



**SCHWALBE**

**RUNDSCHAU**

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

**Ausgabe 1-2025**

Redaktionsschluss für die kommende Ausgabe 2-25

ist am *30. Juli 2025*

Erscheint Mitte August 2025



### Liebe Schwalben!

Für Euren Vereinsvorsitzenden war es ein reines Vergnügen die Jahreshauptversammlung leiten zu dürfen. Der Vorstand konnte am 14. März 2025 exakt 45 Mitglieder in der gastlichen Räumlichkeit des „Leine Rausch“ begrüßen. Eine erfreuliche Zahl, die sicher auf das Interesse von der aufgelösten Turn-Vereinigung Döhren zu uns gestoßenen Neumit-

glieder auf die Atmosphäre im Aufnahme-Verein zurückzuführen ist. Ich denke, wir Schwalben haben sie an diesem Abend nicht enttäuscht.

Unsere Zusammenkunft war von einer positiven Grundstimmung geprägt, was sich darin spiegelt, dass alle anstehenden Beschlüsse einstimmig gefasst wurden. Sie setzte sich auch in den Berichten unserer Abteilungsleitungen über das sportliche Geschehen fort. Auf besonders offene Ohren stieß die Feststellung unseres (geschäftsführenden) Schatzmeisters Sven Schulenberg: „Unser Sparbuch ist gut gefüllt.“ Dies ist nicht zuletzt der Beitragstreue sowie der Spendenfreudigkeit der Mitglieder zu verdanken. Der FC Schwalbe kann deshalb sowohl weiter Veranstaltungen durchführen, Zukunftspläne schmieden als auch auf unvorhergesehene Situationen reagieren. An dieser Stelle: Wer Sven im Amt nachfolgen möchte, ist mit seiner/ihrer Kandidatur herzlich willkommen!

Wichtigstes Kapital des Vereins sind jedoch die etwa 50 Übungsleitungen, die das Schwalbe-Sportangebot erst möglich und für inzwischen fast 1.500 beitragszahlende Menschen attraktiv machen. Die wollen allerdings auch gut mit ihren Anliegen betreut werden: Die Geschäftsstelle, und damit der Vorstand, bekommt deshalb ab April 2025 Verstärkung durch eine dritte Minijobberin. Wichtig für einen ehrenamtlich geführten Breitensportverein mit bald 1.500 Mitgliedern!  
Euer Rudi Hille

*Ein bunter Strauß für Erika Müller: Seit 25 Jahren im Verein, Leiterin der Turnabteilung mit über 700 Mitgliedern und 3. Vereinsvorsitzende*



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 kommissarisch:

Sven Schulenberg

**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

## Trainingszeiten

**Badminton Hendrik Theis** Tel. 0176-29366694  
Halle Otfried-Preußler-Schule (Birkenstraße 12)

Mo. 17.30 - 19.00 Uhr Training Jugend  
Mo. 19.00 - 22.00 Uhr Mannschaft mit ÜL  
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 Thomas Siebert Tel. 01573-8766725**

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

**HipHop Arzu Asci Tel. 0511-833769**

Training: Jugendzentrum Döhren, Peiner Str. 5  
Mo. 16.30 - 17.30 Uhr ab 8 Jahre  
Mi. 17.00 - 18.00 Uhr ab 10 Jahre

**Tanz-Minis Alexandra Lorber Tel. 0511-833769**

Ort: Sporthalle Dietrich-Bonhoeffer-Schule

Do. 16.15 - 16.55 Uhr Kinder 4 - 5 Jahre  
Do. 17.05 - 17.55 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, Thurnitstraße 6

Di. 18.30 - 19.30 Uhr Erwachsene

**Lukas Hävemeier**

Training: Turnhalle Heinrich-Wilhelm-Olbers-Schule

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 Lena Maus Tel. 0511-83 37 69**

Training: Sporthalle Hannover-Kolleg, Thurnithstraße 6

Do. 19.00 - 20.00 Uhr

**Yoga Britta Seecker Tel. 0511-833769**

Training: Sporthalle Glocksee-Schule, Am Lindenhofe 14

Di. 19.00 - 20.15 Uhr

**Yoga Gesine Tel. 0511-833769**

Training: Aula GS Loccumer Str. Eing. Marahrensweg

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 Florian Junge 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 Tel. 0176-43673831**

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

**Schritt für Schritt**

Mi. 10.00 Uhr



**BADMINTON**

*Hendrik Theis*

## Badminton-Landesmeisterschaften O 35 am 08.03.2025 in Rinteln

Insgesamt spielten an den beiden Tagen 175 Spielerinnen die Titel in den Disziplinen Einzel, Doppel und Mixed aus. Herzlichen Glückwunsch an Michael und Ina zum 3. Platz bei der O35 Landesmeisterschaft in der Altersklasse O60! Das ist eine tolle Leistung und zeigt, dass sie sich in der Konkurrenz gut behaupten konnten.

Ein großer Vorteil von solchen Turnieren ist tatsächlich, dass man viele bekannte Gesichter trifft und die Möglichkeit hat, sich mit anderen Spielern auszutauschen. Es fördert nicht nur den sportlichen Wettkampf, sondern auch die Gemeinschaft und den Zusammenhalt innerhalb der Badminton-Community.

### 5. Mannschaft Saison 2024/2025

Die 5. Mannschaft, v.li. Bennet, Patrick, Rolf Hartmut, Dominik, Alexandra L. und Claudia, hat in dieser Saison den 7. Platz in der ersten Kreisklasse erreicht. Bedingt durch eine sehr spielstarke 1. Kreisklasse erkämpften sich die Schwalben 4 Punkte in der Liga. Spaß machten die vielen guten und knappen Spiele. Am Ende wurde mit 4 Punkten

der Klassenerhalt gesichert und in der Vereinsgaststätte Leinerausch gefeiert. Danke auch an die vielen Ersatzspieler und Spielerinnen: Ina, Dienda, Alexandra K., Michael, Dirk und Barham, und an unsere treuen Fans, die uns bei den Punktspieltagen begleitet und unterstützt haben. Claudia Fischer



## Badminton

### Kurz-Zusammenfassung des Protokolls zur Spartenversammlung vom 19.03.2025

#### Mitgliederzahlen & Finanzen

Mit etwa 170 Mitgliedern ist sie die drittgrößte Abteilung, was zeigt, dass Badminton eine beliebte Sportart im Verein ist. Die Zuschüsse für Turniermeldegelder und die Bälle für Freizeitturniere, Vereinsmeisterschaften und Punktspiele sind eine großartige Unterstützung für die Mitglieder. Besonders die Subventionierung der Trainingsbälle mit 8 €/Rolle wird sicherlich dazu beitragen, die Kosten für die Spieler zu senken und die Teilnahme an den Turnieren zu fördern.

#### Wahl der Abteilungsleitung

Die bisherige Abteilungsleitung aus Sven Hinzmann, Jonas Hamelmann und Dennis Hohls wurde herzlich und unter Applaus und großer Dankbarkeit für dieses Ehrenamt verabschiedet.

Mit seiner ruhigen, besonnenen Art habe Sven unsere Sparte nicht nur hochprofessionell durch die extrem for-

dernde Zeit der Pandemie geleitet. Sven sei mit seiner besonnenen Art auch für ihn als Lehrer ein großes Vorbild.

Katharina Kirsch ergreift das Wort: Sven sei der erste Kontakt und die erste Kontaktperson gewesen, als sie mit dem FC Schwalbe auf Tuchfühlung gegangen sei. Sie erinnert sich an Svens tolle Erstbegrüßung in dieser Zeit.

Neuer Abteilungsleiter: Hendrik Theis  
Neuer Stellvertretender Abteilungsleiter: Fabian Degenhardt  
Spielgemeinschaft mit Wettbergen, Vereinsmeisterschaft

Es ist großartig zu hören, dass die Fortsetzung der Spielgemeinschaft (SG) mit TuS Wettbergen einstimmig beschlossen wurde! Das zeigt, dass alle Beteiligten hinter dieser Entscheidung stehen und die Zusammenarbeit schätzen.

Das positive Feedback zur Vereinsmeisterschaft ist ebenfalls erfreulich! Es ist immer schön, wenn die Teilnehmer:innen Spaß haben und die Veranstaltung als gelungen empfinden. Die Anmerkung zur Verbesserung der Ein-



zel-Aufteilung zwischen den Tagen ist wertvoll und zeigt, dass das Orga-Team bestrebt ist, die Veranstaltungen kontinuierlich zu optimieren. Gemeinsam kann man sicherlich eine noch bessere Erfahrung für alle schaffen!

Trainingslager, Punktspielsaison  
Das Trainingslager findet es am 23./24.08.2025 (in Wettbergen) statt. Save the date!

1. Mannschaft: Aufstieg in die Ver-

bandsklasse

2. Mannschaft: Klassenerhalt in der Bezirksliga

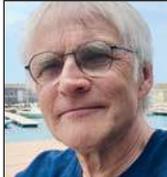
3. Mannschaft: Überraschender Aufstieg in die Bezirksklasse

4. Mannschaft: Klassenerhalt in der Kreisliga (Tabellenproblem mit Staffeleitung)

5. Mannschaft: Klassenerhalt in der 1. Kreisklasse, viele neue Spieler: innen (siehe Extrabericht).



**BOULE-  
PETANQUE**



Thomas Siebert

### Aufbruchstimmung

Die Sonne scheint wieder häufiger, die Temperaturen steigen, das lässt uns beinahe vergessen, wie schwierig es so mit dem Boule spielen in den Wintermonaten aussieht, da bei schlechtem Wetter (ohne Halle) die Trainingstermine

einfach ausfallen, oder, wie beim Glühweinturnier in Krähenwinkel Mitte Dezember mangels ausreichend isolierender wärmerer Kleidung, Spielfreude und Erfolg ausbleiben.

16 Gäste der Boule Interessengemeinschaft Laatzen (BIGL) ließen sich Mitte Januar vom Wetter mit eisigen Tempe-



raturen und teils vereisten Spielflächen nicht abschrecken und nutzen unser Boulodrome zu einem Turnier, bei dem auch „Schwalben“ erfolgreich beteiligt waren. Die anschließende Siegerehrung und ein gutes Essen rundeten im angenehmen geheizten LeineRausch den Turniertag ab.

Zur Vorbereitung auf die kommende Ligasaison nutzte Schwalbe 2 neben dem üblichen Training auch einige Mini-Turniere.

In Gleidingen beim BSV sind außer Schwalbe 2 noch BIGL, sowie BSV Gleidingen 1 und BSV Gleidingen 2 angetreten. Gespielt wurde im Ligamodus, also 2 Triplettes und anschließend 3 Doubletten. In knapper Besetzung durch krankheitsbedingten Ausfall konnte in teils sehr engen Partien das Spiel gegen Gleidingen 1 souverän mit 4:1 gewonnen werden. Nach kurzer Pause bei gutem Catering und einem weiteren terminlich bedingten Spielerausfall, musste die nächste Runde mit einem Hobbyspieler als Ersatzmann bewältigt werden, hier hat Maria zusammen mit dem Ersatzspieler ganze Arbeit geleistet und nach einem Rückstand von 0:8 das Spiel noch drehen können zu einem 13:12 für Schwalbe 2. Insgesamt ging diese Partie dann aber doch mit 2:3 verloren.

Ein weiteres Miniturnier fand in Bissendorf statt. Hier waren außer Schwalbe 2 noch Bissendorf 1 und 2 sowie Essel beteiligt. Nach einem Sieg gegen Bissendorf 2 ging die Partie gegen Bissendorf 1 leider verloren, anschließend folgte wieder ein Sieg gegen Essel.

In einem Freundschaftsspiel Schwalbe 2 gegen Schwalbe 1 an einem normalen Trainingssamstag gingen alle Spiele verloren, an einem anderen Tag gegen Auhagen konnte Schwalbe 1 dann alle Spiele gewinnen. So konnten in Ruhe neue Teams und Konstellationen ausgetestet werden... mit einem insgesamt zufrieden stellenden Ergebnis. Zusätzlich zu den Vorbereitungsspielen sorgt in diesem Jahr bei einigen interessierten Spielern ein externer Trainer, Sascha von Pless, für weitere Fortschritte in Technik und Taktik.

**KELLNER  
BAU**

☎ (05 11) 83 12 89



... Ihr Partner  
für Altbau-  
sanierungen.

Schwalbe 1, ebenfalls im Vorbereitungsmodus für die Ligasaison trainiert hauptsächlich auf dem heimischen Gelände. Einige Spieler sind zeitweise dem „norddeutschen Winter“ entflohen und trainieren intensiv im Urlaub bei angenehmen Temperaturen in Frankreich oder Spanien. Andere nehmen recht erfolgreich an kleineren und auch größeren Turnieren in Hannover und auch anderen Städten teil.

Neben der Ligasaison, beginnt ebenfalls sehr bald das Spiel um den NPV Pokal, hier haben beide Schwalbe Mannschaften ihre Teams angemeldet. Ein in diesem Zusammenhang geplantes Freundschaftsspiel in Braunschweig zwischen Schwalbe 1 und dem dortigen PSV wurde leider kurzfristig wieder abgesagt. Das Frühjahrsturnier in Gleidingen am letzten März Wochenende lief für alle beteiligten Schwalbe super erfolgreich. Die Platzierungen lagen alle ausschließlich im oberen Drittel. Den 1. Platz holten sich Michael und Abdul von Schwalbe 1. Gratulation! .... der Terminkalender ist schon wieder randvoll mit spannenden, aufregenden und hoffentlich erfolgreichen Turniertagen... und da habe ich die vielen Meisterschaften von den Regionsmeisterschaften über die Landesmeisterschaften bis hin zu den deutschen Meisterschaften noch gar nicht berücksichtigt.

Mitten hinein in Planung und Aufbruch ereilte uns Ende Februar eine traurige Nachricht, Michael Kletter, Mannschaftskapitän von Schwalbe 2 verstarb plötzlich im Alter von 76 Jahren. Über lange Jahre mit Ehrgeiz und großer Spielfreude im Einsatz, verlieren wir einen besonderen Menschen, was bei der beeindruckenden und bewegenden Trauerfeier sehr deutlich zum Ausdruck kam. Wir verabschieden uns von dir, Micha... ô Mort, vieux capitaine, il est temps! levons l'ancre!

Anita Fabig



## BOXEN



*Mathias Nolte*

*Sebastian Bach*

Liebe Schwalben, wie jedes Jahr fragt man sich - schon wieder fast Ostern - eine viertel Jahr rum - wo bleibt die Zeit. Bei uns hat sich eigentlich am ehesten der Teamgeist zum positiven geändert, was aber in erster Linie mit der Teambildung und den parallel entstehenden Freundschaften der Sportler zusammenhängt. Trainingstechnisch ist es dieses Jahr schwierig für viele aufgrund von sehr zähen Krankenständen und Verletzungen kontinuierlich am Trainingsbetrieb teilzunehmen. Dies wirft einige von uns zurück.

Diejenigen die davon nicht betroffen sind entwickeln sich gut, wobei ich immer wieder feststelle das es immer an der Grundkondition bei vielen mangelt. Laufen gehen, Radfahren oder

ähnliches Konditionstraining ist zusätzlich Pflicht für alle die in Zukunft kämpfen wollen.

Nun sind nach vielen Monaten die ersten Kampfpässe da, und wir werden dieses Jahr die ersten Kämpfer zu Veranstaltungen melden und begleiten. Vielen Dank hier insbesondere an Sven Schulenberg der sich dort sehr eingesetzt hat für uns.

Weiter erfreuen wir uns immer wieder das der Zuspruch nicht abreißt. Unsere Abteilung hat mittlerweile 109 Mitglieder - wenn so denke wie ich manchen Abend erst mit Teddy, später mit Thomas so mit 8 Leuten auf der Halle stand - ist die Entwicklung super.

Als auf zu neuen Taten, bis bald.  
Euer Mathias Nolte



## NORDIC WALKING SCHRITT FÜR SCHRITT



*Bettina Frei-Hille*

Allgemein eignet sich Nordic Walking für jeden und ist effektiv bei guter Technik. Ideal für den Einstieg in die Ausdauer und Kondition. Nordic Walking trainiert nicht nur die Ausdauer, nein auch die Körpermuskulatur. Studien zeigen, dass auch untrainierte Menschen im Alter durch regelmäßiges Training / NW das deutlich verbessert wird. Die Kraftausdauer der Rumpf-Arm und Rückenmuskulatur steigt. Studien zeigen auch, dass beim NW sowohl die Sauerstoffaufnahme, Herzfrequenz und Kalorienverbrauch höher ist als ohne Stöcke zu laufen. Somit hat das Nordic Walking einen noch positiveren Einfluss auf unseren Körper, ihn durch Bewegung gesund und fit zu halten. Es gibt

gute und schlechte Tage, aber eins ist wichtig, dabei bleiben.

In diesem Sinne, eure Bettina



## Schritt für Schritt

Die Gruppe-Schritt für Schritt-ist mittlerweile auf 12 Frauen angewachsen und hat in den letzten Monaten bei überwiegend gutem Wetter die abwechslungsreiche Leinemasch erkundet und die einzigartige Natur genossen.

Die ersten Störche wurden gesichtet, Biberhinterlassenschaften, Enten, Hautentaucher und Schwäne beobachtet.



Die ersten Frühlingsblüher- Duftveilchen, Märzenbecher, Schneeglöckchen und Winterlinge- bestaunt. Anschließend erholten wir uns mit italienischen Kaffeespezialitäten und leckeren Mozzarellabrötchen bei Angela und Nino am Fiedelerplatz. Eure Martina

Wir durften mit Martina ihren 70 Geburtstag feiern, es war ein schöner Abend. Für Geschenke stand eine Spendenbox „Hospiz Luise“ da, es kamen 730 Euro zusammen. Eine großartige Summe.

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*

## **Skifreizeit 2025 vom 25.01. – 01.02.2025**

Zwanzig skifreudige Schwalben wollten in diesem Jahr in die Freizeit „fliegen“. Doch es kam anders, kurz vor dem Beginn der Freizeit waren 5 Schwalben flügelahm und damit gar nicht am Start – krankheitsbedingt leider. Ich hoffe, ihr seid inzwischen alle wieder genesen und kommt nächstes Jahr mit.

Es waren also nur 15 Schwalben unterwegs. Zuversichtlich und hoch motiviert, es war kein Streik in Sicht und somit waren wir guter Dinge pünktlich in Bad Hofgastein anzukommen. So war es auch! Gegenüber den letzten Reisen richtig unspektakulär.

Angekommen, stieg die Vorfreude und

die Spannung. Es erwartete uns ein neues „Schwalben – Hotel“ : Der Österreichische Hof! Mitten im Zentrum von Bad Hofgastein gelegen. Schönes Hotel mit eigenem Pool, Fitness-Raum und Spa-Bereich und sogar mit Bademanteldurchgang zu der Therme, – auch für die Nichtskiläufer perfekt zum Relaxen und sich wohlfühlen.

Wetter und Schnee spielten die ersten beiden Tage auch mit, so dass wir schöne Pisten und tolle Abfahrten hatten. Warm war es allerdings – teilweise bis +5 Grad auf 2.000 Metern... Am Dienstag meinte es der Wettergott gar nicht gut mit uns – Dauerregen im Ort und auf dem Berg. Nicht mal spazieren gehen konnten wir. Also wurden aus



den Skischwalben „Spa -Schwalben“. Doch am Mittwoch kam dann zum Glück Neuschnee und das schlechte Wetter war schnell vergessen. Donnerstag Hüttenabend – traditionell in der Hirschenhütte im Angertal. Nachdem wir uns mit Rippchen und anderen Leckereien gestärkt hatten, flogen die Schwalben auf und schwangen natürlich das Tanzbein. Dabei gelang es uns, eine Gruppe von „Tanzmuffel“ zu ani-

mieren mit zu machen. Schließlich haben alle getanzt und wir hatten viel Spaß dabei. Es war ein toller Abend. Freitag war noch ein sehr schöner Skitag und Samstag war ratzfatz die Woche schon wieder um. Lust bekommen? Dann freuen wir uns schon jetzt auf die gemeinsame Freizeit mit Euch in 2026. Termine werden von Rudi rechtzeitig angekündigt.  
Eure Barbara



Nordic-Walking unterwegs



## Touch Rugby

Florian Junge

Tobi Kasten

### Auf geht's in die neue Saison

Das neue Jahr startete in unserer Sparte zunächst mit personellen Veränderungen. Ich habe von Yvonne die Leitung übernommen und möchte mich an dieser Stelle noch einmal für ihren bisherigen, unermüdlichen Einsatz bedanken. Das Highlight war sicherlich die Austragung der Deutsche Meisterschaft bei uns auf dem Vereinsgelände.

Kommen wir zum Sportlichen: Am letzten März Wochenende fand unser erstes Turnier des Jahres statt. Zum ersten Mal hat der Rugby Club Bonn Rhein Sieg ein Touch Rugby Turnier organisiert und ausgerichtet. Bei

bestem Wetter und sehr guter Stimmung aller Teams wurde ein großartiges Turnier ausgetragen. Alle Teams trafen sich auf Augenhöhe und lieferten sich spannende Spiele. Die Idee ein Turnier für die "neueren" und etwas unerfahrenen Teams zu organisieren, ging voll auf. Wir hatten insgesamt 6 Spiele, von denen wir 3 für uns entscheiden konnten. Am Ende haben wir einen großartigen fünften Platz belegt!

Interesse am Touch Rugby? Wir laden alle Interessierten gerne zum Probetraining ein, jeder ist willkommen. Bei Interesse bitte eine Mail an [florian.junge@fcschwalbe.de](mailto:florian.junge@fcschwalbe.de) schicken.



DÖHREN · WÜLFEL · WALDHEIM · WALDHAUSEN · SEELHORST · MITTELFELD · LAATZEN · SÜDSTADT

# Waldschneeboote

SEIT 50 JAHREN DAS MITTEILUNGSBLATT IN IHREM STADTBZIRK

## Quadball



*Ammon Scheller*

"Das neue Jahr hat begonnen – genau wie wir mit unserem Training nach der Winterpause. Nachdem wir zunächst einige Wochen in der Turnhalle Thurnitstr. verbracht, sind wir nun wieder auf den Vereinsrasen gewechselt. Auch unsere normalen Trainingszeiten am Dienstag und Donnerstag wurden wieder in Betrieb genommen. Mit viel Motivation und Freude wegen den wärmer werdenden Temperaturen

bereiten wir uns zurzeit auf den dritten Spieltag unserer Liga vor. Dafür werden wir am 26. April für den Auftakt der Rückrunde nach Kiel fahren, um uns in zwei Spielen zu behaupten. Wenig Glück hatten wir im Februar beim Spieltag in Hamburg. In drei sehr knappen Spielen verloren wir stets mit wenigen Toren Unterschied. Trotzdem hatten wir viel Spaß beim ersten Quadballspieltag in diesem Jahr."



## Tamburello



*Annika Fallak*

**Sieben Schwalben in Barcelona**  
Anfang Dezember war es endlich weit: vier unserer Spielerinnen und drei Edelfans haben sich auf den Weg in die Hauptstadt Kataloniens gemacht. Zum Spaß, aber nicht nur. Dort wurde der Tamburello Indoor Europacup ausgetra-

gen. Heißt: die besten Teams der europäischen Ligen haben sich dort gemessen. ChampionsLeague sozusagen. Dafür haben wir uns qualifiziert, weil wir bei der Deutschen Meisterschaft im vergangenen Jahr Dritter geworden sind.

Schon vor dem ersten Spiel unseres Teams staunten wir ziemlich: eine der Spielhallen hatte nur drei richtige Wände - auf der zweiten Längsseite nur Stahllamellen und ein Netz gegen die Vögel. Sonst: offen. Im Sommer ist das ganz sicher wahnsinnig schön, im Winter, mit ordentlichem Wind und wenn's mindestens nachts auch dort a...kalt ist, war es - vorsichtig gesagt - eher frisch in unserer Halle. Egal - die Bedingungen sind ja zum Glück für alle gleich.

Im ersten Spiel trafen wir dann auf alte Bekannte - auf die nette Truppe aus Moita in Portugal. Ein gutes Spiel, um ins Turnier zu starten. Wir konnten uns klar und erwartungsgemäß mit 13:4 durchsetzen.

Anders - aber auch erwartungsgemäß - lief es dann gegen die Französinnen auf Paulhan und die Italienerinnen aus Grassibbio. 1:13 und 0:13 hieß es jeweils aus Schwalbe-Sicht. Italien und Frankreich sind einfach viel besser als der Rest.

Ebenfalls am ersten Tag hat sich die Zahl der einsatzfähigen Schwalben um eine reduziert: ein Muskelfaserriss hat Steffi aus dem Turnier geworfen.

Mit dem Sieg über Portugal hatten wir bereits unser erstes Ziel erreicht und sind sicher nicht Letzter geworden. Wir haben uns damit immerhin für die Zwischenrunde qualifiziert. Dort trafen wir am zweiten Turniertag auf die Gastgeber - auf die Katalaninnen von Marina. Die sind bisher immer ein mindestens gleichstarker, wenn nicht stärkerer Gegner gewesen - deshalb waren wir gewarnt. Dieses Mal war es anders: wir führten quasi durchgehend und haben das Spiel am Ende mit 13:9 gewonnen. Und damit war die Überraschung perfekt: wir sind ins Viertelfinale eingezogen - gehörten also sicher zu den besten acht Teams in Europa. Dort war dann aber auch wirklich Endstation für uns. Im Viertelfinale trafen wir in der deutlich wärmeren und angenehmeren Haupthalle auf die besten Spielerinnen der Welt und die späteren Siegerinnen: auf die Mädels aus Ciserano in Nord-Italien. Auch die kennen einige von uns

seit Jahren - es war klar, dass wir keine Chance haben. Wenn die Zeni-Schwester wollen, fegen sie uns zu 0 aus der Halle. Haben sie aber nicht gemacht. Sie haben uns mitspielen und so eine Menge lernen lassen. Am Ende hat das Spiel allen Spaß gemacht, wir haben gegen ein sympathisches Party-Team verloren und uns mit 5:13 sehr ordentlich verkauft.

Abends ging es in der eisigen Halle, die wir vom ersten Tag kannten, dann gegen das Team aus Sardinien, aus Santa Giusta. Die wollten sich keine Blöße geben und spielten ihr ganz normales Spiel - am Ende stand es auch da 5:13 aus unserer Sicht.

Am dritten und letzten Turniertag hätten wir noch ein wenig Ergebniskosmetik betreiben können. Im Spiel um Platz 8 trafen wir auf unseren Dauerrivalen aus Dresden-Löbtau. Aber da war die Luft bei uns schon raus - oder die diversen Erkältungen haben sich schon bemerkbar gemacht. Nach dem Turnier sollte nämlich unser gesamtes Team entweder erkältet oder ohne Stimme oder eben verletzt ausfallen. Auch diese Partie ging also mit 5:13 verloren. Trotzdem können wir mit dem Turnier mehr als zufrieden sein. Platz acht war im Vorfeld auch mangels regelmäßigen Trainings nicht zu erwarten.

Auch von der Stadt haben wir noch ein wenig sehen können - bei einer schönen, aber kalten Sightseeingtour per Bus. Tapas und ominösen selbstgebrauten Schnaps haben wir uns auch schmecken lassen...

Ob wir es noch einmal schaffen, uns für den Europacup zu qualifizieren, bleibt abzuwarten. Der ein oder andere Abgang lässt uns da eher zweifeln im Moment.

Nächster Termin für uns ist im Mai die Deutsche Meisterschaft. Dieses Mal geht es für die Frauen dort lediglich um die Plätze 5 bis 7. Und auch die Männer spielen dort darum, nicht letzter in der Endabrechnung zu werden. Die Jungs haben sich aber seit der letzten Saison sehr gesteigert - der erste Sieg wird nicht mehr lange auf sich warten lassen....



## TENNIS



*Dieter Quade*

### Damen 30 lassen die Korken knallen

Die Damen-30- Mannschaft der TG Döhren untermauerte mit einem starken Jahr 2024 ihren Anspruch auf eines der Spitzenteams der Tennisabteilung. Nach dem Abstieg aus der Bezirksliga in die Bezirksklasse im Winter 2023 ging es in der Saison 2024 für das zuvor erfolgsverwöhnte Team wieder bergauf. Nach einigen Aufstiegen in Folge in den vergangenen Sommersaisons startete das Team 2024 erstmals in einer starken Verbandsklasse. Klares Ziel war zunächst der Klassenerhalt. Nicht einfacher wurde dieses Unterfangen durch die Schwangerschaft von Mannschaftsführerin Julia Hauchstein. Die Rückkehr von Maike Fleige aus ihrer Babypause kam dann gerade recht, und das Team war mit ihr, Levke Walten, Anne-Kathrin Meinhardt, Kendra Busche und Sabrina Schulz stark für den Sommer aufgestellt.

Die ersten Punktspiele gegen Grün-Weiß Hannover und bei Eintracht Celle liefen mit zwei Niederlagen dann leider nicht wie erhofft. Der erste richtungsweisende Erfolg kam dann mit einem 4:2 Auswärtssieg in Göttingen, der für das Selbstvertrauen im Team wertvoll war. Grundsätzlich zeigte sich bereits in dieser frühen Phase eine enorme Stärke in den Doppeln, die sich über die letzten Jahre entwickelt hatte. Der 2:4 Rückschlag gegen Godshorn - positiv auch hier, dass beide Doppel gewonnen wurden - führte dann zu einem Endspiel um den Klassenerhalt gegen den SV Meinersen/Ahnsen/Päse. In Partien, die für die Zuschauer alles an Spannung und Klasse zu bieten hatten (drei Begegnungen wurden im Match Tiebreak gewonnen, eine verloren), ging das Döhrener Quartett mit 4:2 als Sie-



ger vom Platz und besiegelte somit den Verbleib in der Verbandsklasse für den Sommer 2025. Der Klassenerhalt als Aufsteiger in dieser starken Staffel bedeutet einen schönen Erfolg für die Schützlinge von Trainer Ralf Pötter und ist die Belohnung für die harte Arbeit auf dem Trainingsplatz.

Das Ende der Punktspiele bedeutete aber keineswegs das Ende der Sommersaison. So blieb noch am 21. September das Erreichen des Finals der Nebenrunde im Pokalwettbewerb des Tennisverbandes Niedersachsen/Bremen (Leistungsklassen 7-25) zu verzeichnen. Die Tatsache, dass dieses knapp gegen eine starke Mannschaft vom TuS Vahrenwald verloren wurde,

**KELLNER  
BAU**



... und die Baustelle  
bleibt sauber.

☎ (05 11) 83 12 89

schmälert nicht die in diesem Wettbewerb erbrachten Leistungen. Hier sei noch erwähnt, dass das Damen-30-Team durch Spielerinnen der zweiten Mannschaft und Marianne Kloeppe von den Damen verstärkt wurde.

Die Winterrunde startete dann Anfang November mit zwei deutlichen Erfolgen. Das Heimspiel gegen den SV Großburgwedel wurde ohne Matchverlust klar gewonnen, darunter das südhanoversche-Derby bei Eintracht Hannover mit nur einem Matchverlust. Durch diese beiden Erfolge war das Ziel für den Winter klar gesteckt: Direkter Wiederaufstieg in die Bezirksliga. Das nächste Heimspiel wurde gegen den späteren Absteiger TK Hannover ebenfalls mit 6:0 gewonnen, was die Ausgangslage vor den Partien gegen die direkten Aufstiegs Konkurrenten TG Hannover II und HTV Hannover weiter verbesserte. Das Auswärtsspiel am Bischofsholer Damm beim Nachbarn TG war dann der erwartete schwere Brocken, wobei mit ein wenig mehr Glück auch hier ein Sieg möglich gewesen wäre, denn alle drei verlorenen Partien gingen erst im Match Tiebreak an die Gastgeber. So ging es im letzten Punktspiel, das nach dem Jahreswech-

sel stattfinden sollte, gegen die punktgleiche Mannschaft vom HTV Hannover um den Aufstieg. Aufgrund der sehr guten Matchbilanz hätte hier ein Unentschieden gereicht, um den Klassensprung zu besiegeln. Darauf wollten es Levke Walten, Anni Meinhardt, Maïke Fleige und Kendra Busche aber nicht ankommen lassen und brachten bereits nach den Einzeln ein 4:0 auf den Spielberichtsbogen, so dass die eigenen sowie die Nerven der Fans am Spielfeldrand bereits vor den Doppeln beruhigt waren. Die Doppelstärke der Döhrener Damen zeigte sich dann nach einer langen Saison noch ein weiteres Mal, und so wurde der Aufstieg standesgemäß mit einem 6:0 Sieg gefeiert. Abschließend bleibt festzuhalten, dass sich die Mädels die Erfolge dieser Saison hart erarbeitet und mehr als verdient haben. Das geht natürlich auch auf die letzten Jahre zurück; auf das Training mit Ralf Pötter und die ständige Weiterentwicklung im technischen und taktischen Bereich. Eine große Rolle spielen auch der Zusammenhalt und die Freundschaft in der Mannschaft, die in den letzten Jahren zusammengewachsen ist. CK



## Die Schwalben haben super performt!!

Diese Saison ist seit dem 6. April fast Geschichte!

### Zum aktuellen Geschehen:

Unsere 1. Herren und 3. Herren haben abschließend am So. 06.04.25 bei den Niedersachsenmeisterschaften teilgenommen, nachdem sie im Bezirk jeweils Platz 1 in der Herren C und D - Klasse belegt haben. Hier konnte unsere 1. Herren den 3. Platz und unsere 3. Herren den 4. Platz belegen, was ein super Ergebnis ist.

### Unsere Schüler und Jugend!

#### U11 Schüler

in der Rückserie haben Arif, Oli und Mathis noch Erfahrungen gesammelt und ihre ersten Punktspiele bestritten, die fast alle verloren gingen. In der Rückserie sah das deutlich anders aus und die Jungs haben den Gegnern gezeigt, wo der Frosch die Loc1ken hat und allein die letzten 7 Punktspiele gewonnen und sich so noch Platz 4 gesichert.

## U15 Jugend

Unsere U15 mit Naik, Alex, Leo, Niclas, Levent und Jakob konnte sich mit vielen Siegen am Ende den Vizemeistertitel in der Region Hannover sichern und man sah, wie schon bei der U11 und auch der U19, die hervorragende Arbeit unserer Trainer Jan, Uwe und Gerrit.

## U19 Jugend

Nachdem wir im letzten Jahr unsere beiden besten Spieler, die Latics, ziehen lassen mussten, wussten wir nicht, ob unsere Jungs das Spielniveau halten könnten. Heute wissen wir, sie konnten es und haben mit Platz 4 der 1. Jugend und Platz 3 der 2. Jugend ein tolles Ergebnis erreicht. Am Mo. 12.05.17:15 Uhr geht es noch im Pokalhalbfinale gegen Bemerode um das Sahnehäubchen. Alle hoffen darauf, das Finale in Berenbostel am So. 25.05. erreichen zu können. Gebt alles Jungs. Ziel der Jugend bleibt es dranzubleiben und noch besser zu werden. Erik, Naik, Joos, Alex, Leo, Niclas, Levent, Dennis und Jakob haben das Potential auch bei den Erwachsenen im nächsten Jahr öfter zum Einsatz zu kommen.

Weiter so Jungs!!

## 1. Herren

Nach der Hinserie sah es nicht ganz so gut aus. Wir lagen auf Platz 3 und wollten eigentlich mit unserem starken Team, um unseren Youngster Dinan, aufsteigen. "Was soll ich sagen?" Lukas nahm die Planung für die Rückserie in die Hand. Weil alle wussten, das Antoine ab Ende Januar für die nächsten 6 Monate nicht zur Verfügung stehen wird, mussten alle wichtigen Spiele im Januar stattfinden. Aber spielen da die stärksten Gegner auch mit?

Gott sei Dank JA! Mit 9:2, 9:5, 9:5, 9:3 und 9:2 konnten HTTC, BSC, RSV III, Limmer und unsere eigene 2 Mannschaft geschlagen werden. Auch die letzten 2 Gegner Helga und RSV IV wurden mit 9:2 und 9:0 besiegt und somit konnte unser Team mit 3 Punkten Vorsprung vor Limmer Platz 1 belegen. AUFSTIEG perfekt.

Auch unsere 2 Herren konnte, mit der zweitbesten Rückserie aller Teams,

locker die Klasse halten. Ganz großen Dank an Haress und Sebastian, die uns zur Rückserie in der 1. und 2. Herren verstärkt haben. Leon bleibt ohne Niederlage in der Rückserie und in der Rangliste der besten Spieler waren alleine 6 Spieler unter den besten 10 vom FC Schwalbe Döhren in der Staffel. Chapeau!

## 3. - 5. Herren

Nach der Umstellung auf 4er Mannschaften merkte man, wie spielstark die Teams geworden sind und was in der nächsten Saison auch auf unsere 1. und 2. Mannschaft zukommen wird. Unsere 3. Herren war gerade aufgestiegen und konnte nur aufgrund von Verstärkungen der oberen Teams Platz 5 belegen. Unsere 4. Herren hatte mächtig Mühe Spiele zu gewinnen und unsere 5. Herren schaffte den Aufstieg. So unterschiedlich verlief die Saison und es war nicht immer einfach für die Mannschaftsführer, die Mannschaften voll zu bekommen. Es kostete schon viel Kraft, aber es gelang letztendlich immer, weil auch unsere Jugendlichen einsprangen.

## Senioren

Unsere Senioren werden jetzt auch noch an den Start gehen und versuchen, dass Finale am So. 29.06. 12:00 Uhr in Misburg zu erreichen.

Nach Ostern planen und freuen wir uns somit auf die neue Saison und die Saisonvorbereitung mit Vereinsmeisterschaften und kleinen Turnieren untereinander.

In der neuen Saison werden wir mindestens 6 Herrenteams und 3 Schüler- und Jugendmannschaften melden können.

Zu guter Letzt hat sich noch die Tischtennis-Freizeitabteilung des TV Döhren uns angeschlossen und wir möchte alle herzlich Willkommen heißen. Eine zügige Integrierung in unsere Abteilung ist uns wichtig. Unsere Trainer werden demnächst ein Training anbieten, damit ihr auch weiterhin den Spaß an der Freud hochhalten könnt:))

**Schwalbe goooooo!!!!**

Frank



## TURNEN



*Erika Müller*

### Wir bewegen viele Kinder!

Kinder aus Döhren und Umgebung kommen sehr zahlreich in die Turngruppen des FC Schwalbe. Die Plätze in der Turnhalle sind gefragt und deshalb müssen alle Kinder, auch zum Testen, über die Homepage des Vereins angemeldet werden.

Im Vordergrund stehen beim Kinderturnen die vielseitige Bewegungserfahrung und der Spaß beim Turnen mit anderen. Der spannende und anregende Bewegungsparcours sieht jede Woche

anders aus. Beim Aufbau helfen unter Anleitung der Übungsleiter viele Eltern mit. Gut unterstützt werden wir Übungsleiter von unseren fünf jugendlichen Helfern, die im letzten Jahr alle eine Ausbildung zum Sportassistenten gemacht haben.

Wir suchen noch erwachsene Helfer, die als Vertretung einspringen könnten, wenn ein Übungsleiter erkrankt oder verhindert ist. Bitte meldet euch bei Anja, Leo, Sina oder Erika

*Erika Müller*





## VOLLEYBALL



Daniela Peukert

## Perspektivwechsel im Harz - Volleyballwochenende aus Sicht des Balles

Es ist schon ein bisschen ungerecht - während die Volleyballer vorn entspannt mit viel Platz sitzen, werde ich im Kofferraum in einer Balltasche mit 5 Ballkumpels zwischen jeder Menge Gepäck verstaut. Echt eng hier. Entschuldigung, ich bin das wichtigste Element am Wochenende, ohne mich kein Spiel - ich finde, da könnte man bessere Behandlung erwarten. Aber das Auto mit dem ich in den Harz kutschiert werde - neu. Nico ist heute mein Fahrer

**KELLNER  
BAU**

 ... Ihr Partner  
für Altbau-  
sanierungen.

☎ (05 11) 83 12 89

und er scheint das gut zu machen, zumindest rutscht in den Kurven nicht ständig das Cola-Sixpack auf mich. Jede Menge Vorfreude und los geht es. Freitagabend geht es schon zur Sache, ich werde mit meinen 11 Freunden endlich aus den Balltaschen entlassen, aber hey - falsche Sportart. Wieso wird mit mir gedribbelt und auf Körbe geworfen, ich bin doch kein Basketball und Kiddies - auch kein Fussball. Langsam erinnern sich wieder alle,



warum sie hier sind – zum warm werden wird gepritscht, gebaggert und die ersten Aufschläge gehen über das Feld. 14 ungeduldige Spieler und es werden noch mehr, wollen will endlich mit dem Spiel starten.

Juchu, ich habe es geschafft, Spielball zu werden, sorry blau-gelbe Bälle, aber die Farbkombination der Saison ist gelb-grün. Jetzt wird es ernst, Bauchmuskeln, ich meine Nähte anspannen und los geht es. Kleines Volleyball-Geheimnis: es gibt zwei Spielertypen beim Aufschlag. Die einen spielen mit viel Gefühl und bringen mein kleines Volleyballherz zum Flattern (dann bin ich wirklich schwer anzunehmen) und die anderen schlagen so fest zu, das ich manchmal verpasse noch im Feld auf den Boden zu fallen. Aber das Spiel wird richtig gut, immer wenn ich denke – gleich berühre ich den Boden – rutscht von irgendwo noch ein Spieler ran und sorgt dafür, dass es weiter geht. Blocken mag ich als Ball übrigens gar nicht. Oder möchtet Ihr gern, mit voller Wucht geschlagen, nach 20 cm auf eine Wand aus Armen treffen? Das tut auch mir als Ball weh. Man die habe aber Elan, hier wird schon seit 2,5 Stunden gespielt, wollt ihr mir nicht langsam mal 'ne Pause gönnen? Und es wäre super, wenn mich jemand

mal kurz abtrocknet, so nass wie ich bin, scheine ich alle gut auf Trab zu halten. Das war jetzt nur eine Trainingseinheit, Samstag kommen 3 weitere und Sonntag auch noch 1 dazu – alles Volleyballverrückte. Aber hey, ich kann sie verstehen.

Samstag wird es nochmal ernst für mich, die zweite Mannschaft übt für den Ernstfall, die anstehenden Relegationsspiele. Ich bin voll aufgepumpt und ready. Ich mache eine ziemlich gute Figur bei diversen Sprungaufschlägen, Hinterfeldangriffen und Schmetter schlägen. Und wenn Ihr mich fragt, möchte ich gern mehr Zeit in den Händen der Steller verbringen, da wird man sanft angenommen und zum Fliegen gebracht, was danach kommt, darüber möchte ich nicht reden. Ich weiß jetzt zumindest, warum meine Ballkollegen so große blaue Flächen haben, das sind blaue Flecke. Aber die Wahsinnsvorbereitung hat sich gelohnt, das erste Relegationsspiel wurde 3:0 gewonnen, jetzt reicht im Rückspiel schon ein gewonnener Satz für den Aufstieg und beide Volleyballmannschaften spielen in der Mixed B Staffel.

Das sind übrigens meine Freunde vom Volleyballwochenende und hier seht Ihr mich in Action, okay, ein paar Spieler auch :).  
*Daniela*



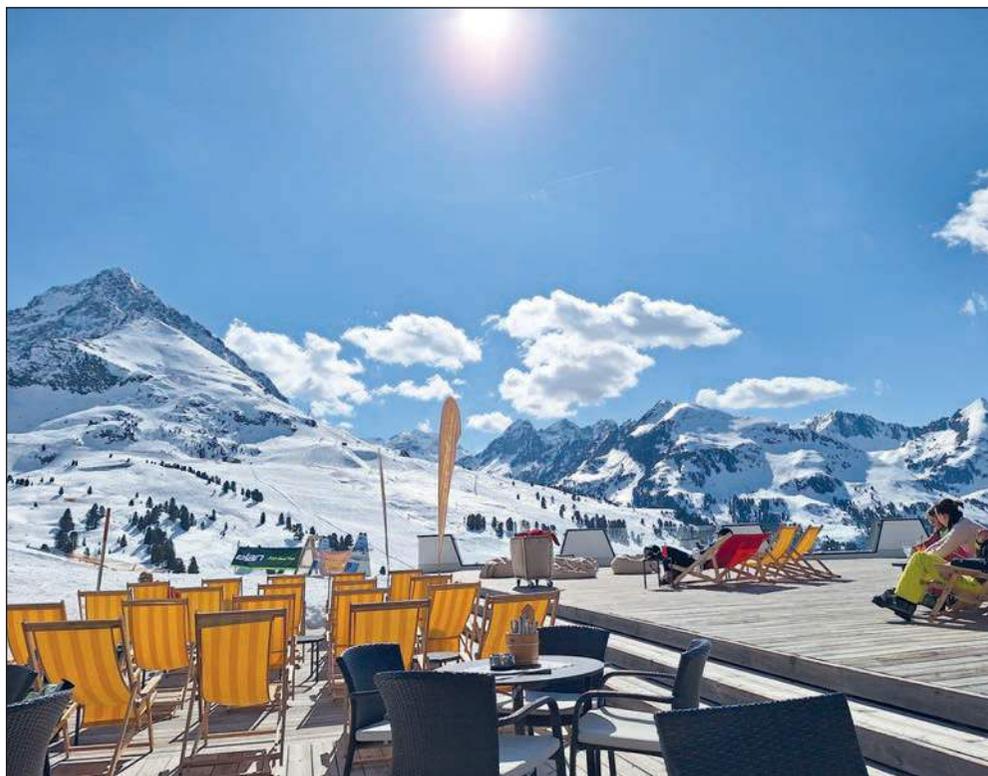


**HERDEN & KÖLLNER**  
HAUSTECHNIK

**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
- Sanitäranlagen
- Barrierefreies Bad
- Badgestaltung
- Trinkwasserinstallationen
- Wartung
- Solarthermie
- Wasserenthärtungsanlagen
- Regenwassernutzungsanlagen
- Hydraulischer Abgleich
- Kundendienst



FC Schwalbe

Schützenallee 10  
30519 Hannover

