

# Sportgemeinschaft Hillerse e.V.

**Einladung zur  
Jahreshauptversammlung  
am Samstag, den 12. Januar 2019  
um 19:30 Uhr im Gemeindehaus  
auf dem Kirchberg in Hillerse**



## Tagesordnung

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Verlesen der letzten Niederschrift
3. Aussprache über die Jahresberichte
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Beschlussfassung über die Entlastung des Vorstandes
6. Wahlen
7. Ehrungen
8. Beitragserhöhung
9. Änderung der Beitragsordnung
10. Anträge
11. Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung müssen bis spätestens **09. Januar 2019** bei der 1. Vorsitzenden eingereicht werden.

An der Jahreshauptversammlung kann jedes Vereinsmitglied teilnehmen. Stimmberechtigt sind alle Vereinsmitglieder, die das 16. Lebensjahr vollendet haben.

Mit sportlichem Gruß

Karin Heese

1. Vorsitzende SG Hillerse e.V.

## **Inhaltsverzeichnis**

Einladung zur Jahreshauptversammlung.....	1
Tagesordnung .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	2
Jahresbericht der 1. Vorsitzenden .....	3
Jahresbericht des 2. Vorsitzenden.....	4
Jahresbericht der Fußballabteilung.....	4
Jahresbericht der Tischtennisabteilung.....	6
Geschichte.....	6
Bericht der 1. Herren .....	7
Bericht der 2. Herren .....	7
Bericht der 3. Herren .....	8
Bericht der Damen.....	8
Jahresbericht der Jugendabteilung.....	9
Mutter Kind Turnen .....	9
Turngruppe von 4 bis 10 Jahren.....	9
Jahresberichte Freizeit- & Hobbysport.....	11
Lauftreff .....	11
Schwimmen .....	12
Sportabzeichen.....	12
Volleyball .....	12
Walking.....	13
Yoga .....	13
Tanzfitness mit Janina .....	14
Fitness .....	14
Das aktuelle Ankündigungsplakat der SG Hillerse e. V.....	15

## **Jahresbericht der 1. Vorsitzenden**

Liebe Vereinsmitglieder,

verbunden mit der Einladung zur Jahreshauptversammlung am 12.01.2019 um 19:30 Uhr im Gemeindehaus auf dem Kirchberg in Hillerse erhalten alle Vereinsmitglieder die Jahresberichte des Vorstandes und der Abteilungsleiter für das abgelaufene Geschäftsjahr 2018. Der Kassenbericht wird, wie in den vergangenen Jahren, in der Jahreshauptversammlung ausgelegt. Wer an der Versammlung nicht teilnehmen kann, hat die Möglichkeit den Bericht ab dem 12.01.2019 beim Kassenwart Rainer Deppe zu bekommen.

Gemäß unserer Vereinssatzung sind auf der Jahreshauptversammlung folgende Vorstandposten neu zu besetzen:

2. Vorsitzender	Tischtennisfachwart	Handballfachwart
	Presse- und Werbewart	

Zusätzlich stehen die Kassenprüfer (müssen jedes Jahr neu gewählt werden) und der Ehrenrat (Neuwahl alle drei Jahre) zur Wahl.

Die Änderung der Beitragsordnung (Punkt 9 der Einladung) ist ein Wunsch des Vorstandes. Neu aufgenommen werden soll folgender Sachverhalt:

*Gemäß Mitgliederbeschluss vom 18.01.2003 soll jeder aktive Fußballspieler einen Arbeitseinsatz von 5 Stunden pro Jahr auf dem Sportplatz leisten. Zu den Aufgaben gehören die Sportplatz/Sporthaus-Pflege und Unterstützung bei Veranstaltungen der SG Hillerse e.V. Für jede nicht geleistete Stunde wird eine Strafe von 3 € erhoben, die für die Instandhaltung des Sportplatzes verwendet wird.*

### **Rückblick auf das Jahr 2018**

Seit Beginn des Jahres 2018 fanden acht Vorstandssitzungen statt. Planung von Geburtstags- bzw. Jubiläumsbesuchen, die Teilnahme an verschiedenen Lehrgängen und Versammlungen standen ebenso auf unserer Tagesordnung wie auch der alltägliche Erfahrungsaustausch über alles, was den Sportverein betrifft.

Ansprechpartner für das Schüler-Lotto, unsere Aktion für die eigene Jugendarbeit, sind nach wie vor Benjamin Bialas und Erik Grothey.

Die Sporthauspflege wurde im Jahr 2018 von Dana Jungk übernommen. Danke für den Einsatz.

Weitere Informationen über die Höhepunkte des Jahres findet ihr in den Jahresberichten der anderen Vorstandsmitglieder.

Für Fragen stehen wir Euch auf der Jahreshauptversammlung zur Verfügung.

Ein ganze großes „Danke“ geht an meine Vorstandsmitglieder, alle Übungsleiter und Vereinsmitglieder, die mich im Jahr 2018 als Vorsitzende unterstützt haben.

Ein frohes Fest und einen guten Rutsch ins Jahr 2019.

**Karin Heese**

1. Vorsitzende

## Jahresbericht des 2. Vorsitzenden

Dieses Jahr wurden wieder mehrere Einsätze auf dem Sportplatz getätigt. Wie z.B.

- Der Seitengraben wurde 2-mal ausgeschachtet
- Baume und Äste wurden geschnitten
- Laub wurde entfernt

Der Graben am Feldweg wurde von der Realgemeinde ausgehoben.

In den Duschen wurden neue Duschköpfe angebracht. Die Trainingstore wurden alle mit neuen Ketten und Schlossern versehen.

Da unser Carport einen vandalistischen Schaden erlitten hatte, wurde das Dach erneuert. Dieses wurde aber von der Täterseite bezahlt.

Des Weiteren bedanke ich mich bei denen, die mir so tatkräftig auf dem Sportplatz geholfen haben und die Sportplatzpflege in diesem Jahr unterstützt haben.

Ich wünsche allen Vereinsmitgliedern eine frohe Weihnacht und ein guten Rutsch ins neue Jahr.

**Markus Echter**

2. Vorsitzender

## Jahresbericht der Fußballabteilung

### **Liebe Sportkameradinnen, liebe Sportkameraden!**

Die **Saison 2017/2018** beendete unsere **erste Herren** mit 51 Punkten und 82:47 Toren auf dem vierten Platz der ersten Kreisklasse.

Nach dem Abstieg aus der Kreisliga war die Zielsetzung klar: Man wollte zurück in die höchste Spielklasse auf Kreisebene. Zu Beginn der Rückrunde war man noch in Schlagdistanz zu den Aufstiegsplätzen. Da man gegen die direkten Konkurrenten um den Aufstieg zumeist jedoch verlor war relativ schnell klar, dass der TSV Elvershausen, der FC Hettensen/Ellierode und die SV Moringen 2 enteilen und den Aufstieg unter sich ausmachen würden. Somit beendete das Team von Spielertrainer Kevin Vives eine ordentliche Saison auf dem vierten Platz.

Unsere **zweite Herren** beendete ihre Saison in der zweiten Kreisklasse mit 12 Punkten und 37:117 Toren auf dem zwölften Tabellenplatz.

Neun ihrer zwölf Punkte konnte unsere zweite Mannschaft in der Rückrunde erzielen. Dies ist wohl auch darauf zurück zu führen, dass eine zweite Trainingseinheit in der Woche angesetzt wurde und teilweise mit der ersten Mannschaft zusammen trainiert wurde. Außerdem gelingt es den Betreuern um Chris Gruchmann und Maxi Voelcker immer wieder neue Spieler zu überzeugen, wie viel Spaß es macht in unserer zweiten Herren zu spielen. Auch wenn es bei einer großen Spielerzahl trotzdem immer schwierig ist einen vollen Kader, bzw. eine ganze Elf zusammen zu bekommen.

---

## **Saison 2018/19**

Zur Winterpause der Saison 2018/19 belegt unsere **erste Mannschaft** in der ersten Kreisklasse den 6. Platz bei 24:33 Toren und 19 Punkten.

Nach einer ordentlichen Saison 2017/18 wollte das Team von Spielertrainer Kevin Vives auch in dieser Saison im oberen Tabellendrittelf landen. Nach einem starken Saisonstart

mit vier Siegen aus den ersten vier Spielen, musste die erste Herren die erste herbe Niederlage in Moringen einstecken. Von da an war ein wenig der Wurm drin und es wurden nur noch sieben weitere Punkte eingefahren.

Im Laufe der Hinrunde wurde unserem Spielertrainer Kevin Vives klar, dass er wegen seines kürzlich begonnenen Referendariats beruflich sehr eingebunden ist und das Training und die Spielvorbereitungen zeitlich nicht mehr so führen kann, wie er es in den letzten 3,5 Jahren getan hat. Da es beruflich eher noch stressiger wird, bat er mich und den Vorstand das Traineramt nach der Hinrunde niederlegen zu können. Da wir uns alle einig sind, dass der Beruf immer vorgehen muss, stimmten wir dem natürlich zu. An dieser Stelle möchte ich Kevin nochmals in aller Form für die tollen 3,5 Jahre in denen du hier Trainer warst danken. Du hast die Mannschaft in einer sehr schwierigen Situation übernommen, Spieler wieder zurückgeholt und das Team mit neuen Spielern verstärkt. Du hast dem Team wieder eine Struktur gegeben und als Einheit geformt. Wir haben den grandiosen Kreisligaaufstieg mit der Meisterschaft in der Saison 2015/16 geschafft und zusammen gebührend gefeiert. Ich bin auch sehr froh, dass du uns als Spieler erhalten bleibst, sofern du es mit deinem Beruf und deiner Familie vereinbaren kannst. Für deine berufliche Zukunft wünschen wir dir nochmal alles Gute.

Relativ schnell konnten wir mit Ulf Mylius auch einen neuen Trainer finden, der mir schnell seine Zusage gab das Team zumindest bis Sommer zu übernehmen. Ulf hat als Trainer bereits viel Erfahrung und ist den meisten aus seiner Zeit bei unserem Konkurrenten der SG Hollenstedt/Stöckheim bekannt. Das Team und der Vorstand freuen sich sehr auf das neue Kapitel unter Ulf. An dieser Stelle möchte ich mich auch bei Ulf bedanken, dass er so kurzfristig einspringt.

Die **zweite Mannschaft** belegt nach der Hinrunde in der 2. Kreisklasse den 9. Platz bei 9:56 Toren und 6 Punkten.

Auch in dieser Saison steht bei unserer zweiten der Spaß im Vordergrund, wobei der ein oder andere Erfolg natürlich nicht schadet. Mit Siegen gegen die zweite Mannschaft der SG Hollenstedt/Stöckheim und Inter Amed belegt unsere zweite Mannschaft den vorletzten Platz. Ein Dank an die beiden Betreuer Chris Gruchmann und Maxi Voelcker für eure ehrenamtliche Tätigkeit Woche für Woche.

Im Pokal scheiterte die erste Herren in der zweiten Runde an dem TSV Sudheim und die zweite Herren ebenfalls in der zweiten Runde an der SG Heberhörde/Wetteborn.

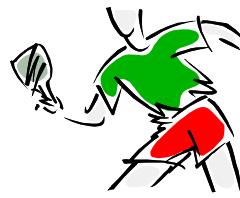
Vielen Dank zudem an das Platzwartteam um Rolf Bock, Rüdiger Deppe und Björn Ahrens, die immer für eine gepflegte Sportstätte und einen gut gefüllten Kühlschrank sorgen. Es wird immer noch ein neuer Platzkassierer gesucht. Bei Interesse meldet euch gerne beim Vorstand.

Allen Vereinsmitgliedern und deren Familien wünsche ich ein frohes und gesundes Jahr 2019.

Mit sportlichen Grüßen

**Niklas Bierwirth**

Fußballfachwart



## Jahresbericht der Tischtennisabteilung

Tischtennis (umgangssprachlich auch Ping Pong) ist eine Ende des 19. Jahrhunderts in England entstandene Ballsportart. Zur Ausübung wird eine matt-grüne oder matt-blaue Tischtennisplatte mit Netzgarnitur, ein matt-weißer oder matt-gelber Tischtennisball aus Kunststoff, einem vorgeschriebenen Durchmesser von 40 mm sowie pro Spieler ein Tischtennisschläger mit schwarz-roten Belägen benötigt. Der Schläger wird zumeist im Shakehand-Griff gehalten, vor allem in Asien ist zudem der Penholder-Stil verbreitet. Bei Wettkämpfen wird im Einzel, Doppel und Mixed gespielt. Ein Satz endet, sobald ein Spieler elf Punkte erzielt hat und um mindestens zwei Punkte Vorsprung führt. Jeder Spieler hat zwei Aufschläge hintereinander, danach wechselt das Aufschlagsrecht. Ein Spiel geht im regulären Punktspielbetrieb über drei Gewinnsätze („Best-of-Five“), bei großen Turnieren wird über vier Gewinnsätze („Best-of-Seven“) gespielt.

Tischtennis gilt – bezogen auf die Zeit zwischen zwei Ballkontakte – als schnellste Rückschlagsportart der Welt.<sup>[1]</sup>

## Geschichte

Eine Frühform des Tischtennis wurde erstmals 1874 in England gespielt, als der britische Major Walter Clopton Wingfield das dem Tischtennis zugrunde liegende Sportspiel „Sphairistike“ (griechisch: „Lass uns spielen“) bekannt machte.<sup>[2]</sup> Wie viele andere Sportarten trat Tischtennis zunächst als gesellige Unterhaltung in Erscheinung. Das Spiel entwickelte sich aus dem „normalen“ Tennis und wurde vorwiegend vom englischen Adel im Freien gespielt. Man verwendete einen Gummiball mit Flanellüberzug oder eine Kugel aus Kork. Als bald benannte man das Spiel in *Lawn-Tennis* (Rasen-Tennis) um. Wegen des berüchtigten englischen Regenwetters verlegte man das Spiel schließlich in die Wohnung und benutzte Tische als Tennisfeld. Eine Schnur diente als „Netz“, als Schläger nahm man Federballschläger, Bücher oder Bratpfannen. Folgerichtig benannte man das Spiel wieder um, es hieß nun *Raum-Tennis* und gilt als eigentliche Geburtsstunde des Tischtennis. 1875 veröffentlichte der englische Ingenieur James Gibb die ersten Spielregeln.



Ping-Pong-Set der Parker Bros.

1891 brachte jener James Gibb von einer Geschäftsreise aus den USA bunte Zelluloid-Bälle mit. Von nun an verdrängte der Begriff „Ping Pong“, welcher 1878 erstmals vereinzelt wegen der Geräusche des Balls auftauchte, die Bezeichnung *Raum-Tennis*. Verschiedene Hersteller kreierten weitere Namen, zum Beispiel *Gossima*, *Whiff Whaff*, *Flim Flam* und schließlich *Table Tennis*. Der Geschäftsmann John Jacques de Croydon, ein Freund von Gibb, meldete 1891 den Begriff „Ping Pong“ beim englischen Patentamt zum Patent an.<sup>[3]</sup> Die noch heute in vielen Ländern umgangssprachliche Bezeichnung „Ping Pong“ wurde 1901 vom Spielehersteller Parker Brothers gekauft, als Handelsmarke eingetragen und darf seither bei Wettkämpfen oder im Handel nicht mehr frei verwendet werden.

In Ungarn fand 1897 die erste nationale Meisterschaft statt. Um 1899 gelangte eine vereinfachte Variante nach Japan und anschließend nach China, Korea und Hongkong. In China avancierte Tischtennis unter dem offiziellen Namen „Ping Pong Ball“ zum unumstrittenen Volkssport Nr. 1 mit mittlerweile über zehn Millionen aktiver Vereinsspielern. 1899 wurde die 1. Berliner Tennis- und Ping-Pong-Gesellschaft gegründet, 1900 das erste *Ping-Pong-Cafe* am Viktoria-Luise-Platz in Berlin eröffnet. 1901 fand in Hamburg-Uhlenhorst das erste Turnier auf deutschem Boden statt.

Quelle Wikipedia

Und heute spielen wir unsere Heimspiele in Schnedinghausen im Dorfgemeinschaftshaus, wir stellen vier Mannschaften, eine Damen und Drei Herrenteams, die wie folgt abgeschnitten haben.

### **Berichte der einzelnen Mannschaftsführer:**

#### **Bericht der 1. Herren**



Liebe Sportkameradinnen und Sportkameraden,

die erste Herrenmannschaft der SG Hillerse beendete die Saison 2017/2018 nach einer sehr dürftigen Rückrunde auf dem Relegationsplatz der 3. Kreisklasse NOM Ost A. Das Relegationsspiel gegen die Mannschaft aus Gladebeck konnten wir dann erfolgreich bestreiten und den Klassenverbleib sichern. Im Wettbewerb um den Weserberglandpokal war gegen die Mannschaft aus Harriehausen bereits in der ersten Runde Endstation.

Die Hinrunde der Saison 2018/2019 konnten wir bis auf einen Ausnahme mit unserer stärksten Mannschaft bestreiten. Wir belegen derzeit in der 3. Kreisklasse NOM Ost A nach einigen sehr guten Auftritten einen sicheren Mittelfeldplatz. Normalerweise steht bei uns die Mannschaft an erster Stelle. Allerdings möchte ich an dieser Stelle ausdrücklich Daniel Striewski hervorheben, der als einziger Spieler seit nunmehr 1 ½ Jahren kein einziges Punkspiel verpasst hat, obwohl er für jedes Spiel extra aus seiner Wahlheimat Herzberg am Harz anreisen muss. Respekt dafür!

In diesem Sinne wünscht die 1. Herrenmannschaft (Christian Tute, Stefan Wollek, Daniel Striewski und Harald Schmidt) allen ein frohes Fest und ein gesundes neues Jahr 2019!

#### **Christian Tute (MF SG Hillerse 1)**

#### **Bericht der 2. Herren**

Die zweite Herren spielt mit der Dritten in der 4. Kreisklasse NOM Ost B und beendete die Serie 2017/2018 ebenfalls mit einem Mittelfeldplatz. Im Rhume Pokal schied man in der dritten Runde gegen SV Offensen 3 aus.

Nach acht Begegnungen in der Hinrunde 2018/2019 der 4. Kreisklasse stehen wir aktuell auf dem 4. Platz, wobei zwei schwere Spiele noch ausstehen. Unterstützt werden wir, bei Ausfällen, von Carina Rolof aus der Damenmannschaft und natürlich von unserer Dritten.

Im Rhume Pokal sind wir dieses Mal in der zweiten Runde gegen SSG Trögen-Üssinghausen 2 ausgeschieden.

#### **Thomas Heese (MF SG Hillerse 2)**

## **Bericht der 3. Herren**

Rückblickend auf die Saison 2017/18 belegten wir, mit nur einem Unentschieden, leider nur den 9ten und somit letzten Platz in der 4. Kreisklasse Herren Ost A.

Saison 2018/19

Zurzeit belegen wir, bei noch zwei ausstehenden Spielen, mit 0:16 Punkten den letzten Platz in der 4. Kreisklasse Herren Ost B.

Im Rhumepokal sind wir in der 2. Runde gegen TSV Odagsen 3 ausgeschieden.

Ein frohes Fest und einen guten Rutsch wünschen die Spieler der 3. Mannschaft.

**Rainer Deppe (MF SG Hillerse 3)**

## **Bericht der Damen**

In der letzten Saison haben wir einen sehr guten dritten Tabellenplatz erreicht. Wir spielen diese Saison in wieder etwas anderer Aufstellung. Carina und Erika haben die Rangplätze getauscht.

Unsere neue Reihenfolge ist:

1. Carina Rolof
2. Erika Klein
3. Heike Echter
4. Almut Rolof

Derzeit belegen wir den ersten Platz in der 2. Kreisklasse. Spitze!! Das Training macht sich bezahlt.

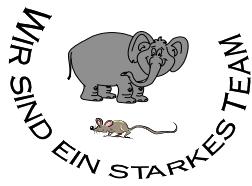
Unser Training ist immer dienstags von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr. Wer Lust hat kann gerne einmal vorbeikommen.

**Heike Echter (MF Damen)**

Ich wünsche allen Mitgliedern der SG Hillerse ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr 2019!

**Thomas Heese**

Tischtennisfachwart



## Jahresbericht der Jugendabteilung

Dieses Jahr gab es wieder Zwei Kinderturngruppen. Mit diesen sind wir dieses Jahr auch wieder unterwegs gewesen. Am 17. Juni sind wir mit einem Reisebus, den Michael Schmidt netterweise wieder für uns gefahren ist, in den Zoo nach Braunschweig gefahren. Dort angekommen, haben wir gemeinsam gefrühstückt und anschließend den Zoo besichtigt. Am 24. Juni sind wir zu Besuch gewesen auf dem Schulbauernhof in Hevensen. Dies wurde von den Kindern sehr gut angenommen. Anschließend sind wir zu uns auf den Sportplatz und haben einen kleinen Abschluss vor den Ferien gefeiert.

*Kevin Weißmann*

Jugendwart

## Mutter Kind Turnen

Dieses Jahr sind wir mit einer großen Gruppe gestartet, ein paar Kinder sind in die „Große“ Gruppe gewechselt und einige Kinder sind neu dazugekommen. Außerdem haben wir auch neue Spielsachen für die Kinder bekommen. Leider hat sich keine/r gefunden, der die Gruppe als zweite/r Betreuer/in mit unterstützt. Zum Glück hat sich bei Engpässen immer ein Elternteil gefunden, welches die Gruppe leiten konnte.

*Carina Mönkemeyer*

## Turngruppe von 4 bis 10 Jahren

Zur Zeit haben wir bis zu 16 Kinder in unserer Gruppe. Es ist schön dass die Stunde so gut angenommen wird. Wir versuchen die Kinder in Ihrer Bewegung, Gelenkigkeit und allgemeiner Motorik zu fördern. Dies geschieht in spielerischer Art. Im Sommer haben wir das Minisportabzeichen abgelegt.

Unsere Turnstunde ist immer donnerstags von 17:00 bis 18:00 Uhr in der Höckelheimer Sporthalle.

Wir freuen uns über viele neue Kinder.

Ein frohes neues Jahr wünschen

*Marion Schulze, Annika Timm und Heike Echter*

## **Jahresbericht der Handballabteilung**

Mittlerweile gibt es den NHC seit 7 Jahren.

Die erste Herrenmannschaft spielt in dieser Saison in der 3. Liga West, die 1. Damen in der Oberliga, die beiden zweiten Mannschaften jeweils in der Landesliga.

Bei einigen Jugendmannschaften sind wir auch erfolgreich auf Landesebene vertreten.

Die gute Jugendarbeit macht sich bezahlt. In allen Altersklassen, bis auf die männliche A-Jugend, sind wir mindestens mit einer Mannschaft vertreten. Im nächsten Jahr wird es aber wieder eine männliche A-Jugend geben.

Ich würde mich freuen, wenn ich viele Hillerser weiterhin in der „Schuhwallhölle“ begrüßen könnte.

Weitere Infos auf [www.northeimerhc.de](http://www.northeimerhc.de).

Ein gutes neues Jahr wünscht Euch

**Heike Echter**

Handballfachwartin

## Jahresberichte Freizeit- & Hobbysport

**Lauftreff – Schwimmen – Sportabzeichen – Volleyball  
Walking – Yoga – Tanzfitness – Basketball – Fitness**

Ein herzliches DANKE an alle, die die Aktivitäten in der Freizeit- & Hobbysport Abteilung unterstützen und aufrechterhalten. Ohne euren ehrenamtlichen Einsatz wäre vieles nicht möglich, bzw. würde es einige Angebote nicht geben.



**Lauftreff**



Siegerehrung Bambinilauf 2018

Und immer wieder unser Highlight. Der Lauf- & Walking-Tag im August. Auch wenn sich zum Laufen kaum noch jemand zusammenfindet, bei unserer Veranstaltung ist das altbewährte Team zur Stelle. Herzlichen Dank euch allen.☺

Keine Silvesterparty wenn man nicht mindestens einmal den Seeburger See umrundet hat oder auf der Hube gelaufen ist. Es gibt Rituale, die haben einfach schon Tradition.

Ein ganz herzlicher Glückwunsch geht in diesem Jahr an Sabine Czaya, Sie erreichte beim Südniedersachsen Cup den zweiten Platz in ihrer Altersklasse.

Auch unsere Winterläufe erfreuen die Outdooraktivisten in der Region. Leider sind immer wieder nur wenige unserer Vereinsmitglieder dabei. Schade eigentlich. Es ist kein Wettkampf, er erfolgt keine Zeitnahme und jeder sollte in seinem Wohlfühltempo laufen oder walken.

DANK an alle, die die Läufe mit organisieren.

Samstag, 05. Januar 2019, 14:00 Uhr Polderlauf mit dem TSV Hollenstedt ab Sportplatz  
Sonntag, den 03. Februar 2019, 13:00 Uhr in Moringen mit Boki (Abschlussveranstaltung)

Gestartet sind wir schon:

Dienstag, den 31. Oktober 2018 in Hillerse

Samstag, den 17. November 2018 in Einbeck auf der Hube mit Kalle + HP  
Samstag, den 08. Dezember 2018 Nikolauslauf in Northeim, Gartenvilla Tondock, Am Lohgraben

Mit sportlichen Läufergrüßen wünsche ich allen ein friedliches Weihnachtsfest und ein gesundes und erfolgreiches Laufjahr 2019.

Eure *Gaby*

## **Schwimmen**

Immer am ersten Freitag eines Monats bieten wir unseren Vereinsmitgliedern die Möglichkeit, das Northeimer Hallenbad zu besuchen. Wir können das komplette Schwimmbad einschließlich des Nichtschwimmerbeckens mit den Massagedüsen und dem Wasserspielgarten nutzen. Gern nehmen wir an diesen Abenden auch die Schwimmprüfung für das Deutsche Sportabzeichen und Schwimmabzeichen ab. Sehen wir uns am 4. Januar 2018, um 18:20Uhr, im Vorraum des Hallenbades? Kinder und Jugendliche haben freien Eintritt, Erwachsene zahlen lediglich 1€.

Schwimmtermine 2019:

04.01.2019, 01.02.2019, 01.03.2019, 05.04.2019, 03.05.2019, Sommerpause,  
06.09.2019, 04.10.2019, 01.11.2019, 06.12.2019

*Jens-Uwe Möhrs und Gaby Friedrichs*

## **Sportabzeichen**

Schwimmen - Laufen - Werfen - Springen

Das Sportabzeichenjahr 2017 haben wir im Kreisvergleich wieder recht erfolgreich abgeschlossen. Der Lauftreff errang wieder den Pokal für die zahlenmäßig stärkste Gruppe. *Herzlichen Glückwunsch!*

Im Mai und September haben wir Sportabzeichenaktionen auf unserem Sportplatz angeboten. Die Beteiligung war leider nicht besonders gut. Besonders Kinder und Jugendlich haben wir sehr vermisst.

Die Saison 2019 beginnt im Mai auf der Sportanlage in Northeim, Sudheimer Straße. Schwimmprüfungen können ab Januar im Hallenbad abgelegt werden. Im Sommer werden wir auf unserem Sportplatz wieder einen Sportabzeichen Tag anbieten. Die aktuellen Bedingungen können ab ca. Mitte Januar auf unserer Homepage unter [www.sg-hillerse.de](http://www.sg-hillerse.de) abgerufen werden.

Für unsere Jüngsten haben wir beim SG Hillerse Sporttag am 05. August wieder das Mini-Sportabzeichen angeboten. Unsere kleinen Sportler hatten daran viel Spaß und waren mit Ehrgeiz dabei.

*Jens-Uwe Möhrs und Gaby Friedrichs*

## **Volleyball**

Leider steht die Volleyballgruppe vor der Auflösung. Die Teilnahme unserer neuen jungen Spieler ist unzuverlässig geworden und gute Spieler haben in Vereine gewechselt, wo sie am Punktspielbetrieb teilnehmen können. Euch wünschen wir viel Erfolg.

Auch dieses Jahr haben wir im Anschluss an den Lauf- und Walkingtag im August ein Rasenturnier auf dem Sportplatz durchgeführt. Fünf Mannschaften waren bei idealem Wetter am Start und es hat allen wieder viel Spaß gemacht. Diese Tradition planen wir auch 2019 nicht zu brechen.

Wir wünschen allen Vereinsmitgliedern und ihren Angehörigen eine besinnliche Weihnachtszeit und viel Glück und Gesundheit im Neuen Jahr und ich bedanke mich für eure Unterstützung und die zahlreichen tollen Volleyballstunden in den letzten Jahren.

*Heike Bayer*

### **Walking**

Wer im Frühjahr fit sein möchte, sollte rechtzeitig mit dem Training starten. Herz- und Sportmediziner raten zu maßvoller, aber zügiger Bewegung: Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining - wenn man es richtig macht.

Nordic Walking ist mehr als Spazierengehen mit Skistöcken. Das Abdrücken vom Boden mit den Stöcken trainiert die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur, gleichzeitig entlastet es die Fußgelenke. Es ist die optimale Sportart für Übergewichtige, da sie so ihre Kniegelenke schonen – und für Ältere, denn die Stöcke geben Sicherheit beim Gehen. (*focus / gesundheit*)

Wir walken auch in Hillerse. Mit viel Spaß in der Gruppe an der frischen Luft in unserer schönen Heimat sportlich unterwegs zu sein.

Neugierig geworden? Nimm bitte Kontakt zu mir auf.

*Birgit Golibrzuch (05551 65454)*

### **Yoga**

Wir halten uns durch Yoga fit, weil unsere Muskulatur gestärkt und die Muskeln gedehnt werden. Die Haltung (vor allem die Innere) wird verbessert, wir können in den anspruchsvollsten Haltungen tief und entspannt atmen. Dabei spielt die Atmung eine wichtige Rolle. Nach unserer 90- Minütigen Yogastunde sind wir bestens gelaunt und voller Energie.

Im Sommer teilte uns unsere langjährige Yogalehrerin Simone leider mit, dass sie nicht mehr in Sportvereinen arbeiten möchte. Durch eine Fußverletzung ist sie schon im Frühsommer ausgefallen und die Stunden wurden von Anke Steinhoff und teils von Lars Wienert vertreten. Wir freuten uns, als Anke uns zusagte, uns wieder fest zu unterrichten. Im November haben wir mit ihr ein Yoga-Special über 180 Minuten gemacht, welches sehr abwechslungsreich war und auch Elemente aus Tanzyoga enthielt.

Zum Jahresabschluss gibt es wieder eine kleine Weihnachtsstunde im DGH Schnedinghausen.

Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr 2019 wünscht

*Britta Brennecke*

## Tanzfitness mit Janina

Jeden Montag ab 20:00 Uhr in der Höckelheimer Mehrzweckhalle bieten wir in Kooperation mit dem SV Höckelheim Tanzfitness (ehem. ZUMBA) an. Seit Januar hat Janina Bode die Leitung übernommen. Für Vereinsmitglieder ist die Teilnahme kostenfrei, es besteht aber auch die Möglichkeit, bei Zahlung einer Pauschale vereinslos daran teilzunehmen. Jeder Block geht immer über 12 Wochen. Bei Interesse bitte nachfragen.

## Gaby Friedrichs

### Fitness

Seit Mai 2018 gibt es ein neues Fitnessangebot in unserem Verein. Angefangen mit der Option ein Fitnesstraining für Jedermann/-frau über acht Wochen anzubieten, haben wir jetzt schon sechs Monate unsere Muskulatur trainiert. Die Gruppe ist total gemischt, jeden Alters. Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining, gespickt mit viel Spaß startet jeden Donnerstag um 18:00Uhr in der Höckelheimer Mehrzweckhalle. Im Sommer haben wir auch auf dem Sportplatz in Hillerse trainiert und ein paar Einheiten Aquafitness im Sudheimer Freibad absolviert.

Zum Ende möchte ich nicht versäumen allen unseren Sponsoren für die Unterstützung zu danken. Allen aktiven Sportlern und Helfern, wir auch euren Familien wünsche ich ein friedliches Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr, mit hoffentlich vielen sportlichen Events.

Herzlichst Eure *Gaby*



**[www.sg-hillerse.de](http://www.sg-hillerse.de)**

## Das aktuelle Ankündigungsplakat der SG Hillerse e.V.:

**Haben wir Ihr Interesse geweckt,  
möchten Sie als Werbepartner der  
SG Hillerse e. V. aktiv werden?**

**Kontakt:**  
**Presse- u. Werbewart**  
**Michael Echter**  
**05551 / 9979945**  
**Mobil**  
**m.echter@web.de**

**SG Hillerse aktuell:**

**WÜRTTEMBERGISCHE**  
Fleischmeister  
Fleisch- und Wurstwaren  
und Grill-Spezialitäten  
Neudorf 22 # 37154 Northeim # Telefon 0 55 51 74 67

**SG Hillerse e. V.**

**WIR BEWEGEN WAS!!!**

**WUERTTEMBERGISCHE**  
Fleischmeister  
Fleisch- und Wurstwaren  
und Grill-Spezialitäten  
Neudorf 22 # 37154 Northeim # Telefon 0 55 51 74 67

**SG Hillerse e. V. im Internet unter [www.sg-hillerse.de](http://www.sg-hillerse.de)**

**TRAUPE**  
IHR SPEZIALEIST FÜR ALLE  
FEIERLICHKEITEN!  
Geburtstagsfeier  
der ganze Feier!  
Geburtstagsfeier der ganze Feier!

**UWE MICKAN**  
Güterbahnhofstr. 10  
37154 Northeim  
Tel.: 0 55 51 - 6 50 81  
Fax: 0 55 51 - 6 50 82

**MALERFACHBETRIER**  
**TONI BAUER**  
37154 Northeim - Hillerse Tel. 05551 913 333 Fax 05551 913 334

**RESTAURANT YUKONOS**  
Griechische Spezialitäten  
bei Christos  
Mo. Ruhetag  
Di. - Sa. 11.30 - 14.30  
und 17.30 - 23.30 Uhr  
So. 11.30 - 14.30  
und 17.00 - 22.00 Uhr  
Tel. 05551 91 29 78  
Sedanstraße 1 - Northeim

**ELEKTRO VOSS**  
NORTHEIM GmbH  
Die Profis für Ihre Elektrotechnik!  
Wohnung • Kücheneinrichtung • Technische Anlagen  
Beratung • Planung • Ausführung • Service • Montage  
Lieferant 05551 988 077 • Fax 05551 988 0779  
E-Mail: info@elektro-voss-northeim.de • [www.elektro-voss-northeim.de](http://www.elektro-voss-northeim.de)

**ANDERS BEDACHUNGEN GMBH**  
Dachdeckemeister Udo Anders  
Göttinger Straße 26  
37154 Northeim  
Tel. 05551 7909202

**MICHAEL KNIEP**  
Fleischmeister  
Fleisch- und Wurstwaren  
und Grill-Spezialitäten  
Neudorf 22 # 37154 Northeim # Telefon 0 55 51 74 67

**ROHRLISTENGSBAU**  
Hermann Lorenz  
Rohrleitungsbau  
Vielegung von Gas, Wasser und  
Fernwärmenleitungen  
Tief u. Kanalbau, Plasterarbeiten  
Stadtweg 12  
37154 Northeim OT Sudheim  
Tel. 05551 9575  
K.H.Schm. @online.de  
Fax 05551 9575  
Info@boettner-rohrleitungsbaude

**HIER KÖNNTE IHRE WERBUNG STEHEN!!!**

**HIER KÖNNTE IHRE WERBUNG STEHEN!!!**

Alle Werbepartner der SG Hillerse e. V. auf der Homepage unter VEREIN / Sponsoren.

Wir bedanken uns bei allen Sponsoren für die freundliche Unterstützung.

Vielen Dank!

## Wir bewegen was!



[www.sg-hillerse.de](http://www.sg-hillerse.de)