

*Das war der*



*in*

*2019*



Werte Sportfreunde,

in diesem Jahr erscheint unsere Broschüre „Das war der SSV Pr. Ströhen in...“ zum 6. Mal. Auf diesem Weg möchten wir das Sportjahr 2019 mit unseren Mitgliedern, Freunden und Gönnern des Vereins Revue passieren lassen.

Unsere Volleyball U 14 wurde aufgrund ihres Erfolges (Platz 1 Bezirksliga) im Rahmen der Sportlerehrung des Stadtsportverbandes geehrt. Unsere D-Jugend Fußballmannschaft „JSG Nord“ holte sich nicht nur den Meistertitel der Kreisliga A, sondern wurde auch Hallenkreismeister. Auch unser Sportangebot konnte durch eine Tanzgruppe für Kids erweitert werden. In diesem Zusammenhang ein HERZLICHES DANKESCHÖN an alle Trainer, Übungsleiter, Betreuer und Helfer. Ohne euch wäre der Spiel- und Sportbetrieb nicht möglich.

Dank unseres Sportplatz-Teams und vieler helfender Hände konnte die Zufahrt zum Aue-Park eingeweiht, sowie der Zaun auf dem Sportgelände versetzt werden.

Des Weiteren wurde in diesem Jahr eine Beregnungsanlage installiert. Neben der automatischen Bewässerung wurden auch 3 Mähroboter in Betrieb genommen, die rund um die Uhr den Rasen mähen. Wenn sogar Gastmannschaften von unserem Sportgelände beeindruckt sind und dieses äußern, können wir auf das Erreichte stolz sein. Für die Umsetzung dieser Investition bedanke ich mich nochmal ausdrücklich beim Sportplatz-Team sowie Frank Moormann, Sascha Borchering und Rolf Klasing.

Bedanken möchte ich mich des Weiteren auch bei meinem Vorstandsteam Frank Moormann, Ralf Böhne, Jörn Böhne und Sven Kolwey für die gute und ehrliche Zusammenarbeit.

Weitere Informationen gibt es auf unsere Internetseite ([ssv.preussisch-stroehen.de](http://ssv.preussisch-stroehen.de)), über den SSV Newsletter und seit dem letzten Jahr, auch über Facebook und Instagram.

Mit den besten Wünschen für 2020

Birgit Hadelers

Vorsitzende



### Erste Mannschaft Fußball

Nach einem schwachen Start in die Saison 2018/2019 kam die 1. Herren am 4 Spieltag zu seinem ersten Sieg gegen Holzhausen. Die Hinrunde war geprägt von Höhen und Tiefen. Zum Abschluss des Jahres konnten 4 Siege eingefahren und somit das Jahr erfolgreich mit dem 8 Platz beendet werden.

In der Rückserie startete der SSV furios. Die 1. Herren konnten aus den ersten 7 Spielen, 6 für sich entscheiden und grüßte am 24 Spieltag erstmals seit 2016 von der Tabellenspitze. Mit tollem und erfrischendem offensiv Fußball begeisterte der SSV nicht nur seine tollen Fans, sondern die ganze Liga. Leider konnte die Mannschaft in den entscheidenden Topspielen gegen Gehlenbeck und Tengern 2 nicht die Leistung der letzten Spiele abrufen und somit musste der SSV sich am Ende mit einem trotzdem überragenden 4 Platz zufriedengeben.

Zur Saison 2019/2020 konnte die Mannschaft in Jannes Treseler, Kim Winkelmann und Pascal Senkler drei junge und talentierte Kicker als Neuzugänge begrüßen. Verschmerzen musste man den Abgang von Stürmer Garon Zeibig, der eine tolle Saison beim SSV gespielt hatte und zum Bezirksligisten VFR Wellensiek gewechselt ist.

Der Saisonstart hatte es gleich in sich. In den ersten drei Spielen ging es gegen Gehlenbeck, Tura Espelkamp und Pr. Espelkamp. Nach einem Unentschieden gegen Gehlenbeck kam man gegen Tura Espelkamp mit 3:5 unter die Räder. Die Mannschaft ließ sich von diesem Ergebnis nicht aus der Ruhe bringen und knöpfte eine Woche später Pr. Espelkamp, den Meisterschaftsfavoriten mit einer tollen Mannschaftsleistung einen Punkt ab. Nach zwei Siegen und zwei Unentschieden war der Holsener SV zu Gast und die Mannschaft zeigte von der ersten Minute an, dass hier nur einer als Sieger in Frage kommt. Am Ende wurde das Spiel souverän mit 8:0 gewonnen. Die nächsten drei Spiele gingen sehr unglücklich gegen Tonnenheide, Schnathorst und Holzhausen verloren. Man war nicht die schlechtere Mannschaft in den letzten Spielen, jedoch fehlte in manchen Aktionen etwas Glück und dann kam auch noch Pech dazu. Das alles änderte sich im Auswärtsspiel gegen Stemwede. Auf schwer bespielbaren Platz wurden die Chancen konsequent genutzt und defensiv gegen den Ball stark verteidigt. Mit 7:1 schlug man den TUS Stemwede und startete damit eine Siegesserie. 6 von 7 Spielen wurden anschließend gewonnen. Nur ein Ausrutscher beim Derby gegen Varl (worauf hier nicht weiter eingegangen wird) verhinderte eine überragende Schlussphase des SSV. Nach der Hinrunde steht die Mannschaft auf einem guten 5 Platz mit 28 Punkten und einem Torverhältnis von 47:25 und ist somit in Schlagdistanz auf Platz 2 bis 4.

Ganz herzlich bedanken möchte sich die 1. Herren bei seinen tollen Fans, die die Mannschaft selbst bei Auswärtsspielen lautstark unterstützen. Der Fansupport ist in der Kreisliga einmalig!!! Auch allen freiwilligen Helfern ein riesiges Kompliment und einen großen Dank für den Thekendienst an der Hütte, das Organisieren des jährlichen Elfmeterschießens, die Pflege der Plätze und vieles mehr.

Andre Krause



## II. Mannschaft

Nachdem wir in der letzten Saison unter den Trainern Max Dietrichs und Matthias Windhorst erstmals mit dem System einer Viererkette gespielt haben und die Saison am Ende mit 51 Punkten auf einem guten fünften Tabellenplatz abgeschlossen wurde, stellten wir uns vor der neuen Saison die Frage, geht da noch mehr?

Zu Beginn der Serie gab es eine Veränderung auf der Trainerbank. Dietrichs, Windhorst sowie Betreuer Frederic Schlottmann gaben ihre Ämter aus familiären und zeitlichen Gründen ab.

Nach anfänglichen Schwierigkeiten bei der Trainersuche besteht das neue Trainerteam nun aus Jannik Eikenhorst und Christian Wietelmann. Des Weiteren nehmen Henrik Harges und Mark Schnieder eine assistierende und beratende Rolle ein. Neu als Spieler verstärken Silas Fritz (zuvor Lübbecke II) und Cedric Mindt (A-Jugend SV Rödinghausen II) den Kader.

Da in der Saison 18/19 am Ende nicht viele Punkte zu den Aufstiegsrängen fehlten, wollen wir es dieses Jahr wissen und riefen vor Saisonstart als Saisonziel den Aufstieg in die Kreisliga B aus. Dadurch lag der Fokus in der Vorbereitung weitestgehend auf die taktische Weiterbildung der offensiven Spielgestaltung, indem wir versuchen durch eine höhere Passsicherheit in jeglichen Spielsituation Lösungen zu finden und den Gegner vor Problemen zu stellen. Dies zahlte sich sehr früh aus.

Nach überwiegend guten Auftritten in der Hinrunde konnten wir außer gegen Frotheim, Varl, Schnathorst und Stemwede alle Spiele gewinnen und feierten Anfang November schließlich die Herbstmeisterschaft. Diesen momentanen Erfolg haben wir auch unseren Jungs aus der Defensive zu verdanken. So stellen wir zurzeit die beste Defensive der Liga mit bislang nur 16 Gegentoren.

Besonderer Höhepunkt der Hinrunde war der 1:0 Erfolg am 9. Spieltag in Tonnenheide, als Niclas „Kante“ Meyer den Ball in der Schlussphase, nach einem sehr kampfbetonten Spiel beider Mannschaften, doch noch über die Linie drücken konnte.

Die Rückserie beginnt für uns wieder am 1. März 2020 zuhause gegen Frotheim. Da wollen wir direkt wieder erfolgreich sein, um den Grundstein für unser großes Ziel zu legen. Wir freuen uns auf jeden Zuschauer, der uns bei Heim- und Auswärtsspielen unterstützt.

Jannik Eikenhorst und Christian Wietelmann

## III. Mannschaft

Selbstverständlich sind wir auch 2019 wieder sportlich aktiv, aber zuerst ein kleiner Rückblick.

In der Saison 2018/19 mussten wir uns nur wenigen Gegnern geschlagen geben, so dass wir am Ende nur noch Klassenprimus Tura IV vor uns hatten und als Vizemeister die Saison beendeten. Dabei haben wir auf eine Vielzahl von Spielern zugreifen können, sowohl aus den Reihen der älteren Routiniers als auch jungen Spielern aus der 2. Mannschaft oder



**JHV 2020**

**Wir sind der SSV**

zuletzt sogar auch der A-Jugend, zu jedem Spieltag hatten wir eine tolle schlagkräftige Truppe am Start. Vielen Dank an dieser Stelle bei allen Beteiligten.

In der Sommerpause haben wir an den AH-Turnieren in Oppenwehe und Oppendorf teilgenommen, und auch hier jedes Mal den 2. Platz errungen.

Jetzt reicht's, genug mit Vize! Jetzt stellen wir die Weichen auf Angriff.

Zu unserem starken Kader der Vorsaison, können wir uns in diesem Jahr über viele starke (und auch junge) Zugänge aus den oberen Mannschaften freuen.

Nach etwas holprigem Start beim ersten Spiel in Gehlenbeck haben wir unseren Spielfluss gefunden. Selbst zu jedem Auswärtsspiel fahren wir meistens mit einem 14-16 Mann starken Kader, das macht richtig Laune! Die jungen Wilden zusammen mit uns älteren Cracks ergeben eine Mannschaft, an der momentan niemand in der Kreisliga D2 vorbeikommt. Spätestens nach dem Sieg gegen den ewigen Klassenprimus ist das Saisonziel klar...

Zur Winterpause können wir uns stolz Herbstmeister nennen. Und wir vom Trainerteam wollen diesen Tabellenplatz auch nicht mehr abgeben.

Natürlich steht bei uns auch der gesellige Teil hoch im Kurs, so dass schon so mancher Freitagabend bei BUDO etwas länger dauerte. Außerdem werden wir sehr stark von unserem Fanclub unterstützt, welchem wir hier ganz herzlich dafür danken möchten.

Seit kurzem können wir uns auch als Skydiver bezeichnen! Zusammen mit dem Fanclub haben wir uns im November mit dem RE6 auf den Weg nach Bottrop gemacht, wo uns dann im Alpin-Centre das Gefühl vom Fallschirmspringen nähergebracht wurde. Danke an das Event-Team, war ein richtig toller Ausflug!

Wir hoffen, diese tolle Stimmung innerhalb der Mannschaft weiterhin aufrecht erhalten zu können und die Euphorie sowohl auf die Spieler als auch den Fanclub zu übertragen.

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche und verletzungsfrei Rückserie.

Christian Schlechte, Jörn Bühne und Nico Rumpke

## **A-Jugend**

Aufgrund akuten Spielermangels konnte leider auch für diese Serie keine A-Junioren-Mannschaft gemeldet werden.

## **B-Jugend JSG Nord**

Die B-Jugend besteht diese Saison aus 16 Spieler, wobei neun Spieler vom SSV dabei sind. Das Team wird von Jonas Haderler, Karsten Sander & Hendrik Heselmeier (FCO) betreut. Trotz einiger langzeitverletzter Spieler konnte die Zwischenrunde sehr erfolgreich mit dem zweiten Tabellenplatz abgeschlossen werden. Ziel für die im Jahr 2020 beginnende Hauptrunde ist wieder ein Tabellenplatz unter den ersten zwei Mannschaften, mit Tendenz zum Tabellenplatz 1.

Im Kreispokal sind wir nach einer sehr guten Leistung, in der ersten Runde, an der JSG Limberg mit 2:4 gescheitert. Die JSG Limberg hat es am Ende bis in das Finale geschafft.

Als nächste Bewährungsprobe steht am 12.01.2020 der Fohlen-Cup auf dem Programm. Dort treffen wir in der Vorrunde unter anderem auf Preußen Espelkamp, gegen die wir uns natürlich so gut wie möglich verkaufen wollen.

Abschließend ist die nicht alltägliche Hilfsbereitschaft der Spieler festzuhalten. Sowohl bei unseren Jugendturnieren, dem KIGA-CUP, der Ausrichtung der Vorrunde der D-Jugend Hallenkreismeisterschaft als auch beim Mini-Kicker Spieltag, waren sie als Schiedsrichter, Grillmeister, Frittiermeister oder Getränkemeister im Einsatz und halfen die Turniere problemlos durchzuführen.

Jungs, ihr seid wirklich super!!

Jonas Haderer

### **C-Jugend JSG Nord**

Das C-Jugend Kader besteht diese Saison aus 18 Spielern, wobei 8 Spieler vom SSV und 10 Spieler vom FCO dabei sind.

Das Team wird von Maik Rehburg (FCO), Kai Engel (FCO) und Kai Bredlow (SSV) betreut.

Leider konnten wir uns nicht in der Zwischenrunde der Kreisliga A behaupten bzw. halten und werden deshalb zur Hauptrunde in die Kreisliga B absteigen.

Trotzdem hatten wir einen Grund zu feiern. Das Team konnte beim Rahdener Hallenstadtpokal den ersten Platz machen und somit den Pott „nach Hause“ holen. Eine super Leistung von den Jungs, auf die wir sehr stolz sind.

Die Trainingsbeteiligung ist sehr gut, durchschnittlich können wir mit circa 13 Jungs zweimal wöchentlich trainieren. Auch bei den Spielen können wir mit der Beteiligung der Jungs nicht meckern.

Kai Bredlow





## D-Jugend JSG Nord



*Meisterfoto der D1, Saison 2019/2020*



*Mannschaftsfoto der D1, Saison 2019/2020*

Die D-Jugend ist, wie in den vergangenen Jahren, in die Spielgemeinschaft JSG Nord (Oppenwehe/Oppendorf/Pr. Ströhen) integriert. Aufgrund der hohen Anzahl an Kindern zu Beginn der Saison wurden dieses Jahr zwei 9er Mannschaften gemeldet. Von SSV-Seite gehören in 2019/2020 12 Spieler dem Kader an, betreut von Sascha Borchering, Jannes-Fiete Treseler und Julian Moormann. Aus Oppenwehe und Oppendorf gehören außerdem Sandro Nagel, Steffen Timann, Mike Heselmeier und Volker Wagenfeld zum Trainerteam.

### Rückblick:

Die Saison 2018/2019 verlief, vor allem in der Rückrunde, herausragend. So konnten einige Turniere gewonnen werden, darunter der Stadtpokal in Rahden, der Steweder Berg-Pokal und einige andere. Erstes richtig großes Highlight war dann die Endrunde der Hallenkreismeisterschaften. Nachdem die Vor- und Zwischenrunde souverän ohne Punktverlust gewonnen werden konnte, traf man im Halbfinale auf die JSG Steweder Berg und siegte auch hier souverän mit 6:1. Es folgte das Finale gegen den FC Preußen Espelkamp. Das erwartete enge Spiel konnte am Ende verdient gewonnen werden. 3:2 gegen die "Adlerträger"! Hallenkreismeister!

Dann die Rückrunde der Kreisliga A. Am letzten Spieltag traf man erneut auf die JSG Steweder-Berg. Absoluter Endspielcharakter, der Gewinner des Spiels sollte der neue Kreismeister werden. Nach dem 0:1 der bis in die Haarspitzen motivierten Steweder, das bereits nach wenigen Minuten fiel, gelang es nach der Halbzeit, angefeuert von gut 80 Fans, das Spiel umzubiegen. Am Ende stand es 5:2 für die JSG Nord. Daraus folgte neben dem gefeierten Kreismeistertitel, am Ende standen neben 42 von 48 mögliche Punkten 122-21 Tore zu Buche, auch die Aufstiegsrunde. Was da in Oppenwehe und vor allem Pr. Ströhen los war, war für das Team sicher eine einzigartige Erfahrung. Gut 450 Zuschauer besuchten die drei Heimspiele, von denen zwei bei uns im „Aue-Park“ ausgetragen wurden. Am Ende reichte es nicht für den Aufstieg, doch die Mannschaft zeigte starke Leistungen und vor allem der 6:0 Heimerfolg gegen den VfL Mennighüffen war nochmal ein echtes Highlight. Vielen Dank an alle Ehrenamtliche, sowie die beiden Herrenmannschaften, die durch Ihre Unterstützung den Kindern großartige Heimspiele beschert haben, die sie so schnell wohl nicht vergessen werden. Auch die Gastmannschaften waren durchweg begeistert von den



**JHV 2020**

**Wir sind der SSV**

tollen Bedingungen und der geilen Stimmung an unserem Sportplatz, der SSV hat einen guten Eindruck hinterlassen.

Die D2, die in der Winterpause noch den ersten Platz in ihrer Gruppe belegte, konnte die Tabellenführung in der Rückrunde leider nicht verteidigen, schloss die Saison aber mit einem respektablen 3. Platz ab.

Abgerundet wurde 2018/2019 dann mit einer gemeinsamen Kanutour beider Mannschaften. Auf der Lohne paddelte man von Lembruch nach Diepholz und sowohl die Kinder als auch das Trainerteam hatten eine Menge Spaß.

Nun zur Saison 2019/2020:

Nach erfolgreicher Qualifikation und der neueingeführten Zwischenrunde hat sich die D1 auch dieses Jahr wieder für die Kreisliga A qualifiziert. Hier ist wieder alles möglich und die ersten beiden Spiele wurden bereits gewonnen. Wenn die guten Leistungen sich noch etwas stabilisieren ist am Ende sicher ein Platz unter den ersten drei drin. Im Kreispokal traf man wie schon in den letzten Jahren auf einen der Mitfavoriten. In einem wiederum engen Spiel verlor man mit 1:2 gegen Preußen Espelkamp. Der Hallenstadtpokal konnte zum dritten Mal in Folge gewonnen werden, womit der eigentliche Wanderpokal nun dauerhaft uns gehört (jedenfalls wenn er wiederauftauchen sollte, zurzeit scheint er verschollen zu sein. Hinweise über den Aufenthaltsort gerne ans Trainerteam 😊). Auch die erste Runde der Hallenkreismeisterschaft konnte überstanden werden. Lediglich an diesem Tage überlegenen Stenwedern musste man sich geschlagen geben.

Die D 2 spielt zur neuen Saison 2019/2020 nun in der Kreisliga B Gr.2 und hat die erste Runde mit Platz 5 von 7 abgeschlossen. Im ersten Spiel in der neuen Runde konnten man gegen Preußen Espelkamp II ein 2:2 erkämpfen, obwohl gegen dieselbe Mannschaft noch drei Wochen zuvor klar mit 1:6 verloren wurde.

Trotz des eigentlich recht breiten Kaders der D 2 (15 Kinder) war in letzter Zeit leider des Öfteren Not am Mann. Ein Ummelden auf eine 7er Mannschaft wurde in Erwägung gezogen, aber dadurch, dass uns die Möglichkeit gegeben wurde Spieler der D1 kurzfristig herunter zu ziehen, wurde diese Idee wieder verworfen.

Wir gehen nun also guter Dinge in die Rückserie und hoffen auch nächstes Jahr wieder über eine erfolgreiche Saison berichten zu können.

## **E-Jugend**

Wir starteten zeitig in die neue Saison. Unser erstes Training, mit den Neuzugängen aus der F-Jugend, fand schon im Juli statt und man konnte schon früh erkennen, dass sich die Neulinge gut integrierten und auch von den Älteren super unterstützt wurden.

Mit dieser Grundlage sind wir natürlich bestens in die neue Spielzeit gestartet! Ein toller 2. Platz auf unserem eigenen Turnier Ende August und eine hervorragende Quali-Runde mit 3 Siegen und einem Torverhältnis von 40:2 Toren, spiegelten den Eindruck wider, den die Jungs auch bei jedem Training hinterlassen! Somit stand fest, dass wir in Gruppe 1 kommen und uns mit Mannschaften wie Preußen, Oldendorf, Oppenwehe und Blasheim messen müssen. Nach einem guten Start gegen Oppenwehe, ließen dann aber doch die Kräfte nach und man konnte die Doppelbelastung mit Schule und Fußball schon merken! Trotzdem



rappelten sich die Jungs wieder auf und im Kreispokal sind wir aufgrund dessen dann auch weitergekommen! Top!!!



Abgerundet haben wir das Fußballjahr mit einem souveränen Sieg des Stadtpokals Anfang Dezember, wo wir uns ohne Niederlage und einem Torverhältnis von 10:1 Toren das Ding auch redlich verdient haben! Egal ob die Älteren auf dem Platz standen oder die Neuzugänge aus der F-Jugend, sie hinterließen spielerisch einen Top Eindruck! Am gleichen Wochenende schafften wir dann auch noch den Einzug in die nächste Runde des Hallen-Kreispokals! Fußballherz, was willst du mehr!!!

An der Trainingsbeteiligung und der Begeisterung am Fußball hat sich bei den Jungs nichts verändert! Aber an der Bereitschaft, Aufwärm- und Dehnübungen auszuführen, müssen wir noch arbeiten! Da hatte es auch nicht geholfen, dass wir die Mannschaft zu einem Ligaspiel des SV Rödinghausen - Borussia Mönchengladbach II eingeladen haben, wo man sieht, wie sich die Spieler dort aufs Spiel vorbereiten! Naja, weiter geht's! Hierfür aber nochmal einen großen Dank an den SSV-Förderverein und Dietmar Finkenstädt, die uns hierbei unterstützt haben!

Es macht uns (Carsten und Marc) immer noch viel Spaß mit den Kids zu arbeiten! Also macht weiter so!

Carsten Borcharding und Marc Grote

**JHV 2020**

**Wir sind der SSV**

## **F-Jugend**

In der F-Jugend betreuen wir aktuell zwölf Jungen und seit kurzen auch ein Mädchen, die hochmotiviert und zahlreich am Training und an Spieltagen teilnehmen.

Am Anfang der Saison sind wir sehr gut gestartet und konnten unsere Spiele meist erfolgreich bestreiten.

Dadurch haben wir uns für eine höhere Gruppe qualifiziert, in der wir dann auf stärkere Mannschaften trafen. Dort mussten unsere Spieler das Verlieren lernen, was den Zusammenhalt der Mannschaft aber durchaus gestärkt hat.

Im Hallen-Kreispokal sind wir nach starker Mannschaftsleistung unglücklich ausgeschieden. Beim Hallen-Stadtpokal haben wir einen guten zweiten Platz belegt.

Wir freuen uns auf ein Erfolgreiches Jahr 2020

Euer Trainerteam Nico Rumpke, Luis Klamor und Maik Bollhorst.

## **Mini-Kicker**

Die Mini-Kicker konnten auch in dieser Spielserie fast alle Spiele gewinnen. Die Krönung war der sehr souveräne Stadtpokalsieg ohne Punktverlust und Gegentore. Die Kids sind mit großem Spaß dabei und wir denken, dass wir noch viel Freude an der Mannschaft haben werden. Das junge Trainerteam von Yannik Fangmann und Linus Moormann wird von erfahrenen ehemaligen Fußballern unterstützt, vom Torwart bis zum Linksaußen sind viele alte Strategen dabei, so das eine gesunde Mischung für die vielen Spielerinnen und Spieler mit Rat und Tat zur Seite steht. Jetzt gilt es nur noch weitere Kids aus dem Jahrgang 2014/15 zu gewinnen. Training ist immer Montag von 17.30 Uhr – 18.30 Uhr in der Pr. Ströher Sporthalle und wir freuen uns auf jeden weiteren Sportler.





**JHV 2020**

**Wir sind der SSV**

### **Altherren-Fußball**

In Pr. Ströhen sind derzeit 60 Spieler aktiv. Darüber hinaus sind im Verein natürlich auch noch viele weitere ehemalige Altherren-Spieler, als Trainer und Jugendbetreuer etc. tätig.

Am 23. März letzten Jahres stand unsere Ü32 I erneut im Finale des Altliga-Cups. Der Gegner war kein unbekannter, man traf wieder auf den VfB Fabbenstedt. Nach regulärer Spielzeit stand es 0:0 unentschieden. So kam es zu einem spektakulären 6m schießen, welches mit 9:10 verloren ging. Alle guten Dinge sind drei .....

Für die Hallenrunde 2019/20 haben wir wieder vier AH-Mannschaften gemeldet, die am diesjährigen Altliga-Cup teilnehmen.

Folgend sind die Mannschaften und Betreuer aufgelistet:

<b>Altersklassen</b>	<b>Aktive Spieler</b>	<b>Trainer/Betreuer, Hallenrunde 2019/20</b>
Ü 32 I	13	Pascal Kropp/ Benjamin Priesmeier
Ü 32 II	15	Eduard Dück / Jörn Böhne
Ü 40 II	15	Heinfried Heitmann/ Mathias Buschmann
Ü 55	17	Udo Katt / Wilhelm Schlottmann II

Der Auftakt in die Saison 2019/20 war sehr viel versprechend, und lässt hoffen, dass der SSV auch 2020 am Finaltag dabei sein wird.

Neben den sportlichen Aktivitäten sind viele SSV-Altherren mit großem Einsatz in verschiedenen Aufgabenbereichen im Verein tätig, wie zum Beispiel beim Thekendienst am Sportplatz bei jedem Heimspiel der ersten Mannschaft. Hierfür „Herzlichen Dank“.

„Nachwuchs“ ist natürlich immer gerne willkommen, da sich leider auch jedes Jahr Spieler aus dem aktiven Fußball „verabschieden“.

Trainiert wird derzeit immer am Montag in der Gymnasium-Sporthalle Rahden um 19:00 Uhr, und im Sommer nach Absprache mit der dritten Mannschaft. Zudem trainieren „Die Oldies“ einmal im Monat ebenfalls nach Absprache in der Grundschulturnhalle in Pr. Ströhen.

Andre Harges





**SCHIEDSRICHTER GESUCHT!**

Bist du bereit für eine neue Herausforderung?

Hast du Freude am Fußball, ein gutes Auge und bist gern mittendrin statt nur dabei?

Dann ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt für dich gekommen,  
um Fußball-Schiedsrichter zu werden!

Und keine Angst, gerade am Anfang stehen dir Betreuer mit Rat und Tat zur Seite!

Lehrgangs-, Fahrt-, sowie die Kosten für die Ausrüstung werden vom Verein übernommen!

Bei Fragen und Interesse steht euch Thomas Lauff (Thomas\_Lauff@outlook.de) jederzeit zur Verfügung!

### Volleyball Damen I



**JHV 2020**  
Bezirksliga

**Wir sind der SSV**

Die vergangene Saison ist sehr gut für uns verlaufen, nach 9 Siegen bei 5 Niederlagen standen 27 Punkte auf unserem Konto und somit am Ende ein guter 4. Platz. Damit wurde das Saisonziel ungefährdet erreicht.

Das Gesicht der Mannschaft hat sich nur geringfügig geändert. Leider verlassen hat uns Sabrina Hilgemeier aufgrund Familienplanung und Lara Gries aus beruflichen Gründen. Neu im Team ist Erika Nachtigall, die beide Positionen unserer Abgänge spielen kann und so dem Team sehr weiterhilft. Des Weiteren ändert sich auch was auf der Bank. Coach Waldemar Kröker bekommt mit Georg Ziebart und Stefan Heinrichs zwei Co-Trainer mit dazu, um dass das Training noch intensiver und abwechslungsreicher gestaltet werden kann.

In dieser Saison sind wir leider nicht so optimal gestartet. 3 Spiele gewonnen, aber ein paar unnötige Punkte haben wir einfach liegen gelassen und überwintern damit auf Platz 5 der Tabelle.

**Ein Highlight für uns war das Kreispokalfinale in Vlotho.**

WIR HABEN DIE GEILSTEN FANS DER WELT!💙 Geile Busfahrt, geile Unterstützung, geiles Spiel.

Auch wenn wir nicht gewonnen haben, sind wir mega stolz. Stolz auf unsere Leistung, stolz auf die Stimmung, stolz im Finale gewesen zu sein und MEGA STOLZ auf unseren Verein! Wir haben gegen den Landesligist SG Holzhausen/Rahden sehr gut mitgehalten und konnten zeigen, was wir draufhaben.





**JHV 2020**

**Wir sind der SSV**

Ein großes Lob für unseren Verein gab es auch von Peter Mehwald, dem Vorsitzenden des Volleyballkreises.

### **Los geht's 2020**

.. gleich am 12.1.20 mit einem Heimspiel in der Grundschule Rahden gegen den OTSV Pr. Oldendorf III um 11 Uhr

...gefolgt von einem Heimspiel in der Grundschule Pr. Ströhen am 18.01.20, gegen den ATSV Espelkamp, um 15 Uhr.

Wir freuen uns auf euch.

Eure Damen I

Sambucca!

### **Volleyball-Damen II**



Ein wunderschönes „Hello“ von der zweiten Volleyballmannschaft.

Abgestiegen um wieder aufzusteigen.



Nachdem wir uns letzte Saison mit dem Kellerplatz aus der Bezirksklasse verabschiedet haben, wollen wir in dieser Saison das Ziel ganz klar mit Aufstieg festhalten.

Das Stammteam besteht weiterhin mit den Außenangreiferinnen Larissa Fangmann, Eileen Buchholz und Eyleen Berner. Back to the Roots ist auch wieder Anika Pfeifer, welche nach einer zweijährigen Abstinenz auch die Außenposition verstärkt, ebenso wie Wibke Halve – die auch gleichzeitig als Trainerin am Seitenrand zur Verfügung steht.

Die Mitte besetzen zurzeit Lea Siekmeier, Shari Reinberger, Anne Hartlage und unsere ultraflexible Christin Kammeier (die auch mal alles andere spielt).

Zuspieler sind in diesem Jahr Sarina Fangmann und Dörte Halve, die Diagonale wird von Yasmin Viermann bedient.

Liberomäßig mussten wir dieses Jahr noch vor Saisonbeginn einen schweren Rückschlag verkraften, nachdem Julia Tinnemeier sich leider mit einem schwierigen Bruch (Hauptsache das Bein ist noch dran ;) ) erstmal komplett außer Gefecht gelegt hat. Nichtsdestotrotz steht Sie unserem Team aber als PR- und Fotografin zur Seite und versorgt uns einfach mit dem weltbesten Eierlikör!

Ganz frisch dazu gehüpft ist Luisa Wiehe, welche vom TuSpo Rahden zu uns gewechselt ist – sie wird ebenfalls die Außenposition verstärken (denken wir mal).

Nicht zu vergessen ist auch die Unterstützung von Waldemar Kröker, der momentan das Training 1x wöchentlich übernimmt

Zur Saison kann man bislang festhalten, dass es fast optimal läuft. Bislang mussten wir leider einen Sieg an die Gegner abgeben, ansonsten haben wir alle Spiele gewonnen und sichern uns damit Tabellenplatz 1!

Wir hoffen, dass es auch weiterhin so läuft.

Aber auch außerhalb des Trainings werden die gemeinsamen sozialen Projekte verfolgt und der Teamgedanke gestärkt. So haben wir dieses Jahr auch schon beim Weihnachtsmarkt bei Gärtner Getränke an den Mann gebracht- natürlich erst nachdem der Geschmack ausreichend getestet wurde – und bei der Weihnachtsfeier im Speuken den „Weihnachtsmeister“ ausgiebig zelebriert.

In diesem Sinne wünschen wir allen SSV-Mitgliedern, Freunden und Familien einen guten Start ins neue Jahr und bedanken uns für euren Support.

Eure 2. Damen

PS: Natürlich freuen wir uns noch mehr über euren Besuch bei den Heimspielen 2020.

### **Volleyball B-Jugend (U18)**

Die B-Juniorinnen (U18) – Volleyballmannschaft spielt in der Bezirksliga, Staffel 13. Zur Mannschaft gehören: Natalie, Doreen, Daliyah, Annalena, Lea, Ronja, Marie, Hanna, Stine, Karolin und Laura. Trainiert wird die Mannschaft von Claudia Böhne.

Diese Mannschaft habe ich im Sommer von Vanessa Gries übernommen. Laura konnten wir diese Saison als Neuzugang in den Kader aufnehmen.

Einige Änderungen standen an. Ein neues Läufer-system sollte bis zur Weihnachtspause erlernt und verinnerlicht werden. Das sieht auch erstmal gut aus, bis auf ein paar Kleinigkeiten läuft`s.

Einen Platz im oberen Bereich der Tabelle haben wir noch nicht erreicht, das sollte aber in der Rückrunde durchaus machbar sein. Jetzt überwintern wir erstmal auf dem 4. Platz (von 9 Mannschaften)

Das nächste Heimspiel ist am 15.02.20, um 15 Uhr. Wer also unseren talentierten Nachwuchs anfeuern möchte, ist herzlich willkommen.

Claudia Böhne



### **C-Juniorinnen Volleyball**

Unsere erste Saison als C-Jugend Mannschaft konnten wir im Frühjahr 2019 mit dem vierten Tabellenplatz abschließen. Personell haben wir uns mit Annika Westphal als neues Teammitglied verändert. Auch unsere Trainerin Tanja Döpke hat mit Vanessa Gries Verstärkung bekommen.

Die Umstellung auf das neue Läufer-system konnten wir bisher sehr erfolgreich anwenden, und stehen aktuell ungeschlagen ganz oben in der Tabelle. Wir freuen uns schon auf die nächsten Spiele.

Wir trainieren donnerstags von 18:00-19:30 Uhr

Zum Team gehören im Zuspiel: Jolina Grote, Hanna Möller und Lenja Langewellpott, als Außenangreifer agieren Deborah Heggemeier, Jana Schlottmann, Annika Westphal und



Alina Reuter und die Mittelblockerposition übernehmen Océane Felderhoff, Lavinia Tacke, Nele Reinberger und Denise Böhne



Tanja Döpke

### **E- und D-Jugend Bezirksliga (U13 und U 14) Saison 2019/2020**

Mit 15 Mädels sind wir eine sehr große und bunte Gruppe im Alter von 9 bis 12 Jahren.

Unser Team besteht aus:

Charlotte, Hanna, Lena, Carina, Nailah, Zoé, Mirja, Dana, Mia, Leonie, Josie und Leni

Es fehlen: Ida, Isabell und Isabel

Trainiert wird die Mannschaft von Vanessa, Denise und Daliyah

In dieser Saison hat der SSV zwei E-Juniorinnen (U13) – Volleyballmannschaften in der Bezirksliga gemeldet. Da einige Mädels schon zu alt für die E-Jugend sind, dürfen sie dort nicht mehr spielen. Leider gibt es in der D-Jugend jedoch bei uns in der Gegend keinen

Nachwuchs, sodass uns nur ein paar Freundschaftsspiele gegen den OTSV Pr. Oldendorf übrigbleiben.

Der erste Spieltag für beide E-Jugend Mannschaften lief sehr gut. Die E1 konnte ein Spiel bereits gewinnen und die E2 hat nur knapp verloren. Wir sind trotzdem besonders stolz, da es für die meisten Mädels der E2 das erste Spiel war!! Wir freuen uns auf die kommenden Spieltage und hoffen, dass wir noch ein paar Siege einfahren können.



### **Hobbyrunde Volleyball (SSV Ladies)**

Die Hobbyrunde trifft sich z.Zt. aufgrund einiger krankheitsbedingt Ausfälle nur sehr unregelmäßig.

Über weitere Volleyballverrückte freuen wir uns jederzeit.

Heidi Rehling  
Anette Göbel



### Alte Herren Handball

Handball, Fitness und Geselligkeit stehen im Mittelpunkt dieses schönen Sports. Jeweils dienstags trainieren wir in der Pr. Ströher Sporthalle. Damit es abwechslungsreich bleibt, werden auch andere Aktivitäten eingeplant.



Bei schönem Mai-Wetter führte uns dieses Jahr unsere Radtour vorbei am „Tor zum Moor“ in Essern weiter zum Landschaftssee in Lavelsoh und anschließend über Tonnenheide wieder zurück nach Pr.-Ströhen. Für Verpflegung haben die Ausrichter an diesem Tag bestens gesorgt.

Das Sportfest in Wehe findet immer einen Platz in unserem Terminkalender. In geselliger Runde wird anschließend noch die eine oder andere Szene des Spiels diskutiert. Zusätzlich zum normalen Trainingsbetrieb konnten wir auch in diesem Jahr am Elf-Meter Schießen der Fußballer teilnehmen.

Ein besonderer Höhepunkt im Jahr ist natürlich unser Handballfest, welches in diesem Jahr das erste Mal im September ausgerichtet wurde. Unter dem Motto „Dinner for One“ mit passendem leckeren Essen und Getränken hatten wir bei Jens Buschendorf einen besonders schönen und sehr kurzweiligen Abend.



Der Handballsport hat in Pr.-Ströhen unter den vielen Möglichkeiten auch weiterhin seinen Platz. Jeder ist herzlich willkommen, der bei uns mitspielen und trainieren möchte. Also nicht lange zögern und einfach am Dienstag ab ca. 20 Uhr in der Sporthalle vorbeischaun oder vielleicht sogar schon mitmachen.



## **Karate**

Ein emotionales Jahr 2019

Als wir uns zusammengesetzt haben, um zu überlegen, was wir euch über das Jahr 2019 erzählen können, da dachten wir: es ist ja gar nichts passiert!

Trotzdem schauen wir mal:

Dieses Jahr mussten wir uns leider von unserer Trainerin Laura Stübig (Braungurt) verabschieden. Laura hat lange selbst bei uns trainiert und hat über mehrere Jahre unser Trainerteam unterstützt. Sie war gerade bei unseren „jungen Wilden“ sehr beliebt! Ab sofort wird uns Jonas Wiebe (Blaugurt) im Bereich des Anfängertrainings (Kinder) unterstützen.

Des Weiteren haben wir dieses Jahr wieder erfolgreich viele neue Gürtelgrade erlangt - sowohl bei unseren Kleinen als auch bei den Großen. Sowohl in Hüllhorst als auch anlässlich eines Lehrgangs in Bünde bestanden ca. 40 Karatekas des SSV Pr. Ströhen ihre Prüfung und tragen mit Stolz ihre neuen Gürtel.

Durch den Besuch des Lehrgangs in Bünde kam uns die Idee, in Pr. Ströhen selbst einmal einen solchen Lehrgang auszurichten. Dabei unterrichten besonders erfahrene Karatemeister Karatesportler/innen vom Weiß- bis zum Schwarzgurt. Leider wird sich dieser Plan im kommenden Jahr noch nicht realisieren lassen, da so ein Unterfangen einiges an Zeit, Planung und viele Hände benötigt.

Was wir im kommenden Jahr aber auf jeden Fall wieder stattfinden lassen werden, ist unser Sommerfest, bei dem sich alle Familien zusammen mit unseren Schülern versammeln. Essen, Trinken und einfach gemeinsam Spaß haben. Gerade durch immer wieder neue Mitglieder in unserer Karatesparte wird es dabei nie langweilig.

Vor allem gegen Ende des Jahres freut man sich dann auch noch, wenn man auf dem Weihnachtsmarkt ehemalige Schüler trifft, die berichten, dass sie mit dem Studium fertig sind und wieder zurück zum Karate kommen möchten.

Wie gesagt: es ist nichts passiert! ;))

Wir freuen uns auf das Jahr 2020 und alles, was das neue Jahr so mit sich bringt.

Oss!







**JHV 2020**

**Wir sind der SSV**

**Freizeit- & Breitensport  
Eltern / Kind Turnen 2-4 Jahre**

Die Eltern – Kind Gruppe besteht im Moment aus ca. 10 Kinder  
im Alter von 1 ½ - 4 Jahren.  
Wir machen Sing.- u. Fingerspiele und natürlich auch Geräteturnen.

Jeden Mittwoch: 16.15-17.15 Uhr

Wir freuen uns auf viele neue Entdecker.

Martina Borcharding Tel.: 05776-961176  
&  
Jennifer Katt Tel.: 05776-9611230

**Kinderturnen 4-6 Jahre**



Zum Kinderturnen kommen im Moment ca. 35-40 Kinder.  
Das Kinderturnen besteht seit mehreren Jahren zusammen in Kooperation mit dem  
Kindergarten Pr. Ströhen, was sehr gut läuft.

Wir turnen immer  
jeden Mittwoch von 15.00-16.00 Uhr.

Wir freuen uns auf euch!!

Martina Borcharding Tel.: 05776-961176  
&  
Birgit Haderl Tel.: 05776-1525



### Kindertanzen: „Die Tanzmäuse“

Am 19.02.19 startete die Kindertanzgruppe des SSV Pr. Ströhen.

Hier treffen sich Mädchen und auch Jungs im Alter zwischen 4 – 6 Jahren.



Mit viel Spaß und Freude lernten die Kleinen ihre ersten gemeinsamen Tanzschritte und konnten schon im Sommer mit ihrem 1. Auftritt Eltern, Großeltern und viele Freunde begeistern.

Da der Spaß und die Freude bei uns im Vordergrund stehen, wird bei uns nicht nur getanzt. Im Sommer trafen wir uns zu einem gemeinsamen Picknick mit Wasserrutsche, Schlauchboot planschen und vielen lustigen Spielen.

Die Kinder sind so begeistert und die Gruppe hat so großen Zuspruch bekommen, so dass jetzt schon 22 Kinder mitmachen und es werden immer mehr.



Den krönenden Abschluss in diesem Jahr hatten die Kinder auf dem Ströher Weihnachtsmarkt im Seniorenheim Gärtner. Die Kinder führten mit viel Freude und Stolz 3 verschiedene Tänze auf und wurden dafür mit so viel Beifall von den zahlreichen Zuschauern belohnt, so dass sie um eine Zugabe nicht herumkamen.



Ich bin stolz auf meine kleinen Mäuse, wie toll sie das Jahr mitgemacht haben. Nicht zu vergessen und deshalb ein besonderer Dank geht an die Eltern, die immer hinter uns gestanden haben, so dass die Auftritte jedes Mal ein riesengroßer Erfolg wurden.

Bedanken möchte ich mich auch bei Stephanie für die Unterstützung zu Beginn des Jahres und bei Jenny, die mir aktuell mit Rat und Tat zur Seite steht.

Wir treffen uns jeden Dienstag von 16:30 – 17:30 Uhr und wer mitmachen möchte ist jederzeit willkommen!

Yvonne Klostermeyer  
0176 960 140 45



**JHV 2020**

**Wir sind der SSV**

### **Spiel-Spaß-Bewegung am Donnerstag**

Dieses Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 6-10 Jahren und findet in Kooperation mit dem offenen Ganztage der Grundschule Pr. Ströhen statt.

Wir beginnen um 15.30 Uhr. Das Sportangebot umfasst den Aufbau von Gerätelandschaften, Spielen und Arbeiten mit verschiedenen Materialien. Gemeinsam wollen wir Spaß haben, aber auch die sportlichen Fähigkeiten der Kinder stärken.

Wer mitmachen möchte ist herzlich eingeladen

Birgit Hadelers / Luis Klamor (FSJler)

### **Zirkus-Akrobatik**

Manege frei und Vorhang auf. Jeden Freitag von 15:30 Uhr - 16:30 Uhr können die Kinder Zirkusluft schnuppern. Es werden Menschenpyramiden gebaut, es wird gesprungen, geworfen, gelacht, verzaubert und sich voll konzentriert. Die Kinder lernen ohne Leistungsdruck aber mit Faszination und viel Spaß und entdecken dabei nicht selten verborgene Fähigkeiten und Talente. Das Neu erlernte wird dann bei Auftritten präsentiert.

Stephanie Schmitz

### **„Er und Sie“**

Dringend weibliche und männliche Verstärkung gesucht!

Die Breitensportgruppe Er und Sie ist eine gemischte Gruppe für Frauen und Männer / Paare ab 40 Jahre. Hier steht neben Dehn- und Kräftigungsübungen besonders Spaß am Spiel im Vordergrund.

Der innere Schweinehund wird jetzt Mittwochs -alle vierzehn Tage in einer geraden Woche- von 20.00 bis 21.30 Uhr in der Turnhalle vertrieben.

Burkhard Cording

### **Sportabzeichen-Aktion**

2019 legten 19 Erwachsene und 3 Jugendliche erfolgreich die Bedingungen zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens ab. Die Grundschulkinder, die ihr Sportabzeichen absolviert haben, bekommen die Urkunde über die Schule ausgehändigt.

Die Termine zur Sportabzeichen Abnahme werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Burkhard Cording, Martina Borchering, Nina Borchering und Birgit Hadelers



### SSV Radler

Eine erfolgreiche Saison 2019 endete am 02.10.19 mit einem gemütlichen Essen im Sportlerheim.

An den Radtouren haben jeweils ca. 35 Personen teilgenommen.

Einige Ausflüge gehörten auch wieder mit zu unserem Programm, wie z.B. eine Tour am Mittelland-Kanal von Bad Essen zum Schloss Benkhausen und eine Betriebsbesichtigung der Firma Harting.

In diesem Jahr durften wir unser 10jähriges Bestehen feiern

Auch für 2020 ist wieder einiges neues geplant.

Saisonbeginn ist wieder am 01.04.2020 um 18 Uhr. Über eine starke Beteiligung würden wir uns sehr freuen!!!

Friedhelm Borcharding / Klaus Hoffmann





JHV 2020

Wir sind der SSV

## Radler II (Speed)

Wie im letzten Jahr haben wir **Speed - Biker** auch 2019 wieder unsere Runden gedreht.

Am Di., den 02.04.2019 um 18:00 Uhr haben wir die Saison 2019 eröffnet.

Rein vom Gefühl - und da waren wir uns alle einig - war 2019 ein sehr sehr windiges Jahr und wie das bei Radfahrern so ist, hat man ihn gefühlt auch immer von vorne. Von Regen hingegen sind wir auch in diesem Jahr verschont geblieben.

Am Samstag, dem 03.08.2019, sind wir mit unseren Frauen gemütlich zum „Krug zum grünen Kranze“ geradelt, um uns dort an einem Grillbüfett zu stärken, bevor wir uns wieder auf den Rückweg gemacht haben.

Auch der Brockumer-Marktsonntag ist ein fester Bestandteil unserer Tourenplanung geworden.

Das Jahr 2019 haben wir ohne Pannen und Blessuren überstanden und nun gehen

wir sehr gut trainiert und fit in die Winterpause und hoffen, dass wir im Jahr 2020 alle wieder am Start sind und vielleicht noch „**die Eine oder der Andere**“ Lust hat mit uns zu radeln.

Wir sind eine gesellige gut gelaunte Gruppe und haben viel Spaß miteinander.

Als kurze Info für Alle, die bei uns mitfahren möchten – wir werden im Jahr 2020 nicht versuchen, den 25 Km/h Ø zu überbieten, sondern eher versuchen einen 23 Km/h Ø zu halten.

### Geradelt wird regelmäßig:

April bis September      Dienstags      - Abfahrt      18:00 Uhr am Sportplatz

Oktober                      Sonntags      - Abfahrt      9:30 Uhr am Sportplatz

### Statistik:

2018		2019	
	<b>34 Touren</b>		<b>31 Touren</b>
Ø Tour	37,7 Kilometer	Ø Tour	35,26 Kilometer
Ø Tour	95,2 Minuten	Ø Tour	86,33 Minuten
Ø Tour	23,76 km/h	Ø Tour	24,51 km/h
Ø Tour	5,8 Personen	Ø Tour	6,26 Personen
<b>Gesamt Kilometer</b>	<b>1.281,8</b>	<b>Gesamt Kilometer</b>	<b>1.093,11</b>

**Persönlich sehr gefreut hat mich, dass wir im Jahr 2019 bei unseren Radtouren alle einen Fahrradhelm getragen haben.**

Eckhard und Peter wünschen Euch alle schöne Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr 2020

Peter Henze



## Nordic-Walking Gruppe



Auch im Jahr 2019 hat sich die Nordic-Walking Gruppe wieder regelmäßig am Dienstagabend auf den Weg gemacht. Gern begrüßten wir auch neue Teilnehmer.

Im vergangenen Jahr haben wir einige Ausflüge in neuer Umgebung genossen. Wanderwege im Steweder Berg, das große Torfmoor bei Isenstedt und auch wieder die Kirchdorfer Heide waren unsere Ziele.

Der Saisonabschluss fand bei Buschendorf mit einem Pickertessen statt. Besonders die Geselligkeit, die Gespräche untereinander und der Spaß zeichnen die Gruppe aus.

Wir freuen uns schon jetzt auf die Kohltour im Februar und den Saisonstart im Frühjahr.

Auch in diesem Jahr gab es wieder das Angebot zur Sportabzeichenabnahme über 7,5 Kilometer.

Besonders gefreut haben sich alle Aktiven Teilnehmer über das neue Outfit. Farbenfroh im hellen Blau mit Schwarz und großen Reflektionsstreifen sind wir nun unterwegs.

Inge Thielemann-Rewald

### **Freizeitschwimmen für Jedermann**

Wir Schwimmen weiter und treffen uns dafür freitags zwischen 18.45 und 19.00 Uhr  
Im Foyer des Schwimmbads in Wagenfeld.

Auch In diesem Jahr ist das Angebot bisher sehr gut angenommen worden.

Wir freuen uns auf euch Anette und Dieter Göbel (05776 531)

### **Seniorenport**

Mittwochs um 13.45 Uhr trifft sich die Seniorensportgruppe in der Turnhalle zu ihrer wöchentlichen Übungseinheit. Die Gruppe besteht aus über 20 Mitgliedern. Zurzeit sind die Frauen an der Macht, Männer sind aber auch jederzeit willkommen. Sollte der Andrang so groß werden, könnte auch eine Herrengruppe eingerichtet werden.

In den Stunden geht es um die Schulung des Gleichgewichts, Koordination, Sturzprophylaxe und Gedächtnistraining. Die Teilnehmerinnen sind mit großem Eifer und viel Spaß dabei. Die Geselligkeit kommt nicht zu kurz.

Birgit Klasing

### **Aquagymnastik**





Seit dem 18.10.2018 bietet der SSV Wassergymnastik für Senioren“ an. Die Teilnehmerzahl hat sich mittlerweile auf rd. 20 erhöht. Das Sportangebot ist nicht nur für Frauen. Es nehmen auch Männer teil. Alle haben großen Spaß bei ihren wöchentlichen Aktivitäten.

Der Gymnastik im Wasser kommt bei Beschwerden am gesamten Körper durch die besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers eine besondere Rolle zu. Durch den Wasserwiderstand wird mit verschiedenen Handgeräten und Auftriebshilfen ganz besonders die Gelenk-, Rückenmuskulatur gekräftigt. Die Beweglichkeit wird verbessert und Bewegungsabläufe werden dadurch erleichtert. Spaß und Unterhaltung kommen bei dem Angebot nicht zu kurz. Es wird auf eine moderate Belastung geachtet.

Treffen der Teilnehmer ist immer donnerstags um 10.15 Uhr im Hallenbad Essern. Aus dem ursprünglichen Kursangebot ist mittlerweile ein fortlaufendes Angebot geworden, an dem sowohl Mitglieder als auch Nichtmitglieder teilnehmen können. Eine Gebühr wird für jede Teilnahme erhoben.

Birgit Klasing

#### **Weitere Angebote im Freizeit- und Breitensportbereich:**

Seit nun mehr als 6 Jahren bietet Barbara Möller 3 Yoga-Kurse an. Montags finden die ersten beiden Kurse statt – Beginn 18:30 Uhr und 19:45 Uhr – und am Mittwoch der dritte Kurs – Beginn 19:00 Uhr. Anmeldungen bitte bei Barbara Möller.

#### **RÜCKEN-FIT**

Dieser Kurs bietet vielseitige und zielgerichtete Kräftigungs- & Dehnübungen für die Bauch- & Rückenmuskulatur, die Arm- & Beinmuskulatur kommt dabei natürlich auch nicht zu kurz. Die ständig variierenden Übungen werden von Musik begleitet und sind individuell durchführbar. Jede Altersgruppe ist hierbei herzlich Willkommen.

**Wann?** Dienstags von 19:30 – 20:15

**Wo?** Feierraum der GS Pr. Ströhen

**Wer?** Alina Cording

## Cardio Intervall

Auch im Jahr 2019 konnten die Cardio-Intervall-Mädels wieder erfolgreich mit viel Spaß und Freude dieses Fitness-Programm absolvieren. Jeder hat alles gegeben und seine Kondition verbessert.

Schwerpunkt ist hier ein umfassendes Kraft- und Ausdauerprogramm, welches auf funktionellen Übungen basiert, mit abwechselnden Belastungs- und Erholungsphasen – ein Ganzkörpertraining, bei dem

- der Körper in Form gebracht
- das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt und
- die Fettverbrennung aktiviert wird.



Das Zusammenspiel von schneller Musik und permanent variierenden Übungen, die mit hoher Intensität durchgeführt werden, sorgen für ein vielseitiges Trainingsprogramm, bei dem alle Muskelgruppen intensiv beansprucht, gestärkt und abschließend gedehnt werden.

Ausgewertet, aber immer glücklich verlassen die Mädels dann die Trainingsstunde.

Wer Interesse hat ist jederzeit herzlich willkommen.  
Ich freue mich auf euch.

Der Cardio-Intervall-Kurs findet  
jeden Donnerstag von 18:45 – 19:30 Uhr  
im Feierraum der Grundschule in Pr. Ströhen statt.



Yvonne Klostermeyer  
0176 960 140 45

## Aquafitness

Dienstagabends in der Zeit von 19:15 Uhr bis 20:00 Uhr gehört das Lehrschwimmbecken in Essern dem SSV. Dort findet der Kurs Aquafitness statt. Aquafitness eignet sich für alle, die sich im Element Wasser wohl fühlen. Man muss auch nicht sonderlich gut schwimmen können, um an dem Kurs teilnehmen zu können. Im schultertiefen Wasser werden alle Muskelgruppen trainiert. Aquafitness ist besonders gelenkschonend und schult das Gleichgewicht. Es eignet sich für jedes Alter, da die Intensität individuell angepasst werden kann. Durch verschiedene Hilfsmittel (Aquanudel, Schwimmbretter, Hanteln, Flossen ...) wird das Training noch verstärkt. Für den Kurs sind 10er-Karten erhältlich. Der nächste Kurs startet am 14. Januar 2020. Schnupperstunden sind jederzeit möglich.





### **Mami-Fitness**

Der Mami-Fitness-Kurs (ohne Baby) hat vielseitige Kraft- und Ausdauerübungen für frisch gebackene Mütter nach der abgeschlossenen Rückbildung angeboten. Beckenbodengerechte Fitnessübungen standen hierbei im Vordergrund. Ob in der Halle mit verschiedenen Kleingeräten oder draußen an der frischen Luft – mit viel Freude und Spaß haben wir Mamis ordentlich Gas gegeben.

### **Fit im Freien**

Mit Power und Spaß haben wir gemeinsam unsere Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert – und all das unter freiem Himmel! Bei diesem Kurs war jedes Alter vertreten, alles war erlaubt und nichts unmöglich. Laufen, Springen, Spielen und Kräfteressen, egal ob am Sportplatz, auf dem Schulhof der Grundschule oder auf dem Spielfeld hinter der Turnhalle – wir sind immer ins Schwitzen gekommen. Spätestens beim Pr. Ströher-Memory-Lauf waren alle mit Spaß und Feuereifer dabei. Das Wetter war (fast) immer auf unserer Seite und selbst die Dunkelheit konnte uns nicht aufhalten.

### **BauchBuggyGo**

Dieser Outdoor-Kurs hat vielseitige Kraft- und Ausdauerübungen für Mamis nach der abgeschlossenen Rückbildung angeboten. Beckenbodengerechte Übungen standen hierbei im Vordergrund. Das Besondere an diesem Kurs: Jede Mama hatte ihr Baby dabei! Kinderwagen, Buggy, Croozer oder Tragehilfe – alles war erlaubt. Während die Mamis im Powerwalk ihr Herz-Kreislaufsystem aktivierten, schlummerten die Kleinen in ihren Buggys oder nahmen ihr zweites Frühstück zu sich. Am Sportplatz waren uns keine Grenzen gesetzt, die frische Luft versorgte uns alle mit ordentlich Energie und es hat einfach riesigen Spaß gemacht.

Diese drei Kurse werden im Jahr 2020 voraussichtlich wieder als geschlossene Kurse angeboten. Weitere Infos folgen.

Helena Hackemeier

### **FitMix**

Im FitMix Kurs erwartet dich ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout.

Ziel ist es, das Herzkreislaufsystem zu stärken, die Muskeln zu trainieren sowie die Koordination und Beweglichkeit zu verbessern.

Und das natürlich mit ganz viel Spaß!

**JHV 2020**

**Wir sind der SSV**

Es erwartet dich jedes Mal eine bunt gemischte FitMix-Stunde. Das bedeutet von Laufspielchen als Warm-up, über eine Aerobic-Einheit für den Ausdauerbereich, bis hin zu Kräftigungsübungen auf der Matte ist alles dabei.

Gerne beziehen wir auch die Sportgeräte vom SSV, wie zum Beispiel Therabänder, Kleinhanteln, Gymnastikbälle, Stepper oder Pezzibälle mit ein. Auch das Equipment aus der Turnhalle wird mit in die FitMix Stunde eingebaut.

Bei schönem Wetter verlegen wir den Kurs auch mal nach draußen auf den Rasen oder wir walken eine Runde und machen zwischendurch Kräftigungsübungen.

Egal, was wir gerade machen:

**JEDE/R MACHT SO MIT WIE ER/SIE KANN!**

**Donnerstags, 19:45 Uhr im Feierraum der Grundschule**

**Start: 09.01.2020**



Ivette Wullbrandt

## Was war sonst noch?

Vierter Fitness Tag am 19.01.2019





**Am 15.02.2019 wurde unsere Volleyball D-Jugend im Rahmen der Sportlerehrung der Stadt Rahden für die Meisterschaft in der Bezirksliga geehrt.**

**Am 09. und 16.03.2019 Kibaz / Kinderbewegungsabzeichen**

Der SSV Pr. Ströhen e.V. und der Ev. Kindergarten Pr. Ströhen führten dritten Mal gemeinsam das Kibaz durch.

Um das Bewegungsabzeichen zu erhalten durchliefen die Kinder in verschiedenen Bewegungsstationen einen Parcours ohne Zeitbegrenzung. Sie waren mit viel Geschick und Spaß bei der Sache.



**Am 16. Und 17.03.2019 nahm der SSV Pr. Ströhen e.V. gemeinsam mit dem SSV Förderverein e.V. am Tag der offenen Tür am Bahnhof teil. Hier präsentierten wir unsere Angebote und Aktionen.**

## 02.05.2019 Einweihung der neu gestalteten Einfahrt zum Aue-Park



## Sportfest SSV Pr. Ströhen / Grundschule Pr. Ströhen am 05.07.2019

Auch in 2019 fand ein gemeinsames Sportfest statt. In den Kategorien Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination konnten die Kinder ihre Leistungen unter Beweis stellen. Am Ende des Vormittags bekam jedes Kind eine Urkunde. Aufgrund ihrer sportlichen Leistung beim Sportfest, konnten über 40 Kinder das Sportabzeichen erwerben.

## 06.07.2019 Ehrenamtstag des Fußballkreises Lübbecke

Im Rahmen des Ehrenamtstages für besonders verdiente Ehrenamtliche ging die Ehrung für den SSV Pr. Ströhen e.V. in diesem Jahr an Jörn Böhne, Jan Rewald und Birgit Klasing

Jörn wurde für seine langjährige Tätigkeit als Trainer / Betreuer und für 24 Jahre Vorstandsarbeit geehrt.

Jan wurde für seine Tätigkeit als Trainer und für das Amt des 2. Fußballobmanns geehrt. Wir kennen ihn als pflichtbewussten, zuverlässigen und hilfsbereiten Menschen.

Birgit wurde aufgrund ihrer langjährigen Tätigkeit als Übungsleiterin im Freizeit- und Breitensport geehrt.









### **Ferien-Aktionen 2019**

Auch in 2019 konnten wir den Kindern in den Sommerferien wieder ein kleines aber feines Ferienprogramm bieten. Die verschiedenen Aktionen wurden gut angenommen. Unsere Teilnehmer waren nicht nur sportlich dabei, sondern auch mit viel Spaß, Geschick und Wissbegier.

Die Fahrt zum Planetarium nach Bremen wurde gemeinsam mit der OGGS Pr. Ströhen durchgeführt.

**Wir sagen außerdem vielen Dank an den SSV Förderverein, der uns immer wieder bei der Finanzierung mit unterstützt.**

**Vielen Dank an die Helfer - Martina, Jenny, Katja, Angelica, Nina und Birgit, so wie Andrea und Elke von der OGGS**

16.07.2019 Fußball-Golf in Vehlage

18.07.2019 Fahrt zum Planetarium nach Bremen

16.08.2019 Fahrradtour

20.08.2019 Aktions-Tag auf dem Sportgelände

**23.08.2019 Blau-Weiße Nacht / 24-25.08.19 Jugendturniere / Perfekte Minute**

An dem Wochenende herrschte ein buntes Treiben auf dem Sportgelände. Freitags ging es los mit dem Elfmeterschießen, am Samstag fanden Jugendturniere statt und am Abend gab es das besondere Jubiläumsspiel Kreismeister Junioren 1999 gegen 2009. Mit sichtlich viel Spaß traten beide Mannschaften gegeneinander an. Der Abend endete in gemütlicher Runde, wo noch die ein oder andere Geschichte aus gemeinsamen Spielen auf den Tisch kam. Am Sonntag folgten dann weitere Jugendturnier und am Nachmittag die Perfekte Minute. Leider muss man hierzu sagen, die Organisatoren hätten sich mehr Teilnehmer gewünscht.

**13.09.2019 Kiga-Cup**

Das war der Sparkassen Kindergarten -Cup 2019 ⚽ Einmal Fußball spielen, wie die Großen. Ein Traum der für viele Kids der Kindergärten aus dem Stadtgebiet Rahden in Erfüllung ging. Natürlich standen der Spaß und die Freude im Vordergrund. Wir gratulieren der Bärenhöhle zum 1. Platz. Der 2. Platz ging an den Kindergarten Pr. Ströhen und der 3. Platz an den Kindergarten Sonnenstrahl-

Wir sind stolz Ausrichter dieses großartigen Turniers gewesen zu sein ☺ Ganz herzlichen Dank an alle Helfer.









### 29.11.2019 Fackelumzug

Die Weihnachtszeit beim SSV wurde am 29. November mit dem allseits beliebten Fackelumzug der Jugendabteilung eingeläutet.

Dieses Highlight am Jahresende ist nicht mehr aus dem Terminkalender wegzudenken


Nachdem die uns unterstützende Feuerwehr eingetroffen war, wurden die Fackeln, unter Aufsicht der Feuerwehr, angezündet. Circa 65 Kinder zogen dann mit den Fackeln bei bestem Wetter durch Pr. Ströhen. Stimmungsvolle Bilder, worüber sich auch alle Dorfbewohner freuen.

Ein großes Dankeschön an unseren Sportförderverein, an unserer Feuerwehr und an die Volksbank Lübbecke Land! Ohne euch wäre diese tolle Aktion nicht möglich gewesen.



**11.12.2019 Weihnachtsfeier unserer Jüngsten**

Zum Abschluss eines tollen Turnjahres wuselten unsere Kleinsten mit ihren Eltern durch die Pr. Ströher Sporthalle durch eine Bewegungslandschaft.

Beim Stärken mit Waffeln und leckeren Keksen klopfte dann auch sogar der Nikolaus  an die Tür und überraschte unsere jüngsten SSVler mit einem Sack voller Geschenke. Ein herzliches Dankeschön an Martina, Jenny, Luis, Birgit und unsere Helfer Angelika, Katrin und Nina





### SSV goes WhatsApp

Hole dir jetzt den WhatsApp-Newsletter des SSV Pr. Ströhen und du bekommst alle aktuellen Nachrichten auf dein Handy - ob Fußball, Volleyball, Karate oder Breitensport.

Die Installation ist ganz einfach!

- 1.) Stelle sicher, dass WhatsApp auf deinem Smartphone installiert ist.
- 2.) Speicher folgende Nummer (**0151/26035525**) als neuen Kontakt in deinem Smartphone, z.B. unter dem Namen SSV Newsletter.
- 3.) Sende nun eine WhatsApp-Nachricht mit deinem Namen an diese Nummer, um die Anmeldung abzuschließen.

Nun ist die Installation abgeschlossen und du erhältst alle News des SSV auf dein Handy

Vorteil:

Der Newsletter funktioniert nicht über die WhatsApp-Gruppen-Funktion, so dass deine Nummer von anderen Nutzern nicht erkannt wird. Du bist absolut anonym und kannst ausschließlich Nachrichten des Administrators (0151/26035525) erhalten. Des Weiteren kannst du den Newsletter jederzeit abbestellen, indem du einfach eine Nachricht an die Nummer schickst.

Auf geht's, mach mit!

Weitere Informationen, sowie aktuelle News findet ihr außerdem auf unserer Internet- und Facebook Seite,

[ssv.preussisch-stroehen.de](http://ssv.preussisch-stroehen.de)

[facebook.com/NurDerSSV](https://facebook.com/NurDerSSV)

