier eingesetzt. Besonders auffällig war das 1. Herreneinzel mit

83% gewonnenen Spielen, herzlichen Glückwunsch Jonas!

3. Mannschaft SG Schwalbe/Wettbergen Saison 2023/2024 Kreisliga

Dank diverser Ersatzspieler hat die Mannschaft einen sehr guten dritten Platz eingenommen.

Dies spiegelt die „Nach-Corona-Saison“ auch in anderen Vereinen wider. Rund 50% Abgänge gab es allein in Niedersachsen beim Badmintonverband. Als Verein sind wir in der glücklichen Lage ausreichend aktive Spieler im Fundus zu haben.

4. Mannschaft SG Schwalbe/Wettbergen Saison 2023/2024 Kreisliga

Alle sind von Anfang bis Ende hochmotiviert angetreten.

Katrin ist zwischendrin schwanger geworden, Adrian war leider länger erkrankt und danach auch verletzt.

Über die Saison wurden diverse Ersatzspieler/-innen zusammengezogen. Highlight war, Valerie Bilkau in der Nacht vor dem letzten Punktspieltag aus dem Landesverband Schleswig-Holstein umzumelden (nachdem



Hendrik die KOMPLETTE Damen-Ersatzliste durchtelefoniert hatte) - und zeitgleich Nina Cornils zum ersten Mal bei uns einzusetzen. Das wäre ohne die legendäre Unterstützung von Spartenleiter Sven nicht möglich gewesen und half uns extrem beim Klassenerhalt! Vielen Dank nochmal für deinen Einsatz!! Auch Dienda, Jenny, Dunja und Katharina sowie Jan, Mark, Roland und Bartek halfen tatkräftig bei uns mit.

Trotz dass wir als 3. der 1. Kreisklasse hochgezogen wurden, haben wir mit dem vorletzten Spiel am finalen Spieltag noch die entscheidenden 3 Punkte geholt, um nicht abzustiegen! Wir hatten uns im Verlauf der Saison im Mittelfeld der Tabelle bewegt, sind aber kurz vor Ende doch noch einmal in Gefahr geraten.

Somit schickten Langenhagen und Schwalbe-4 die Mannschaft von Limmer/Seelze-3 (die ursprünglichen Tabellen-1. der ersten Kreisklasse) wieder dorthin zurück.

Durch Katrin's Schwangerschaft und Adri's Verletzung fielen quasi beide Mannschaftsführer aus - und Hendrik übernahm kommissarisch, obwohl das eigentlich nicht sein Plan war.

Die Atmosphäre war definitiv gut und verspricht einen guten Ausblick auf die kommende Saison.

5. Mannschaft SG Schwalbe/Wettbergen Saison 2023/2024/ 1. Kreisklasse  
Nach dem unerwarteten Aufstieg in die 1. Kreisklasse im Jahr davor galt es in dieser Saison die Liga zu halten und gegebenenfalls ein stabiles Mittelfeld zu erreichen.

Die 1. Kreisklasse hatte sich auf 6 Mannschaften reduziert da Linden kurz vor Beginn der Spiele ausgestiegen ist und es wieder eine 2.Kreisklasse gab. So waren es nur 5 Spieltage.

Nach den ersten Spieltagen sah es so aus, als würde es in Richtung letzten Platz gehen, zumal auch Ausfälle und Verletzungen der Mannschaft zusetzten. Vor dem letzten Punktspieltag wurde noch kein einziger Sieg verbucht, die 4 Spielpunkte kamen nur durch 4x unentschieden zusammen.

Im letzten Punktspiel, als Heimspiel in der Suthwiesenhalle trumpfte die Mannschaft noch mal richtig auf und zeigte, was sie kann. Mit den Siegen gegen Neustadt und Springe, jeweils 5:3 überholten wir die Mannschaft aus Neustadt und hielten uns Punktgleich mit 2 anderen Mannschaften auf Platz 5. Ein ansehnliches Ergebnis. Das Wichtigste jedoch: viele spannende Spiele und schöne Begegnungen im Badminton sport.

Das wurde im Vereinsheim dann zum Schluss fröhlich gefeiert. Es spielten bei den Damen: Rike, Tina und Claudia. Bei den Herren waren Hartmut, Rolf, Harleen, Dirk, Rainer, Stefan, Jan und Philipp mit von der Partie.

#### 4. Oldie Turnier am 23.03.24 in Elmshorn

Die Qualifikation zur Teilnahme an diesem Turnier sind gemeinsam mindestens 80 Jahre aufs Feld zu bringen. Michael und Ina haben dieses Ziel locker geschafft. Ungefähr 100 Teilnehmenden, 12 Felder in zwei Hallen, eine freundliche/gut bestückte Cafeteria und los ging s. Schon nach drei Stunden wurden die Mixed Spiele aufgerufen, das könnte schneller gehen!

Es wurde im sog. Schweizer System gespielt. Sofern die Turnierleitung die Organisation gut im Griff hat, wäre es



ein schönes Oldie Turnier gewesen, dies war leider nicht der Fall. Die Felder wurden „zaghaft“ besetzt und es waren meist mehrfach sämtliche Spieler auf der Tribüne anstatt auf den Feldern. Motivierte SpielerInnen sind enttäuscht

und von weiteren Turnierteilnahmen wird evtl. abgesehen. Es gibt ausreichend Qualifikation von gut funktionierender IT und es findet sich auch immer jemand in der Halle der hilft, man muss sich nur trauen zu fragen.

## Kurze Zusammenfassung der Spartenversammlung vom 11.03. im Vereinsheim

Wie immer wurden wir köstlich mit Currywurst/Pommes versorgt. Mit ca. 30 Teilnehmenden haben deutlich mehr Mitglieder Interesse am Vereinsleben gezeigt, d.h. wir haben riesen Erfolg mit der Nutzung der App Spond. Die weitere Nutzung von Spond wird von allen Teilnehmenden begrüßt.

Mit 140 Mitglieder sind wir die drittstärkste Sparte nach Turnen und Tennis, im Gegensatz zu früher gibt es viele aktive Spieler, deshalb kann es während der Trainingszeiten manchmal zu Engpässen kommen. Bitte nehmt das nicht persönlich und nutzt die Zeit zum gemütlichen Austausch.

Sven möchte sein Amt Ende 2024 abgeben, um sich neuen beruflichen Herausforderungen zu widmen. Wer sich vorstellen kann das Amt des Spartenleiters zu übernehmen, der möge sich an Sven oder Jonas wenden.

Die erfolgreiche Spielgemeinschaft mit Wettbergen wird fortgeführt.

Die neuen Übungsleiter Luca, Jannes und Hendrik werden begrüßt, alle haben schon eigene Trainingsgruppen übernommen.

Für die Saison 2024/25 werden wieder fünf Mannschaften gemeldet.

Save the date:

Vereinsmeisterschaft 20/21.04.2024

Schiedrichterlehrgang C 1. Teil via zoom: Sonntag, 26. Mai 2024 von 9:30 Uhr bis 18:00

**B E A C H -  
T E N N I S**



*Hartmut Knorr*

Bericht lag nicht vor



**BOULE-  
PETANQUE**



Bericht lag nicht vor

**KELLNER  
BAU**



☎ (05 11) 83 12 89

... Ihr Partner  
für Altbau-  
sanierungen.



## BOXEN

*Mathias Nolte*

Liebe Schwalben, das Jahr geht mit großen Schritten voran. Ostern steht vor der Tür und wir sind wie immer fleißig am trainieren. Leider hatten wir im 1. Quartal bei vielen Sportlern diverse gesundheitliche Probleme, so dass die Weiterentwicklung konditionell nicht ganz so stark war - aber Gesundheit immer vor.

Der Montagskadertrainingstermin wird gut angenommen und wir sehen die ersten elementaren Verbesserungen bei unseren Sportlern. Dank der Mithilfe des Vorstandes ist es auch gelungen den Termin ab 08.04.2024 zu erweitern auf 2 Trainingsstunden, hierfür nochmals herzlichen Dank.

Vorbereitungen für erste Wettkampfsparrings laufen, wir hoffen nun ab Mai hier starten zu können, wenn Veranstaltungen im Umkreis von Hannover sind.

Die sportliche Ausrichtung ist, dass wir im kommenden Jahr mit 3-4 Sportlern bei den Bezirksmeisterschaften starten - hierfür sind min. 3 Kämpfe im Kampfpass Pflicht, was wir nun nach und nach umsetzen werden.

Die Gesamtentwicklung der Abteilung ist weiter steigend, so dass wir zu Anfang März 96 Sportlerinnen und Sportler als Mitglieder unserer Abteilung haben und weiter immer wieder neue Mitglieder den Weg zu uns finden.

Die Leitung des Trainings wird weiter von Basti, Jan und mir abgewickelt, wobei wir die einzelnen Stärken bzw. die Schwerpunkte der Übungsleiter im Training hier auch voll einbringen.

Wir werden bei den NBSV - Meisterschaften der Jugend Ende März die Situation und den Leistungsstand unserer Wettbewerbsvereine und deren Stile analysieren und in weitere Übungen beim Training integrieren.

Wir wünschen allen eine gute Zeit - bis bald

Mathias Nolte



## NORDIC WALKING SCHRITT FÜR SCHRITT



*Bettina Frei-Hille*

Die Gruppe „Schritt für Schritt“ hat in der Adventszeit das geschmackvoll gestaltete Grab des ehemaligen 1. Vorsitzenden Lothar Müller besucht und mit seiner Frau Christa – bei einem Gläschen köstlichen Framboise – der schönen Zeiten mit Lothar gedacht. Wiederholung nicht ausgeschlossen, Nachahmung empfohlen. Martina  
Wir waren Wiederholungstäter im März, verbunden mit Kaffee/ Tee und Kuchen. Eingeladen hatten Martina und Renate zu ihrem Geburtstag. Vielen Dank dafür,

war wieder schön mit euch.  
Bis bald, eure Bettina





*Besuch bei Lothar Müller auf dem Engesohder Friedhof*

## Nordic Walking

Wie sonst auch sind wir bei Wind und Wetter unterwegs. Gesperrte und aufgeweichte Wege sind manchmal eine Herausforderung für uns. Durch die Baustelle und Rodungen ist es umständlicher geworden. Dank unserer Stöcke konnten wir manche Hindernis-

se gut bewältigen und ans Ziel kommen. Der kalte Wind hat es uns schwer gemacht durchzuhalten, jetzt werden die Aussichten aber besser und darauf freuen wir uns, Bleibt gesund und bis zum nächsten Mal. Eure Bettina

### Jörg Steinmann Krankengymnastik

### physioteam - hannover

Praxis für Krankengymnastik  
und physikalische Therapie

- Krankengymnastik nach Sportverletzungen, Unfällen
- und Operationen, Heim- und Hausbesuche
- Behandlung bei Rückenschmerzen und Haltungsschäden
- Massagen Lymphdrainagen uvm.

Praxis für Physiotherapie,  
med. Trainingstherapie und Massage

Hildesheimer Straße 223  
30519 Hannover – Döhren

Tel.: 0511-8448359



[www.physio-steinmann.de](http://www.physio-steinmann.de)



## FREIZEIT SKI



*Rudolf Hille*

Zunächst schien alles gut zu sein. Die Vorfreude auf eine schöne Skifreizeit stieg wie immer je näher der Start kam. Die Schneeverhältnisse und die große Beteiligung von über 20 Personen ließen auf eine gelungene Reise hoffen. Aber dann, Bahnstreik! Eigentlich hatten wir gehofft, dieser Kelch geht an den Schwalben vorbei, leider im Gegenteil. Wir waren mittendrin. Die Nachrichten in der WhatsApp Gruppe glühten. In den drei Tagen vor der Reise gab es fast stündlich neue Reisezeiten für den Freitag: Können wir überhaupt fahren? Einige buchten vorsorglich schon mal ein Auto beim Carsharing. Gibt es die Möglichkeiten mit einem Bus zu reisen? Gibt es ggf. genügend Autos? Fragen über Fragen und Barbara buchte immer neu. Wenn es noch ein Kursbuch geben würde, hätte sie das „Goldene Kursbuch“ verdient

Schließlich ging es los! Mit dem ICE über Frankfurt, München, Salzburg. Mit einem Regionalzug flogen die Skischwalben dem ersehnten Ziel Bad Hofgastein entgegen.

Angekommen wurden die Schwalben dann mit herrlichen Ski - und Wanderwetter belohnt. Denn mittlerweile gibt es nicht nur Skischwalben sondern auch viele Wanderschwalben. Bei strahlendem Sonnenschein und blauem Himmel hatten wir das perfekte Wetter und konnten die Abfahrten so richtig genießen.

Leider machte der Chef schlapp – hatte wohl keine Lust auf schönes Wetter und zog es vor, sich mit Magen-Darm ins Bett zu verkriechen – hätte er mal rechtzeitig einen ordentlichen Schluck Blutwurz (ist ein Likör, der antibakteriell und bei Magen/Darm-Beschwerden hilft) getrunken ...





Und die Biggi – konnte nicht schnell genug in die Hirschenhütte kommen und legte eine fast perfekte Radelle hin. Zuschauer sagten die Noten seien sehr gut gewesen. Nein im Ernst glücklicherweise war die Verletzung nicht so schlimm, dass sie im Krankenhaus bleiben musste, aber leider wird sie noch einige Zeit damit zu tun haben – Gute Besserung weiterhin, Biggi !!!

Der obligatorische Hüttenabend in der Hirschenhütte durfte auch nicht fehlen. Nach Rippchen, Brathändel u.a. durfte wieder das Tanzbein geschwungen werden. Es war wieder ein gelungener Abend.

An den letzten beiden Tagen hatte der Wettergott nicht mehr so gutes Wetter im Gepäck, aber die Schwalben haben sich die Laune nicht verderben lassen.

Somit wurde natürlich auf der Rückreise wieder gefragt, bist Du nächstes Jahr wieder dabei?

Na klar, ich freu mich schon. Auch Lust auf Winterfreuden bekommen? Dann schon mal den Termin 2025 vom 25.01. bis 01.02. vormerken.





## Touch Rugby



*Yvonne Fischer*

### Touchrugby – es geht wieder los...!

Endlich geht es wieder los! Nach dem Winter starteten wir zunächst alle 2 Wochen in der Halle, da wir aufgrund der Wetterverhältnisse nicht auf den Platz konnten und diese gesperrt waren.

Unser erstes Platztraining fand dann endlich am 21.03.2024 statt. Unseren Trainingstag haben wir probeweise auf Donnerstag verlegt, wir versuchen gerade noch einen zweiten Trainingstag zu integrieren.

Das erste Turnier lässt auch nicht mehr lange auf sich warten: Im Mai steht unser erstes Turnier der Saison in Berlin an – darauf freuen wir uns bereits jetzt.

Zur 125 Jahr Feier des Vereins möchten wir gerne ein Beachturnier mit 6 Mannschaften organisieren, erste Anfragen an die Mannschaften laufen schon.

Bis bald mit ovalen Grüßen vom Touch – Rugby Team!



### Ganzkörper - Kraftzirkel „Fit mit Schmidt“

Unser Outdoor Angebot „Fit mit Schmidt“ wird von allen Sportlerinnen und Sportlern gut angenommen. Wir sind mittlerweile eine bunt gemischte Truppe und haben jede Woche viel Spaß beim Training. Da die Nachfrage so groß war, haben wir einen 2. Trainingstag integriert. Trainiert wird mit Gewichten, Alltagsmaterialien oder unserem eigenen Körpergewicht.

Hast Du auch Lust?

Wer Lust auf ein Ganzkörper – Kraftzirkel hat und dabei gerne draußen Sport macht, ist bei uns im Training herzlich willkommen. Wir freuen uns über jede/jeden, der unsere Gruppe verstärkt.

Ganzkörper - Kraftzirkel „Fit mit Schmidt“ auf der Sportanlage; Tartanfläche hinter der Beachanlage

Montags ab 08.04. immer 14 täglich von 19:00 – 20:00 Uhr

Donnerstag von 19:00 – 20:00 Uhr

# Quadball



*Ammon Scheller*

Die Quadballsaison hat begonnen und wir bereiten uns fleißig auf unsere Spieltage vor.

Am 3. Februar ging es nach Dresden zum Saisonauftakt mit Spielen gegen Berlin 1 und 2. Trotz der relativ neuen Umgebung in der "Ostliga" und einer eher ungewohnten Spielgemeinschaft mit Magdeburg konnten wir gegen Berlin 2 einen Sieg verzeichnen.

Als nächstes geht es für uns ins "Heimspiel" in Magdeburg am 14. April, wo wir gegen Leipzig und Halle antreten.

Die ersten drei Monate bei Schwalbe haben wir genutzt, um uns einzuleben und fühlen uns hier weiterhin sehr wohl als Sparte.

Weiterhin freuen wir uns, dieses Jahr zum ersten Mal mit einem Stand beim CSD Straßenfest dabei zu sein, um unseren Sport vielen jungen Menschen nahezubringen.

Bis dahin, Euer Ammon



## Tamburello



*Annika Fallak*

So langsam neigt sich die Saison dem Ende zu - und für die Frauen ist noch alles drin. Zwei Nachholspiele stehen noch aus und die Qualifikation für das Finalturnier um den Titel und die Plätze für den Europacup ist noch möglich.

Bei den Männern gestaltet sich leider die Suche nach Nachholterminen schwer. Deshalb warten sie noch auf ihren ersten Sieg.

Anfang März waren die Frauen der Nationalmannschaft zu einem Trainingstag in Hannover. Neben Annika und Cathleen haben Spielerinnen aus Münster, Fallersleben, Leipzig und Dresden teilgenommen und sich damit weiter auf die WM im kommenden Jahr vorbereitet. Außerdem hat Adrian die Gruppe aufgefüllt, damit wir zwei Mannschaften bilden konnten.

## Lust auf Tamburello?

Wer Lust auf einen rasanten Rückschlag- und Mannschaftssport hat, ist bei uns im Training herzlich willkommen. Sowohl die Männer als auch die Frauen können schlagkräftige Spieler und Spielerinnen gebrauchen. Erfahrung in einer Rückschlagsportart und ein wenig Ballgefühl sind hilfreich. Schläger stellen wir am Anfang. Wir trainieren derzeit sonntags von 16-18 Uhr in der Halle Schulzentrum Misburg II, Ludwig-Jahn-Straße 3, 30629 Hannover.

Meldet Euch gern kurz vorher, wenn ihr mal vorbeischaun wollt: annika.fallak@fcschwalbe.de



## TENNIS



*Dieter Quade*

### Harte Saison für Altersklassenmannschaften der TG Döhren

Auf Bezirksebene weht ein rauer Wind, die Spielstärke erhöht sich Jahr um Jahr. Diese Erfahrung machten die Mannschaften der Tennisgemeinschaft (TG) Spvg. Niedersachsen/FC Schwalbe Döhren in der abgelaufenen Wintersaison zum wiederholten Male.

Die Damen 30 der TG Döhren mussten als Neuling in der Bezirksliga Lehrgeld bezahlen. Die Staffeleinteilung, in der diese Spielklasse im Winter mittlerweile direkt unterhalb der Oberliga angesie-

delt ist, versprach schon Ungemach. So mussten die „Mädels“ um Spielführerin Julia Hauchstein zum Auftakt gegen die drei Topmannschaften SV Gehrden, TG Hannover und Hildesheimer TV deutliche Niederlagen hinnehmen. Dennoch besaßen die Döhrener Damen eine reelle Chance auf den Klassenerhalt. Entscheidend für den Abstieg war dann allerdings die 2:4-Niederlage gegen den TC Godshorn in eigener Halle in Hemmingen. Zumindest gelang mit dem hart erkämpften 3:3 gegen den TV Letter noch ein Punktgewinn für die homogene Mannschaft, die sich im nächsten Jahr an die

Rückkehr machen wird. Für Siege in den Einzeln sorgten Anne-Kathrin Meinhardt, Kendra Busche und Berenike Steven.

Besser lief es für die Damen 40 mit Teamchefin Kerstin Albus. In der Abschlusstabelle belegen die Damen aus Döhren in der Bezirksliga einen beachtlichen dritten Tabellenplatz. Zwar gab es Niederlagen gegen die beiden stärksten Konkurrenten TV Ramlingen-Ehlershausen und TV Berenbostel, doch die drei weiteren Mitbewerber konnten die starken Südhannoveranerinnen allesamt bezwingen. Mächtig aufzutrumphen vermochten insbesondere Nicole Biermann, die alle ihre Matches gewinnen konnten. Weitere Punktgewinne gelangen Britta Pötter, Kerstin Albus, Nina Lorenz, Michaela Klinger und Monika Torbica.

Die „Reserve“ der Damen 40 trat in der Bezirksklasse an und realisierte bei 3-7 Punkten einen respektablen vierten Tabellenrang. Zwar holte die „Zweite“ gegen die späteren „Top-Drei“ keinen Punktgewinn, doch mit einem 5:1 beim Lokalrivalen VfB Wülfel und mit einem

**KELLNER  
BAU**



**... und die Baustelle  
bleibt sauber.**

☎ (05 11) 83 12 89

abschließenden 3:3 bei der TSV Burgdorf konnten sich die Döhrener Frauen um Spielführerin Meike Kloeppel auf dem vierten Rang klassieren. Maßgeblichen Beitrag hieran hatte Katja Olbrich, die alle ihre Einzel siegreich gestalten konnte.

Eine starke Staffel erwischten die Herren 40 in der Bezirksliga. Nach zwei Vizemeisterschaften im vergangenen Jahr sowie im Sommer 2023 in dieser Klasse musste das Team um Mannschaftsführer Florian Koch trotz punktueller Verstärkung durch Markus Ernst und Aleksandar Lasic mit dem Abstiegskampf Vorlieb nehmen.

Nach zwei Auftaktniederlagen gegen die beiden Topteams SV Gehrden (1:5) und Hildesheimer TV II (2:4) in heimischer Halle in Hemmingen, sammelten die Döhrener beim SV Esbeck und gegen den Northeimer HC II jeweils

*Hinten von links nach rechts: Florian Koch, Aleksandar Lasic, Frank Glaubitz  
vorn von links nach rechts: Alexander Reich, Christoph Knief, Markus Ernst, Frank Hauchstein*



einen Punkt ein. In den abschließenden beiden Begegnungen bei den direkten Konkurrenten gegen den Abstieg kam die Mannschaft durch Punktgewinne von Christoph Knief, Frank Glaubitz und Florian Koch zu zwei hart erkämpften Auswärtserfolgen. Mit einem 4:2-Erfolg bei Germania List und einem weiteren 4:2 beim MTV Stederdorf II im Landkreis Peine zogen die TGler den Kopf aus der Schlinge und erkämpften sich mit einem ausgeglichenen Punktekonto von 6-6 den fünften Platz und damit sportlich den Klassenerhalt. Mit Frank Hauchstein und Alexander Reich trugen bewährte Kräfte zu diesem Erfolg bei. Die „Reserve“ der Herren 40 trat unter der Leitung von Kapitän Matthias Beck

in der Regionsliga an. Im Vordergrund stand hier die Spielmöglichkeit für alle Akteure, so dass bei den Punktspielen konsequent durchgewechselt wurde. So reichte es beim 3:3 gegen den späteren Tabellendritten TuS Wettbergen nur zu einem Punktgewinn, zu dem Beck und Sven-Oliver Koch jeweils einen Punktgewinn im Einzel beitrugen. In der Bezirksklasse hingen die Trauben für die Herren 50 um Teamchef Martin Vogel ebenfalls recht hoch. Aus fünf Begegnungen konnten die Döhrener trotz dreier knapper Niederlagen keinen Punktgewinn einfahren. Hans Gross, Johannes Voges und Michael Klingenberg vermochten es immerhin Siege in den Einzeln einzufahren. FG

von links nach rechts: Kendra Busche, Levke Walten, Julia Hauchstein, Anne-Kathrin Meinhardt



### **Mittelfeldplätze für Herrenmannschaften, Damen können Abstieg nicht verhindern**

Die beiden Herrenteams der Tennisgemeinschaft (TG) Spvg. Niedersachsen/FC Schwalbe Döhren erspielten in ihren Staffeln in der Wintersaison solide

Plätze im Mittelfeld des jeweiligen Klassensystems.

In der Bezirksklasse reichte es für die erste Mannschaft mit Kapitän Christoph Knief bei 6-6 Punkten für einen vierten Platz jenseits von Auf- und Abstiegskampf. Der Einstieg verlief für die

Döhrener Herren mit einem 4:2-Erfolg über den Nachbarn TG Hannover II erfreulich. Jan Babitzki und Tobias Bremer gewannen ihre Begegnungen jeweils Matchtiebreak hauchdünn, während Tom Matthies mit seinem Kontrahenten kurzen Prozess machte. Den siegreichenden vierten Punkt eroberte anschließend das Doppel Babitzki/Bremer. Auch bei der TSG Ahlten setzte sich die Mannschaft von der Schützenallee mit 4:2 durch. Son Tam Vo, Louis Knüpling und Tom Matthies erspielten erneut ein zwischenzeitliches 3:1, das von Babitzki/Knüpling bei einer Niederlage im zweiten Doppel ausgebaut werden konnte.

Beim DTV Hannover II gab es dann jedoch nichts zu ernten für die Döhrener. Beim 1:5 am Theodor-Heuss-Weg gelang lediglich Tobias Bremer ein Matchgewinn in drei Sätzen. Für einen Paukenschlag sorgte die TG dann gegen den als gleichstark einzuschätzenden Celler TV. Mit 6:0 wurden die Gäste regelrecht aus der Halle gefegt. Verantwortlich hierfür waren die Matchgewinne von Babitzki, Bremer, Matthies und Leo Kehl. Babitzki/Bremer und Knief/Kehl konnten noch nachlegen, Exakt umgekehrt verlief dann die Partie gegen den späteren Meister HTV Hannover III, der mit 6:0 die Oberhand behielt. Hierbei schlugen sich die Gastgeber allerdings etwas unter Wert und konnten immerhin dreimal den Matchtiebreak erreichen.

Am letzten Spieltag kassierte das Döhrener Team dann noch eine 0:6-Niederlage beim TuS Wettbergen, so dass man schließlich auf Rang vier abschließen konnte.

Die zweite Mannschaft um Teamchef Matthias Beck trat in der Regionsklasse an und holte dort Rang drei mit einem ausgeglichenen Punktekonto (5-5).

Zum Auftakt der Winterrunde kassierten die Döhrener eine 2:4-Niederlage beim VfB Wülfel II. Dabei konnten Sven-Oliver Koch und Julian Riedel jeweils einen Punkt für ihre Farben gewinnen. In einem weiteren Nachbarschaftsduell gewannen die Männer von der Schüt-

zenallee beim TSV Bemerode II mit 5:1. Tim Swoboda, Marco Neumann und Sven-Oliver Koch erkämpften hierbei eine 3:1-Führung, die die beiden Doppel Swoboda/Marco Neumann und Ingo Neumann/Benedikt Fleige zum 5:1 veredelten.

Gegen den späteren Meister TG Hannover III konnten die Döhrener beim 2:4 in heimischer Halle in Hemmingen durch Matthias Beck und Sven-Oliver Koch zumindest zwei Einzelpunkte erkämpfen. In der Begegnung mit dem TSV Rethen erkämpfte man durch Punkte von Marco Neumann und Koch sowie einen Doppelgewinn immerhin ein 3:3-Remis. Zum Ausklang sprang dann noch ein 5:1-Auswärtserfolg am Bischofsholer Damm bei Schlusslicht Post SV Hannover II heraus. Matthias Hanig, Marco Neumann, Ingo Neumann und Tim Swoboda sorgten bereits nach den Einzelnen für klare Verhältnisse. Das Duo Hanig/Beck realisierte dann einen weiteren Matchgewinn im Doppel.

Das Damenteam um Spielführerin Julia Hauchstein trat in erfahrener Besetzung in der starken Bezirksliga an, konnte hier den Abstieg aber nicht vermeiden. Der Auftakt bei Hannover 78 II verlief dagegen durchaus verheißungsvoll. Anne-Kathrin Meinhardt und Marianne Kloeppel gewannen ihre beiden Einzel, und Kloeppel siegte an der Seite von Hauchstein auch souverän im Doppel. Levke Walten/Meinhardt gaben hingegen ihre Partie hauchdünn mit 8:10 im Matchtiebreak ab, was sich am Ende der Saison als Schlüsselergebnis im Kampf um den Klassenerhalt erweisen sollte.

Denn die restlichen Begegnungen verloren die Döhrener Damen allesamt. Dabei konnten die Frauen von der Schützenallee mit Ausnahme der Partie gegen den souveränen Meister TSV Kirchrode II (0:6) stets gut mithalten, mussten sich jedoch sowohl gegen RW

**KELLNER**  
**BAU**  ... Ihr Partner  
für Altbau-  
sanierungen.  
☎ (05 11) 83 12 89

Barsinghausen II, beim TSV Ingeln-Oesselse und gegen den Nachbarn VfB Wülfel immer mit 2:4 geschlagen geben. Marianne Kloeppel, Sabrina

Schulz und Anne Kathrin Meinhardt gelangen noch Einzelerfolge, drei weitere Punkte wurden in den Doppeln erobert. FG



Die Schwalben fliegen in die entscheidende Phase!

Unsere Jugend- und Schülerabteilung trainiert weiterhin erfolgreich. Jede Woche wollen neue Kinder gegen den kleinen runden Ball schlagen. Leider geht auch mal der eine oder andere Junge von Bord. Schmerzlich ist es, wenn das größte Talent aus Hannover aufhört. Das war eine schlimme Erfahrung.

Umso mehr freut es uns, dass die anderen Talente weiterhin Gas geben und bei den Schülern der 2-er Mannschaften in Hannover den 1. Platz belegen. Weiter so Naik, Jakob, Niclas und Alex! Bei unseren Jugendmannschaften läuft es ebenfalls sehr gut. Leider hatten wir viele Abwesenheiten zu verkraften, doch diese konnten jeweils aufgefangen werden. Die 1. und 2. Jugend liegt jeweils auf dem 4. Platz in ihren Spielklassen. Dinan und Hicham haben mittlerweile mit ihrem Trainerschein begonnen und ihre ersten Erfahrungen beim Coachen gesammelt. Weiter so!

#### 1. Herren

Mit 12:4 Punkten starteten sie in die Rückserie. Die Opper männer, wie sie in Fachkreisen heißen, schlossen sich uns zur Rückrunde an und das hat den Spirit nochmal deutlich gesteigert. Bis Ende März hat die Mannschaft alle Spiele gewonnen und steht mit 24:4 Pkt. auf dem 3. Tabellenplatz punktgleich mit BSC. Auch der bis dahin verlustpunktfreie TSV Bemeroode konnte in einem wahren Krimi mit 9:5 besiegt werden. Ob Lukas, Leon, Jan, Louis, Dinan oder Frank, alle gaben in diesem

Spiel Vollgas. Am 05.04. und 09.04. geht es gegen Badenstedt III und RSV Hannover III um den 2. Platz, der zur Aufstiegsrelegation berechtigen würde. Dem Team ist alles zuzutrauen zumal dann auch Antoine und Manfred mit dabei sein werden. Gebt alles!!

#### 2. Herren

Was soll ich sagen? Zum Ende der Hinserie waren wir noch mit 6:10 Pkt. auf den 8. Platz, der zur Abstiegsrelegation berechtigt hätte. Dadurch, dass Uwe und Dinan uns zur Rückserie verstärken konnten, starteten wir mit 20:10 Pkt. durch und stehen auf Platz 2, der zur Aufstiegsrelegation berechtigen würden. Am 07.04. geht es beim Tabellenletzten TKH um den letzten wichtigen Sieg um sicher am ersten Maiwochenende und der Relegation zu spielen. Es geht dann bei BSC IV um den Aufstieg. Die ersten 2 Titel konnten schon gewonnen werden. Die Regionpokalmeisterschaft und die Bezirkspokalmeisterschaft wurden ebenfalls gewonnen und wir dürfen nun bei der Niedersachsenpokalmeisterschaft der 4 besten Teams in Niedersachsen am 28.04. in Gifhorn teilnehmen. Auch im Regionpokal sind wir im Halbfinale nach dem 6:4 gegen Limmer II. Dort wartet ein Duell beim TuS Bothfeld. Ein sehr unangenehmer und schwieriger Gegner. Schauen wir mal was geht!

#### 3. Herren

Hier sieht es perfekt aus. Jürgen hat alles absolut im Griff und steuert mit dem Team auf die Meisterschaft zu. Am 02.04. geht es gegen Lüdersen um den

Titel. Aufgestiegen sind wir schon. Wenn dann noch im letzten Duell am 06.04. gegen Arnum ein Sieg rausspringen würde, könnte man ebenfalls verlustpunktfrei die Rückserie beenden. Das wäre schon Wahnsinn!

4./ 5. Herren

Hier muss ich Gerrit ausnahmslos loben. Wie er es immer wieder geschafft hat 4 Spieler\*innen zusammen zu bekommen, das war schon krass. Beide Teams haben sich in der Rückserie super geschlagen. Die 4. konnte sogar den Tabellenführer Vinnhorst klar besiegen.

In der neuen Serie werden allerdings auch andere Verantwortung übernehmen müssen. Einer allein kann das unmöglich stemmen. Ich bin gespannt! Seniorenrunde 2024

Wir starten wieder mit 3 Teams. Unsere Seniorinnen bekommen es in der Gruppe mit SG Mandelsloh und SG Elze zu

tun. In den letzten beiden Jahren haben unsere Damen immer überzeugen können.

Die 1. Herren wird in der Kreisliga starten und einfach ein bisschen Spaß haben. Durch Verletzungen, die einige mit sich schleppen, werden wir immer mal wieder auf den einen oder anderen Spieler verzichten müssen. Aber egal, wir werden versuchen das Beste daraus zu machen.

Unsere 2. Herren wird alles geben um den im letzten Jahr errungenen Titel zu verteidigen. Das wird nicht einfach, da alleine hier 16 Teams gemeldet haben. Die Jörgis, Jürgen, Minh, Vincent, Sigrid und Brigitte werden sicherlich alles versuchen um erfolgreich zu sein!

Viel Erfolg wünsche ich auch allen anderen Sparten

Frank

 <p><b>TURNEN</b></p>		<p><i>Erika Müller</i></p>
--	---	----------------------------

## Neues sportliches Vinyasa-Yoga-Angebot

Am Mittwoch 08.05.2024 startet ein weiterer, sportlicher Vinyasa-Yoga-Kurs mit Gesine.

Ort: Turnhalle Kardinal-Bertram-Schule (Eingang von der Völgerstraße)

Zeit: Mittwoch 19.30 – 20.45 Uhr

Vinyasa-Yoga ist ein kraftvoller, fließender Yogastil. In diesem Kurs werden wir uns auf die Synchronisation von Atmung und Bewegung konzentrieren, wodurch Kraft, Flexibilität und Ausdauer aufgebaut werden.

Die Yogaklasse ist für alle Levels geeignet, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Auch jüngere Personen ab ca. 14 Jahre sind willkommen. Wir werden dynamische Sequenzen praktizieren, die den Körper stärken und die

Muskeln definieren. Gleichzeitig werden wir uns auf die Ausrichtung und die richtige Atmung konzentrieren, um ein tiefes Verständnis und Bewusstsein für jede Asana zu entwickeln.

Mit einer entspannenden und gleichzeitig herausfordernden Atmosphäre werden die Teilnehmer in der Lage sein, Stress abzubauen und Klarheit zu finden, während Sie Ihre körperlichen Grenzen erweitern.

Bei Interesse meldet euch bitte bei: [erika.mueller@fcschwalbe.de](mailto:erika.mueller@fcschwalbe.de)  
Erika Müller

<p><b>KELLNER BAU</b></p> <p>☎ (05 11) 83 12 89</p>		<p><b>... Ihr Partner für Altbau- sanierungen.</b></p>
---	---	--



## VOLLEYBALL



*Daniela Peukert*

### Nach der Saison ist vor der Saison

Auch wenn es Spaß macht, geht so eine Hallensaison mal zu Ende. Eine sensationelle Saison hat unsere zweite Mannschaft hingelegt und dass, obwohl wir bei der Mannschaftsmeldung noch unsicher waren, ob die wenigen Spieler die Spiele planmäßig durchziehen können. Gestartet in der untersten Staffel Mixed D haben sie den Durchmarsch ohne Niederlage geschafft und sind während der Saison auch zahlenmäßig gewachsen. Nächstes Jahr starten sie in Mixed C.

Unsere erste Mannschaft war in einer sehr engen Staffel in Mixed B unterwegs und hat leider wesentlich mehr Punkte abgeben müssen. Hier verlängert sich die Saison noch um zwei weitere Spiele, die Relegation steht nach Ostern an. Drücken wir die Damen für den Klassenerhalt, das Potential dazu haben sie allemal.

Wenn die Hallensaison dem Ende zugeht, wird es Zeit für die Beachsaison. Also theoretisch jedenfalls. Die Voraussetzungen sind geschaffen, aufgebaut haben wir die Beachanlage zumindest schon einmal. Zum Anbeachten sind zur Zeit aber definitiv noch Neoprensocken (mit zusätzlichen Socken darunter) zu empfehlen, sonst gibt es Eisfüße. Aber wie in einer der letzten Ausgaben beschrieben, ist Snow-Volleyball ja jüngstes Kind der Volleyballfamilie – das Gefühl dafür könnte man sich bei der derzeitigen Witterung schon einmal holen.

Im Gegensatz zu den taffen Frisbee-Spielern, die das ganze Jahr draußen spielen, brauchen wir zweistellige Temperaturen und einige Sonnentage, aber der Sommer kommt bestimmt.

Da Volleyball nicht alles ist, kümmert sich ein kleines Orgateam um einen prallen Veranstaltungskalender, ob Schlag-Dein-Team, Harz-Wochenende, Tablequiz, Boßeln oder Paddeln. Da ist einiges geplant.





**HERDEN & KÖLLNER**  
HAUSTECHNIK

**Herden & Köllner Haustechnik GmbH & Co. KG**

Zeißstraße 83 30519 Hannover

0511 86655944

info@hk-haustechnik.de www.hk-haustechnik.de

#### Und was können wir für Sie tun?

- Holz- und Pelletssysteme
- Öl- und Gasheizungen
- Wärmepumpen
- Lüftungsanlagen
- Fettabscheider
- Sanitäreanlagen
- Barrierefreies Bad
- Badgestaltung
- Trinkwasserinstallationen
- Wartung
- Solarthermie
- Wasserenthärtungsanlagen
- Regenwassernutzungsanlagen
- Hydraulischer Abgleich
- Kundendienst



FC Schwalbe

Schützenallee 10  
30519 Hannover

# 125 Jahre FC Schwalbe – ein Grund zum Feiern am Samstag, 24. August 2024



15.00 – 18.00 Uhr sportliche Mitmachangebote für Kinder und Erwachsene  
Kaffee und Kuchen – kalte Getränke

Ab 18.30 Uhr Treffen im Festzelt bei Musik und Tanz

Sportanlage Döhren



Bitte auch einplanen unseren  
**Kommers**  
am Sonntag, 25.08.2024 um 11:00 Uhr  
im Festzelt  
gesonderte Einladungen folgen