DER SPORTSPIEGEL

Vereinszeitung der SKG Dibbesdorf

Ausgabe 2/2026



Unsere Sportangebote

- Badminton
- Drums Alive
- Fußball
- Gesund & Fit
- Gymnastik
- Herrensport
- Jazzdance
- Jumping-Fitness
- Kinderturnen
- Qigong
- Radtouren
- Tabata
- Tanzen
- Tischtennis
- Walking

Inhalt

Qigong....3
Gesund und Fit....4
Qigong....5
Fensterputzaktion der Tischtennisabteilung....6
Aktion "Ehrenamt überrascht"....8
Funktionsgymnastik....9
Herrensport im zweiten Halbjahr....10
Jazztanz donnerstags - Jatando....12
Drums Alive®....13
Wein- und Oktoberfest....14
Klönschnack - Kaffee- und Kuchennachmittage....16
Preisskat....18
Damengymnastik....19
Tabata....20
JMC (Jazz und Modern/Contemporary)....21
Weihnachts- und Neujahrsgrüße....21
Radtouren....22
Die SKG beim Tag der Niedersachsen....25
Einladung zur Jahreshauptversammlung....26
Premiere beim Stadtradeln....27

Impressum

Herausgeber:	Sport- und Kulturgemeinschaft Dibbesdorf 1949 e.V. Bernd Dettmer, Kleiner Mooranger 58, 38108 Braunschweig Telefon: 05309 – 1549, b.dettmer@skg-dibbesdorf.de
Gestaltung:	Daniel Dettmer, Militschstr. 12, 38124 Braunschweig Telefon: 0531 – 4811335, d.dettmer@skg-dibbesdorf.de
Internet:	skg.dibbesdorf.de, facebook.com/SKG.Dibbesdorf
Druck:	Werbeanker GmbH Fritz-Fischer-Str. 40, 38304 Wolfenbüttel Telefon: 05331 – 7107142, ahoi@werbeanker.de

Übungszeiten



Badminton
Freitags, 18:00-20:00
IGS Volkmarode



Damengymnastik
Mittwochs, 9:30-11:00
Mehrzweckhalle



Drums Alive
Montags, 19:00-20:00
Mehrzweckhalle



Fußball
Dienstags, 18:30-20:00
Donnerstags, 18:30-20:00
Sportplatz Dibbesdorf



Funktionsgymnastik
Mittwochs, 18:30-19:30
Mehrzweckhalle



Gesund & Fit
Dienstags, 17:30-18:30
Mehrzweckhalle



Herrensport
Freitags, 18:00-19:00
Mehrzweckhalle



Jatando
Donnerstags, 20:00-21:30
Mehrzweckhalle



JMC
Freitags, 18:00-20:00
IGS Volkmarode



Jumping-Fitness
Donnerstags, 18:00-19:00
Mehrzweckhalle



Turnzwerge 3-6
Montags, 15:30-16:30
Mehrzweckhalle



Turn- und Tanzkids 7-10
Montags, 16:30-17:30
Mehrzweckhalle



Tanz- Fitnessteens ab 11
Montags, 17:30-18:45
Mehrzweckhalle



Qigong
Dienstags, 16:20-17:30
Mehrzweckhalle



Radtouren
Zweiwöchentlich im
Sommerhalbjahr
Denkmal am Markt



Tabata
Dienstags, 18:30-20:00
IGS Volkmarode



Tanzen
Sonntags, 17:00-18:30
Sonntags, 18:30-20:00
Mehrzweckhalle



Tischtennis
Dienstags, 19:00-21:00
Mehrzweckhalle



Walking
Montags, ab 15:30/17:00
Erfragen (0176) 95634099

Gesund und Fit

Von Gert Lange

Immer dienstags von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr mit Karin Eulerich in der SKG Halle.

Am 17.2.2026 haben wir mit unserer Gruppe die obligatorische Faschingsfeier durchgeführt. Vor dem Feiern mussten wir verschiedene Parcours mit Luftballons durchlaufen. Bei diesen Übungen waren Geschicklichkeit und Koordination gefragt. Die Stimmung bei den Übungen war bester Laune. Die meisten Sportler und Sportlerinnen hatten sich verkleidet und unsere Karin war als Harlekin kostümiert. Nach den Spaßübungen haben wir uns an den selbst gemachten Speisen und Getränken gestärkt. Dabei wurde die ein oder andere Geschichte erzählt.





Die Teilnehmerzahl ist circa zwischen 14 und 18 Personen in den Übungsstunden. Wir sind immer wieder erstaunt, mit welchen Choreografien und musikalischer Begleitung unsere Karin die Übungsstunden begleitet. Jeder Teilnehmer und Teilnehmerin kann die Intensität der Übung selbst gestalten und sein Bewegungs - und und Muskelapparat trainieren. Karin teilt die Übungsstunde in zwei Abschnitte auf.

Der erste Teil beinhaltet Übungen mit Schritt Technik und alle verfügbaren Geräte der SKG kommen zum Einsatz. Der zweite Teil beinhaltet Übungen, die auf der Gymnastikmatte durchgeführt werden. Die Zeit vergeht wie im Fluge und wir erreichen das Trainingsende. Unsere Teilnehmer und Teilnehmerinnen freuen sich schon wieder auf die nächste Stunde, wenn es heißt: "Es geht los".

Qigong

Von Gudrun Bettels

Wir sind zur Zeit eine Gruppe von 18 Frauen. In diesem Sommer übten wir auch am Lünischteich und im Prinzenpark auf den Grünflächen mit anschliessender Einkehr in eine Pizzeria und einem Biergarten. In unseren Übungsstunden beginnen wir mit Lockerungs – und Atemübungen, Meridianmassage und den jeweiligen Übungen zur Harmonisierung von Körper und Geist. Am Schluss der Übungsstunde sitzen oder liegen wir zur Meditation mit oder ohne Musikbegleitung.

Viel Freude haben wir auch beim Finger–Qigong, Fuß–Handakupressur oder Qigong Tanzbewegungen. Im September trafen wir uns zum Frühstück in der SKG Küche, wobei auch mit Gitarrenbegleitung gesungen wurde.

Was ist eigentlich Qigong?

Qigong ist eine jahrtausendealte Bewegungs- und Entspannungsmethode aus China. Langsame, fließende Bewegungen werden mit bewusster Atmung und Konzentration verbunden. Sie fördern Beweglichkeit, Wohlbefinden und innere Ruhe.

Wer Qigong und uns gern kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen. Wir treffen uns immer dienstags von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr in der SKG Mehrzweckhalle.



Alle Jahre wieder

Von Bernd Dettmer

Am 4. August 2026 war es wieder soweit. Die Tischtennis-Gruppe traf sich zur jährlichen Fensterputzaktion an der SKG Halle um 18:00 Uhr. Insgesamt waren 16 tatendurstige Helferinnen und Helfer dabei, die Fenster der großen Halle von innen und außen zu säubern. Aber auch dem Unkraut im Bereich der Halle war der Kampf angesagt. Mit voller Begeisterung und mit noch mehr Elan war die Arbeit nach gut eineinhalb Stunden erledigt.



Nun kam die 2. Halbzeit des Abends. Der gemütliche Teil. Viele hatten etwas mitgebracht. Neben Salaten, Baguette, Kräuterbutter wurden Bratwurst und Krakauer aufgetischt. Das eine oder andere Bier, ein Gläschen Sekt oder auch andere Getränke wurden gern genommen. Gegen







21:30 Uhr wurde der gemütliche Abend so langsam beendet.

Für den Vorstand, aber auch ganz persönlich, sage ich auf diesem Wege noch einmal herzlichen Dank für die großartige Aktion. Meinem Wunsch, die ganze Sache im Jahr 2027 erneut zu starten, wurde nicht widersprochen. Dafür schon einmal, dreimal Daumen hoch.

Die anliegenden Fotos dokumentieren, dass alle mit sehr viel Spaß und Eifer bei der Arbeit waren.





Ehrenamt überrascht

Von Bernd Dettmer

Im Rahmen der Aktion „Ehrenamt überrascht“ wurden am 6. Juli 2026 unsere beiden Vereinsmitglieder Torben Aster und Torsten Zickfeld für ihre hervorragende ehrenamtliche Arbeit für die SKG Dibbesdorf besonders gewürdigt. Der Verein sagt auf diesem Wege herzlichen Dank für den jahrzehntelangen besonderen Einsatz für den Verein.

Torben Aster ist im Fußballbereich als Trainer aktiv und bei sämtlichen Elektroarbeiten (Flutlicht, Beleuchtung, ...) nicht wegzudenken. Torsten Zickfeld hat viele Jahre den Jugendfußballbereich durch tatkräftige Unterstützung und Sponsoring bereichert und hilft bei Malerarbeiten und Logistik bei Veranstaltungen.





Hintergrund der Aktion

Ohne ehrenamtliche Helferinnen und Helfer wäre das Vereinsleben auch in Dibbesdorf nicht möglich. Ob Trainer, ehrenamtliche Übungsleiterin, Betreuer oder helfende Hand im Hintergrund – sie alle leisten einen wertvollen Beitrag.

Mit der Aktion „Ehrenamt überrascht“ möchte der LandesSportBund Niedersachsen dieses Engagement sichtbar machen. Sportvereine können besonders engagierte Menschen nominieren und ihnen mit einer persönlichen Überraschung und einem kleinen Präsent als „Vereinsheld“ oder „Vereinsheldin“ Danke sagen. Die SKG hat dies bereits mehrere Male in Anspruch genommen.

Denn ehrenamtliches Engagement verdient Anerkennung!

Funktionsgymnastik

Von Tina Pöll

Es ist Mittwoch, es ist 18:30 Uhr, die Musik ist an und eine illustre Gruppe Damen und Herren läßt sich motivieren etwas für Rücken, Bauch und allerlei Muskeln zu tun. Es wird gestreckt und angespannt, ein wenig geschwitzt und wieder gelockert. Mit anderen Worten: Wir machen Funktionsgymnastik.



45 Minuten geht es rund, aber dann auch 15 Minuten dehnen und Tiefenentspannung. Und damit auch das Klönen nicht zu kurz kommt, gibt es im August ein gemütliches Treffen auf dem Fußballplatz zum Grillen bei Peter und im Januar ein Neujahrstreffen mit vielen Leckereien in der Vereinsküche. Übrigens haben wir noch Platz für neue Teilnehmer. Vielleicht bis demnächst...





Herrensport

Von Gary Blume

Freitags, 18 Uhr in der SKG-Mehrzweckhalle Dibbesdorf: Immer für eine Stunde, gelegentlich auch mit Sozialkontakt in der Stunde nach dem Sport.



In diesem Frühling haben wir am 15. Mai einen Sondertermin gehabt: Boule oder Pétanque stand auf dem Plan. Wir haben uns mit den Stahlkugeln versucht. Dazu erschienen die Kieswege von Volkmarode-Nord der richtige Ort zu sein. Zünftig mit Tischen, Speisen und Getränken haben wir uns dort eingerichtet und konnten mit zwei Mannschaften das Spiel begehen. Es ist ein Konzentrationsspiel und es sind keine hektischen Bewegungen oder Laufübungen vonnöten. Es war zwar nicht der wärmste Maitag, aber wir haben schöne Stunden miteinander verbracht.

Die letzten Sportstunden vor den Sommerferien hatten dann das Ziel, uns für den Auftakt in die Sommerferien bereit zu machen. Am 26. Juni war es dann soweit – einer der längsten Tage des Jahres, an dem wir bei mitgebrachten Speisen und gekauftem Grillgut den Abend zu einem guten Ende geführt haben. Zuvor haben wir unsere Sportstunde noch einmal in der Sporthalle der IGS Sally Perel durchgeführt.

Am 3. Juli startete die erste der sechs Sommerferien-Fahrradtouren SFT der Herrensportgruppe. Eingeladen waren alle Sportlerinnen und Sportler der SKG und die Damen unserer Mitglieder. Ich denke, wir hatten schöne Touren, die von Gert, Marianne, Jürgen und mir geleitet wurden. Allseits bekannt ist, dass auch immer eine Einkehr dabei ist – und sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer





auch darauf freuen. Dabei wird wieder klar: die Geschmäcker sind verschieden. Unter den bestellten Gerichten waren Bauernfrühstück, Salat mit Scampis, natürlich Currywurst mit Pommes, Flammkuchen vegetarisch, Schnitzel, Matjes, gebackener Camembert und Sauerfleisch. Ein wenig Skepsis gab es bei meiner Tour, als gewahr wurde, dass die Einkehr in Wenden in der Vereinsgaststätte des FC Wenden sein würde. Das bedeutet einen langen Rückweg nach der Einkehr. Doch nach der Stärkung haben alle Radlerinnen und Radler den Weg nach Haus geschafft. An der Stelle schon einmal der Hinweis, dass die SFT2027 am 9. Juli 2027 starten. Gleich im Kalender markieren.

Die zweite sportliche Jahreshälfte in der Mehrzweckhalle der SKG Dibbesdorf begann am 14. August. Inzwischen sind wir schon nach den Herbstferien angekommen, und bis zum Ende des Jahres liegen noch sechs potenzielle Sportfreitage. Die Aktivitäten für die Leistungen zum Erwerb des Sportabzeichens vom DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund e. V.) sind weitestgehend abgeschlossen. Nun, das Ergebnis wird noch nicht verraten. Das und die Verleihung der Urkunden geschieht erst während der Jahresabschlussfeier am 18. Dezember 2026.

Wie immer am Ende des Beitrages mein Hinweis – Informationen zu unseren Sportstunden können per E-Mail an g.blume@skg-dibbesdorf.de erfragt werden. Oder, einfach einmal unverbindlich vorbeischauen. Freitags, 18:00 Uhr!

Jazztanz donnerstags - Jatando

Von Ursula Blume

Immer donnerstags in der Zeit von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr in der SKG-Halle oder in der Halle der IGS Volkmarode.

Im März hatten wir die Offerte erhalten, in die Halle der IGS Volkmarode zu wechseln. Darüber hatte ich in der ersten Sportspiegelausgabe berichtet. Inzwischen haben wir uns entschieden: Wir bleiben mit unserem Training in der SKG-Halle. Keine wummernden Basketbälle hinter einem lärmdurchlässigen Vorhang und das Vorhandensein eines Spiegels, der es uns ermöglicht, gezielt an unseren Bewegungen zu feilen: Diese Umstände gaben den Ausschlag für unsere Entscheidung.

Nach unserem Jubiläum haben wir uns auf unseren Auftritt beim Salatabend in Wedelheine vorbereitet, für den wir den „Don't be shy“ sowie den „God of swing“ mit den Schirmen warmgehalten haben. Unsere



Tänze sind beim Publikum dort gut angekommen und auch wir haben wieder jede Menge tänzerisch Anmutendes zu sehen bekommen. Das Salatbuffet war auch wieder große Spitze. So konnten wir nach der Aufregung, die ein Auftritt immer mit sich bringt, den Abend gesellig ausklingen lassen.

Unsere neue, nach unserem Jubiläum begonnene Choreografie zu „Shining Star“ ist schon ganz schön lang geworden. Da die Musik etwas Überlänge hat, ist er aber noch nicht fertig. Zum nächsten Salatabend sollten wir ihn aber fertig haben, da bin ich sehr zuversichtlich.



Drums Alive®

Von Ursula Blume

Immer montags von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr in der SKG-Halle!

Am 13. Juni 2026 waren wir auf der Sportmeile beim Tag der Niedersachsen dabei und konnten Drums Alive® als wundervolles Sportangebot präsentieren! Zunächst sind wir im Rahmen eines größeren Auftritts auf der großen Bühne vor dem Schloss aufgetreten. Dafür hat die SKG keine Mühen gescheut. Immerhin mussten wir das Equipment für Jumping-Fitness und unsere Hocker mit Bällen selbst zum Einsatzort bringen und am Sonntagabend auch wieder abtransportieren. Auf der Bühne traten für die SKG zunächst die Kinder auf, die das - trotz eines Schauers während ihres Auftrittes - zahlreiche Publikum begeisterten. Nach der Tabata-Fitness-Gruppe und dem Jumping-Fitness eroberten dann wir mit unseren bunten Bällen die Bühne und heizten mit unserer Choreografie und unserem Trommelrhythmus noch einmal richtig ein.

Später hatte ich noch die Gelegenheit ein Mitmachangebot zu gestalten. Dabei unterstützte uns die Sportlergruppe des Welfen SC, die auf der Mitmachfläche mit ihrem Kampfsport vor uns aufgetreten waren, indem sie alle Bälle besetzten und mit mir eine Übungseinheit Drums Alive® für Anfänger absolvierten. Dafür war ich sehr dankbar, denn unter dem Laufpublikum ist es immer schwierig, Freiwillige zu finden. Die Übungseinheit ist auch beim Publikum gut angekommen. Mein Dank geht dabei auch an Gary, der das Mikrofon geführt hat und die Übenden jeweils in den Rhythmus einzählen musste.

Neugierig geworden?

Schaut euch ein Video unseres Auftritts beim Tag der Niedersachsen an:

Nach dieser besonderen Aktion trommeln wir nun wieder montags für unsere eigene Fitness so vor uns hin – immer mal etwas Neues in der Choreografie – mal schweißtreibender und auch mal weniger intensiv aber immer mit viel Spaß und Verve!

Drums Alive® in der SKG – schaut gerne vorbei!

Wein- und Oktoberfest

Von Bernd Dettmer

Nachdem das Wein- und Oktoberfest im Jahr 2024 ein großer Erfolg war, musste selbstverständlich eine Neuauflage kommen. Dieser fand am 3. Oktober in der Mehrzweckhalle der Sport- und Kulturgemeinschaft Dibbesdorf statt. Beginn des Festes war um 18.00 Uhr. Für zunächst 60 Gäste waren Tische und Stühle vorbereitet, abgerundet durch mehrere Stehtische.



Schnell wurde klar. Das reicht nicht. Das eingespielte Organisationsteam schaffte sogleich Plätze für die weiteren Gäste. Ca. 120 feierwillige Frauen und Männer wurden gezählt. Neben leckeren Leberkäse im Brötchen, Burger mit Leberkäse, Laugenspießen, Zwiebelkuchen, Lauchkuchen und Quiche gab es verschiedene Weine, Wolters Bier und diverse alkoholfreie Getränke im Angebot.



Bei ausgelassener Stimmung genoss man die interessanten Gespräche, den gemütlichen Umtrunk und das leckere Essen.

Nach Mittagnacht fand die Feier dann ein Ende. Fazit aller, die dabei waren: Das Wein- und Oktoberfest muss eine Fortsetzung haben. Geplant ist das nächste Fest dieser Art im Jahr 2028, so dass der zweijährige Rhythmus beibehalten bleibt.

Ein besonderer Dank geht an den Edeka Markt, der uns wieder die Getränke bis in die Halle lieferte.



Ebenso sage ich vielen Dank für die vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer der SKG, die durch ihren Einsatz in erheblichen Maße dazu beigetragen haben, dass das Wein- und Oktoberfest ein richtiger „Knaller“ war. Zum Aufbau fanden sich 16 Vereinsmitglieder und zum Abbau 14 freiwillige Helferinnen und Helfer ein. Danke, Danke, Danke dafür. Ohne eure Unterstützung wäre das alles nicht machbar gewesen.

Die Fotos zeigen, dass es eine rundum gelungene Feier war.

In Vorfreude auf das in zwei Jahren anstehende Wein- und Oktoberfest wünsche ich allen eine gute Zeit.





Klönschnack

Von Anna Mallon-Michels

Unser letztes Kaffeetrinken in diesem Jahr stand ganz im Zeichen von Laternen und St. Martin.

Wie immer begann unser gemütliches Beisammensein mit angeregten Gesprächen, viel Lachen, leckerem Kaffee und Kuchen. Auch für herzhafte Leckereien war wieder gesorgt. Und Sekt und Eierlikör durften natürlich ebenfalls nicht fehlen!

Zum Abschluss wurde es dann richtig stimmungsvoll: Die Legende vom heiligen Martin wurde erzählt, passend dazu gab es Martinsgänse aus Plätzchenteig. Kleine Laternen verbreiteten warmes Licht und gemeinsam wurden bekannte Laternenlieder gesungen.

Ein rundum schöner Ausklang unseres letzten Kaffeetrinkens in diesem Jahr. Und eines stand am Ende für alle fest: Es war wieder einmal richtig schön!









Ein Gedicht zum Klönschnack

Nun schon im zweiten Jahr ist die Freude groß,
am 13. Mai fand der 9. Klönschnack statt — wieder ging es fröhlich los.

Bei Kaffee und Kuchen saß man gemütlich beisammen,
und schnell kamen viele Erinnerungen zusammen.

Erzählen, reden, Erinnerungen teilen,
bei netten Gesprächen gerne verweilen.

Eine kleine Geschichte brachte Heiterkeit hinein,
und manches alte Lied lud zum Mitsingen ein.

Nicht jeder mag singen, das ist bekannt,
doch Erinnerungen an frühere Chorzeiten waren schnell zur Hand.

So ging ein schöner Nachmittag viel zu schnell vorbei,
doch die Vorfreude aufs nächste Treffen ist schon dabei.

Mit einem Lächeln sagt man leise: „Bis bald“,
damit der Klönschnack noch lange erhalten bleibt.



Preisskat

Von Bernd Dettmer

Alle Jahre wieder am ersten Freitag im Monat November lädt die SKG zum Preisskat ein. So auch in diesem Jahr. Am 6. November 2026 trafen sich 17 Spielerinnen und Spieler, um möglichst gute Platzierungen zu erreichen.



Bei bester Stimmung und dem einen oder andern guten Skatblatt vergingen die insgesamt 4 Stunden wie im Fluge.

Nach der ersten gespielten Runde wurde sich bei einer Bockwurst und einem Getränk gestärkt, um anschließend in die 2. Runde zu starten.

Sieger des Turniers wurde Bernd Stucke. Er hatte am Ende mit 2022 erspielten Punkten die meisten Punkte auf seinem Konto. Den zweiten Platz belegte Albert Eppers, gefolgt von Susanne Stutzig. Aber für viele Stand neben einer möglichst guten Platzierung erfreulicherweise der Spaß an diesem Abend im Vordergrund.

Von links nach rechts: Susanne Stutzig, Bernd Stucke, Albert Eppers

Auf diesem Wege möchte ich mich bei Susanne Stutzig, die für den Präsenttisch verantwortlich war und auch bei Matze Mädler und Claus Kräft für den Auf- und Abbau bedanken. In gewohnter Weise bewirtete Editha Hübner die Gäste, die allseits voll des Lobes waren. An der Zapfe bedienten Torsten Zickfeld und Matze Mädler. Auch Ihnen herzlichen Dank.

Bernd Dettmer als Organisator der Veranstaltung bedankte sich für eine tolle Atmosphäre an diesem Abend und blickt schon mit Vorfreude auf den ersten Freitag im November 2027. Ihr könnt euch also schon einmal den 5. November im Terminkalender vormerken.

Damengymnastik

Von Gudrun Schneck



Egal, welches Alter und welche Figur – in der Damengymnastikgruppe mittwochs von 9:30 bis 11:00 Uhr ist jede willkommen, die sich bewegen möchte. Hier guckt keine, was die andere anhat, was sie kann oder (noch) nicht kann. Abwechslungsreiche Übungen im Stand, auf dem Stuhl oder auf der Matte unter fachkundiger Anleitung von Martina Pöll sorgen mitunter für Muskelkater, aber auch für Erfolgserlebnisse. Dank unserer humorvollen Trainerin und des ungezwungenen Miteinanders werden außerdem die Lachmuskeln „bearbeitet“. Als Lohn für die sportlichen Mühen gibt es am Ende jedes Mal 20 Minuten Entspannung.



Tabata

Von Lisa Blume

Nach dem Umzug in die Sporthalle der IGS Volkmarode im Februar haben wir uns mittlerweile an die neue Halle gewöhnt – auch wenn der Außenbereich weiterhin keine ab-, aber an einzelnen Tagen verschlossene Baustelle ist, sodass wir teilweise über den Zaun klettern mussten, um unsere Hallenzeit wahrzunehmen. Wenn wir diese Hürde genommen haben, dann haben wir bei mehr oder weniger herausfordernden Übungen für die Muskeln, die Koordination, das Gleichgewicht oder alles gleichzeitig eine gute Zeit miteinander und kommen auf jeden Fall gerne zusammen ins Schwitzen. Dabei begrüßen wir auch immer wieder neue Gesichter – wie in letzter Zeit Sandy und Nino, die erfreulicher Weise auch bei uns bleiben wollen. :-)



Dienstags zwischen 18:30 und 20:00 Uhr bringen wir also den Puls auf



Touren und die Muskeln zum Singen, wenn wir insbesondere Bauch, Beine und Po mit abwechslungsreichen Übungen trainieren und den Rücken stärken. Immer wieder kommen dabei Inspirationen und Anregungen aus der Gruppe in das Programm. Das Schöne an Tabata: Nach 20 Sekunden Vollgas folgen 10 Sekunden Pause! Also: Runter vom Sofa und auf in die Halle!

Noch mehr Sport?

Für alle, denen das nicht genug Bewegung ist, haben wir freitags von 18:00 bis 20:00 Uhr noch eine Hallenzeit zum Badminton-Spiel. Da ist die Laune immer besonders gut.

Jazz und Modern/Contemporary

Von Lisa Blume

Freitags zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erarbeiten wir kleine Kombis im Jazz- und Modern/Contemporary (JMC) zu ganz unterschiedlichen Musikstücken – mittlerweile haben wir ein Repertoire aus 4 Stücken, an denen wir immer noch weiterarbeiten. Ob technische Expertise, Sicherheit in der Reihenfolge oder einfach der Spaß an der (ungewohnten) Bewegung; wir haben für jede(n) etwas im Programm. Ein Einstieg ist jederzeit möglich – wir haben keine feste Aufstellung oder eingetretenen Pfade. ;-)

Weihnachts- und Neujahrsgrüße

Von Bernd Dettmer

Das Jahr geht zu Ende, und ich möchte kurz innehalten. Ohne das herausragende Engagement der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer wäre es nicht möglich gewesen, das Vereinsleben in dieser Qualität anzubieten und so lebendig zu halten.

Das in Kürze zu Ende gehende Jahr 2026 beinhaltete einmal mehr viele kleinere und größere Momente des Vereinslebens. Dabei fallen mir sofort die Teilnahme von Dibbesdorfer Gruppen am Tag der Niedersachsen, das Wein- und Oktoberfest und der von den Dibbesdorfer Vereinen veranstalte Adventsmarkt ein. Aber auch die vielen besonderen Aktionen in den einzelnen Abteilungen sollen hier nicht unerwähnt bleiben.

Es ist mir eine große Freude allen Unterstützern des Verein Danke zu sagen für das gezeigte Engagement, für die tatkräftige Unterstützung und für die zur Verfügung gestellte Zeit für die SKG.

Wir wünschen allen Mitgliedern und deren Familien, Freunden und nahen Angehörigen zunächst einmal beste Gesundheit. Für die bevorstehende Advents- und Weihnachtszeit wünschen wir allen eine besinnliche und friedvolle Zeit in der Hoffnung, dass uns das Jahr 2027 nur Gutes bescheren wird.

Frohe Weihnachten, einen guten Rutsch ins Jahr 2027 und vor allem beste Gesundheit.

Radtouren

Von Uwe Rosenthal

Mit dem Start am 26. März begann für unsere Radtourenabteilung eine abwechslungsreiche Saison. Bis Ende Oktober standen insgesamt 16 Touren auf dem Programm – von gemütlichen Frühjahrsrunden über ausgedehnte Biergartentouren bis hin zu herbstlichen Fahrten durch die Natur. Dabei kamen nicht nur zahlreiche Kilometer, sondern auch viele schöne gemeinsame Erlebnisse zusammen.

Im Frühjahr erkundeten wir unter anderem den Hondelager Wald bei unserer traditionellen Bärlauchernte, besuchten ehemalige Bahnhöfe der Schuntertalbahn und machten einen Abstecher zum Landwehrdenkmal in Rühme. Ein besonderes Highlight war die Führung durch das Altstadtrathaus in Braunschweig. Auch eine Tour zum Welfenschloss nach Wolfenbüttel stand auf dem Plan. Obwohl der Wetterbericht Regen angekündigt hatte, wurden wir mit einem weitgehend trockenen Ausflug belohnt. Den Frühjahrsabschluss feierten wir bei sommerlichen 30 Grad standesgemäß im Biergarten.

Mit dem Sommer kamen dann die beliebten Biergartentouren. Ein Höhepunkt war die Besichtigung der Braumanufaktur Wendhausen mit anschließender Bierverkostung. Zurück in Dibbesdorf wartete bereits Peter mit dem Grillgut auf uns. Weitere Ziele waren das Alte Brauhaus in Fallersleben und das Restaurant Zum Yachthafen an der Marina Bortfeld.



Auch die längste Tour des Jahres führte uns im August bei herrlichem Wetter über Königslutter, die Schunterquelle und den Tetzelstein bis zum Weddeler Hof. Stolze 61 Kilometer standen am Ende auf dem Tacho!

Neben den Einkehrmöglichkeiten kamen auch Besichtigungen nicht zu kurz. So erhielten wir interessante Einblicke bei „Anti Rost“. Unsere traditionelle Ringgleisrunde führte uns im September schließlich zur Gaststätte Mückenburg, wo wir unseren früheren Wirt Vlado wiedertrafen. Überhaupt sorgten die gemeinsamen Pausen und Einkehrmöglichkeiten immer wieder für gute Stimmung und gesellige Stunden.

Im Oktober ließen wir die Saison mit drei Herbsttouren ausklingen. Bei Fahrten durch Hondelage, Lehre, Essehof, Cremlingen und Weddel konnten wir noch einmal die herbstliche Natur genießen. Selbst ein wenig



Nieselregen hielt fünf besonders wetterfeste Radler am 1. Oktober nicht davon ab, sich aufs Rad zu schwingen. Zum offiziellen Saisonabschluss am 29. Oktober zeigte sich das Wetter dann wieder von seiner besten Seite. Die letzte Tour endete traditionsgemäß bei Luc in Dibbesdorf.

Natürlich blieb auch das eine oder andere kleine Missgeschick nicht aus: Vier Stürze gab es im Laufe des Jahres zu beklagen. Glücklicherweise verliefen alle glimpflich. Ein plat-



Videos der Touren

Schaut euch die Videos der Touren des Jahres 2026 auf unserem YouTube-Kanal an:

ter Reifen und ein verlorener Fahrradschlüssel sorgten ebenfalls für kurze Unterbrechungen, konnten die gute Stimmung aber nicht trüben. Die Erfahrungen zeigen allerdings, wie wichtig gegenseitige Rücksichtnahme und Disziplin gerade bei größeren Gruppen sind. Auch das gemeinsame Fahren als Verband klappt inzwischen immer besser.

Besonders erfreulich ist die Entwicklung unserer Abteilung: Durch fünf neue Mitglieder im Sommer sind wir inzwischen auf 29 Radlerinnen und Radler angewachsen. Bei den 16 Veranstaltungen kamen insgesamt 223 Teilnahmen zusammen. Gemeinsam wurden dabei 514,4 Kilometer zurückgelegt. Rechnet man die individuellen Strecken aller Teilnehmer zusammen, ergibt sich sogar eine beeindruckende Gesamtleistung von 6.393,9 Kilometern!

Zum Abschluss des Radtourenjahres treffen wir uns am 3. Dezember zur Adventsfeier im Sportheim der SKG. Neben einem gemeinsamen Rückblick mit dem Film „SKG-Radtouren 2026“ steht auch die Ehrung der aktivsten Mitglieder auf dem Programm.

Fazit: Eine tolle Saison mit abwechslungsreichen Zielen, schönen Begegnungen und viel gemeinsamer Freude am Radfahren. Wir bedanken uns bei allen, die mitgeradelt, Touren organisiert oder für die geselligen Einkehrmöglichkeiten gesorgt haben. Und natürlich freuen wir uns schon jetzt auf die nächste Saison!



Tag der Niedersachsen

Von Daniel Dettmer

Am Samstag, den 13. Juni 2026, war die SKG Dibbesdorf Teil des größten Landesfestes Niedersachsens: Beim Tag der Niedersachsen präsentierte sich unser Verein auf der Bühne am Schlossplatz in Braunschweig und zeigte eindrucksvoll die Vielfalt seines Sport- und Bewegungsangebots.

Wir waren mit gleich vier Gruppen vertreten. Kinderturnen und Kindertanzen, Drums Alive, Jumping-Fitness sowie die Tabata-Gruppe sorgten gemeinsam für ein abwechslungsreiches und energiegeladenes Programm. Über einen Zeitraum von rund 30 Minuten zeigten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr Können und machten deutlich, wie vielfältig Sport im Verein sein kann.





Die Auftritte auf der Bühne am Schlossplatz wurden vom Publikum mit großem Interesse verfolgt. Selbst ein zwischenzeitlich kräftiger Regenschauer konnte die gute Stimmung nicht trüben. Zahlreiche Zuschauerinnen und Zuschauer blieben vor der Bühne stehen, spendeten Applaus und klatschten begeistert im Takt mit.

Für die Aktiven der SKG Dibbesdorf war die Teilnahme am Tag der Niedersachsen eine tolle Gelegenheit, den Verein einem breiten Publikum zu präsentieren und gemeinsam einen unvergesslichen Tag zu erleben. Ein herzlicher Dank gilt allen Übungsleiterinnen, Helfern sowie natürlich den Sportlerinnen und Sportlern, die mit ihrem Engagement zum Gelingen dieses Auftritts beigetragen haben.

Jahreshauptversammlung

Von Bernd Dettmer

Wir laden hiermit herzlich mit folgender Tagesordnung am Samstag, den 16. Januar 2027 um 19:00 Uhr in die SKG-Mehrzweckhalle ein:

1. Begrüßung
2. Totenehrungen
3. Ehrungen
4. Feststellen der anwesenden stimmberechtigten Mitglieder
5. Verlesen der Niederschrift vom 17.01.2026
6. Berichte des Vorstandes und der Abteilungsleitungen
7. Bericht des Geschäftsführers, Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstandes
8. Wahl eines Kassenprüfers/einer Kassenprüferin
9. Geplante Veranstaltungen
10. Anträge und Verschiedenes

Wir bitten, Anträge bis zum 9. Januar 2027 beim Vorstand einzureichen und hoffen auf eine rege Beteiligung und zahlreiches Erscheinen.



Stadtradeln

Von Daniel Dettmer

Zum ersten Mal hat die SKG Dibbesdorf in diesem Jahr am Stadtradeln in Braunschweig teilgenommen – und das direkt mit einem tollen Erfolg!

Mit 8 aktiven Radlerinnen und Radlern haben wir gemeinsam 3.218 Kilometer zurückgelegt und dabei 528 kg CO_2 eingespart. Besonders erfreulich: In der Kategorie „Verein mit den meisten Kilometern pro Teammitglied“ erreichten wir auf Anhieb einen hervorragenden 2. Platz!

Ein ganz herzliches Dankeschön geht an Uwe für die Organisation und seinen Einsatz. Ohne dieses Engagement wäre unsere erfolgreiche Premiere sicherlich nicht möglich gewesen.

Das Ergebnis macht Lust auf mehr! Wir freuen uns schon auf das nächste Stadtradeln und hoffen, im kommenden Jahr noch mehr Mitglieder für die Aktion begeistern zu können. Und vielleicht möchte sich bis dahin schon einmal jemand unserer Radtouren-Gruppe anschließen: Die Touren beginnen wieder im Frühjahr 2027.



EINE KAMPAGNE VON KLIMA BÜNDNIS SERVICES · STADTRADELN · Braunschweig City of Lions

URKUNDE

Für die großartige Teamleistung des Vereins
SKG Dibbesdorf e.V. beim

STADTRADELN 2026

aktiv Radelnde:	8
geradelte Kilometer:	3.218
km/Teammitglied	402
eingespartes CO_2 in kg:	528

und für den Einsatz für Radförderung und Klimaschutz danken Klima-Bündnis Services und die Stadt Braunschweig ganz herzlich und gratulieren zum

2. Platz

in der Kategorie Verein mit den meisten Kilometern pro Teammitglied

Braunschweig, den 22.10.2026, Christine Frenzel, Stadt Braunschweig