

# TVA ECHO

Nr. 4 - Oktober 2021 - 2. Jahrgang

## Aus dem Inhalt dieser Ausgabe

- Sport und die optimale Flüssigkeitszufuhr
- Ü40-Team vom Spielbetrieb zurückgezogen
- Portrait : Reiner Lütjen
- Neugestaltung unserer Internetseite
- Tischtennismannschaft mit Punktgewinn



Die Vereinszeitschrift für  
alle Mitglieder  
des  
TV Axstedt

Fit durch Sport  
Bewege Dich bei  
uns im Verein

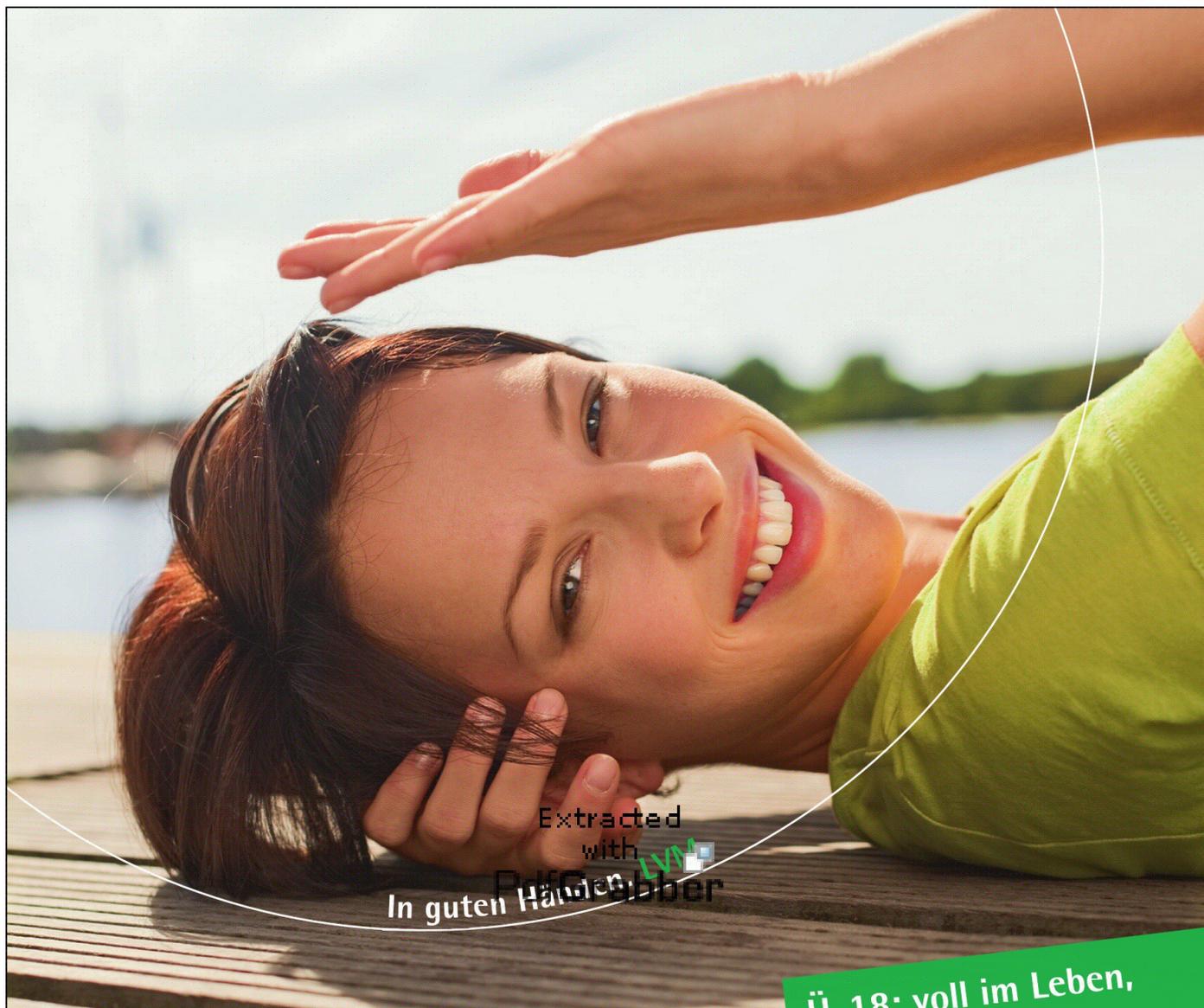
## *Brünjes Gasthaus*

Gästezimmer – Saalbetrieb - Kegelbahn  
Clubräume - Wintergarten

Inh. Reinhild Schnepel

Harrendorfer Str. 13 – 27729 Axstedt  
Tel. 04748 / 94840 – Fax 04748 / 948414

**Wir empfehlen uns für Familienfeiern und Festlichkeiten aller Art**



Extracted  
with LVM  
PDF Grabber  
In guten Händen

Ü-18: voll im Leben,  
jung und clever

# Jetzt Vorteilsangebote für junge Erwachsene nutzen!

Wir beraten Sie gern:

LVM-Servicebüro  
**Hartwig Klaus**  
Alter Buchenweg 10 A  
27628 Hagen im Bremischen  
Telefon (04795) 9 57 97 17  
[h.klaus@klaus.lvm.de](mailto:h.klaus@klaus.lvm.de)

**LVM**  
VERSICHERUNG

## Grußwort

# *Liebe TVA - Mitglieder*

## *Liebe Sportlerinnen und Sportler*

## *Liebe Übungsleitende und Unterstützer*

Herzlich Willkommen zu unserer vierten Ausgabe im Jahr 2021 der Vereinszeitschrift des TV Axstedt.

Gant langsam kommt das Sportleben wieder bei uns in Gang. Ob Outdoor oder in der Halle. Unsere einzelnen Sparten gehen wieder unseren geliebten Sport nach. Natürlich noch nicht ganz ohne Einschränkungen, aber ich denke mit der Zeit werden wir wider ohne Abstriche Sport treiben können.

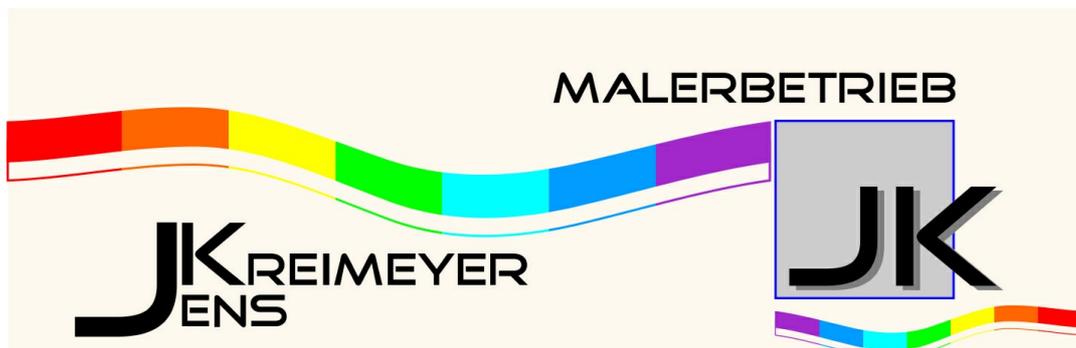
Unsere Tischtennismannschaft konnte den ersten Punkt nach der Wiederaufnahme des Punktspielbetriebes einfahren. Mehr dazu unter der Tischtennisrubrik.

Große Fluktuationen gab es im Fußball bei unseren 1.Herren. 8 Neuzugänge stehen sieben Abgänge/Pausierende gegenüber. Mehr dazu bei der Sparte Seniorenfußball. Das "TVA ECHO" bringt seit dieser Ausgabe, einige nützliche Tipps für Sporttribüne. Heute geht es um das Thema "Sport und die richtige Flüssigkeitszufuhr." Mehr dazu unter "Vereinsleben".

Ich hoffe auch in dieser Ausgabe des "TVA ECJO" wieder viele interessante und informative Beiträge für euch zusammengestellt zu haben.

So, jetzt wünsche ich euch viel Spaß mit der neusten Ausgabe des TVA ECHOS-.

Reiner Lütjen



**MALERBETRIEB**

**JKREIMEYER**  
**JENS**

**JK**

MIT FARBEN LEBEN  
UND BELEBEN

Jens Kreimeyer  
Maler- & Lackierermeister  
Harrendorfer Strasse 33  
27729 Axstedt  
Bahnhofstrasse 27  
27729 Hambergen

Telefon: 04748 - 822 601  
04793 - 95 70 879

Mobil: 0160 - 81 18 624 Fax: 04748 - 822 602 eMail: jens.kreimeyer@t-online.de

## Vereinsleben

### *Sport und die optimale Flüssigkeitszufuhr*

Trinken ist ein wichtiges Thema beim Sport, speziell wenn die Temperaturen sommerlich hoch sind. Wieviel sollte man trinken und welche Getränke sind geeignet ?

Trinkt man zu wenig, kann es zur Dehydrierung kommen. Trinkt man zu viel, schleppt man ein Extragewicht mit sich herum und das ist beim Sport hinderlich. Trinkt man nur Wasser, kann es zu einem Elektrolydungleichgewicht kommen. Apfelschorle und Fruchtsäfte sind allerdings auch keine Lösung.

#### Wieviel soll man trinken ?

Wieviel man trinken sollte, hängt von vielen Faktoren ab: vom Wetter, Trainingszustand und auch davon, wieviel man schon vor der Belastung getrunken hat. Studien zeigen, dass das Trinken nach Durstgefühl die beste Lösung ist. Am besten hört man also auf seinem Körper.

#### Vorsicht vor Leitungswasser in großen Mengen !

Trinkt man während einer langen Belastung nur Wasser, so wird der Elektrolydhaushalt immer schlechter. Man verliert über den Schweiß ständig Mineralien. Um das auszugleichen, reicht es in der Regel, wenn man eine Prise Salz in das Getränk mischt.

#### Wann braucht man Sportgetränke ?

Sportgetränke sind zu empfehlen, wenn man lange Einheiten von 60 - 90 Minuten und länger trainiert. Sportgetränke sollten Natrium, unbedingt auch immer Kohlenhydraten und Eiweiß enthalten, denn Kohlenhydrate liefern schnelle Energie während des Trainings. Eiweiß schützt die Muskulatur vor Abbau.

Nach dem Sport unterstützen Sportgetränke die Regeneration.

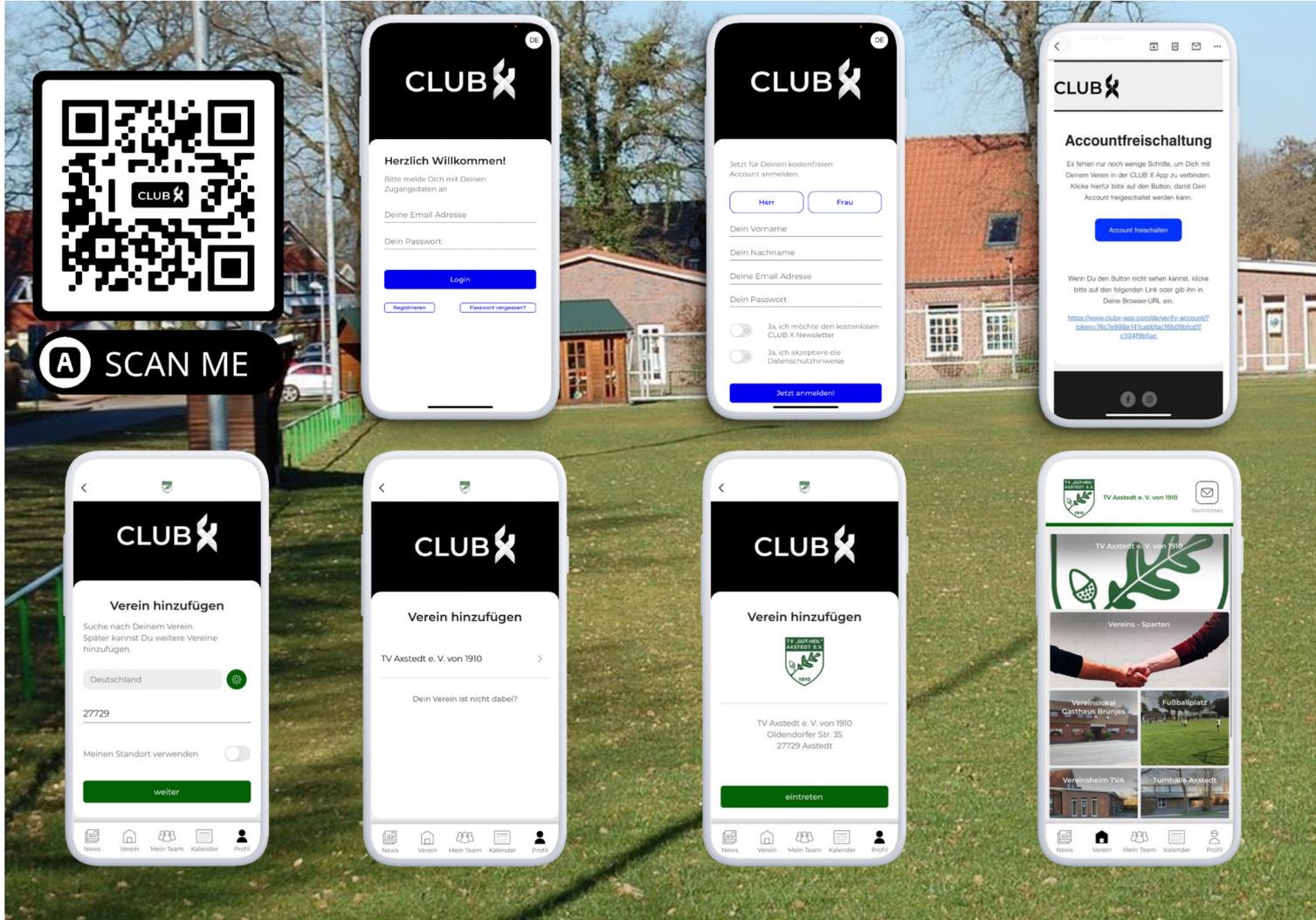
#### Fruchtsaftgetränke sind nicht zu empfehlen.

Apfelsaft und andere reune Fruchtsaftgetränke sind als Sportgetränk nicht zu empfehlen. Die zusätzlichen Kohlenhydrate lassen den Blutzucker schnell ansteigen und führen zu Hungergefühlen. Fällt der Blutzucker danach schnell wieder ab, kann es zu Leistungseinbrüchen beim Sport und im Alltag zu Konzentrationsstörungen kommen. Also greift zu Saftschorlen oder Stille Wasser mit mindestens 200 Milligramm Natrium pro Liter. Die Getränke sollten auch nicht zu kalt sein.



# Vereinsleben

**Der Weg zu unserer neuen VereinsApp -  
QR-Code scannen, registrieren und den Anweisungen folgen -  
und schon bist auch du dabei !!!**



Inh. Kathrin Weber-Keck ©

# HAAR Spitze

Schulstraße 2a

27729 Axstedt

Tel.: 04748 - 94 74 350

STADIONHEFT24.de

## Vereinsleben

### *Neuer Internetauftritt des TV Axstedt*

Es hat sich was auf unserer Homepage getan.  
Wir haben unseren Internetauftritt überarbeitet und "aufgepeppt".  
Mehr Informationen über unsere einzelnen Sparten, Berichte über  
einzelne Spiele und vieles mehr.

Der TV Axstedt erwartet euch auf seiner Internetseite.

Unter

[www.tv-axstedt.de](http://www.tv-axstedt.de)

könnt ihr alles über unseren Verein erfahren.

Schaut vorbei ..... wir freuen uns auf euch.

TV Axstedt



**OLE Immobilien GmbH**  
Wir kaufen Wohnimmobilien

## Der neue Fanshop des TV Axstedt

Er ist da. Unser neuer Online-Fanshop ist ab sofort unter [www.myteamshop.de/tvaxstedt](http://www.myteamshop.de/tvaxstedt) zu erreichen.

Über 80 Artikel warten auf euch, um bestellt zu werden. Auch über unsere Homepage [www.tv-axstedt.de](http://www.tv-axstedt.de) ist der Onlineshop zu erreichen. Und jetzt viel Spaß beim shoppen.

# WIR HABEN EINEN ONLINESHOP

[WWW.MYTEAMSHOP.DE/TVAXSTEDT](http://WWW.MYTEAMSHOP.DE/TVAXSTEDT)



IN KOOPERATION MIT  
**MyTeamShop**  
Kostenlose Onlineshops für Vereine



[WWW.MYTEAMSHOP.DE/TVAXSTEDT](http://WWW.MYTEAMSHOP.DE/TVAXSTEDT)

# Fußball

## Senioren Ü40

**Sehr schweren Herzens mußte die Spartenleitung zusammen mit dem Macher der Seniorenmannschaft, Björn Wellbrock, die Mannschaft vom Spielbetrieb zurückziehen.**

**Da sich im Laufe der Vorbereitung einige Spieler ganz oder für längere Zeit aus der Mannschaft abgemeldet hatten, schrumpfte der Kernkader auf 8 Spieler. Bei diesen 8 Spielern waren auch noch 4 Schichtarbeiter.**

**Da aus den beiden anderen Vereinen der Spielgemeinschaft, TSV Steden-Hellingst und TSV Wallhöfen, keine neuen Spieler kamen, blieb uns leider nichts anderes übrig, als die Truppe abzumelden.**

**Vielleicht bietet sich in der nächsten Saison ein anderes Bild und wir können wieder eine Ü40 melden.**

### 1. Herren

**Das Spielerkarussell hat sich kräftigt gedreht beim TVA . 7 Abgängen stehen 7 Neuzugänge gegenüber. Verletzungsbedingt machen Cord Puckhaber, Rene Raedecke und Janik Balke vorerst mal ne Pause . Vielleicht geht da ja irgendwann wieder was. Eine Wettkampfpause legen Steffen Renken, Luca Siedenburg und Daniel Thrun ein. Wenn Christian Glunz sein Haus fertig gebaut hat, will er wieder angreifen.**

**Folgende Spieler haben sich uns neu angeschlossen:**

**Jan Dittrich - 21 Jahre - kommt vom TSV Steden-Hellingst - Position: Torwart**

**Merlin Dittrich - 21 Jahre - kommt wie sein Zwillingbruder Jan vom TSV Steden-Hellingst, Position: Verteidiger**

**Max Dittrich - 25 Jahre kommt wie seine beiden Brüder vom TSV Steden-Hellingst, Position offensives Mittelfeld/Sturm**

**Raimon Gusek - 32 Jahre, kommt vom TSV Wallhöfen , Position: Innenverteidiger**

**Maximilian Beyer - 18 Jahre, kommt von der U19 des SV BW Bornreihe, Position: Mittelfeld**

**Torben Bollinger - 18 Jahre, kommt vom JFV Staleke, Position: offensives Mittelfeld**

**Malte Quast - 23 Jahre, kommt von TSV Okel, Position: Mittelfeld**

**Wie man sieht, haben wir sehr junge Spieler dazubekommen, die sicherlich heiß sind, ihr Potential bei uns zu zeigen. Mit Raimon Gusek können wir auch einen "alten Hasen" bei uns begrüßen, der unsere Abwehr zusammenhalten soll und wird. Allen neuen Spielern ein herzliches Willkommen beim TV Axstedt und viel Erfolg.**

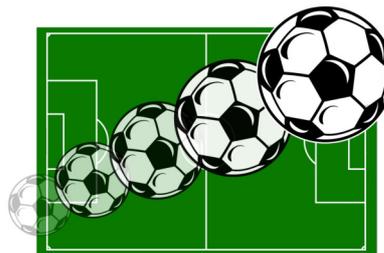
# Fußball

## Seniorenfußball



### Neuer Trikotsatz für unsere Frauenmannschaft

*Durch eine Spende unseres Sponsors Jens Kreimeyer konnten unsere Frauenmannschaft mit einem neuen Trikotsatz ausgestattet werden. Dafür an Jens recht herzlichen Dank. Unser Foto zeigt den Spender mit der Mannschaftsführerin unserer Mannschaft, Lara - Alea Klaus.*



©www.ClipProject.info


Autohaus  
BRUNJES

REPARATUR & SERVICE ALLER MARKEN

KFZ-MEISTERBETRIEB

FREIE TANKSTELLE

Maik Brünjes  
 Bahnhofstraße 52 - 27616 Beverstedt  
 Tel. 04748 / 3050 - Fax. 04748 / 7359  
 Mail: auto.bruejjes@ewetel.net

# Jugendfußball



**TAG DES MÄDCHENFUSSBALLS**

TV AXSTEDT 1910 DEUTSCHER FUSSBALL-BUND

Weitere Informationen folgen !

**MACH MIT!**

	TV Axstedt	16.10.2021
	Ausrichter Sportplatz Axstedt	Wann
	Wo	

<http://maedchenteams.dfb.de>

Eine Veranstaltung des DFB in Zusammenarbeit mit den Landesverbänden

Der TV Axstedt ist in diesem Jahr der Ausrichter des Tages des Mädchenfußballs. Er findet am 16. Oktober auf dem Sportgelände in der Schulstrasse in Axstedt statt. Beginn ist um 10:00 Ur. Den Teilnehmerinnen wird ein buntes Programm geboten. Inseere Jugendabteilung hofft auf gute Beteiligung.

Ich **liebe** Fußball!



©www.ClipProject.info

## Der TV Axstedt weltweit

Auch unseren Verein finden sie im WorldWideWeb. Auf unsere Homjepage

[www.tv-axstedt.de](http://www.tv-axstedt.de)

finden sie alles über unseren Verein und seinen Förderern.

Bei FACEBOOK sind wird unter

[www.facebook.com/TvAxstedt1910/](http://www.facebook.com/TvAxstedt1910/)

im Netz zu erreichen. Hier gibt es viele Berichte und Infos.

Besuchen sie uns im Netz.

## Turnen

### Unser Turnangebot für euch

*Am Montag in der Zeit von 19 - 20 Uhr heißt es "Rückenfit". Mittwochs von 20 - 21 Uhr gibt es eine Kombination aus "Step Aerobic" und "Bauch-Beine-Po". Und am Freitag wird ZUMBA getanzt. In der Zeit vom 18 - 19 Uhr fließt der Schweiß. Unsere Turnwartin Ulrike Grotheer bittet um rege Beteiligung an den angebotenen Kursen.*

### Kinderturnen startet wieder

*Ab sofort steht auch das Kinderturnen und das Eltern und Kindturnen wieder auf dem Trainingsplan unserer Spartenleiterin Ulrike Grotheer.*

*Kinderturnen ist donnerstags um 15:00 Uhr, Eltern Kindturnen ist dienstags um 16:00 Uhr. Ort ist der Pausenhof der Grundschule in Axstedt.*



**V. ALEXANDER**  
**TRANSPORT SYSTEMS**

## Tischtennis



### Erster Punktgewinn seit 2008

Es ist geschafft. Im ersten Heimspiel seit 2008 kam unsere Tischtennismannschaft zu ihrem ersten Punktgewinn. Gegen den TSV Meyenburg 2 kamen die Schütlinge von Matthias Nitsche zu einem verdienten 7:7-Unentschieden.

Durch die Siege von Matthias Nitsche(3 Siege), Anita Beyer, Mario Winter, Hartwig Klaus und dem Doppel Nitsche/Beyer war der Punktgewinn in trockenen Tüchern.

Im nächsten Heimspiel am 11.10.21 um 20:15 Uhr kommt es nun zum Derby gegen den TSV Wallhöfen 2. Spielort ist die Axstedter Turnhalle.

Für alle Fans, die zuschauen wollen : Frühes Erscheinen sichert die besten Plätze.

## Walking / Nordic Walking

Hallo Vereinsmitglieder,

an den letzten Sonntagen haben wir wieder fleißig gewalkt und was für unsere Gesundheit getan.

Am 19. September haben wir erstmalig eine Tour außerhalb von Axstedt in Angriff genommen. Routenplaner Hartwig Wohltmann führte die Walker nach Wellen, wo eine 11 Kilometer lange Strecke bei herlichem Spätsommerwetter zurück gelegt wurde. Alle Teilnehmer waren begeistert von der Strecke. Sicherlich wird das nicht der letzte Ausflug gewesen sein.

Für alle, die Lust auf Bewegung bekommen haben: jeden Sonntag treffen wir uns um 10 Uhr am Axszeder Sportplatz, um unseren Sport aufzuüben.



#34351528

Kfz-Meisterbetrieb  
**Axstedter Autohaus e.K**



**Andreas Stegen**

Geschäftsführer

autohaus-axstedt@web.de

Bahnhofstraße 21  
 27729 Axstedt  
 Telefon 047 93 / 36 84  
 Telefax 047 93 / 14 78

## Vorstand TV Axstedt

1. Vorsitzender	Hans Puckhaber	01627304564
2. Vorsitzender	Reiner Lütjen	015127061792
Kassenwartin	Mareike Bleis	01735787030
Schriftwartin	Anke Wohltmanhn	047487228
1. Fußballfachwart	Meike Schipke	015165152261
2. Fußballfachwart	Nico Götsche	01721082617
1. Jugendfachwart	Oliver Brink - Keese	047488210503
2. Jugendfachwart	Nils Wendelken	015228897514
Spartenleiter Turnen	Ulrike Grotheer	04748604
Spartenleiter Tischtennis	Matthias Nitsche	017621878065

Turbverein Axstedt vom 1910 e.V.

Oldendorfer Str. 35  
27729 Axstedt  
Telefon : 04748 / 3708  
E-Mail: tv-axstedt@gmx.de  
Internet: www.tv-axstedt.de

### Sparten

Fußball  
Nordic Walking/Walking  
Tischtennis  
Turnen

Impressum  
Herausgeber  
TV Axstedt v. 1910 e.V.

Redaktion  
Reiner Lütjen

TVA ECHO erscheint 4 x jährlich

Redaktionsschluß für die nächste  
Ausgabe vom TVA ECHO ist der  
23. Dezember 2021



## Der Vorstands - Steckbrief

*An dieser Stelle möchten wir euch unseren aktuellen Gesamtvorstand vorstellen.*

**NAME:** Reiner Lütjen

**POSITION:** 2. Vorsitzender TVA

**SAISONZIEL:** Aufstieg der 1. Herren, möglichst viele Punkte für unser Frauenream

**BISHERIGE VEREINE:** Blau-Weiß Bornreihe, TV Axstedt

**SPORTLICHES VORBILD:** "Katsche" Schwarzenbeck

**LIEBLINGSVEREIN:** SV Werder Bremen

**BERUF:** Großhandelskaufmann

**LIEBLINGSESSEN:** Dicke Rippe, Rouladen

**LIEBLINGSMUSIK:** jede Musik, die gute Laune macht

**HOBBY'S:** Fußball, TV Axstedt, Soldatenkameradschaft Axstedt-Lohe-Harrendorf, mal die Beine hochlegen



Heute  
Reiner Lütjen





# Mitglieder werben Mitglieder

Du bist Mitglied beim TV Axstedt und kennst jemanden,

- der sportlich aktiv werden möchte,
- der auf der Suche nach einem Sportverein ist,
- der sich in einem Verein engagieren möchte oder
- Lust hat, sich an Vereinsveranstaltungen zu beteiligen und Teil einer aktiven Gemeinschaft zu sein?

Kurz gesagt, Du kennst jemanden, der Deinem Verein – TV Axstedt – beitreten sollte?

Dann beteilige Dich an der Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“.

Für jedes neu geworbene Vereinsmitglied erhältst Du eine Prämie<sup>1)</sup>.

Bei Fragen kannst Du Dich an unseren zweiten Vorsitzenden Hans Puckhaber (Tel.: 04748/3708) wenden.

Der Vorstand

1) Werbendes und geworbene Mitglied dürfen nicht demselben Haushalt angehören. Die Prämie wird nach Zahlung des ersten Vereinsbeitrages des neuen Mitglieds ausgehändigt. Formulare für die Mitgliederwerbung erhältst Du bei Deinem Übungsleiter/Trainer oder dem Vorstand des TV.

# Tore und Tabellen

Hier gibst du die Tabellen aus dem Fußball - und Tischtennisport im Seniorenbereich unserer Mannschaften.

## FUSSBALL

### 2. Kreisklasse Osterholz

	SP	G	U	V	Tore	Diff.	P
1 SV BW Bornreihe	5	4	1	0	19:2	17	13
2 VSK Osterholz-Scharmbeck	4	3	1	0	18:2	16	10
3 TSV Meyenburg	4	3	1	0	20:6	14	10
4 SV Vorwärts Buschhausen	4	2	2	0	13:5	8	8
5 SG Platjenwerbe	5	2	2	1	9:9	0	8
6 FC Worpswede	4	2	1	1	15:5	10	7
7 TV Axstedt	5	1	2	2	14:12	2	5
8 TSG Wörpedorf-Grasberg-Eickedorf	4	1	0	3	6:17	-11	3
9 SV Hüttenbusch	5	1	0	4	7:26	-19	3
10 SG Ohlenstedt / Garlstedt	4	0	0	4	4:15	-11	0
11 SF Heilshorn	4	0	0	4	3:29	-26	0

Quelle: FuPa.net

### 1. Kreisklasse VER/OHZ Frauen

	SP	G	U	V	Tore	Diff.	P
1 TSV Bassen	6	4	1	1	13:6	7	13
2 TSG Wörpedorf-Grasberg-Eickedorf	5	3	0	2	19:9	10	9
3 ATSV Scharmbeckstotel	4	3	0	1	12:7	5	9
4 TV Oyten	4	2	1	1	8:5	3	7
5 SV Böhme	3	2	0	1	15:8	7	6
6 SV Wahnebergen	4	2	0	2	6:9	-3	6
7 TSV Sankt Jürgen	4	1	2	1	4:8	-4	5
8 SV Lilienthal-Falkenberg	3	1	0	2	5:10	-5	3
9 TV Axstedt	5	1	0	4	5:15	-10	3
10 SG Lesumstotel/Ihlpohl	4	0	0	4	6:16	-10	0

Quelle: FuPa.net

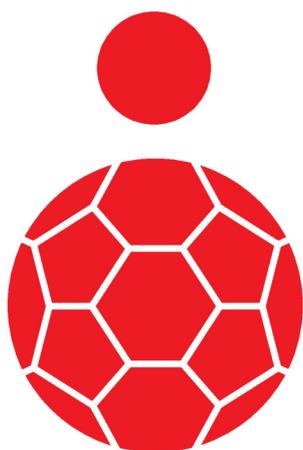
## Tischtennis - 4. Kreisklasse Osterholz

Tabelle (gesamt)

Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	/-	Punkte
1	FC Hambergen V	3	3	0	0	24:8	16	6:0
2	TSV Lesumstotel III	2	2	0	0	16:5	11	4:0
3	TuSG Ritterhude VII	3	2	0	1	19:13	6	4:2
4	TSV Meyenburg II	3	1	1	1	16:17	-1	3:3
5	TSV Wallhöfen II	1	1	0	0	8:3	5	2:0
6	FC Hansa Schwanewede IV	2	1	0	1	10:11	-1	2:2
7	TV Gut Heil Axstedt	3	0	1	2	13:23	-10	1:5
8	FSC Stendorf IV	2	0	0	2	4:16	-12	0:4
9	TSV Worpswede VI	3	0	0	3	10:24	-14	0:6



# Profi werden ist einfach.



[www.spk-row-ohz.de](http://www.spk-row-ohz.de)

**Wenn man einen Finanzpartner hat, der einen auch im Sport unterstützt und weiterbringt.**

**Informieren Sie sich in Ihrer Sparkasse.**

Wenn's um Geld geht

 **Sparkasse  
Rotenburg Osterholz**