



TSV Reinbek

Vereinszeitung
der TSV Reinbek
Heft 53
November 2021

Jörg Stöber
Sanitärtechnik
 Inh. Rogerio Afonso
 Tel. 040-722 48 15
 Herrengraben 4
 21465 Reinbek
 eMail auftrag@stoeber-sanitaertechnik.de



- Klempnerei
 - Bad-Sanierung
 - Dach- und Schornsteinsanierung
 - Kernbohrungen
 - Gasheizungen
 - Brennwerttechnik
 - Wartung und Reparatur sämtlicher Gasgeräte
- Notdienst**
0177-722 48 15



Brigitte und Holger Rosemann

Holger Rosemann

☎ 722 61 18

21465 Reinbek · Kampstraße 8
www.bestattungen-rosemann.de



Auf eine gute Nachbarschaftsfiliale.

Besucht uns in unser modernen Filiale und auf unseren Veranstaltungen.
 Mehr unter www.haspa-veranstaltungen.de



Weil's um Reinbek geht.

Filiale Reinbek
 Hamburger Straße 1
 21465 Reinbek
 Telefon 040 3579-2312



Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Freundinnen und Freunde der TSV Reinbek

endlich dürfen wir wieder mit ein wenig Optimismus nach vorne schauen. Immer mehr Menschen in unserem Land sind geimpft und der Schrecken der Pandemie scheint sich zu verringern. Endlich können wir wieder mit geringen Einschränkungen unseren sportlichen Aktivitäten nachgehen und dabei auch in direktem Gespräch unsere sozialen Kontakte pflegen! Wie sehr haben wir die persönliche Begegnung mit unseren Sportfreunden vermisst, haben uns danach gesehen, wieder bei Tommy zu Gast sein zu dürfen.

Leider hat die Pandemie die TSV, wie viele andere soziale Einrichtungen, hart getroffen. So haben wir in den letzten eineinhalb Jahren einen Rückgang um ca. 400 Mitglieder hinnehmen müssen. Umso mehr müssen wir uns bei all denen bedanken, die dem Verein die Treue gehalten haben. Dies haben wir u.a. besonders den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Geschäftsstelle sowie unseren hochmotivierten Trainerrinnen und Trainern zu verdanken, denen ich auf diesem Wege noch einmal uneingeschränktes Lob für ihr Engagement zollen möchte.

Inzwischen steigen die Mitgliedszahlen kontinuierlich wieder an, in einigen Bereichen bestehen bereits wieder Wartelisten. Auch die Schulkooperationen sind wieder auf hohem Niveau am Laufen und der Reha- und Seniorensport nimmt wieder Fahrt auf.

Als besonderes Zeichen der beginnenden Normalität habe ich unser Sportfest empfunden, das wir nach einjähriger Pause bei herrlichstem Wetter durchführen konnten. Weit über 1.000 Menschen nahmen das Angebot wahr, sich an verschiedensten Ständen vieler Sparten des Vereins zu vergnügen und sich von Tommys Team verköstigen zu lassen. Besonders erfreut war ich über die vielen Familien mit ihren Kindern, die es genossen,



endlich wieder gemeinsam spielen, kommunizieren und sich auf unserem Gelände austoben zu können.

Einen Stand möchte ich in diesem Zusammenhang hervorheben, weil er in besonderem Maße eine der wichtigsten Perspektiven für die Zukunft unserer Gesellschaft symbolisierte. Ich meine den gemeinsamen Stand der TSV Vereinsjugend und des Jugendbeirats der Stadt. Hier werden wichtige Grundsätze unseres Miteinanders aufgezeigt! Eine Jugend, die sich engagiert, aber auch gehört werden will. Mir ist dabei wieder sehr deutlich geworden, dass gerade wir „Älteren“ noch besser zuhören und Meinungen junger Menschen respektieren müssen. Ich wünsche mir daher, nicht nur für unseren Verein, einen noch verständnisvolleren Umgang miteinander, um die soziale Gemeinschaft positiver zu gestalten.

In diesem Zusammenhang möchte ich auf ein sehr persönliches Thema kommen. Ich glaube, dass es genau unter dem soeben beschriebenen Aspekt, jüngeren Menschen in verantwortungsvollen Ämtern den Vortritt zu lassen, an der Zeit ist, den „Staffelstab“ rechtzeitig zu übergeben. Somit werde ich bei der nächsten Delegiertenver-

sammlung nicht mehr für das Amt des Vereinsvorsitzenden kandidieren, um einer oder einem hoffentlich jüngeren Kandidaten Platz zu machen.

Bis dahin werde ich mich weiterhin mit vollem Engagement, „meinem Verein“, der TSV Reinbek, widmen.

Ich wünsche Euch alles Gute! Bleibt gesund!

*Mit herzlichen Grüßen,
Norbert Schlachtberger*

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	S.	3
Vereinsleben	S.	4-8
Vereinsjugend	S.	9-13
Kinderschutz	S.	14
Mitmachaktion	S.	15
Aikido	S.	16-17
Badminton	S.	18-19
Ballett	S.	20-23
Basketball	S.	24-27
FGF	S.	28-30
Fußball	S.	31
GeFit	S.	32-34
Handball	S.	35-37
Jazz	S.	38
Ju-Jutsu	S.	39-42
Karate	S.	43-44
Kung-Fu	S.	45
Leichtathletik	S.	46-47
Reha	S.	48-49
Schwimmen	S.	50-51
Spielmannszug	S.	52
Tanzen	S.	53-56
Tennis	S.	57-58
Tischtennis	S.	59-61
Turnen	S.	62-64
Volleyball	S.	65
Kontakt/Impr.	S.	66



Integration durch Sport – Sport für Alle

Im Rahmen der geförderten Sportangebote durch den Landessportverband für Integration, lernen viele Menschen mit Migrationshintergrund unseren Sportverein kennen. So auch Jeffrey M. aus Afrika. Wir haben ein kleines Interview mit ihm geführt. Uns hat interessiert, woher er kommt und wie es ihm in der TSV Reinbek gefällt. Seit einigen Wochen ist Jeff (wie er von seinen Sportkollegen im GeFit genannt wird) in Reinbek bei seiner Familie, von der er wegen der Pandemie sehr lange getrennt war. Bisher hat er in Afrika gelebt. Über eine Nachbarin hat er von der TSV Reinbek erfahren und sich sofort für das GeFit Training angemeldet. Hier nimmt er teil am Integrationsprogramm des Landessportverbandes. Jeff spricht schon sehr gut Deutsch, da er täglich übt.

Babette: Jeff, wo kommst Du her?

Jeff: Aus Johannesburg, Süd-Afrika

Babette: Wie alt bist Du?

Jeff: zweiundfünfzig

Babette: Du hast einen sehr



schönen Nachnamen, Mokoena, was bedeutet er?

Jeff: Krokodil. Viele Menschen in Afrika tragen Tiernamen, das hat eine lange Tradition.

Babette: Was ist im Sport in Deutschland anders als in deinem Heimatland?

Jeff: Es gibt keine Schneesportarten

(Wir können uns ein Schmunzeln nicht verkneifen)

Jeff: Ansonsten gibt es in Süd-Afrika sehr viele Fitness Studios, dieser Sport ist sehr beliebt. Weitere Highlights sind

Basketball, Volleyball, Fußball und Aerobic

Babette: Ist der Sport in Vereinen organisiert?

Jeff: Nein, eher private Studios

Babette: Was wünschst Du Dir für die Zukunft?

Jeff: Ich hoffe, dass ich schnell Deutsch lerne, damit ich in meinem Beruf als Logistiker arbeiten kann und eine finanzielle Kontrolle über mich habe und ich möchte ein Vollmitglied der TSV Reinbek im GeFit werden, um mich fit zu halten. Mir gefällt die Atmosphäre im GeFit.

Babette: Danke für das Interview. Wir wünschen Dir viel Glück!

Das Förderprogramm für Integration durch Sport lief im September aus. Wer Jeff oder andere Menschen, die in der TSV Reinbek Sport machen und nicht über genügend eigene Mittel verfügen, unterstützen möchte, kann sich bei Babette Rackwitz-Hilke in der Geschäftsstelle melden. Gerne berät sie über Möglichkeiten, wie man den Sport durch Sach- oder Geldspenden unterstützen kann

Ein Neues Jahr beginnt!

Anfang August haben wir Jannis Urban als neuen FSJler bei uns im Verein begrüßt.

Jannis ist 19 Jahre alt und kommt aus Reinbek. Er hat dieses Jahr sein Abitur, an der Gemeinschaftsschule Wiesenfeld in Glinde, absolviert. In seiner Freizeit treibt er sehr viel und sehr gerne Sport, überwiegend Tennis, Tischtennis und Kraftsport. Ab sofort freut sich Jannis auf sein FSJ bei uns in der TSV Reinbek, welches hoffentlich mit vielen neuen und lehrreichen Erlebnissen verbunden sein wird. Jannis hat in seiner Freizeit schon einige Erfahrungen als Übungsleiter



gesammelt: „Ich freue mich darauf nicht nur als Übungsleiter weiter Erfahrungen zu sammeln, sondern auch einen Einblick hinter die Kulissen im Verein zu bekommen.“ Außer in den Schulkooperationen wird er sich so auch in der Geschäftsstelle und im täglichen Sportbetrieb der TSV einsetzen.

Wir wünschen ihm und uns ein erfolgreiches, sportliches Jahr und eine produktive Zusammenarbeit. Herzlich willkommen im Team!

Endlich hieß es wieder Reinbeker Sportfest!



Am Sonntag, 5.9.2021, konnte auf dem Gelände der TSV nach einjähriger Unterbrechung endlich wieder das traditionelle Reinbeker Sportfest ausgerichtet werden. Das Wetter meinte es am ersten landesweiten Tag des Sports gut mit uns, auch die Stimmung war hervorragend. Dafür sorgte unter anderem die musikalische Einleitung in die Veranstaltung durch unseren Spielmannszug. Über den Tag verteilt kamen ca. 1.000 Besucher.

Verschiedenste Abteilungen der TSV Reinbek machten sich zuvor Gedanken, sodass viele unterschiedliche Attraktionen für Kinder und Erwachsene realisiert werden konnten. Auf den Laufkarten wurden fleißig Stempel an den Stationen gesammelt, um am Ende, ab einer bestimmten Stempelanzahl, einen der Überraschungspreise mit nach Hause nehmen zu können.

Ein zentraler Anlaufpunkt waren die Parcours der Kinderolympiade. Mit 170 LäuferInnen ein Rekordwert auf dem Reinbeker Sportfest! Die jeweils schnellsten Jungen und Mädchen der drei Jahrgangsklassen haben die TSV Reinbek am Sonntag den 19.09.2021 beim großen Finale der „TopSportVereine“ in der Alsterdorfer Sporthalle vertreten. Für den Jahrgang 2011/2012 haben Josias Lucht und Lene Lehmann die Farben des Vereins hochgehalten. Den Jahrgang 2013/2014 repräsentierten Davey Concetion und Sophie Celeste Tittko. Im Jahrgang 2015/2016 gingen Fiete Machui und Mariella Topp an den Start.



Alle schlugen sich super gegen die Gewinner der übrigen knapp 20 Vereine. Sophie schaffte es auch hier wieder aufs Treppchen und konnte sich über einen dritten Platz freuen. (Bild oben)

Für Jugendliche und Erwachsene gab es die Parcours Challenge. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit waren hier gefragt. Eine Altersbegrenzung nach oben gab es nicht, weshalb wirklich jeder, der aus der Kinderolympiade herausgewachsen ist, seinen Fitness-Stand auf die Probe stellen konnte. Natürlich kam auch bei diesem Parcours der Spaß nicht zu kurz.

Die Handballabteilung war mit einem Beachhandball-Angebot vertreten. Die Radgruppe stellte wieder einen tollen Radparcours auf die Beine. Auch die Schwimmabteilung durfte natürlich nicht fehlen: An ihrem Stand auf dem Kunstrasen wurden fleißig Dosen umgeworfen und Bilder gemalt. Die meisten Bälle flogen jedoch bei der Tischtennisabteilung über die Netze, um das Tischtennis-Sportabzeichen zu erreichen. Nicht übers Netz sondern in das Netz ging es bei den Herausforderungen unserer Basketballabteilung. Geschicklichkeit war aber nicht nur bei unterschiedlichen Ballsportarten gefragt. Die Besucher konnten sich darüber hinaus am Radparcours und in diesem Jahr erstmalig dem Rollatorparcours für Jung und Alt versuchen.

Neben Mitmachaktionen beteiligten sich Abteilungen aber auch mit Vorführungen oder Ständen. So traten aus der Tanzsportabteilung die Hip-Hop und Line-Dan-

ce-Gruppe auf. Ein paar Meter weiter gaben die Kampfsportler aus den Bereichen Aikido, Iaido&Jodo, Ju-Jutsu und Karate ihre Fähigkeiten zum Besten. Die Ballettabteilung beteiligte sich mit einem Stand, um mit Interessierten ins Gespräch zu kommen.

Auf der großen Hüpfburg vom e-werk wurde eifrig gehüpft und der Sprung in luftige Höhen beim Bungee-Trampolin war ein Muss. In diesem Jahr leider nicht persönlich anwesend sein konnten unsere Partner der Haspa-Filiale aus Reinbek, die es sich dennoch nicht nehmen ließen und unser Sportfest trotzdem unterstützten – vielen lieben Dank.

Ein großer Dank geht ebenso an das Kinderschminken, an dessen Stand der Kreativität keine Grenze gesetzt war. Das „Spielmobil“ des Landessportverbandes begeisterte unsere ganz kleinen Gäste mit zahlreichen Spielmöglichkeiten. Zwischen den Bäumen im Paul-Luckow-Stadion huschten Klein und Groß über die Slacklines der Vereinsjugend. Das Kinderschutz-Team war nebenan ebenfalls vertreten, um Aufmerksamkeit auf das Thema Kinderschutz zu richten, welches gerade im Sport nicht außer Acht gelassen werden darf. In diesem Jahr erstmals mit von der Partie war auch der Kinder- und Jugendbeirat der Stadt Reinbek, welcher zusammen mit der Vereinsjugend verschiedene Spielmöglichkeiten, wie zum Beispiel Wikingerschach oder Cornhole, betreute.

Um einen reibungslosen Ablauf gewährleisten zu können, beteiligten sich viele Helfer am Auf- und Abbau. Für die Sicherheit aller Anwesenden sorgte das DRK, sowie das Hygienekonzept, die Ordner und sich wiederholende Ansagen über die Lautsprecher. Auch für das leibliche Wohl war gesorgt. Unser Clubwirt Tommy hatte mit seinem Team viele Verköstigungen für die Besucher vorbereitet.

Ein dickes Dankeschön an alle Helfer! Wir sind begeistert über die positive Resonanz und freuen uns bereits auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr!



Fahrradfahren für Frauen

In diesem zweiwöchigen Kurs für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund konnte das Radfahren erlernt oder wieder aufgefrischt werden. Dank dem Einsatz von Erika Tischler und ihrer aufmunternden Art hatte sie schnell das Vertrauen der Teilnehmerinnen erlangt, so dass schon am ersten Tag alle (!) Frauen sich auf das Rad traute. Anfangs wurde gerollert, aber schon bald fuhren die Damen ihre Runden auf dem Sportplatz. Erika lockerte die Stunden auf mit Erzählungen / Erfahrungen aus ihrem eigenem Radfahrerleben, machte kleine Bewegungspausen für mehr Balance, baute kleine Spiele ein und gab viel Bewegungsfreiheit für das eigene Ausprobieren. Es gab einen großen Zusammenhalt in der Gruppe – und wenn eine besonders schwierige Aufgabe bewältigt wurde – wie z.B. während der Fahrt winken – gab es Beifall und es wurde geklatscht. Ernst wurde es dann beim Erlernen der Verkehrsregeln, die dann auch gleich auf dem Sport-



gelände geübt wurden. Die Fußballfelder wurden umrundet und es galt zu stoppen, anzufahren, rechts vor links zu beachten, Ausweichmanöver zu fahren und vieles mehr. Nachdem das alle Radfahrerinnen geschafft hatten, ging es los und die Damen fuhren mit der Radleiterin durch Reinbek. Alle trugen Warnwesten und sind sicherlich vielen Reinbekern in dieser Zeit aufgefallen. Die Damen übten das Verhalten im Straßenverkehr und das Berg auf- und abfahren.

Am Abschlusstag traf man sich noch einmal für letzte Übungen – und zum gemeinsamen Austausch bei Kaffee und Kuchen – und wer wollte konnte mit Erika auf eine kleine Radtour nach Bergedorf gehen... öhm fahren. Ein großer Dank geht auch an die Hausmeister der TSV Reinbek, die den Damen jeden Tag zur Verfügung standen und die Fahrräder immer wieder kontrollierten und Reparaturen durchführten.

Nachruf Günter Schmolke

Wir trauern um unser langjähriges Ehrenmitglied Günter Schmolke, welcher im Mai dieses Jahres im Alter von 82 Jahren von uns gegangen ist.

Über mehrere Jahrzehnte hinweg hat er im Namen der TSV nationale sowie internationale Wettkämpfe bestritten. In seiner sportlichen Laufbahn war er als Boxer, Gewichtheber, Kraftdreikämpfer und Ringer in allen Disziplinen der Schwerathletik aktiv. Große sportliche Erfolge feierte er im Gewichtheben, wurde hier unter anderem 10mal Weltmeister. Doch auch bei Europa- und Deutschen Meisterschaften war er als sechsmaliger Europa- und siebenmaliger Deutscher Meister sehr erfolgreich. Als seine größten Erfolge bezeichnete er den Gewinn der Goldmedaille bei der Masters Olympiade 1998 in Portland/USA und die Berufung in die Masters „Hall of Fame“ 2005 in Edmonton/Kanada.

Günter, wir werden dein Andenken bewahren.



Schulkooperation – Jetzt erst Recht!

Im Laufe der Vorbereitungen auf das aktuelle Schuljahr konnte mit der, im vergangenen Jahr, neu gegründeten OGS der Gemeinschaftsschule Reinbek die Partnerschaft für unsere Angebote fortgesetzt werden. Im ersten Kooperationsjahr konnten auf Grund der Beschränkungen für die weiterführenden Schulen, die Angebote nur im September 2020 durchgeführt werden. Neben den bestehen Partnerschulen, der Grundschule Mühlenredder, Grundschule Schönningstedt und der Gertrud-Lege-Schule bewegen wir somit nun auch endlich, mit einem Jahr Verzögerung, die Zielgruppe der Schüler der weiterführenden Schule. Aber nicht nur bei den „großen“ gab es im vergangenen Schuljahr einige Hürden zu bewerkstelligen. An-

ders als im Vereinssport galten entsprechend die Vorschriften des Bildungsministeriums. Sport war hier somit über einen längeren Zeitraum möglich, als im Verein, aber mit vielen Auflagen verbunden. Zum angelaufenen Schuljahr gehen wir dennoch gestärkt gemeinsam aus dieser Situation hervor. Das Angebot in den Schulen konnte von 16 Kursen auf 24 Kurse erhöht werden. Von A wie Akrobatik bis Z wie Zumba konnten die Schulen wie gewohnt aus einem vielfältigen Angebotskatalog die gewünschten Sportkurse auswählen. Neu aufgenommen werden konnten in diesem Katalog zu diesem Schuljahr Angebote wie Akrobatisches Bodenturnen, Handball, Tischtennis oder Zumba. Für jeden und jede ist somit etwas dabei. Für den Austausch

in der schwierigen Zeit und das gemeinsame Erarbeiten von Umsetzungsmöglichkeiten ein großes Dankeschön an unsere Partner und Übungsleiter! Sport verbindet und hält zusammen, darauf sind wir stolz und freuen uns eure Kinder auch zukünftig weiter zu bewegen.

Unser neuer Onlineshop bringt (Vereins-)Farbe in dein Leben.

Du wolltest schon immer außerhalb der Sportstunden und Wettkämpfe Merchandise der TSV Reinbek? Dir fehlten aber die notwendigen Farbdaten und Logodateien? Deine zusammengestellten Ergebnisse haben dich

Seniorenmesse 2021

Im September konnte nach langer Pause endlich wieder die Seniorenmesse am und im Schloss Reinbek stattfinden. Die TSV Reinbek war mit einem regen- und sturmfesten Pavillon im Außenbereich vertreten. Trotz kleinen Wolkenbrüchen nutzten viele Besucher/innen diese Informationsveranstaltung. Unser TSV Pavillon hat viele Menschen angezogen und war ein kleiner Treffpunkt für Mitglieder/innen und Interessierte. Frank Ernstorfer, Abteilungsleiter GeFit, verteilte vitaminreiche Einladungen zum Gesundheitstraining an den Geräten in Form von Äpfeln. Anke Blaß, Übungsleiterin der TSV, informierte über Aqua Angebote und notierte sich die Namen für TSV Probestunden



im Reinbeker Schwimmbad. Babette Rackwitz-Hilke, Seniorenvertretung, rührte die Werbetrommel für die Yoga Nacht und konnte für den Reha Sport begeistern. Unsere Mitglieder Angelika Rohn und Hartmut Stienen nutzten die Seniorenmesse für eine kleine Spritztour durch den Schlosshof im Zwei-Sitzer (siehe Foto), Angelika begeistert: „Das machen wir später!“



nicht zufriedengestellt? Dann haben wir eine gute Nachricht für dich! All das findest du mit einer großen Produktauswahl von Freizeitkleidung über Sportausrüstung und verschiedensten Accessoires ab sofort in unserem neuen Onlineshop. Spar dir die Zeit die gewünschten Kleidungen mühsam selber zu erstellen! Durch die Personalisierungsfunktion kannst du deinem Einkauf problemlos eine ganz persönliche Note verleihen. Starte deinen Einkauf, für jeden und jede ist etwas dabei! Sollte dir etwas fehlen, melde dies gerne an paulsen@tsv-reinbek.de und wir prüfen die Umsetzbarkeit deiner Idee. Wir wünschen viel Spaß beim Durchstöbern!



Auszeichnung Sterne des Sports – Fenstergymnastik

Am 31. August wurden drei Vereine für großartige Projekte mit „Sternen des Sports“ in Bronze und Geldprämien im Gesamtwert von 3.000,00 € von der Volksbank Stormarn eG ausgezeichnet.

Bei der feierlichen Verleihung der „Sterne des Sports“ in Bronze auf Ortsebene lobte die Jury die Vereine, die sich an dieser Aktion beteiligt haben. In den Vereinen wird Großartiges geleistet. Über das Sportangebot hinaus lernen sich Menschen mit verschiedenen Nationalitäten und sozialen Schichten besser kennen. Kinder, Jugendliche, Menschen mit Behinderungen und ältere Menschen finden in den Vereinen ein Stück mehr Lebensqualität und erfahren hautnah, was Solidarität bedeutet. Unsere Seniorenbeauftragte Babette Rackwitz-Hilke nahm für uns an der Veranstaltung teil und freute sich sichtlich über die Auszeichnung des kleinen Sterns in Bronze und den 2. Platz, der mit 1.000€ dotiert ist.

Im Zuge der Sperrungen der Sportstätten griffen und greifen viele Mitglieder der TSV Reinbek auf die gängigen Video-Plattformen zum Streamen und auf die von uns und den Übungsleitenden des Vereins produzierten Videos zurück, um ihrem Sport weiter treu und in Bewegung zu bleiben. Was ist aber mit denen, die keinen Zugang zum Internet haben, sei es aus Unwissenheit oder altersbedingt? Wie kann man in Zeiten, in denen Isolation und Einsamkeit durch Besuchsverbote an der Tagesordnung stehen, diejenigen erreichen, die in den Altenheimen und Seniorenresidenzen leben, egal ob allein oder mit ihren Partnern. Die Angebote der TSV Reinbek sind offen für alle, die etwas Freude und Bewegung in ihren tristen Alltag bekommen möchten.

Ziel unseres Engagements war es, den älteren Menschen nicht nur Betreuung angedeihen zu lassen, sondern sie auch zu bewe-



gen. Bezweckt war eine erhöhte und bessere Wahrnehmung und gesteigerte Sensibilisierung gegenüber dem gesellschaftlichen relevanten Thema „Alleine sein, abgeschieden leben und dennoch Gesunderhaltung in Zeiten der Corona-Pandemie“. „Wenn wir nicht mehr in die abgeriegelten Altenpflegeeinrichtungen hineingehen können, um dort Bewegungsangebote vorzuhalten, dann machen wir es eben davor oder mit Sport- und Bewegungsanweisungen vor der CD“. So lautete unsere Devise. Gesagt, getan. Unsere Übungsleitenden schnappten sich flugs einen Stuhl, kleine (Haushalts-)Geräte und machten sich auf den Weg, um ihre „Alten“ im Betreuten Wohnen in Bewegung zu bringen, ihnen aus der Ferne zuzuwinken und ihnen zu zeigen, dass wir sie nicht alleine lassen.

Die erste Herausforderung, die sich stellte: Wie bekommt man Sichtkontakt mit den Bewohnerinnen und Bewohnern in einem großen Wohnkomplex? Indem man Musik macht, um das Interesse zu wecken. Der kleine, verstaubte CD-Spieler bekam eine neue Chance. Mit wedelnden Armen, bunten Tüchern und lustig angezogen, wurde im Takt der Musik für Aufmerksamkeit gesorgt. Der Effekt: Einige schauten zunächst verstohlen hinter den Jalousien hervor, hier und da wackelte mal eine Gardine, andere aber machten die Fenster auf oder kamen auf ihren Balkon, um zu sehen, was da draußen vor sich geht. Am

Anfang überwog bei vielen die Skepsis, aber nachdem sie ihre Übungsleiterinnen erkannt hatten, war die Freude riesig. Da das Gebäude vier Seiten hat, mussten die Übungsleiterinnen auch viermal neu ansetzen.

Die „Sterne des Sports“ vergeben von den Volksbanken und Raiffeisenbanken und dem deutschen olympischen

Sportbund (DOSB), zeichnen Sportvereine aus, die Programme zur Gesundheitsförderung oder Integration, spezielle Angebote für Kinder, Jugendliche und Senioren in ihren Vereinen anbieten oder zur Förderung des Ehrenamtes. Mit den „Sternen des Sports“ steht nicht der Spitzensport im Mittelpunkt, sondern das soziale Engagement der Sportvereine, das sonst in den Medien und der Öffentlichkeit kaum wahrgenommen wird.

Wir bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich bei allen, die dieses Projekt so erfolgreich gestaltet haben!

Gerätefitness für Männer

Wir haben wieder in regelmäßigen Abständen das Gerätefitness Training für Männer mit Migrationshintergrund durchgeführt. An diesem Probetraining haben Menschen teilgenommen, die in Reinbek nach einer Flucht angekommen sind und die TSV Reinbek kennenlernen wollten. Der jüngste Teilnehmer war 16 Jahre alt. Zusammen mit seinem Vater wurde fleißig trainiert. Inzwischen konnte sich der junge Migrant den Aktivitäten der Vereinsjugend anschließen. Ältere Teilnehmer haben in Ruhe die Geräte kennengelernt und interessierten sich auch für andere Sportarten, wie z.B. Fußball oder Yoga.

Nachbericht über das Zeltlager 2021



rung. „Capture the Flag“, ein Spiel was wir nach drei Jahren wieder spielen durften fand wenige Tage nach der Nachtwanderung im selben Wald statt. Die Betreuer haben sich dieses Jahr ein besonders märchenhaftes Motto ausgesucht und sahen dabei mindestens genau so einzigartig aus. Außerdem gab es kreative Theaterstücke die sehr lustig für die Zuschauer waren. Mit viel Bewegung ging es weiter zum Discoabend, wo viel

Das Zeltlager 2021 war mal wieder eine Märchenhafte Zeit mit vielen Highlights. Die Tage begannen mit Frühsport, Frühschwimmen und Morgenmusik. Außer dem Mottotag „Märchen“ gab es den Jahrmarkt, die Hörnum-Rallye, die Crash-Games, Theatervorführungen, die Quiz-Show, den „echten“ Sylt-Cup



und den Discoabend. Wie jedes Mal gab es auch diesmal wieder den Casinoabend wo Black-Jack, Pferderennen oder Roulette gespielt wurde. Am Strand hatten wir immer sehr viel Spaß mit Spielen am und im Wasser. Trotz Corona konnten wir auch Ausflüge machen, wie eine Inselwanderung von Amrum nach Föhr und einen Besuch des Sylter Aquariums. Wir sind aber nicht nur durchs Watt gewandert, sondern auch durch die Nacht, nämlich bei der Nachtwande-



getanzt, gehüpft und gesungen wurde. Am nächsten Tag konnte kaum noch jemand normal sprechen. Dann zeigten die Betreuer, dass sie auch lustig sein können, beim Spiel „wo ist mein Eimer“. Diese Märchenhafte Tour endete wie immer mit der Abschlussshow, bei der alle Teil-



nehmer mitmach-ten. Den letzten Abend verbrachten

wir am Strand mit Sonnenuntergang, abschließendem Lagerfeuer und Stockbrot.

Nachbericht über die Jugendreise 2021

Bedingt durch Corona mussten wir unsere ursprünglich nach Norwegen geplante Jugendreise leider absagen und kurzfristig eine Alternative finden. Das Reiseziel wurde dann nach Sylt geändert, 17 von den ursprünglich 20 angemeldeten Jugendlichen nahmen die Alternative an.

Die Anreise erfolgte mit drei Kleinbussen (Hälge, Smailey und SALMI). Untergebracht waren wir in den selben Zelten, in denen kurz zuvor unser Zeltlager stattgefunden hat. Zusätzlich hatten wir zwei Gruppenzelte eingerichtet, eines mit Tischen und Bänken und das andere mit Judomatten. Anders als im Zeltlager frühstückten wir erst um 9



Uhr, hatten tagsüber viel mehr Freizeit und es gab keine offizielle Nachtruhe. Trotzdem haben wir viel gespielt: eine Strandstaffel, Wikingerschachturnier, Völkerball, Volleyball, Basketball, Tennis-Torte, Sylt-Cup, Crash-Games, Disco und natür-

lich viele Sportspiele am Strand. Außerdem gab es einen Ausflug zu den Seehundbänken, einen Strandtag auf der Nachbarinsel Römö (mit Autos eingraben, Frühstück am Strand, Rieseneis in Lakolk und Fischbrötchen zum Abendessen).





Wir haben auch den Westeländer Wald entdeckt, wir haben da Capture the flag, Räuber und Gendarm, sowie Cluedo gespielt (Cluedo endete allerdings mit einem nächtlichen Polizeieinsatz). Wir hatten auch einen

Piratentag, den Casinoabend, ein Kinderschutz-Seminar, eine Nachtwanderung und den Hawaiiabend.

Das absolute Highlight der Reise war allerdings der zweite Römöttag. Am Vorabend, kurz

vor Mitternacht, erreichte uns eine SMS der Rederei, in der sie uns mitteilte, dass unsere geplante Überfahrt ausfällt, da das Schiff zu einer „Spontanwartung“ müsse. Wir sollten uns zeitnah um eine Umbuchung kümmern. Da es bereits Mitternacht war und wir um 8 Uhr mit der Fähre fahren wollten, blieb nicht viel Zeit. Wir konnten eine Fähre später nehmen und waren trotzdem rechtzeitig für die Segway-Tour da. Aufgeteilt in zwei Gruppen machten wir die Tour durch die Dünen und den Wald und alle waren begeistert. Danach machten wir noch lustige Spiele am Strand und es ging zum Abendessen ins Pancake-House. Als kurzfristige Alternative war es eine schöne Reise.



Nachbericht über das Sportfest 2021

Wir haben uns alle gefreut, dass es in diesem Jahr wieder ein Sportfest geben konnte. Die Vereinsjugend war mit neun Personen im Einsatz, um die Slackline Parcours zu betreuen. Außer dem mittlerweile traditionellen langen Parcours, bestehend aus fünf Slack-Lines mit einer Gesamtlänge von über 60 Meter, hatten wir auch einen Miniparcours für die Kleinen aufgebaut. Der Miniparcours bestand aus zwei Slack-Lines und war immerhin auch 25 Meter lang. Pro Slack-Line war immer ein Kind unterwegs. Die Slack-Lines halten zwar auch mehrere Personen gleichzeitig aus, aber je mehr Personen auf dem Gurt sind, desto mehr wackelt der Gurt und man fällt schneller runter. Aus diesem Grund lassen wir



immer nur ein Kind zurzeit auf einen Gurt. Mit dem neuen Miniparcours konnten wir also 7 Kinder zugleich beschäftigen. Aus Sicherheitsgründen wird auf den Slack-Lines jedes Kind begleitet. Pünktlich ab 11.00 Uhr kamen die ersten Gäste und schnell bildete sich eine Warteschlange. Da der Andrang bis zum Schluss anhielt, hatte die Vereinsjugend einiges zu tun. Getreu dem Motto „Nach dem Sportfest ist vor dem Sportfest“, haben wir auch schon einige Ideen für Veränderungen für das Sportfest 2022. Wir freuen uns jetzt schon drauf.



Nachbericht über den Kinderschutztag

Für den Kinderschutztag (während der Stormarner Kindertage) hatte die Vereinsjugend (in Zusammenarbeit mit dem Team Kinderschutz) schöne Veranstaltungen vorbereitet: Der Tag begann um 8.00 Uhr mit dem Aufbau. Um 10.00 Uhr begann die Ausstellung über die Kinderrechte. Hierfür hatte wir vom Deutschen Kinderschutzbund Tafeln mit den einzelnen Kinderrechten ausgeliehen. Ergänzt haben wir die Ausstellung mit einem Infostand mit Stellwänden über unsere Aktivitäten in Sachen Kinderschutz. Um 11.00 Uhr begann dann das Open-Air-Konzert mit dem Kinderliedermacher Florian



Müller. Florian verbindet seine Liedertexte mit den Kinderrechten. Nach dem einstündigen Konzert ging es auf den Kunstrasen zum Toben und spielen mit der Vereinsjugend, ehe um 13.00 Uhr das abschließende Seminar über

die Inhalte des Ampelprojektes begann. Es war ein schönes rundes Programm. Der ganze Tag hatte nur einen entscheidenden Nachteil: es sind keine Kinder gekommen.

Vorankündigungen der Vereinsjugend

Zeltlager 2022 nach Sylt:



Auch im Sommer 2022 bietet die TSV Reinbek wieder das beliebte Zeltlager an. In diesem Jahr führt uns der Weg auf den Jugendzeltplatz Möskendeel auf Sylt. Los geht es am Donnerstag, den 7. Juli, zurückkommen werden wir am Donnerstag, den 21. Juli.

„Wir“, das sind 30 Kinder und ihre 8 Betreuer. Die An- und Abreise wird mit der Bahn erfolgen. Im „Zeltlager Möskendeel“ werden wir in festen 6-Personen Zelten schlafen. Die Zelte sind üblicher-



weise mit Stroh ausgelegt, auf Wunsch kann auch auf das Stroh verzichtet werden, das Zelt wird dann mit einer Plane ausgelegt. Der Lagerplatz liegt direkt an den Dünen der Nordsee mit ihrer schönen Brandung, aber je nach den Gezeiten ist auch Baden im seichten Wasser mit wenig Wellen möglich. Viele Geländespiele am Strand und im Wasser stehen auf dem Programm. Dazu kommt noch der Motto-Tag, der Jahrmarkt, Spiele im Wald und der Casino-Abend mit alkoholfreien Cocktails. Eine Kiste mit Spielmaterialien wie Bällen, Frisbees, Diabolos, sowie Mal- und Bastel-

sachen wird dabei sein, die ihr vor Ort nutzen könnt. Natürlich haben wir auch mobile Fußballtore dabei. Das genaue Programm wird dem Wetter angepasst.

Der Preis beträgt für TSV-Mitglieder 400,-€, für Nichtmitglieder 425,-€ und beinhaltet alle Kosten wie An- und Abfahrt, Unterkunft, Verpflegung und alle Ausflüge. Außerdem im Preis inbegriffen ist die Foto-/Video-DVD, die jeder



Teilnehmer beim Nachtreffen der Reise von uns erhält.

Jugendreise 2022 nach Norwegen:

Im Sommer 2022 ist es soweit, die TSV Reinbek bietet wieder eine Jugendreise nach Norwegen an. Die Reise führt uns in ein Selbstversorgerhaus nach Eikedalen bei Bergen. Am Donnerstag, den 28. Juli 2022 fahren wir mit drei Kleinbussen in Reinbek los und übernachten auf einem Campingplatz in Hirtshals. Freitag geht es dann mit der Fähre endlich nach Norwegen. Auf dem Weg zu unserem Haus halten wir am Preikestolen, auf den wir wandern werden. Nach zwei Übernachtun-



gen fahren wir nach Eikedalen, unserem Zuhause für die nächsten 12 Tage. Im nahegelegenen See können wir baden gehen, unsere Stand-Up-Boards werden ebenfalls wieder dabei sein. Auch zwei Ausflüge sind geplant. Der eine führt uns nach Bergen, der zweitgrößten Stadt Norwegens, auch bekannt als „Herz der Fjorde“. Der andere geht nach Jondal zum Folgefonna, dem drittgrößten Festlandsgletscher Norwegens. Auf dem Rückweg legen wir erst an der wunderschönen Badestelle Valle einen Stopp ein und einen weiteren in Evje. Dort werden wir Rafting machen. Dann geht es weiter nach Kristiansand und von da aus mit der Fähre nach Hirtshals, wo wir unsere letzte Nacht verbringen werden, ehe es, am 13. August, wieder nach Hause geht.





KINDERSCHUTZ



- Es gibt körperbezogene sportliche Aktivitäten
- Es gibt Fahrten zu Wettkämpfen und Freizeiten mit Übernachtungen
- Es gibt Einzelbesprechung und Einzeltraining
- Es gibt Rituale

ten in den letzten 5 Jahren einen Vorfall von Grenzverletzungen, 15 % aller Sportvereine hatte mehr als zwei Vorfälle in den letzten 5 Jahren.

Aber: In allen Vereinen mit einer klar kommunizierten Kultur des Hinsehens und klaren Handlungsstrukturen ist die Wahrscheinlichkeit von Vorfällen signifikant geringer.

Warum sind Sportvereine für Täter interessant?

- In Sportvereinen gibt es oft eine besonders enge Beziehung zwischen Sporttreibenden und Übungsleitern
- Es gibt gemeinsames Umziehen und Duschen
- Es gibt mögliche Übergriffe bei Hilfestellungen

wie Umarmungen

- Es gibt Körperkontakt bei Verletzungen oder beim Trösten von Kindern
- > In Sportvereinen gibt es also eine Vielzahl von unauffälligen Kontaktmöglichkeiten und ständige Gelegenheiten für mögliche Grenzverletzungen.
- > 78 % aller Sportvereine hat-

Veranstaltungen 2021

Auch bei uns sind durch die Corona-Pandemie im letzten Jahr viele Aktivitäten zum Erliegen gekommen. Geblieben sind uns die regelmäßigen Arbeitstreffen, erst als Onlinesitzungen und später wieder live. Außerdem konnten die Kurzseminare im Zeltlager und auf der Jugendreise durchgeführt werden. Dann kam unser Vortrag auf der Delegiertenversammlung und der Infostand auf dem Reinbeker Sportfest. Im September haben wir dann noch unser Seminar „aktiver Kinderschutz im Sport“ durchgeführt und auch den Kinderschutztag, beide Veranstaltungen im Rahmen der „Stormarner Kindertage“. In diesem Jahr kommen jetzt noch ein Seminar für die Sportfachschaft des Sachsenwaldgymnasiums und eine Auftaktveranstaltung für den erweiterten Vorstand des FC Voran Ohe.

DAS TEAM KINDERSCHUTZ



Sebastian David



Jeanine Gerau



Sofia Otto



Luis Kurpjuhn



Martin Bokeloh



Maren Vollstedt



Svea Bokeloh

Veranstaltungen 2022

- Seminar „aktiver Kinderschutz im Sport“ für Abteilungsleiter, Übungsleiter und interessierte Eltern.
- Das Ampelprojekt für Kinder und Jugendliche
- Seminare im Zeltlager
- Seminare auf der Jugendreise
- Stand auf dem Reinbeker Sportfest
- Teilnahme an den Stormarner Kindertagen

MITMACHAKTION

Wir hoffen ihr habt viel Spaß beim Lesen unserer Vereinszeitung und bekommt im Folgenden neue Eindrücke über die verschiedenen Sportarten. Aber vorher seid ihr gefragt! Was war euer

einprägsamster Moment in oder mit der TSV? Lasst eurer Kreativität freien Lauf!

Wir freuen uns über eure digitalen Einsendungen bis zum 31. Januar 2022 an

presse@tsv-reinbek.de und werden aus allen eingesendeten Bildern eine Collage, oder bei vielen Einsendungen entsprechend mehrerer Collagen, auf unserer Homepage veröffentlichen.



Aikido als Lebensgefühl

„Beim Training bekomme ich das Gefühl, als ob ich wieder 18 bin...

Ich schalte mich von allen alltäglichen Verpflichtungen und Sorgen ab. Sobald ich den Trainingsraum betrete, bin ich kein 42-jähriger Zahntechniker mehr, der nach einem langen Arbeitstag völlig erschöpft ist. Stattdessen fühle ich mich, wie ein unerfahrener Junge, dem die Anderen ihr Können und Erfahrung weitergeben wollen. Und zwar mit Freude und Spaß. Ich darf endlich etwas nehmen, statt dem täglichen Geben.

Man findet selten eine Sportart, wo man vom Trainer nicht nur Anweisungen und Tipps bekommt, sondern immer wieder jedes Mal zusammen Seite an Seite übt. Obwohl die meisten

Teilnehmer schon jahrelange Erfahrung haben und sehr viel weiter sind, hatte ich nie das Gefühl, dass sie das Training mit mir langweilt oder nicht interessiert. Jeder von Ihnen gibt sein Wissen mit großer Motivation und Lust an mich weiter.

Jedes Mal, egal wie müde und erschöpft ich das Training anfangen, komme ich energiegeladener, mit strahlenden Augen und breitem Lächeln nach Hause. Es ist ein wirklich tolles Gefühl.

Mit besten Grüßen, Sergej“

Dies ist ein Erfahrungsbericht eines Neueinsteigers nach wenigen Wochen Training. Hast auch Du Lust auf solche Erfahrungen? Dann melde Dich gerne bei uns unter aikido@tsv-reinbek.de und verabrede Dich zu einem unverbindlichen Probetraining

合気道

A
I
K
I
D
O

Reinbek



Graduierungen im Aikido

Auf dem Weg der persönlichen Entwicklung im Aikido gibt es ein Graduierungssystem, welches eine Hilfe darstellen kann den jeweils nächsten Entwicklungsschritt anzugehen. Die Anfangsgraduierungen, die Kyu-Grade, werden rückwärts gezählt und sind äußerlich, an der Kleidung, nicht weiter zu erkennen. Für die meisten Praktizierenden ist das große Ziel das Erlangen des „schwarzen Gürtels“ – durch genau diesen auch äußerlich zu

erkennen und zusätzlich noch durch das Tragen des Hakamas, einem weiten, dunklen Bein Kleid, deutlich dargestellt. Doch wenn man diesen „1. Dan“ erstmal erreicht hat wird bei aller berechtigter Freude und Zufriedenheit deutlich, warum dieser aus dem Japanischen mit „kleiner Dan“ übersetzt werden kann: hier geht das Lernen erst richtig los, sind doch nun alle Techniken im Wesentlichen vorhanden und können und müs-

sen nun immer weiter verfeinert werden – eine intensive Arbeit an den eigenen Möglichkeiten.

In der zurückliegenden Zeit konnten nach entsprechend erfolgreich abgelegten Prüfungen folgende Graduierungen vergeben werden:

- 10. Kyu: Leonard Petersen, Lotta Schwank, Phillip Schwank
- 8. Kyu: Lina Drefs, Tim Swenningshon
- 5. Kyu: Nico Bültemann

Meine Motivation zum Aikido



Aikido (合氣道) ist in der Regel eine eher ruhige und harmonische Kampfkunst. Dies spiegelt sich vor allem im allgemeinen Trainingsablauf sowie in der Trainings-Atmosphäre wieder. Eine Folge davon ist ein sehr angenehmes Trainingsklima, in dem jeder für sich selbst das Tempo und die Intensität des Trainings bestimmen kann. Außerdem steht diese Ruhe im starken Kontrast zu dem hektischen und angespannten Alltag und hilft somit eine Grenze zwischen diesem und dem Training zu schaffen. Es entsteht die Möglichkeit, die Sorgen der Arbeit oder Schule zu vergessen und hinter sich zu lassen und sich voll und ganz auf das Training zu konzentrieren.

Weitere Motivation ist natürlich die Fitness, die mit einem solchen Sport einhergeht: Durch das viele Dehnen und die Aufwärmübungen steigert sich sowohl die Flexibilität als auch die Beweglichkeit der Gelenke und des ganzen Körpers. Durch das viele Rollen und Fallen werden Bauchmuskeln und die Möglich-

keit, Spannung im Körper zu halten, aufgebaut. Das durchgehende Bewegen während der Techniken sorgt auch für ein gewisses Maß an Ausdauer und Koordination.

Das Wissen, dass man sich in einem Notfall auf das Gelernte verlassen und darauf zurückgreifen kann, nimmt einem natürlich auch Stress oder Angst. Seien es Hebel, Haltetechniken oder Würfe - Aikido ermöglicht es einem, sich, sollte es dazu kommen, verteidigen zu können.

Diese Techniken ermöglichen es einem außerdem mehr Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu richten, indem man auf all die Signale achtet, die einem der eigene Körper zeigt, oder die man vom Trainingspartner gezeigt bekommt. Gutes Körpergefühl und -verständnis, oder auch Dinge wie eine bessere Haltung und Atmung, können daraus resultieren.

Gerade als Kindertrainer ist es natürlich auch unglaublich motivierend zu sehen, wie das Ge-

lehrte aufgenommen wird, und sehen zu können, wie die Kinder Neues lernen und an den gestellten Herausforderungen wachsen oder auf Prüfungen hinarbeiten und sie diese dann bestehen zu sehen.

Motivierend ist es natürlich auch auf Ziele hinzuarbeiten und diese abzuschließen. Sei es die nächste Prüfung, eine bestimmte Technik oder das Fallen/Rollen aus dem Stand. Sich derartige Ziele zu setzen oder gesetzt zu bekommen, hilft dabei, eine langzeitige Motivation aufzubauen.

Sei es ein Ziel, auf das ich hinarbeite, die Fitness, die Aikido mit sich bringt, ein besseres Körperverständnis oder eine Ruhe und Trennung vom Alltag, in der es sich gut trainieren lässt, für mich gibt es viele Gründe Aikido anzufangen, weiterzumachen und zu unterrichten.

*von Samuel Jaeschke,
Aikido seit 2010,
Trainer in der Kindergruppe*



BADMINTON

Badmintontraining in der TSV



Wir suchen neue Mitglieder!

Die Badmintongruppe der TSV Reinbek sucht neue Mitglieder!

Das gilt sowohl für die Gruppe der Erwachsenen als auch für die Kinder- und Jugendgruppe.

Die Gruppe ist in Bezug auf die Leistung und das Alter so bunt gemischt, dass (fast ;-) Jede und Jeder zu uns passt und angemessene Mitspieler finden kann. **Spaß am Spiel** steht bei uns eindeutig im Vordergrund, es gibt aber auch ein kompetentes Trainingsangebot, für Alle, die „mehr“ wollen ...

Bei uns findest Du (D-)einen Mix aus produktiver Trainingsatmosphäre, Teamgeist und Spaß! Dazu gehört auch die Tatsache, dass problemlos Aktive unterschiedlicher Spielstärken und Interessen miteinander spielen und arbeiten. Regelmäßig versuche ich darüber hinaus meine Erfahrung als Fitness- und Personal-Trainer beim Aufwärmen und in Bezug auf viele „Rücken- und Gesundheitsfragen“ einzubringen.

Erwachsene Training & freies Spiel – freitags 19:00 - 22:00 Uhr
Erwachsene freies Spiel – montags 20:00 - 22:00 Uhr

Anmeldung ab sofort!

Ab 2022 Kinder & Jugendtraining – freitags 17:30 - 19:00 Uhr

Bei Interesse bitte melden oder sehr gerne einfach vorbeikommen!

Euer Alexander
badminton@tsv-reinbek.de



Das beste Badminton für Reinbek und Umgebung

- **Badminton für Anfänger und Fortgeschrittene**
- **Jede Woche 5 Stunden Spiel- und Trainingszeit**
- **Große 6-Feld Halle**
- **Qualifiziertes Trainingsangebot mit lizenziertem Trainer (Trainer-B DBV)**
- **Nette Spielpartner zu jeder Zeit garantiert**
- **Naturfederbälle im Beitrag enthalten**
- **Du willst nur „frei spielen“ – Du bist natürlich genauso willkommen**

Vor fast 30 Jahren habe ich die Abteilung Badminton in der TSV gegründet und bis heute hängt mein Herz sehr an dieser Abteilung, ihren Mitgliedern und der TSV! Unzählige Aktive sind in der langen Zeit dabei gewesen, einige sind es seit Beginn bis heute. Manche sind in der Abteilung zu Erwachsenen geworden, zu Paaren und zu leicht ergrauten Badmintonrentnern ;-)

Es gab ein auf und ab der Mitgliederzahl, die jetzt nicht zuletzt durch die schwierige Corona-Situation leider wieder recht klein geworden ist.

DESHALB SUCHEN WIR SEHR GERNE NEUE MITSPIELER (-INNEN)!

Die Coronakrise brachte für uns alle Einschnitte und erhebliche Veränderungen mit sich. Für mich persönlich aber war dieses Jahr leider von einer langen krankheitsbedingten Pause geprägt, und nun hoffe ich auf ein Ende meiner persönlichen Odyssee durch Krankenhäuser, OP-Säle und Reha-Einrichtungen!

Ab Oktober werde ich wieder **Training für alle Interessierten** anbieten. Gänzlich kann ich meine Gehstützen im Moment leider noch nicht gegen das Badmintonracket eintauschen aber als „Coach von der Linie“ werde ich bestmöglich versuchen, den Trainingsbetrieb wieder zu beleben... Ich freue mich dabei sehr auf ein Wiedersehen mit ver-

trauten und insbesondere auch neuen Gesichtern. Für mich ist das endlich ein Schritt zurück in (m-)ein normales Leben!

Das Training findet immer **freitags von 19 bis 20.30 Uhr** statt und ist für Aktive aller Leistungslevel gedacht; wo hilfreich und nötig stehen die erfahrenen Spieler als Zuspeler jederzeit zur Verfügung oder die Trainingsinhalte werden leistungsangepasst differenziert.

Insbesondere **„Badmintonneulinge“** sollten diese Möglichkeit nutzen, um sich von Beginn die Basics unserer Sportart anzueignen. Das Motto ist: **„Neulernen ist leichter als Umlernen!“** und **„Mehr Spaß durch mehr Können!“**

Mit einem Training, das sich auch an Badmintonbegeisterte ohne Punktspielambitionen richtet, hat die TSV ein Angebot,

dass in sehr vielen Vereinen leider fehlt! Neben aller sportlicher Begeisterung und Ambition, stehen beim TSV Badminton eine sehr nette, lustige Gemeinschaft und Spaß am Sport und Bewegen im Vordergrund!

Jede und Jeder der „nur“ eine Möglichkeit sucht, frei zu spielen, ist bei uns natürlich ebenso herzlich willkommen und Teil der Gruppe. Und wenn dann doch mal Interesse und Lust auf mehr besteht, sind es nur ein paar Schritte bis aufs Nachbarfeld! **Warum also woanders mehr bezahlen für weniger Badminton!?**

In diesem Sinne sehen wir uns hoffentlich bald beim TSV Badminton!

Alexander Frenzel

Spiel- und Trainingszeiten:

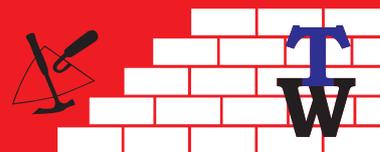
Training freitags von 19 bis 20.30 Uhr

„Freies Spiel“ freitags von 19 bis 22 Uhr

„Freies Spiel“ montags von 20 bis 22 Uhr

Ab 2022 wird auch die Kinder- und Jugendgruppe (Training freitags 17.30 – 19 Uhr) wieder trainieren! Infos und Anmeldungen jederzeit unter badminton@tsv-reinbek.de. Die Angemeldeten werden dann rechtzeitig über den aktuellen Stand informiert.

Bauunternehmen Thomas Weßolleck



- * Badsanierung
- * Altbausanierung
- * Reparaturarbeiten
- * Bauwerksabdichtung

Klaus-Groth-Str. 9 * 21465 Reinbek

☎ : 040 – 710 9 76 76

Mail: wessolleck-bauunternehmen@gmx.de



BALLETT



Speicherstadt



Leefke



In der Garage der TSV Reinbek

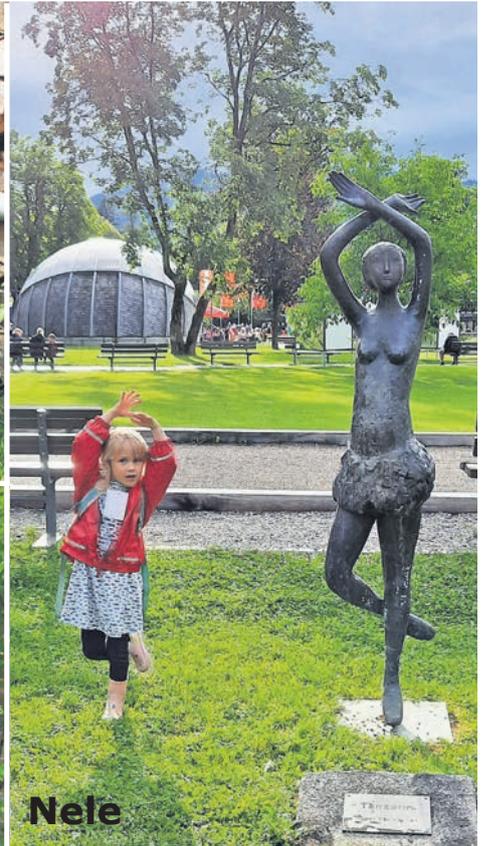


Hana





Beeke



Nele



Lale und Selvi



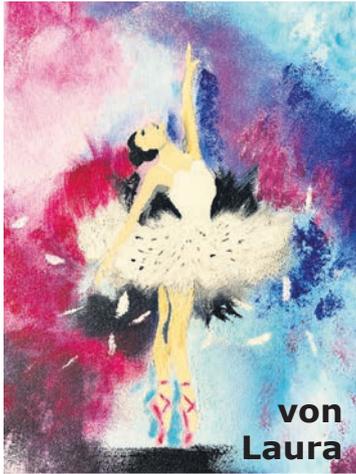
Leefke



**Training
draußen!**



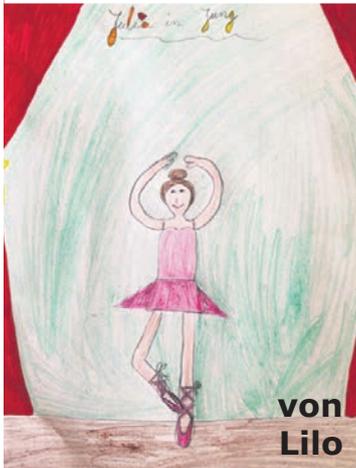
BALLETT



von
Laura



von
Tabea



von
Lilo



von
Anna



Luisa – Training im Wald



Isabell



Selvi



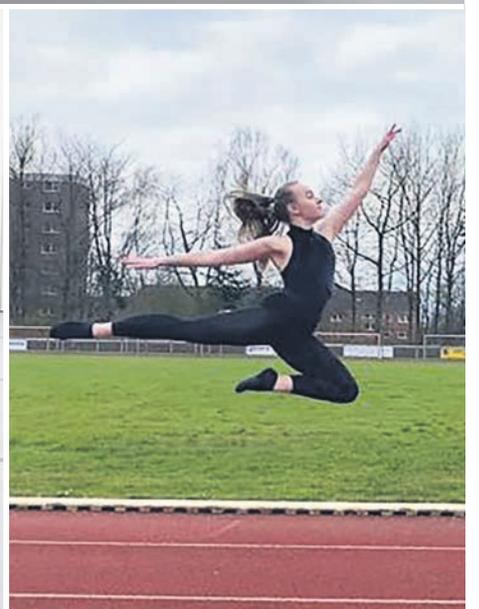
Isabell



Beeke und
Leefke



Aurelias und Luisas Fotoprojekt





BASKETBALL

Nach den Sommerferien, Anfang August, sollte der Trainingsbetrieb wieder so richtig losgehen, aber leider wurden wir durch Elternabende ein wenig ausgebremst. So fanden diverse schulische Elternabende coronabedingt in Sporthallen statt, und das bedeutete für uns Einschränkungen beim Trainingsbetrieb, denn es gab kaum Ersatzhallen. Aber ab September ging es dann doch so richtig los.

Zurzeit haben wir in allen Trainingsgruppen neue Gesichter, überall kommen Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum Probetraining. Wir haben die Altersklassen U10, U12, U14, U16, U18 und eine Herrenmannschaft zum Spielbetrieb angemeldet. Die Spiele beginnen nach den Herbstferien. Die Mannschaften

U16, U18 und die Herren nehmen zusätzlich am BVSH Pokalwettbewerb teil.

Außerdem haben wir noch einige Trainingsgruppen ohne Spielbetrieb, U 6

(Familienbasketball), U8, Ü30 (Freizeitbasketball) und die Damen.

Die Damen suchen noch Verstärkung, sobald sie zahlenmäßig genügend sind, werden wir sie für den Spielbetrieb anmelden.

Alle Interessierten, die uns den am

mit Spaß Basketball teilen, sind bei uns herzlich willkommen! Wir haben keine Wartelisten und finden immer Platz für neue Spieler.



Basketball Sommerfest am 19.06.2021



Viele Stunden der Vorbereitung waren nötig, um unser Sommerfest vorzubereiten, vor allem die Corona Hygieneregeln waren neu. Aber es hat sich gelohnt, über 80 Basketballer und Familien haben den Tag mit uns auf der Außensportanlage verbracht. Wir hatten mit mobilen Korbanlagen ein Basketballfeld mit 2 Körben aufgebaut und an einem einzelnen Korb das Spielabzeichen abgenommen, sowie Wurfspiele durchgeführt. Wir haben 39 Basketball Spielabzeichen abgenommen, außerdem haben wir Leitergolf, Wikinger-

schach, Büttball und das Two-Ball-Game gespielt. Natürlich gab es auch ein Basketballturnier, an dem fast alle mitgespielt haben. Für das leibliche Wohl haben wir ein Buffet aufgebaut, zu dem alle etwas mitgebracht haben. Trotz der Hitze haben wir auch noch den Grill angeworfen. So haben wir alle gemeinsam einen schönen Tag verbracht und dürften uns danach in die wohlverdienten Sommerferien verabschieden.



Baugenossenschaft Sachsenwald



Berichte aus den einzelnen Trainingsgruppen:

Familienbasketball (U6) Trainerin: Svea

Jeden Samstag kommen die Kleinsten der Basketballabteilung (4 – 6 Jahre) um 9.30 Uhr mit ihren Eltern in die Uwe-Plog-Halle, um gemeinsam eine Stunde lang Basketball zu spielen. Spielerisch werden die Grund-

fähigkeiten des Basketballs, wie Springen, Laufen und Werfen, erarbeitet. Nach einem Aufwärmspiel kommen verschiedene Bälle zum Einsatz, die in unterschiedlichen Parcours zum Ziel befördert werden müssen. Der Spaß an der Bewegung und am Spiel steht dabei im Vordergrund.



U8



U10



U12

U8 Trainer: Florian

Auch hier werden die Grundlagen des Sports erlernt: laufen und springen. Dazu kommt das spielen mit einem Basketball: passen und fangen, dribbeln, werfen. Gleichzeitig beginnen wir das Teamspiel kennenzulernen, denn Basketball macht zusammen noch mehr Spaß.

U10 Trainerin: Michelle

Zu den Grundlagen des Basketballs kommen für die U10 die Teilnahme an den ersten Turnieren. Dort können die Kinder ihre Kenntnisse aus dem Training mit Spiel und Spaß umsetzen. Die SpielerInnen werden von uns, Michelle und Martin, gut auf die Turniere vorbereitet. Wir bringen den Kindern Techniken in Form von Werfen, Dribbeln, Passen, Laufen und Verteidigung bei. Am Ende jedes Trainings, wird ein Basketballspiel gespielt, um mit dem Spielablauf und seinem Team warm zu werden, und die Trainingseinheit abzurunden. An erster Stelle steht bei uns der Spaß am Teamsport, sowie der Spaß mit dem Ball und das Eingewöhnen in unsere Basketballgemeinschaft. Falls ihr Lust und Zeit habt: Wir trainieren immer freitags um 15:00-16:30 Uhr in der Halle der Klosterbergenschule.

U12 Trainerin: Svea

Im Training der U12 folgen nach einem Aufwärmspiel verschiedene Technikübungen. Unter anderem arbeiten wir an der Wurftechnik und lernen den Korbleger. Auch das Defense-Training kommt nicht zu kurz. Es werden verschiedene Techniken erarbeitet, wie man anderen am besten den Ball wegnehmen kann. In der kommenden Saison spielt die U12 in der Bezirksliga Süd in Schleswig-Holstein. Viele der Kinder werden dann ihre ersten Spiele haben und wir hoffen, dass wir mit den gelernten Techniken das eine oder andere Spiel gewinnen können.



BASKETBALL



U14

U14 Trainer: Lucas

Die U14 freut sich nun, nach fast 2 Jahren der Unterbrechung, endlich wieder in den Ligabetrieb gehen zu dürfen. Einige der SpielerInnen haben schon in der U10 und U12 ein wenig Erfahrung im Spielbetrieb gesammelt. Allerdings sind auch viele neue Gesichter dazugekommen, welche aufgrund der Corona Pandemie noch keine praktische Erfahrung sammeln konnten. Dazu kommt noch, dass viele erfahrene Spieler der U14 in die nächste Altersstufe aufgestiegen sind. Die Neugeformte U14 muss sich also am Saisonbeginn der Bezirksliga erst mal richtig Beweisen. Das bedeutet auch im Training wird es langsam ernst, so werden im Training die ersten Spielsysteme einstudiert und der Teamgeist wird weiter gestärkt. Für AnfängerInnen ist der Einstieg auch weiterhin kein Problem, weil sowohl die erfahrenen SpielerInnen als auch der Trainer ihr Wissen weitergeben; so kann jeder eine wichtige Rolle im Team spielen. Die U14 freut sich nun auf intensives Training bis zum Saisonbeginn, auf eine spannende Saison und natürlich weiterhin auf viel Spaß miteinander beim Basketball spielen.

men die ersten Spiele gegen die BG Herzogtum Lauenburg, den BBC Rendsburg und den Kieler TB. Nach diesen Spielen werden wir wissen, wo die Reise hinget. Unser Saisonziel ist Platz 1 oder 2 der Landesliga. Außer dem Ligaspielbetrieb starten wir auch im BVSH U16-Pokal, hier ist unser Ziel das Final-4 im März.



U18

U16 Trainer: Martin

Zum Zeitpunkt der Mannschaftsmeldung war diese Trainingsgruppe eine sehr gute Mannschaft, immerhin waren sie vor zwei Jahren in der U14 die drittbeste Mannschaft in Schleswig-Holstein. Aber es waren sehr wenige Spieler. Seit dem Sommer 2021 sind viele neue Spieler dazugekommen, sodass wir jetzt der Saison gespannt entgegenblicken. Natürlich müssen die Neuen schnell viel lernen, um in dieser Mannschaft mithalten zu können, aber daran arbeiten wir Woche für Woche. Im Oktober kom-

U18 Trainer: Jan

In der U18 steht die taktische Komponente des Basketballspiels im Vordergrund. Hier arbeiten wir an der offensiven, sowie defensiven Teamtaktik. Auch die individuelle Weiterentwicklung der Spieler ist fester Bestandteil des Trainings. Ein weiterer Fokus liegt auf der Vorbereitung auf das körperlichere Spiel der Herren. Und natürlich darf auch der Spaß nicht zu kurz kommen.

In der Saison 2020/21 geht die U18 in der Landesliga an den Start. In dieser Saison besteht die Liga zusammen mit der TSV Reinbek aus 4 Mannschaften. Dadurch ergeben sich für die U18 insgesamt 6 Spiele. Die gegnerischen Mannschaften sind uns nicht aus vergangenen Saisons bekannt, so dass alles vom 1sten bis 4ten Tabellenplatz möglich ist. Zusätzlich nimmt die U18 am BVSH Jugendpokal teil, hier ist das Ziel das Final-4 im März 2022. Der Kader besteht aus 12 Spielern, wobei uns drei Spieler aus der U16 unterstützen



U16

BASKETBALL



Herren

Herren Trainer: Reiner

Eine Herrenmannschaft haben wir auch im Spielbetrieb, die spielt sogar in der Landesliga. Aber leider hat sich keiner von ihnen der Herausforderung gestellt, einen Beitrag für die Vereinszeitung zu schreiben. So gibt es hier nur Trainingsfotos.

Freizeitsport Trainer: Martin

In der Trainingsgruppe der Freizeitsportler treffen sich alle, die gerne Basketball spielen, aber keinen Wert auf Training in den Bereichen Technik, Taktik und Kondition legen. Wir treffen uns dienstags um 20 Uhr in der alten Halle des Sachsenwaldgymnasi-



Damen

ums, jeder macht selbstständig Aufwärmtraining und dann wird Basketball gespielt. Da jeder Beruf und Familie hat, steht Sport nicht unbedingt an erster Stelle

und nicht jeder kann zu jedem Training kommen. So haben wir noch Platz für weitere Spieler, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, egal ob Jung oder Alt, egal ob Damen oder Herren; wir haben noch Plätze frei und freuen uns über jeden Neuen.

Damen Trainer: Martin

Neben Dribbeln, Passen und Werfen ist im Training der Damen

alles vorhanden, was man zum Basketballspiel benötigt, auch Taktik und Verteidigungstraining ist dabei. Während wir trainieren herrscht eine entspannte Stimmung. Diese Stimmung führt zu viel Spaß am Spiel mit seinen Spielkameradinnen. Wir sind junge Damen und Frauen, vieler verschiedener Altersklassen, daher sind grundsätzlich alle Damen ab 16 Jahren herzlich Willkommen. In dieser Saison haben wir vor, Freundschaftsspiele zu organisieren, um dann ab 2022 am Punktspielbetrieb teilnehmen zu können. Wir trainieren montags von 18.30-20 Uhr in der Hans-Bauer-Halle der Gemeinschaftsschule Reinbek. Wer Lust hat kann gerne vorbeikommen und schnuppern.



Freizeitsport

Basketball auf dem Reinbeker Sportfest

Anfang September stand das Reinbeker Sportfest auf dem Programm, auch wir Basketballer waren mit einem Stand vertreten. Florian, Jakob, Elias und Raphael konnten dem Ansturm der

vielen Kinder kaum Herr werden und haben an dem Tag 140 Basketballabzeichen abgenommen. Für das nächste Jahr werden wir uns einige Änderungen einfallen lassen, damit die Warteschlange

nicht mehr so lang ist. Schließlich kommen die Kinder nicht zum Schlangestehen zum Sportfest. Wir freuen uns schon auf das Sportfest 2022.



FITNESS, GESUNDHEIT & FREIZEITSPORT

Die Abteilung Fitness, Gesundheit und Freizeitsport beginnt sich langsam von den Folgen der Schließung der Sportstätten zu erholen. Alle Angebote sind wieder angelaufen und neue sind in Planung. Zurzeit betätigen sich 520 Mitglieder jeden Alters, von Montag bis Samstag in mehr als 50 Kursen verschiedenster Trainingsbereiche, Intensität, mit und ohne Zusatzgewichten, sportlich. Von Complete Body Workout, über verschiedenste Yoga-Stile und Core-Fitness, bis hin zu Arthrose- und Konditionsgymnastik ist das Spektrum breit gefächert.

Durch die zeitweilige Einstellung des Sportbetriebes während der beiden Lockdowns und den folgenden Beschränkungen beim Wiederhochfahren der Angebote verlor die Abteilung 19 % ihrer Teilnehmer, also 126 Abteilungsmitglieder. Gründe für den Austritt waren neben „gesundheitlichen und zeitlichen“ Aspekten vor allem die Ignoranz dem Verein gegenüber, der ja „nichts an Sport anbieten kann“, obwohl wir uns nicht nur mit Videos und Live-Streams für alle Interessierten so große Mühe und Arbeit für euch gemacht hatten. Ein weiteres Argument war, € 6,20 im Monat zu sparen. Die Videos und Live-Streams wollten aber alle weiter nutzen. Leider vergessen

diese „Sportler“, dass das Prinzip eines Vereines auf Gegenseitigkeit und Solidarität aufbaut. Genau diese ausgetretenen und damit ehemaligen Abteilungsmitglieder waren es dann, die als erste in der Geschäftsstelle standen, die Mitarbeiter teilweise unterirdisch beschimpften, warum sie nicht informiert worden sind, dass es wiederbeginnt und ihre Plätze verfallen sind. Ihr seid zu dem Zeitpunkt durch eure Entscheidung keine Mitglieder der Abteilung mehr gewesen und habt daher auch keine Abteilungsinformationen erhalten. Ebenso werden bei einem Austritt naturgemäß keine Plätze in den „alten“ Gruppen freigehalten.

Für euch, die ihr treu geblieben seid und den Solidaritätsgedanken gelebt haben, ihr, die ihr die Videos und Live-Streams genutzt habt oder die Angebote auf CD und in Papierform, euch gilt unser Dank. Für euch sind wir weiter an der Arbeit, neue Angebote zu schaffen wie Yin-Yoga und Trampolinfitness. Für euch legen wir uns weiter in Zeug, die Abteilung zu entwickeln und weitere neue Angebote zu kreieren.

Um auch der Jugend einen Anreiz in der Abteilung FGF zu schaffen planen wir 2 neue Angebote im Parcours, für 7 bis

10-Jährige und ab 11-Jährige.

Weiterhin bleiben wir auf der Suche nach Übungsleitern, die Angebote aufbauen können, die auch unser jüngeres Publikum ansprechen.

Im Seniorenbereich konnten wir weitere Angebote und Kurse ins Leben rufen, wie einen Rollator-Kurs, zum Erlernen der richtigen Handhabung – nicht nur als Gehhilfe, zwei Sturzpräventions-Kurse und das alljährlich wiederkehrende sportliche Zusammentreffen im Bewegungspark.

Was uns ganz besonders freut ist, dass unsere in den Lockdown-Monaten durchgeführte Fenstergymnastik für die Bewohner des Betreuten Wohnens mit einem kleinen Stern in Bronze vom Deutschen Olympischen Sportbund und den Volks- und Raiffeisenbanken, für beispielhaftes gesellschaftliches Engagement, ausgezeichnet wurde (siehe Artikel auf Seite 8).

Wir bedanken uns bei allen ÜbungsleiterInnen für die tolle Arbeit, für das Kümmern um die eigenen Gruppen während der Schließzeit, für den Einsatz in der Video- und Live-Stream-Phase und des Wiederhochfahrens, für euren täglichen liebevollen und fordernden Umgang mit den TeilnehmerInnen.

Rollatorgymnastik

Ein absoluter Renner war dieses Jahr die Rollatorgymnastik, die normalerweise in Bewegungsräumen der Seniorenresidenzen in Reinbek stattfindet. Bedingt durch die Abstandsregeln fand dieses Training ausschließlich im Freien statt. Was anfänglich eher als skeptisch begutachtet wurde, da es Bedenken gab wegen der Wetterbedingung, erwies sich dann jedoch als abwechslungsreicher und erfrischender als gedacht. Je nach Wetterlage wurde entweder auf dem Fußballplatz, auf der Tartanbahn oder beim Unterstand vor Tommy's Clubhaus geübt. Zum Einsatz kamen nicht nur die Rollatoren, die aufgrund ihrer Vielfältigkeit (Griffe,

Rollen, Sitze) zum Sportgerät wurde, sondern auch alles, was die Damen und Herren auf dem Sportplatz fanden. Die Abgrenzungen zum Fußballplatz wurden umfunktioniert zu Turn- und Ballettstangen, die Tribüne wurde für Krafttraining der Beine genutzt, die Rasenfläche wurde Übungsfläche für Geschicklichkeitsspiele und der Freiraum vor dem Stiefelgang der Fußballer eignete sich hervorragend für die Aufwärmgymnastik. Nach dieser positiven Erfahrung wird man zukünftig dieses Angebot öfter nach Draußen verlegen und mit viel Phantasie dieses Training fortsetzen.



Sturzprävention

Aufgrund einer Förderung konnte die TSV Reinbek sowohl in der Begegnungsstätte Neu-Schönningstedt als auch im Paul-Luckow-Stadion präventive Kurse zur Sturzvermeidung durchführen. Die Teilnahme war kostenlos und stand ganz unter dem Zeichen der Gesundheitsförderung. Luisa Trimarchi leitete mit viel Fingerspitzengefühl durch die Kursstunden und legte großen Wert auf die Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls. Eine Grundvoraussetzung, um eigene Grenzen auszuloten und um Stand- und Gehfertigkeiten auch im schwierigen Gelände zu erlangen. Aufgrund der großen Nachfrage, plant die TSV ab 2022 eine feste Gruppe Sturzprävention

einzurichten. Denn trotz der vielen Tipps zur Sturzvermeidung und einem Übungsplan für Zuhause, ist das gemeinsame Üben und der Austausch in der Gruppe elementar und trägt zur Vertiefung und Verfeinerung des Erlernten bei!



Bewegungspark

Unter dem Motto „Krafttraining für Senioren“ haben sich in regelmäßigen Abständen zehn Teilnehmer/innen am Bewegungspark Reinbek neben dem Parkplatz des Bismarck Seniorenstifts getroffen. Je nach Wunsch gab es Muskelaufbautraining für die Beine, Arme, Rücken oder Bauch. Zusätzlich konnte die Balance auf einem Wackelbrett geübt werden. Ansporn bei jedem Wetter zu kommen, war auch die wunderschöne Lage dieses Bewegungsparks. Man hatte von jedem Gerät aus einen herrlichen Weitblick über die Felder und den angrenzenden Wald. Wir danken der Georg & Jürgen Rickertsen Stiftung für die finanzielle Unterstützung!



Mein „heiliger“ Termin... YOGA am Donnerstag

Egal, welche Anfragen mich erreichen, es gibt 1½ Stunden in der Woche, die ich nicht mit Terminen belege: Yoga am Donnerstagmorgen.

Das sind 90 Minuten für mich, in denen ich das Handy auf lautlos schalten kann, die Augen schließen, meinen Körper bewegen und ganz zur Ruhe kommen

kann. Keiner schaut auf den Anderen, jeder macht die Übungen so, wie er sie kann oder der eigene Körper es zulässt. Da stören keine Nebengeräusche, es geht um die Atmung, die Bewegung und die Verbundenheit dieser Beiden. Eine Auszeit mit Ruhemodus und Kräfteinheiten, Anstrengung und Ausruhen, Bewegungsabläufen und Innehalten!

Großartig!

Seit einigen Jahren lausche ich Claudias Stimme, die mit einer Entspannungseinheit die Gruppe auf die kommenden Übungen vorbereitet. Durch die Pandemie mussten wir sehr lange die Luft anhalten, nun kann sie wieder fließen. Unter freiem Himmel dürfen wir uns biegen, strecken



und zur Ruhe kommen. Oftmals war der blaue Himmel unser Begleiter, dann wieder ein paar Regenwolken, welche nicht wirklich störten. Ebenso wenig wie der Rasenmäher, die Schulkinder oder zuletzt der Abrissbagger. Wir sind ganz bei uns, nehmen wahr, ohne zu bewerten und genießen dieses Angebot, etwas für sich zu tun.

Bei richtigem Schmuddelwetter ging es in den Wald und kleine Aufmerksamkeitsübungen beim Gehen oder Yogaeinheiten auf der Lichtung lassen mich still und demütig werden: Was für ein Glück, dies tun zu können. Mein Dankeschön geht an Claudia und ihre Kolleg*innen, die sich für jede Stunde neue Abläufe und Einheiten ausdenken. Kurzweiligkeit am Donnerstagmorgen, die mich beweglich hält!

Dankeschön.

Kerstin



Die TSV in der Coronakrise – „Einfach mal Danke sagen!“

Die Corona-Situation hat nahezu alle Menschen vor Herausforderungen gestellt, die neu, unberechenbar und belastend waren. Viele waren als Betroffene, als Angehörige, Freunde oder Zeitzeugen mit Krankheit konfrontiert. Existenzen wurden bedroht, zerstört und die allermeisten von uns nachhaltig in ihrer gewohnten Lebensweise beeinträchtigt.

Natürlich gehörte dazu auch die Beschränkung vieler sportlicher Aktivitäten. Die TSV Reinbek, so wie alle anderen Sportvereine auch, sah sich einer nie dagewesenen Situation gegenüber. Sich ständig ändernde Informationen, allgemeine Unsicherheit, behördliche Verordnungen, der Anspruch und die Verpflichtung zum Schutz der Menschen und die Wünsche und zum Teil leider

auch der Missmut von Mitgliedern bildeten den Rahmen innerhalb dessen ein Konzept entwickelt werden musste...

Ich bin seit Dekaden parallel für sehr viele Sportvereine tätig und habe deren Reaktion und Umgang mit der schwierigen Corona-Situation in Bezug auf ihre Mitglieder, das Sportangebot und nicht zuletzt auch die Übungsleiter erlebt.

Und... ICH MÖCHTE EINFACH MAL DANKE SAGEN! In keinem anderen Verein, den ich kenne, wurde so schnell reagiert und flexibel viele Outdoor-Angebote und großartiger Live- und Zoom-Sport via Video angeboten. Die TSV stand seinen Mitgliedern zu jeder Zeit mit Rat und Tat zur Seite. Der Informationsfluss war erstklassig und immer aktuell. Ja, vielleicht lief dabei nicht im-

mer Alles rund, nicht Jede und Jeder fand sich mit bei Angeboten ausreichend repräsentiert ... wer aber selbst ein wenig flexibel und auch aufgeschlossen gewesen ist, wurde in seinem Bewegungseifer so weit wie in diesen Zeiten irgend möglich begleitet!

Und nicht zuletzt hat die TSV initiativ und gemeinsam mit ihren Übungsleitern nach Möglichkeiten und Wegen gesucht, die Honorartätigkeit auch während der behördlichen Schließung der Sportstätten aufrecht zu erhalten.

Auch damit hat die TSV den Gedanken des Wir, der Solidarität und des Zusammenhalts innerhalb des Vereins sehr deutlich dokumentiert! Nochmals: DANKE EUCH ALLEN!

Alexander Frenzel

Auf zu neuen Aufgaben

TSV Reinbek 1. Senioren ü40 wechselt in die ü50

Eine unglaublich lange, schöne und erfolgreiche „Reise/ Ära/ Epoche“ hat ihr Ziel erreicht.

Die Fußballer der 1.Senioren TSV Reinbek ü40 wechseln nach 14 großartigen Jahren und Erfolgen mit

10x Staffel-Meister

6x HH-Meister (+2x Vize-Meister)

3x Pokalsieger (+1x Vize-Pokalsieger)

1x Norddeutscher Meister 2013 (3ter 2016/ 2ter 2017/ 4ter 2019)

2x Berlin... Teilnahme am DFB-ü40-Cup mit dem absoluten Höhepunkt 2013 mit Platz 3 (gerne sei erwähnt... 2x den großen FC Bayern München besiegt 🤝)

in die Super-Senioren ü50,

der nächsten Altersklasse.

Die ganze Historie der erfolgreichen ü40-Mannschaft könnt ihr gerne auf unserer Homepage <https://tsv-reinbek-1-sen.hpage.com> nachlesen bzw. nachverfolgen.

Dennoch steht neben all den Erfolgen, schmerzlichen Niederlagen, schweren Verletzungen, kuriose Spielsituationen und Gänsehautmomenten etwas ganz anderes über allem... Dieses TEAM hat es geschafft über Jahre nicht nur 11 bzw. „28“ Freunde zu sein... hier gehören Spieler, Spielerfrauen, die Kinder und Jugendlichen der Spieler, sogar Eltern der Spieler, eine Fangruppe inklusive Arzt/ Physio-Team sowie das Team um das TEAM so eng zusammen, dass man hier gerne von einer großen Familie sprechen kann... unserer berühmten „roten Wand“!

Das ist sicherlich etwas, was viele aus dem TEAM als außergewöhnlich erleben und bezeichnen... auch über die Grenzen Reinbeks hinaus.

In diesem Sinne wünscht sich das TEAM zusammen mit seinen Fans einen erfolgreichen Start in eine hoffentlich weitere beispiellose Serie mit der Ü50!

Unsere Heimspiele finden wie gewohnt sonntags um 11 Uhr im Paul-Luckow-Stadion bzw. auf unserem Kunstrasen statt. Let's go... NUR DIE TSV..

Mit sportlichen Grüßen, bleibt gesund!

*für 's TEAM... jens Krienke,
Käpt 'n... jetzt ü50*



Das erfolgreiche Team der ü40 Mannschaft vor dem Waldhaus Reinbek, unserem langjährigen Partner.

Für uns im GeFit begann das Jahr mit Putzen

Den Jahreswechsel 20/21 nutzen wir zu einer umfassenden Reinigungsaktion des Bodens. Dazu hoben und fuhren wir alle Geräte vor die Tür und konnten so den Boden mit schwerem Gerät einschäumen, schrubben und reinigen. Und siehe da, er war wie neu...

Als hätten wir eine Vorahnung gehabt, am Donnerstag, den 5. März war es dann endlich so weit. Nach langer Schließzeit durften wir unsere Pforte wieder öffnen. Was für einige Sportarten ein Fluch war, wandelten wir im GeFit um, in einen tollen Vorteil. Da das Training nur alleine möglich war, boten wir unseren Mitgliedern von früh bis spät Personaltrainings an, welche in 45 Minuten Zeitfenster eingeteilt war. Unsere Mitglieder nutzen ihre tolle Chance, zwar erst etwas verhalten, genossen aber schnell die 1 zu 1 – Betreuung



der TrainerInnen. So konnten wir viele unserer Mitglieder wieder und weiter intensiv betreuen, und durch neue Trainingspläne

motivieren, nach langer Pause, dran zu bleiben.

Gerätefitness für Personen mit Migrationshintergrund

Bei uns in der TSV Reinbek wird Integration großgeschrieben. Schon immer haben sich die Sportler/innen der TSV dafür eingesetzt, dass Sport für Alle möglich ist. Unabhängig vom sozialen Stand, der Religionszugehörigkeit oder des Geburtslandes steht der respektvolle Umgang im Vordergrund. Das gemeinsame Erleben, ob als Freizeitsport oder als Leistungssport, stärkt das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit der Teilnehmer/innen. Dazu gehört

natürlich auch unsere Abteilung. Für Männer mit Migrationshintergrund, die noch kein Mitglied in der TSV sind, wurden Extrazeiten am Freitagabend ab 20 Uhr eingerichtet. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Einführung in das Gerätefitnesstraining für Menschen, die neu in unserem Kulturkreis sind, Ruhe und Zeit braucht. Interessierte werden persönlich durch einen Trainer fit gemacht für die Teilnahme am Gerätefitnesstraining. Es geht darum, technisches und

sportliches Knowhow zu vermitteln. Es werden Fragen geklärt, z.B. zur Hygiene Etikette oder zu wesentlichen Anstandsregeln, insbesondere im Umgang mit SportlerInnen. Wichtig ist dem Trainer auch anhand einer Mitgliedschaft, die Möglichkeiten aufzuzeigen, wie man in einem Verein mitwirken kann. Im Herbst/Winter wird ein weiterer Kurs speziell für Menschen mit Migrationshintergrund angeboten. Dieser richtet sich dann an die Damenwelt.

Ein herzliches Dankeschön für euren Einsatz!

Die Abteilung Gerätefitness bedankt sich ganz herzlich bei Helen Weber, Frank Ernstorfer,

Sebastian David, Thimeo Hilke, Florian Klauck, Andreas Neumann, Timo Stieger-Fleischer,

Vlado Tenev und Niklas Thode für euer Engagement und Einsatz.

Seniorenmesse

Mitte dieses Jahres begaben wir uns auf eine neue Reise und unterstützten unsere Seniorenvertretung auf der Seniorenmesse. Mit einem Stand und der Abteilungsleitung vor Ort informierten wir über neuste Trainingsmethodik und -didaktik und die Möglichkeiten der Umsetzung im GeFit. Probetrainings mit Interessierten wurden vereinbart und nach Kooperationspartnern Ausschau gehalten, um sich gegenseitig zu bereichern.



Sieben Jahre GeFit

Ein Erfahrungsbericht aus Sicht eines Trainers.

Als ich im Oktober 2014 zu meiner ersten Schicht im GeFit antrat, war mir doch etwas mulmig zu mute. Was erwartet mich? Auf welche Mitglieder treffe ich? Entspreche ich, als Quereinsteiger, den Anforderungen? Der Tag begann mit einer freundlichen Begrüßung durch Uwe, unserem damaligen Abteilungsleiter. Dank der engen Zusammenarbeit und tollen Einarbeitung konnte ich schnell die aktuellen Trainingsmethoden und Grundsätze des modernen Fitness- und Krafttrainings lernen. So gerüstet hatte ich das Handwerkzeug, um selbstständig Trainingspläne zu erstellen, Hilfeleistungen zu geben und die Mitglieder, entsprechend ihren Anforderungen und Wünschen optimal zu trainieren.

Gerade die Anforderungen und Wünsche unserer Mitglie-



der sind so verschieden wie die Menschen, die zu uns kommen. Beginnend mit altersgerechter Fitness über Muskelaufbau bis hin zum sportartspezifisch ergänzenden Training habe ich Trainingspläne geschrieben. Dabei gibt es natürlich immer den einen oder anderen Plan, der mir in Erinnerung geblieben ist. So hatte ich einen Triathleten, der sich auf einen Ironman vorbereitete und zusätzlich zu Schwimmen, Radfahren und Laufen auch noch Rumpfstabilität auf seinem Plan hatte.

Mein Fazit nach sieben Jahren GeFit: Eine großartige Tätigkeit in einem familiären Umfeld aus der einige Freundschaften hervorgegangen sind. Ich freue mich schon auf die nächsten Jahre.

Wir sind der Verein

Helen Weber ist nun seit ca. 1,5 Jahren unsere einzige Trainerin im GeFit, in dem sie seit April 2018 auch selber trainiert. Sie ist somit ein echtes Eigen gewächs. Ihre ersten Schritte im Verein machte sie 2011 in der Tanz- und Kung-Fu Abteilung. Hier hat sie für sich „den Sport als Grundlage für körperliche und mentale Gesundheit“

entdeckt, was sie nun im GeFit kombinieren und an euch weitergeben möchte.

Die aus Reinbek stammende Helen hat in diesem Jahr ihr Abitur geschafft und parallel zur Schulzeit bereits im März 2020 ihren Fitness B-Trainerschein bei der Akademie für Sport und Gesundheit erfolgreich abge-

schlossen. Die Idee dazu kam durch den guten Draht zu unseren Trainern und der damit verbundenen Freude ihre Leidenschaft für den Fitnes sport zu teilen. Ausschlaggebend fürs GeFit sind für sie „die Sympathie und das vertraute Miteinander, sowohl unter den Trainern, als auch mit den Mitgliedern. Das Studio ist nicht zu weitläufig,



um den persönlichen Kontakt zu verlieren.“ Dies würde sie jederzeit einem kommerziellen Studio vorziehen.

Für die Zukunft plant Helen ein Psychologiestudium, das Coaching im GeFit will sie aber auf jeden Fall beibehalten. Selber trainiert sie am liebsten an der Beinpresse, aber auch die Klimmzüge machen ihr Spaß. „Mittlerweile schaffe ich 3 Klimmzüge, für viele von euch hört sich das vielleicht nicht viel an, aber für mich als Frau ein gutes Zwischenziel.“

Ihr denkt euch, cool endlich ein weiblicher Trainer? Dann freut sich Helen, in ihren festen Schichten am Samstag und Sonntagvormittag, euch beim Training zu pushen.



www.ewerk-sachsenwald.de

Immer ein Volltreffer: Energie vom e-werk Sachsenwald



Als Unternehmen Ihrer Kommune haben wir Ihnen viel zu bieten:

- ! Strom- und Erdgasprodukte für jeden Bedarf*
- ! Kompetente Ansprechpartner direkt vor Ort*
- ! Immer faire Preise und Bedingungen*

Wir machen uns stark für Sie!
Sprechen Sie mit uns: Tel. (040) 72 73 73-70

Vor Ort für Sie da!

ewerk
SACHSENWALD

Handball in der TSV

Im Kinderhandball (Minis, E- und D-Jugend) hat das Spielen und das Erleben von Erfolgen eine ganz zentrale Bedeutung. Dabei ist mit Erfolg nicht das Siegen gemeint, sondern das Erleben des eigenen Lernfortschritts und das Dabeisein in der Gemeinschaft. Spiel und Spaß stehen also im Vordergrund, daher gilt das Motto:

„Handball und mehr...“

Aus diesem Grund sollen alle Kinder unabhängig von ihrem Leistungsstand bei uns nicht nur trainieren sondern vor allem auch spielen und ihre Lernerfolge erleben können. Dies ist elementar, denn in keinem anderen Alter ist die Entwicklung so rasant und so deutlich sichtbar. Und Erfolg motiviert bekanntlich und bildet die Basis dafür, dass Eure Kinder weiter Spaß haben und am Ball bleiben werden.

Um genau dies zu erreichen, sollen im Kinderhandball offensive Abwehrspielweisen gespielt werden. Diese schaffen genügend Raum für das technisch noch unsaubere Spiel und ermöglichen so selbst Spielanfängern, Erfahrungen in der für das Handballspiel wesentlichen 1 gegen 1 Grundsituation aufzubauen.

Der DHB schreibt die offensiven Deckungsformen, die er in seiner Rahmentrainingskonzeption für den Kinderhandball empfiehlt, verbindlich für alle Wettbewerbsspiele vor. Dies schafft den Rahmen dafür, dass die Kinder die altersgerechten Trainingsinhalte im Spiel anwenden können und so wertvolle Lernerfah-

rungen aufbauen. Denn gerade das Lernen im Spiel durch Versuch und Irrtum fördert ihre Kreativität und entwickelt Ihre Spielfähigkeit.

Der Reiz des Handballspiels liegt in seiner Schnelligkeit, dem ständigen Wechsel zwischen Abwehr- und Angriffsverhalten aller Feldspieler und dem in hohem Maße geforderten Teamgeist. Mit Idealismus, sozialer Verantwortung und lernorientiertem Sport leisten wir einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag. Erfolge in der Jugendarbeit und bei den Erwachsenen sind keine Zufälle, sondern Ergebnisse kompetenter Trainer und freiwilliger Helfer mit großem Engagement.

Unsere SG Glinde/Reinbek wird in die Saison 2021/2022 mit 2 Damen-, 2 Herren- und 17 Jugendmannschaften in unterschiedlichen Leistungsklassen starten.

Darüber hinaus bieten wir drei Trainingseinheiten pro Woche für unsere Minis und eine Trainingseinheit für unsere Kleinsten die Mickey Mäuse an. Im kommenden Jahr wer-

den wir aller Voraussicht nach unser selbst gestecktes Ziel einer durchgängigen Jugend erreichen.

Die SG Glinde/Reinbek verbindet seit 1998 die Handballabteilungen des TSV Reinbek und der TSV Glinde – zwei der größten Sportvereine im Süden Schleswig-Holsteins.

Hierbei ist wichtig hervorzuheben, dass nicht der Leistungsgedanke, sondern der Lern- und Spaßgedanke im Vordergrund unseres Handelns steht.

Für Fragen und Antworten stehen wir Ihnen gerne jederzeit zu einem Gespräch bereit.

Wir freuen uns jederzeit auf konstruktive Ideen und Anregungen, welche unseren Sport nach vorne bringt.

Unsere aktuellen Themen, Veranstaltungen und Trainingszeiten könnt ihr jederzeit auf unserer Homepage www.glinde-reinbek.de entnehmen.



54. JAHRGANG

Ein Panorama unserer Region – 21-mal im Jahr. Mit eigener Meinung.

Sandtner Werbung GbR
eMail: redaktion@derReinbeker.de
Telefon: 040-72730-117 – Fax: -118

HANDBALL

Sommerferien camps Handballabteilung

In den letztjährigen Herbstferien, sowie dieses Jahr in den Sommerferien fanden jeweils wieder unsere Handball-Camps statt. In der ersten und letzten Woche der Sommerferien trafen sich diesmal über 40 Kinder und Jugendliche um 1 Woche Sport, Spiel und Spaß zu erleben.

Neben dem täglichen Handballtraining gab es einen Schwimmbadtag, eine Rallye durch Reinbek, olympische Spiele im Handball, Domino-Day sowie weitere Spiele und Wettbewerbe.

Besonders beliebt waren die Beach-Handballspiele auf dem Sportplatz, hier konnten sich alle nach Herzenslust verausgaben. Besonders beeindruckend ist jedes Jahr das Engagement unseres Trainerstabes, an welchen wir ein ganz besonderes Dankeschön für all die geleistete Arbeit richten.

Die Ferien camps starten jeweils morgens um 8 Uhr und enden um 16 Uhr. Eine Betreuung der Kinder und Jugendlichen in diesem Zeitfenster ermöglicht es vielen berufstätigen Eltern ihrer Arbeit nachzugehen.

Das Mittagessen wurde von unserem Clubwirt „Tommy“ und seinem Team zubereitet, der guten Seele der Sportgaststätte. Dafür ebenfalls ein Dankeschön.

Auch in den diesjährigen



Herbstferien werden wir erneut ein Camp in der zweiten Ferienwoche anbieten.

Schulkooperationen

In 2021 startet die SG Glinde-Reinbek so richtig durch! In diesem Jahr ist die SG Glinde-Reinbek Kooperationen mit

folgenden Schulen bzw. deren OGS eingegangen:

- Grundschule Mühlenredder
- Grundschule Willinghusen
- Getrud-Lege-Schule Neuschönningstedt
- Schule Wiesenfeld, Glinde

Wir sind sehr glücklich über diese Entwicklung und sind gespannt wie unser Angebot in den unterschiedlichen Klassenstufen angenommen wird und wie sich diese Kooperationen weiter entwickeln. Damit ist die SG Glinde-Reinbek, ihrem Wunsch eine Grundschul-Liga zu gründen, einen Schritt näher gekommen.

Gerade Schulkooperationen sind ein bedeutsamer Schritt unseren Sport auch Kinder zu vermitteln, welche ansonsten keinen Bezug zu Handball aufgebaut hätten. Handball wird selten, der Komplexität des Sportes geschuldet, in den Schulen unterrichtet. Das wollen wir ändern!



Wir freuen uns schon jetzt darauf!

Unser Herzensprojekt - Inklusionsliga-Mannschaft! Wir sind stolz auf euch!

Unsere Inklusionsmannschaft – eine Spielgemeinschaft der SG Glinde-Reinbek und des TSV Bargteheide – trifft sich einmal monatlich in einer jeweils zuvor bekannt gegebenen Halle.

Beide Vereine kooperieren bei dem Projekt mit dem Kreissportverband Stormarn.

Ziel ist, unter der Leitung der beiden Vereine sowie des Trainerteams Axel Timmermann (hauptamtlicher sportlicher Leiter SG Glinde-Reinbek) und Lasse Walter (TSV Bargteheide)

in naher Zukunft mit einer Mannschaft an der Inklusions-Liga des Handballverbandes Schleswig-Holstein teilzunehmen.

Derzeit besteht die Spielklasse aus Mannschaften aus Munkbrarup, Ohrstedt, Todesfelde, Neumünster, Lübeck, Horst/Kiebitzreihe, Kiel und Hamburg-Rahlstedt.

„Dass es eine Handball-Liga in Schleswig-Holstein gibt, in der Menschen mit und ohne Handicap gemeinsam spielen, finde ich eine tolle Sache und freue mich, dass nun auch im Kreis Stormarn eine Mannschaft im

Aufbau ist“, sagt Pia Görrissen, Inklusionssportkoordinatorin des Kreissportverbands Stormarn.



Inklusion im Kreis Stormarn

„Wir haben schon einige motivierte Spielerinnen und Spieler gefunden, freuen uns aber über möglichst viele weitere Gesichter im Team.“

Wer Lust und Zeit hat, den Aufbau der ersten inklusiven Handballmannschaft des Krei-

ses Stormarn tatkräftig zu unterstützen, kann sich mit Axel Timmermann 01517/5054894 in Verbindung setzen.

Ein DANKESCHÖN an ALLE!

Der Vorstand möchte sich herzlichst bei allen Trainern, Betreuern und Helfern bedanken, welche uns durch die schwere Corona-Zeit bis heute geholfen haben. Mit viel Engagement und Herzblut wurden Online-Trainings, und wenn es die Lage zugelassen hat, Kleingruppentrainings veranstaltet.

Hierbei wollen wir auch ein ganz besonderes Lob an unseren hauptamtlichen Trainer Axel schicken, welcher während der Corona Monate, ohne offizielles Training, immer wieder vereinzelt Kinder & Jugendliche zu individuellen Trainingseinheiten in Gärten besucht hat.

Aber wir wollen uns auch bei allen Spielern und Eltern bedanken, welche uns die Stange gehalten haben.

Das verdient seinen Respekt und macht uns als „Handballfamilie“ sehr glücklich.



Jazz während Corona

Als wir uns Ende Oktober 2020 in den 2. Lockdown verabschiedeten waren wir alle sehr sehr traurig. „... nicht schon wieder“, sagte Leopold aus der Kinder-Jazzdance-Gruppe. Niemals hätten wir gedacht, dass es so lange dauern würde bis wir uns wiedersehen.... Endlich, Ende April 2021, ein halbes Jahr später, war ein gemeinsames Training wieder möglich. Zwar draußen auf dem Sportplatz und nicht im Tanzsaal, aber immerhin... ein Gefühl von Freiheit. Als es plötzlich anfang zu regnen haben wir einfach dem Wetter getrotzt und unsere Regenschirme aufgespannt.... „I'm singing in the rain, and dancing in the rain. What a glorious feeling. I'm happy again! „ Nach unserem Regentanz fing tatsächlich die Sonne an zu scheinen.... auch in unseren Herzen voller Freude über unser Wiedersehen.

Mit den Jugendlichen und Fortgeschrittenen hatten wir etwas

früher mit Einzeltraining beginnen dürfen, und dann, was für tolle Momente, die Präsentationen der einzelnen TänzerInnen vor den Anderen und das Zusammenfügen der Tanzvariationen zu einem Ganzen z. B. zur Musik „ On the nature of daylight“ (Max Richter) ... eine Choreografie, über die allmählich wachsende Hoffnung- eine zarte junge Pflanze die nach dem Licht „sonnigerer“ Zeiten sucht...

So haben die letzten 1,5 Jahre Corona vieles in unserer Welt auf den Kopf gestellt, aber auch ein neues Bewusstsein dafür geschaffen, dass sich diverse andere Dinge dringend ändern müssen Mit unserer Veranstaltung „AQUA“ 2018 hatten Júlia da Costa Cabral und ich mit unseren SchülerInnen appelliert, für den Schutz des Wassers und dessen Bewohner was zu tun. Nun waren für lange Zeit keine Aufführungen mehr möglich, was vielen Künstlern temporär



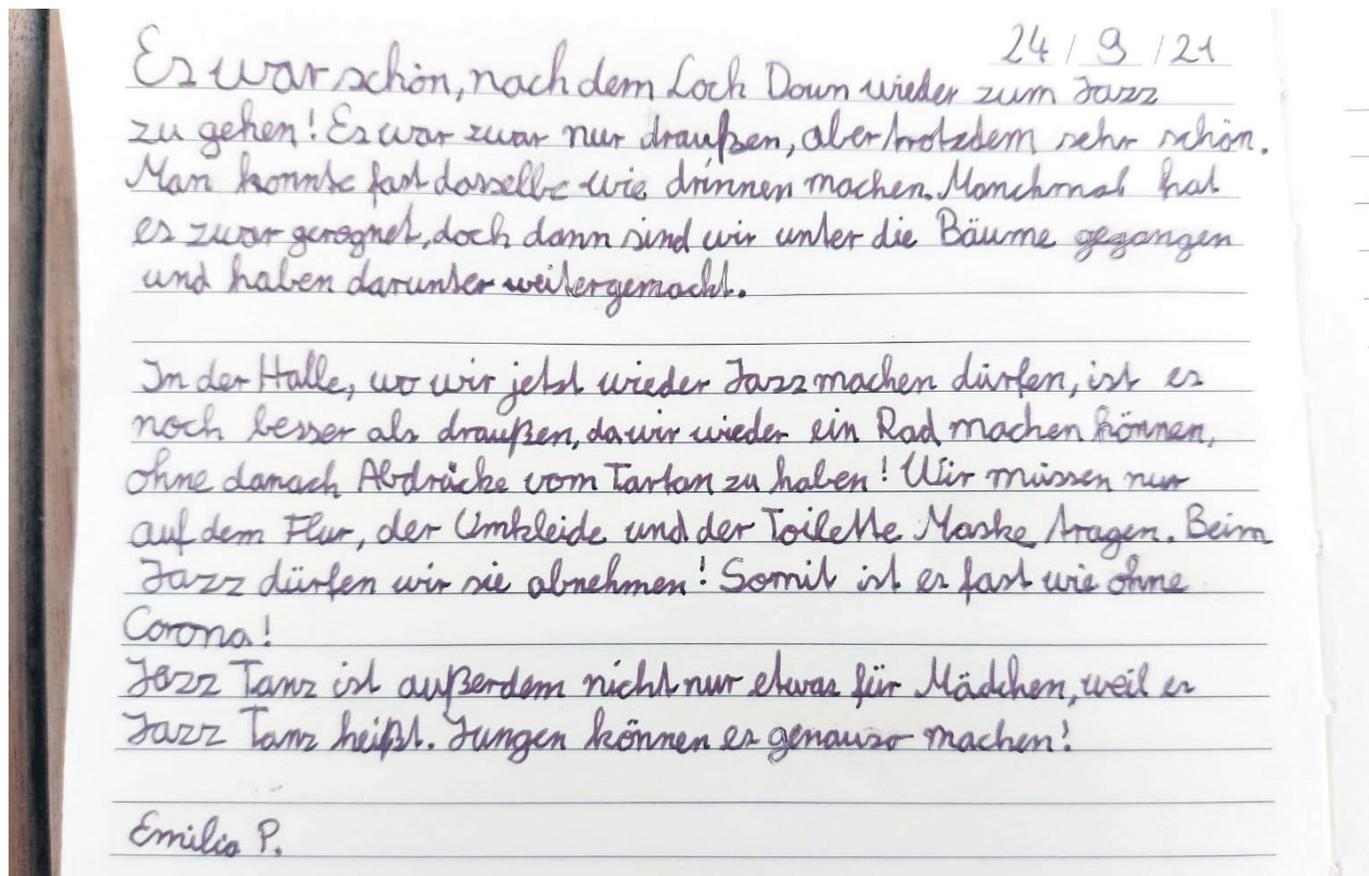
die Schaffensgrundlage entzogen oder gar deren Existenzen komplett zerstört hat. Dafür fehlen mir die Worte...

So haben wir einen Zustand der mit allen etwas macht -mehr oder weniger.... Einen großen Respekt an euch alle wie ihr diese Krise „handled“ ...wünsche euch Gesundheit und Zuversicht.

Lasst uns tanzen und was bewegen,

Eure Ragna

Aus der Abteilung



24/9/21
Es war schön, nach dem Lock Down wieder zum Jazz zu gehen! Es war zwar nur draußen, aber trotzdem sehr schön. Man konnte fast dasselbe wie drinnen machen. Manchmal hat es zwar geregnet, doch dann sind wir unter die Bäume gegangen und haben darunter weitergemacht.

In der Halle, wo wir jetzt wieder Jazz machen dürfen, ist es noch besser als draußen, da wir wieder ein Rad machen können, ohne danach Abdrücke vom Tartan zu haben! Wir müssen nur auf dem Flur, der Umkleide und der Toilette Maske Tragen. Beim Jazz dürfen wir sie abnehmen! Somit ist es fast wie ohne Corona!

Jazz Tanz ist außerdem nicht nur etwas für Mädchen, weil es Jazz Tanz heißt. Jungen können es genauso machen!

Emilia P.

Nicht noch einmal

Es kam aber doch. Nach der 1. Corona Einschränkung haben wir gehofft, dass sich dies nicht wiederholt. Leider kam es noch schlimmer. Ab 2.11.2020 musste der Sportbetrieb erneut eingestellt werden. Wie lange würde es dieses Mal bis zur Aufnahme des Trainings dauern? Würde die Gruppe auch die erneuten Einschränkungen überdauern?

Auch wenn trainieren nicht möglich war, sind wir dann Ende November zu einem kleinen Treffen unter Einhaltung der Corona-Schutzmaßnahmen zumindest mit einigen Leuten zusammengekommen. Wir haben trainingsintensiv den Saal 3 gereinigt. Dabei haben einzelne Teilnehmer gekonnt mit dem Staubsauger grundlegende Basisbewegungen aus dem Ju-Jutsu kombiniert. Mal was Neues!



Dieses Zusammentreffen sollte aber für die nächsten Monate das Letzte sein. Zumindest über die WhatsApp-Gruppe wurde aber Kontakt gehalten.

Der permanente Anstieg der Corona-Zahlen stimmte nicht gerade positiv. Es sah dieses Mal nach einer noch längeren Zwangspause aus. Und so kam

es auch.

Erst ab Anfang März wurden die Corona Bestimmungen etwas gelockert. Bis 10 Personen durften nun kontaktfrei auf dem Sportplatz trainieren. Am 13. März ging es dann los. Immer mit einem kritischen Blick auf die Wetterfront gerichtet. Der Wettergott meinte es aber immer zur Trainingszeit gut mit uns und wir konnten das Outdoortraining durchführen (Fotos unten).

Dieses Training war dann aber bald wieder nicht erlaubt. Ab 24. April war nun erneut die Corona-Notbremse in Kraft. Erneut Trainingsverbot!

Dieses Hin und Her wurde doch nervig. Zum Glück dauerte es dieses Mal nur eine kurze Zeit. Ab dem 8. Mai konnten wir wieder auf dem Sportplatz ohne Kontakt trainieren. Auch wenn



ning anknüpfen.

Der nächste Schritt zu normalen Trainingsverhältnissen kam dann relativ schnell. Ab Anfang Juni konnten wir wieder im Dojo wie gewohnt unseren Sport ausüben. Hoffentlich ist diese Phase nicht schon wieder demnächst vorbei.

Festzustellen ist: Es gab keine Lehrgänge und auch die Aussicht auf Prüfungen für den nächsten Gurt sieht derzeit nicht Doll aus. Insofern lässt sich nicht viel über Aktivitäten unserer Ju-Jutsu-Abteilung berichten. Hoffen wir mal, dass es im nächsten Jahr anders ist. Trotz dieser Widrigkeiten gab es auch dieses Mal keine Corona bedingten Abgänge. Wie schon im vergangenen Jahr ist dies wiederum ein positiver Aspekt. Dann schauen wir mal positiv in die Zukunft!

S. Sobolewski, Trainer Ju-Jutsu und Abteilungsleiter

wir unter diesen Bedingungen nur einen kleinen Teilbereich unseres Ju-Jutsu abdecken konnten, war dies doch schon mal nicht schlecht.

Ab dem 17.5.21 kam dann der nächste Lichtblick. Zwar immer noch draußen, aber immerhin wieder mit Kontakt konnte man schon fast an das normale Trai-



Warum? Darum!

Beim Abendessen mit einer Freundin meiner 16-jährigen Tochter fiel von dieser ein Satz: „Nach 18.30 gehe ich nicht mehr aus dem Haus, nur mit meinem Freund. Ich habe Angst“.

Da saß dieses große, schlanke Mädchen, lange blonde Haare, dunkle Wimpern. Shorts, Länge: „knapp- vor- gar nichts“, Bustier oder vielleicht noch als ein „bauchfreies Shirt“ durchgehend. Hübsch, attraktiv. Klar, dass alle sie bemerken, ist ja vielleicht auch Sinn dieses Outfits. Aber bitte nicht ansprechen, schon gar nicht „billig anquatschen“. Anfassen verboten! Auch klar. Halten sich aber nicht alle dran. Was tun? Die Gesellschaft, die Einstellung zu unseren Freiheiten lässt sich nicht schnell verändern. Aber das eigene Auftreten, Selbstbewusstsein und die Sensibilität für Ge-

fahren ist veränderbar.

Ich jogge gerne, alleine, im Hellen und im Dunkeln. Vor gut zehn Jahren machte ich meinen ersten Selbstverteidigungskurs für Frauen, hatte einen Riesenspaß und begriff, dass ich mich als Frau auch wehren kann. Ich lernte Alltagsgegenstände als Waffen einzusetzen, lernte aber auch, dem Bauchgefühl zu vertrauen und ungunstigen Situationen aus dem Weg zu gehen. Dann kam ich zum Ju-Jitsu bei Sigi. Aus den groben Anfängen ergaben sich kontrollierte Bewegungen zur Abwehr. Aus vielen Kampfsportarten sucht das Ju-Jitsu sich, passend zur Situation und zum Individuum, Abwehraktionen heraus, teilweise mit Trainingsstöcken und Messern. Diese werden wiederholt, bis die Bewegungen sich eingeschliffen haben und fast

automatisch erfolgen können. Reiz-Reaktion. Fitness gehört dazu, Vertrauen, wenn man mit den Trainingskollegen über die Matte rollt, Mut zur körperlichen Nähe, die Bereitschaft an die eigenen Grenzen zu gehen. Belohnt wird das ganze Trainieren durch ein sich langsam aufbauendes Repertoire an Selbstverteidigungsaktionen, verbal aber auch körperlich.

In all den Jahren sind wir eine gute Truppe geworden, hatten kleine „Auftritte“ bei den Sportfesten, bieten Schnupperstunden an und hoffen, dass wir jungen Frauen Mut machen, sich selbstbewusst und frei, draußen zu bewegen.

Warum? Darum!

Christina Kulemann

Mein Leben mit Ju Jutsu.

Ich trainiere jetzt schon über 8 Jahre hier im Verein Ju Jutsu und kann rückblickend sagen, dass ich es nie bereut habe, angefangen zu haben...

Es war ein Donnerstag, im Winter, als ich mich endlich dazu durchgerungen habe, dort mal hinzugehen. Darüber habe ich schon öfter nachgedacht, aber der persönliche Schweinehund, war doch immer wieder zu groß. Und auch vielleicht die Angst vor etwas Neuem, hat mich immer wieder zögern lassen.

Aber man wurde vom ersten Tag an super aufgenommen. Jeder war sehr freundlich und hat sich um einen gekümmert.

Über die Jahre hinweg, hat man so auch neue Freunde kennengelernt und man wurde ein Teil der Gemeinschaft. Auch der Antrieb untereinander, sich immer mal wieder mit einer Gür-

telprüfung mit anderen zu vergleichen, um sein Können zu beweisen, war immer eine super Sache.

Das letzte Jahr in Corona Zeiten war natürlich auch nicht einfach, um zu trainieren. Man war schon froh, als wir unter freiem Himmel wenigstens am Wochenende 1-2 Stunden wieder trainieren konnten. Man hat gleich wieder jeden Muskel spüren können, der wohl über die Monate „eingerstet“ war..

Was mir gut an unserem Sport gefällt, dass es einen großartigen Kontrast für mich bietet. Nach einem Tag im Büro, den man meist nur in sitzender Tätigkeit verbringt, dort auch mal die Sau rauszulassen und sich körperlich zu betätigen. Auch wenn es manchmal weh tut und man vielleicht den einen oder andern blauen Fleck davongetragen hat, freut man sich dann

doch immer wieder über den Muskelkater. Dann weiß man auch, dass man was getan hat...

Ich kann es jedem nur empfehlen. Und wer es ausprobieren möchte, ist gern eingeladen dienstags oder donnerstags bei uns mitzumachen.

Man erlernt hier Fähigkeiten und Fertigkeiten, bei denen man hofft, dass man sie hoffentlich nie einsetzen muss, aber vielleicht in bestimmten Situationen anders reagieren kann, um Schaden für sich oder andere abzuwenden.

Ich möchte mich hiermit auch nochmal bei unserem Trainer-team für das tolle Training der letzten Jahre bedanken und ich hoffe, dass noch ein paar dazukommen. Also vielleicht bis bald im Dojo...

Ralf

Schön, dass wir wieder im Dojo gemeinsam trainieren dürfen



Corona brachte völlig unerwartete Veränderungen mit sich. Im Frühjahr 2020 war ich total überzeugt, dass wir in wenigen Monaten nicht mehr von dem Virus sprechen würden - weit gefehlt.

So kam der erste Lockdown. Wir trafen uns auf privatem Gelände, trainierten im kleinen Kreise im legalen Rahmen und mit unserem Hygienekonzept. Wir hatten eine Bezeichnung: „Kellergang“. Ich dachte, so nennen sich nur Jugendliche. Verrückt? Nein, wir hatten Spaß und waren überzeugt, bald wieder mit vielen auf der Matte trainieren zu dürfen. Unsere Gruppe wird fortbestehen, Corona beschränkt nur vorübergehend etwas.

Wir saßen plötzlich nach unserem Training regelmäßig beim Kaltgetränk zusammen und quatschten auch privates Zeug. Wir hatten unseren Trainingsplan, manche kamen 3x pro Woche, mache nur 2x oder weniger. Es bildete sich ein „harter Gruppenkern“. Wir merkten, man braucht nicht viele Hilfsmittel, um privat ohne GI unser Ju-Jutsu trainieren zu können.

Im Sommer 2020 durften wir endlich in unser Dojo zurück, gemeinsam mit unseren Sportkameraden und unserem Sensei wieder auf der Matte trainieren. Alles war wieder chic.

Im Herbst 2020 wurde unser Train-

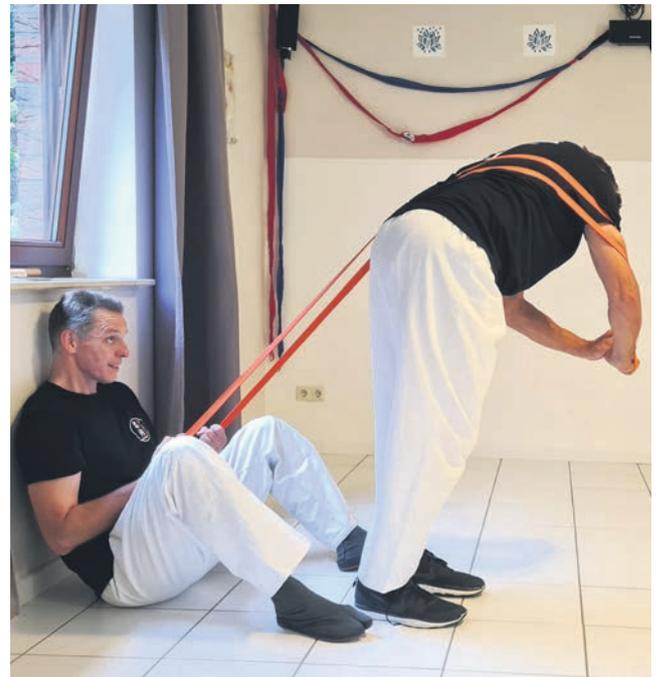
ning dann wieder unterbrochen. Die Kellergang war sofort wieder aktiv. Gesetze wurden beachtet. Auch Eins zu Eins kann 90 Minuten mit Spaß geschwitzt werden. Eine Yogamatte kostet nicht viel, ist ein tolles Hilfsmittel und kann mit einfachen Mitteln hervorragend desinfiziert werden. So auch Boxhandschuhe, Escrimastöcke und Besenstiele. Die heimische Rasenfläche war bei gutem Wetter der Keller- und Dojoersatz. Auch wenn die Nachbarn manchmal komisch guckten. Ich denke, die trauten sich nur nicht mitzumachen.

Seit mehreren Monaten trainieren wir wieder im Dojo. Ich bin superglücklich, dass unsere Gruppe noch besteht. Wir begrüßten sogar wieder neue Mitstreiter. Klasse.

Ein großer Dank an unseren Sensei, der sich auch gewaltig freute, seine Leute wieder scheuchen zu dürfen.

Eine tolle Gemeinschaft, die viel Anonymität verloren hat und sich auch auf neue Leute freut.

Andreas Nord



Ju Jutsu unter besonderen Umständen

Ich schrieb bereits letztes Jahr, dass es besondere Zeiten sind, die von uns allen mehr oder weniger abverlangen. Ich bin froh, dass unser Sportverein und auch unsere Abteilung selbst zu solchen Zeiten noch Bestand haben und wir zu Zeiten der Lockerungen uns treffen können, um unserem Sport nachzugehen.

Es wurde leise um uns, die Internetseite bewegt sich nicht mehr, der Facebook Auftritt müsste mal entstaubt werden und die Bilder auf dem Instagram Kanal sind auch nicht mehr ganz taufrisch. Ja es gibt wenig zu berichten in solch besonderen Zeiten. Zwischen drin mal hier und dort ein kleines Lebenszeichen, ein Video oder ein Foto von uns.

Die Unsicherheit ist noch immer groß was wirklich richtig und

gut ist. Wir wollen unseren Sport betreiben und wieder so richtig durchstarten, aber wann wir das endlich wieder können wird wohl niemand wirklich abschätzen können.

Wenn der Zeitpunkt erreicht ist, können wir auch wieder ruhigen Gewissens auf unseren sozialen Medien das volle Programm zeigen. Den Spaß den wir gemeinsam haben während wir an unser Kondition, unserem Selbstbewusstsein und der mentalen Stärke weiterarbeiten, wenn wir uns vorbereiten für die nächste Prüfung oder wir einfach wieder gemeinsam zu einem Landestechniklehrgang fahren, um dort dann weitere Erfahrungen auszutauschen. Mal ganz zu schweigen von den ganzen Anfragen zum Schnuppertraining die wir aktuell

leider immer wieder vertrösten müssen, da niemand abschätzen kann wie es weiter geht.

Die Gemeinschaft in unserer Abteilung ist glücklicherweise sehr ausgeprägt, so dass wir auch außerhalb unseres Sportes immer mal wieder uns gegenseitig motivieren nach vorne zu sehen und auch einfach mal telefonieren oder schreiben. Gemeinsam schaffen wir auch das und ich finde es sehr gut, dass das sowohl in der TSV Reinbek als auch bei uns eine der Statuten ist mit denen wir immer wieder versuchen vorwärts zu kommen. Hoffentlich können wir bald alle wieder zur gewohnten Stärke finden und uns gegenseitig mit viel Spaß und Freude auf die „Glocke hauen“.

Caspar Lohmeyer

Der erste Schritt...

...ist der Wichtigste. Sowohl im Kampfsport so wie auch im Leben. Im Judo ist er beim Eindrehen zu einem Wurf wichtig, damit der zweite Fuß in die Idealposition nachgezogen werden kann. Im Karate dient die Schrittweite zur richtigen Distanz für weitere Aktionen und die Ausrichtung des Fußes / Beines zur Fokussierung der Kraftlinien für die folgende Aktion. Im Aikido dient der erste Schritt z.B. dazu, mit diesem in das Zentrum des Angreifers zu gelangen, um damit leichter sein

Gleichgewicht stören zu können.

Ju-Jutsu hat seinen Ursprung in diesen drei Säulen, mittlerweile sind viele neue Säulen dazu gekommen. Das macht es spannend und auch nach vielen Jahren kann man noch an solchen „Kleinigkeiten“ wie dem Stand herumfeilen. Um so länger man Ju-Jutsu betreibt, desto wichtiger ist es für den fortgeschrittenen Schüler (oder Meister), sich dieses immer einmal wieder klar zu machen.

Budo kann auch im Leben angewandt werden, ein fester Stand, eine gute Haltung und ein Schritt in die richtige Richtung können das Leben nachhaltig beeinflussen. Darum trainiere stets den „Ersten Schritt“, die richtige Haltung, den richtigen Stand. Diese Einstellung ist auch in problematischen Zeiten - wie z.B. in der Coronapandemie mit alle ihren Belastungen und Einschränkungen ein hilfreiches Konzept.

Thorsten Wießner



Kursana Villa Reinbek



Premium-Wohnen & Komfortpflege

Stilvoll leben, selbstbestimmt agieren, sich verwöhnen lassen, guten Service erleben und anspruchsvoll gepflegt werden – so lautet die Intention der Kursana Villa, die Premium-Wohnen und Komfortpflege in einem stilvollen Gründerzeit-Ambiente

mit höchstem Wohnkomfort und familiärem Charakter bietet. Wir freuen uns darauf, Sie in der Kursana Villa begrüßen zu dürfen!

KURSANA
VILLA

Kursana Villa Reinbek, Am Rosenplatz 12, 21465 Reinbek, Tel: 0 40.79 750 - 0, www.kursana.de

Corre Ahnsehl kämpfte bei der Europameisterschaft in Tampere / Finnland

Corre war viele Wochen für den Karatesport unterwegs.

Erst hatte er ein Turnier in Österreich (Austrian Junior Open), welches er gewinnen konnte, anschließend kämpfte er in Kroatien in der Youth League, bei der er auch gut abgeschnitten hat, zwischendurch gab es immer wieder Trainingslager vom Bundeskader.

Dann hatte er sich endlich für die Europameisterschaft qualifiziert.

Auch ein neuer Sponsor wurde gefunden: SBJ/Adidas nahm unseren Sportler unter Vertrag.

Leider machte eine Verletzung Corre zu schaffen, so dass er

nicht top-fit zur EM in Finnland anreisen konnte. Dennoch kann er stolz sein, auch wenn nach dem ersten Kampf leider keine weitere Chance bestand, um die Medaillen zu kämpfen.

Ein paar Wochen später nachdem er wieder gesund war, zeigte er in Budapest /Ungarn mit dem 5. Platz der Konkurrenz, dass er zur europäischen Spitze gehört. Auch der int. Banzai Cup in Berlin konnte gewonnen werden.

Die nächste EM kommt im Februar und dann wird es bestimmt auch mit der Medaille klappen.

Herzlichen Glückwunsch!



Cara Krumpmann gewinnt Silbermedaille beim U21 Randori +59KG der Juniorinnen

Cara setzt sich in Waltershausen / Thüringen am 25.09.21 mit sechs tollen Kämpfen bis ins Finale durch und unterlag nur der siebtplatzierten der Europameisterschaft Hanna Riedel. Durch ihre Leistung wurde sie für den Europa-Cup in Halle im Novem-

ber 2021 gesichtet. Dort dürfte auch sie endlich den Bundesadler auf der Brust tragen und Deutschland vertreten. Corre Ahnsehl wurde zudem mit Bronze belohnt.

Herzlichen Glückwunsch!



DM der Schüler:innen und Leistungsklasse am 18./19.09. in Berlin

Nach vier tollen Kämpfen schrammte unser Adam Hataev sehr knapp an einer Medaille vorbei in der Klasse -44KG. Er wurde am Ende Fünfter in seiner Klasse und kann stolz auf sich sein. Auch Frederik Bielich zeige drei tolle Kämpfe und belegte in dergleichen Klassen einen großartigen siebten Platz. Maja Scheidmann konnte bei +49 KG den neunten Platz belegen. Auch die anderen Rein-



beker Roman Adler, Jovan Avramovic, Jassin Hataev, Edwin Galliardt und Kilian Knecht begeisterten mit engagierten Fights. Auch wenn es noch nicht für eine Platzierung gereicht hat.

Bei der Leistungsklasse gingen Alina Mätzold, Annika Schüter, Kim Hellwig, Vincent Koop und Maximilian Spisla an den Start. Alina verpasste knapp

an eine Platzierung, Kim konnte sich mit Platz neun in die Rangliste vorkämpfen. Max wurde leider unglücklich disqualifiziert, so dass die Medaille versperrt blieb. Glückwunsch allen Teilnehmenden!

Kurt geht in Rente...Danke für über 30 Jahre Karate in der TSV



Nach 33 Jahren zollten viele Karateka, auch einige aus den „alten Tagen“, durch die Teilnahme an Kurts letztem Training in Reinbek ihrem alten Meister Respekt und Anerkennung vor seiner Lebensleistung um das Karate und sagten DANKE SENSEI KURT!

Kurt (4.Dan) und nun 70 Jahre alt, begleitete unseren Verein seit 1988. Unzählige Schüler:innen unterrichtete er und viele von diesen wurden auch Kara-

te-Meister:innen. Seine Kunst war und ist es, Menschen durch seine Karatekunst, aber noch mehr durch sein Wesen, zu begeistern.

Nun ist es für ihn aber an der Zeit etwas kürzer zu treten. Kurt wird jedoch nicht komplett weg sein, sondern als Prüfer für die Dan-Prüfungen und bei Lehrgängen weitermachen.

Nach dem Training saßen wir

noch bei Tommy im Vereinshaus zusammen. Unterschiedliche Geschenke wurden überreichte u.a. ein tolles Gedicht, welches unser Uwe geschrieben hat und eine Bilder-Collage, auf der sich viele Weggefährten wiederfanden.

Wir verneigen uns vor dieser großen Karate-Persönlichkeit und wünschen dir alles Gute für deine Zukunft. Oss!



Kung Fu während Corona

Die Corona-Pandemie begleitet uns nun schon eine Weile und die Auswirkungen auf den Sport sind deutlich spürbar.

Nach Beginn des ersten Lock-downs haben wir bereits nach einer Woche auf Online-Training umgestellt, so dass auch weiterhin und verlässlich Kung Fu Training angeboten werden konnte. Natürlich war diese Umstellung manchmal mit Problemen verbunden – online ist eben doch in vielen Aspekten anders als live vor Ort – aber im Großen und Ganzen hat diese Form des Trainings doch ziemlich gut funktioniert.

Zudem haben wir über Whats-

App eine Challenge-Gruppe gebildet. Dort galt es, einen Monat lang jeden Tag Sport zu treiben und das dann kurz zu posten, um so sich selbst und die anderen Teilnehmer zu motivieren. Die Gruppe hatte zeitweise über 30 Teilnehmer und bestand dann schließlich fast sechs Monate! Es war unglaublich anspornend, die Mitteilungen der anderen zu lesen und sich so selbst aufzuraffen, etwas zu tun.

Als Training dann schließlich wieder draußen erlaubt war, haben wir zum Teil auch bei Regen und Schnee im Stadion unsere Körper geschliffen. Das Training draußen im Freien hat eine besondere Atmosphäre und die fri-

sche Luft tut immer wirklich sehr gut, so dass die Einschränkungen ja nicht nur Nachteile mit sich brachten, da wir sonst das Training draußen sicher nicht realisiert hätten.

An dieser Stelle ein großer Dank an alle Kinder, Eltern und Teilnehmer, dass Ihr so viel Geduld, Solidarität und Einsatz gezeigt habt und immer noch zeigt, das ist wirklich nicht selbstverständlich und zeichnet diese besondere Kung Fu Gemeinschaft auch aus.

Ich wünsche Euch und Euren Familien, dass Ihr gesund bleibt und gut durch diese Zeit kommt.

Euer Jochen Mittelberger

Die 4 grundlegenden Dinge, die notwendig sind, um fitter zu werden

Bewegung und Sport sind elementar wichtig. Häufig sitzen wir in unserem Alltag zu viel und bewegen uns deutlich zu wenig. Auf diese Weise verschwinden Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Verspannungen, Schmerzen und Krankheiten können leichter entstehen.

Aber was braucht es denn eigentlich grundsätzlich, um sportlicher zu werden?

1. Beweg Dich! Irgendeine Bewegung ist besser als keine! Es muss ja nicht gleich das Rocky-Workout für Fortgeschrittene sein.

Für unsportliche Menschen reicht es vielleicht schon, täglich mit einem Spaziergang zu beginnen. Nach einer Weile verlängert man ihn um ein paar Minuten oder geht schneller. Oder man macht am Ende einen Liegestütz. Am nächsten Tag dann zwei, dann drei usw. Und auf diese Weise kommt die Fitness nach und nach von allein.

Natürlich ist es möglich, auch gleich mit der Wunschsportart zu beginnen, in unserem Falle ja Kung Fu. Die ersten Wo-

chen werden dann allerdings ein wenig „hart“, aber die Freude und der Stolz, wenn man dann irgendwann die erste Stunde komplett durchhält, machen das alles wieder wett, versprochen



2. Die Bewegung sollte ziel führend sein:

Es bringt nichts joggen zu gehen mit dem Ziel einen athletischen Körper aufzubauen. Dafür ist Krafttraining unabdingbar. Die Ziele sollten also zum Sport passen.

3. Mach etwas, das Du mit Freude tust!

Wenn Dir die Bewegung keinen Spaß macht, machst Du sie nicht gern. Und dann drückst Du lieber auf die snooze-Taste und sagst Dir: „ach, ich fange Morgen an.“ Morgen kommt nur leider nie. Die Bewegung muss Freude bereiten, Du musst sie gern machen!

4. Beständigkeit.

Bewege Dich täglich und treibe regelmäßig Sport. Nur dann

kannst Du Dich verbessern. Für Kung Fu würde das bedeuten, dass es natürlich optimal wäre, täglich – zumindest ein paar Minuten – zu trainieren. Wenn Du es aber zu Beginn zweimal pro Woche zum Training schaffst, ist das schon super.

Insgesamt bleibt festzuhalten, dass Bewegung immens wichtig ist. Kung Fu bringt dabei die folgenden wichtigen Vorteile mit:

Ihr erfahrt eine komplette Körperausbildung, werdet stärker, ausdauernder, beweglicher, fördert Eure Koordination auf vielfältige Weise – alles extrem wichtige Aspekte, um gesund und fit zu bleiben!

Bei Interesse also gern bei mir melden!

*Jochen Mittelberger,
Abteilungsleiter Kung Fu*



LEICHTATHLETIK

Einmal quer durch Deutschland und zurück. So lässt sich das sportliche Jahr von Nachwuchsbundesligathlet Tim Rummelhagen beschreiben. Tim, der 2021 ein FSJ beim Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verband absolvierte, konnte deswegen auch einen Teil seiner Dienstzeit als Trainingszeit nutzen. So hatte er die Möglichkeit in das Leben als Leistungssportler hineinzuschnuppern. Natürlich lief all das unter dem Einfluss von Corona anders ab als in anderen Jahren. Durch seinen Kaderstatus hatte Tim jedoch die Möglichkeit zusammen mit seinem Trainer Lasse Zeuch ein relativ normales Trainingspensum durchzuziehen, auch wenn dies viel Einzeltraining bedeutete. Die anderen Athleten/innen durften aufgrund fehlender Kaderzugehörigkeiten nämlich lange keine Sportstätten betreten.

Tims Wettkampfsjahr begann im Winter mit 3 Kaderwettkämpfen, 2 Starts in Hamburg und 1 Start in Leipzig. Die Fahrt nach Leipzig im Februar, war bei -10 Grad und 40 Zentimeter Schnee schon ein Abenteuer für sich. Auch das Meeting, auf der ein Großteil der deutschen Sprintelite anwesend war, brachte viele neue Eindrücke. Tim konnte über 60m Hürden hier seine Bestzeit auf 8,02sec steigern. Danach hieß es wieder ab ins Training. Denn für die Freiluftsaison lautete das große Ziel, die Teilnahme an der U20 Europameisterschaft in Tallin. Am 01.05. ging es dann also zum Freiluftauftakt nach Rostock. Hier gab es die ersten soliden Ergebnisse über die 110m Hürden und 100m. Dann folgte ein Wettkampf dem nächsten. Es ging zur Kurpfalzgala nach Weinheim (110m Hürde 14,02sec), zu zwei Sprintmeetings nach Bremen (110m Hürde 13,96sec; 100m 10,82sec) und zur U23 DM nach Koblenz. Zwischendurch noch 2 Starts in Hamburg. Tim der noch der Jugendklasse U20 angehört stellte sich in diesem Jahr, bei der U23 DM erwachsener Konkur-

renz und lief die höhere Hürde. Hier schrammte er mit Platz 10 knapp am Finale vorbei.

Am 03./04.07. folgte dann das 1. große Highlight der Saison mit der Bauhaus Junioren Gala in Mannheim. Hierhin werden nur die 4-5 besten deutschen Athleten ihrer Disziplin eingeladen. Als 2. Schnellster Deutscher in diesem Jahr hatte Tim seinen Startplatz hierfür zuvor bei einem der Kaderwettkämpfe in Bremen gesichert. In Mannheim ging es dann auch erstmals gegen internationale Konkurrenz. Die Junioren Gala ist für deutsche Athleten/innen auch immer die letzte Chance sich für internationale Starts zu empfehlen. Tim konnte zwar seine Position als deutsche Nummer 2 über die Hürden festigen, zur EM-Norm reichte es aber nicht ganz. Nach einer ersten Enttäuschung und ein paar Tagen Urlaub ging dann aber gleich der Fokus in Richtung Deutscher Jugendmeisterschaften in Rostock am letzten Juli Wochenende. Ziel, eine Medaille! Samstag wollte Tim über die 100m etwas Gefühl für den Wettkampf finden und schaffte es auch souverän ins Halbfinale, hier war aber dann gegen die absoluten Sprintspezialisten Endstation. Sonntag zählte es dann.

Seinen Vorlauf über die 110m Hürden gewann Tim souverän in 13,96sec und stellte damit seine PB aus dem Juni ein. Im Finale packte er dann noch einmal eine Schippe drauf und lief in neuer Bestleistung mit Landesrekord von 13,86sec hinter dem Sieger Gregory Minoue (TV Angermund) auf Platz 2. Deutscher Vizemeister mit Bestleistung + Landesrekord mehr geht nicht,



Tim Rummelhagen und Trainer Lasse Zeuch, bei der Siegerehrung der Deutschen Jugend-Meisterschaften



Deutsche Meisterin Dietlinde Knospe (mitte) im Speerwurf W60



Kampfrichterin Sandra Papke, Landesmeisterin im Weitsprung Lena Kerkloh, Vizemeisterin über 100m Hürden Lisa Pajewski und Trainer Lasse Zeuch bei den LM Männer/Frauen

da waren sich Athlet und Trainer schnell einig!

Aber nicht nur Tim sammelte in diesem Jahr Medaillen bei Deutschen Meisterschaften. Auch unsere Senioren Sportlerin Dietlinde Knospe griff in diesem Jahr wieder ins Wettkampfgeschehen ein. In der Altersklasse W60 wurde sie Deutsche Meisterin mit Landesrekord von 31,96m. Außerdem gewann sie noch die Silbermedaille im Kugelstoßen mit 9,34m.

Insgesamt waren nicht nur die Leistungen unserer TSV Athleten/innen in dieser Saison stark, sondern aller Athleten/innen der LG Reinbek/Ohe. So konnten wir bei den Landesmeisterschaften der Erwachsenen 3 Medaillen (1xGold/1xSilber/1xBronze) und insgesamt 6 Endkampfplatzierungen sammeln.

Auch in den Schülerklassen tut sich einiges. Neben vollen Gruppen konnten unsere Athleten/innen bei Wettkämpfen im Spätsommer Spitzenergebnisse erzielen. So sammelte der 13-jährige Lars Kurzbach insgesamt 4 Kreismeistertitel (Mehrkampf, Weitsprung, Hochsprung, Staffel). Hervorzuheben sind seine 1,57m im Hochsprung und 5,21m im Weitsprung. Beide

Leistungen bedeuten Platz 2. in SHLV Bestenlisten 2021 in seiner Altersklasse.

Nicht nur mit sportlichen Leistungen ging es in diesem Sommer weiter voran, sondern auch mit unseren Veranstaltungen. So konnten wir zum zweiten Mal unser Sommersportfest ausrichten. Mit diesem werden wir mittlerweile gut wahrgenommen. Insgesamt konnten wir 150 Starter/innen aus Schleswig-Holstein, Hamburg und Niedersachsen am 14.08. bei uns in Reinbek begrüßen. Es laufen bereits erste Planungen für die dritte Auflage im nächsten Jahr. Ziel sind dann 200 Starter/innen und noch hochklassigere Wettbewerbe. Neben unserem Sportfest waren wir im September auch wieder Ausrichter der Kreismeisterschaften für die Schüler/innen im Alter von 8-13 Jahren.



Unsere LG Reinbek/Ohe Starterinnen beim 2. Sommersportfest in Reinbek (v.l. Hanna Rummelhagen, Mailin Bültmann, Remy Johannsen, Lisa Pajewski, Lena Kerkloh, Amelie Stolz)

Über 250 Menschen nehmen in der TSV regelmäßig an einem der Angebote aus dem Bereich Reha-Sport teil (Herzsport, Lungensport, Orthopädie und Post-Covid-Syndrom). Die Teilnahme kann über ein Rezept über den Hausarzt verordnet werden, oder man nimmt das Angebot als Mitglied in der TSV und der Reha-Abteilung mit.

Für Teilnehmer, die an einer chronischen Erkrankung leiden, ist der Sport aus gesundheitlichen Gründen lebenswichtig.

Umso wichtiger war es der Abteilung und den Reha-TrainerInnen, nach der teilweisen Öffnung der Sportangebote den Reha-Sport wieder live anzubieten.

Mit dem Wiederbeginn gerade für diese Zielgruppe, war es besonders wichtig, unter sorgfältiger Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln schnellstmöglich wieder zu ihrem – durch fachkundige TrainerInnen angeleiteten Sport – zurückzukehren.

Alle waren so glücklich, sich wieder zu treffen, zusammen Sport zu machen und sich auszutauschen. Gerade diese Kommunikation und der Austausch hatte allen so sehr gefehlt.

Mitten im ersten Lockdown wurden die ersten Nacherkrankungen bekannt, die durch Covid-Erkrankung verursacht werden. Für die Abteilung war das der Anlass, sich mit unseren Kooperationsärzten in Verbindung

zu setzen und eine Strategie zu entwickeln, diese Patienten in einem Rehabilitationsangebot zu betreuen. Durch Telefonate und Emails hat sich die Abteilungsleitung über die Ausmaße bei Krankenhäusern, Arztpraxen und unserem Dachverband, der LAG Herz in Takt, informiert und ging in die Planung einer Sportgruppe, in der die Patienten mit ihren individuellen Folgeschäden betreut werden können. Übungsleiterinnen mit dem Schwerpunkt Innere Medizin wurden mit ins Boot geholt und wir begannen mit der Umsetzung.

Leicht würde es nicht werden, die verschiedenen Folgeerkrankungen in einem Angebot unterzubekommen - multiple Schäden an einem oder mehreren Organ-systemen, eingeschränkte Körperfunktionen, Herzerkrankungen, Ermüdung, Kurzatmigkeit und viele weitere Symptome, die die Lebensqualität beeinträchtigen. Wöchentlich wird diese Aufzählung erweitert, immer mehr Folgeerkrankungen werden bis heute erkannt. Aber, wir haben zusammen toll geplant und eine individuelle Umsetzung für jeden Patienten ermöglicht.

Die Pressemitteilung zum Start des Reha-Angebotes für Long/Post-Covid Patienten schlug ein wie eine Bombe. Die Presseagentur DPA verbreitete unser Vorhaben in vielen Zeitungen der Republik, von Flensburg bis Oberstdorf. Die Resonanz auf

diese Beiträge war enorm. Kliniken, Vereine, Sozialstationen, Rehabilitations-Anbieter und vor allem betroffene Privatpersonen waren sehr am Beginn interessiert und an den inhaltlichen Planungen. Der NDR, SAT1 und diverse Radiostationen trugen zum Bekanntwerden unseres Angebotes durch ihre Reportagen bei.

Seit dem Start am 19. Juli ist das Interesse ungebrochen und wir freuen uns, den Patienten eine weitere Möglichkeit der Genesung, der Hilfe, des Sportes und der Zusammenkunft geben zu können.

Ein paar Tage vor dem Start der Long-Covid-Reha wurde ein neues Reha-Orthopädie/Onkologie-Angebot vorgezogen begonnen, da es 14 Tage nach der Bekanntgabe schon ausgebucht war. Ein Kompliment für unsere ÜbungsleiterInnen und deren Arbeit.

Die TSV, die Abteilung Reha und unsere TeilnehmerInnen sagen danke an die ÜbungsleiterInnen Anke Blass, Claudia Wieser, Ingrid Tetzlaff, Lucia Helena Podhostnik, Luisa Trimarchi und Manfred Hirsch sowie die ÄrztInnen Ulrike Jaeger, Heinz-Dieter Weigert, Franz Michael Schroeter und Florian Dölberg. Die tolle Arbeit möchten wir hier würdigen und uns für euer Engagement bedanken.

Wir sind der Verein – Ingrid Tetzlaff Übungsleiterin Herzsport

Ingrid ist seit mehr als 20 Jahren Übungsleiterin in der Abteilung Rehabilitation und arbeitet mit „ihren“ Herzpatienten. Der Auslöser für diese Hingabe war allerdings kein freudiger:

„Mein Mann hatte mit 47 Jahren einen Herzinfarkt erlitten und wir als Familie haben die Warnzeichen falsch gedeutet, viel Zeit verstreichen lassen und sind erst viel zu spät ins Kran-

kenhaus gefahren.“

Sie wollte mehr über die Herzerkrankungen erfahren, anderen Betroffenen helfen, damit ihnen das gleiche Schicksal erspart bleibt. So begann sie 1992 mit der Ausbildung zur Übungsleiterin B, Sport in der Rehabilitation, Herzsport. Das Fazit dieser Lizenz: „Die Ausbildung habe ich nie bereut“!



Wer mit Herzpatienten arbeitet, ist vor Zwischenfällen nicht gefeit: „Bei einem Notfall in einer meiner Herzgruppen haben die anwesende Ärztin und ich sehr schnell gehandelt. Als Dank bekamen wir beide einen Engel mit dem Namen Schutzengel überreicht. Er ist für mich eine große Verpflichtung. Meine „Herzis“ sind mir sehr an mein eigenes Herz gewachsen.“

In den Herzsportgruppen

treffen sich Frauen und Männer jeden Alters, verschiedener Berufe und unterschiedlicher Charaktere, was, wie überall, nicht immer einfach zu steuern ist. Unter ärztlicher Aufsicht ist Ingrid für den sportlichen Teil zuständig. Zusammen mit den Ärztinnen und Ärzten ist es immer gelungen, eine familiäre Atmosphäre zu schaffen, in der aber auch mit und an sich gearbeitet werden muss. Gesprä-

che und soziale Kontakte haben einen sehr großen Stellenwert, nicht nur, weil die Teilnehmer eine Vorerkrankung haben, sondern weil es ein Bedürfnis aller ist.

Vielen Dank für deinen Einsatz, deine Zeit und dein Engagement als ZuhörerIn, als Übungsleiterin und feste Größe, wenn es um Herzsport geht.

Wir sind der Verein – Claudia Wieser Übungsleiterin FGF, Reha – Orthopädie und Pneumologie

Claudia ist seit mehr als 10 Jahren Übungsleiterin in der Abteilung Fitness, Gesundheit und Freizeit.

Einer der Beweggründe war, dass sie ihr Hobby Sport zum Beruf machen wollte. Warum immer in der zweiten Reihe stehen, wenn man das auch aus der ersten Reihe machen kann? Weitergehend verfolgte sie das Ziel ein zweites Standbein neben ihrem Beruf als Röntgenassistentin aufzubauen. Nach und nach hat sie ihr Repertoire durch zahlreiche Fortbildungen, sowie um einige B-Lizenzen wie Rückenschule und Bewegung für Erwachsene erweitert.

„Zur Reha bin ich eigentlich gekommen, nachdem ich die Lizenz für Senioren gemacht habe. Durch meinen Hauptberuf hatte ich die Intention, den unbeweglichen älteren Herrschaften wieder zu mehr Beweglichkeit zu verhelfen. Mir reichte die Seniorenausbildung aber nicht und so bin ich zur Reha Orthopädie gekommen.“

„Reha für Inneres habe ich zunächst gemacht, um den eigenen Horizont zu erweitern und, weil in der TSV Reinbek eine Lungensportgruppe fehlte.“

In den ersten Überlegungen wollte sie eine Herzsportgruppe leiten. Da die Ausbildung in Hamburg für innere Medizin aber zum Glück neben der Orthopädie auch die Pneumologie einschloss, absolvierte sie die



Reha-Ausbildung für den gesamten Bereich Innere Medizin.

„Von mir selber denke ich, dass ich meine Teilnehmer in jeder Sparte, egal ob Fitness oder Reha, von ihrem eigenen Schweinehund weglocken möchte. Die meisten können mehr, als sie sich zutrauen und da möchte ich sie hinbekommen, und ich hoffe, dass mir meine Reha-Leute zustimmen, dass dies so ist.“

Neben ihrer Übungsleitertätigkeit erstellt und koordiniert Claudia die Halbjahrespläne für den Fit-Mix am Samstag und ist bei Veranstaltungen, wie unserem Aerobic-Marathon, immer mit von der Partie.

Vielen Dank für deinen Einsatz, deine Zeit und dein Engagement als fordernde Übungsleiterin im Reha-Bereich und Einheizerin in FGF.



REICHERT & GEHRKE
IMMOBILIEN

T - 040 - 4689 8649 0

E - info@reichert-gehrke.com

W - www.reichert-gehrke.com

Bahnhofstraße 6b • 21465 Reinbek

Wenn aus Kindern „Masters“ werden

Seit mehr als zehn Jahren schwimmen Roman Bukowiecki und Tjark Lindh, beide Jahrgang 2001, für die TSV Reinbek und waren als Kinder/Jugendliche immer sehr erfolgreich. Mehrfach holten sie Medaillen auf diversen Wettkämpfen und Meisterschaften. Nun haben beide ihr Abitur in der Tasche und befinden sich in der Ausbildung. Da bleibt nicht mehr so viel Zeit für das Training. Erstmals durften Roman und Tjark nun bei den 52. Deutschen Meisterschaften der „Masters“ über die kurzen Strecken, die vom 10.-12. September in Braunschweig stattfanden, an den Start gehen. Ihr Jahrgang 2001 war der jüngste startberechtigte Jahrgang bei diesen Meisterschaften. Insgesamt starteten in Braunschweig 507 Schwimmerinnen und



Schwimmer aus 206 Schwimmvereinen im Alter von 20 bis

91 Jahren. Für beide Reinbeker war dies natürlich ein beeindruckender aber auch erfolgreicher Wettkampf. Tjark Lindh glänzte auf all seinen Strecken. Fünfmal ging er an den Start und konnte davon viermal seinen persönlichen Rekord unterbieten. Am erfolgreichsten war Tjark über die Bruststrecken. Er wurde in der AK 20 (Jg. 2001-1997) jeweils Fünfter über 50m (0:33,59 min) und auch über 100m Brust (1:14,42 min). Platz 6 erreichte er über 200m Brust in 2:46,13 min. Romans beste Platzierung war ebenfalls ein fünfter Platz über 200m Rücken. Er schwamm eine neue persönliche Bestzeit über 50m Freistil und wurde in 0:25,85 min Siebter. Mit einer Zeit von 0:57,66 min auf 100m Freistil schlug er wiederum als Siebter der AK 20 an.

Schneemann-Challenge



Am vergangenen Mittwoch überraschte Birgit Krebs ihre Leistungs- und Nachwuchsgruppe mit einer besonderen Aufgabe. Eine Teamchallenge sollte her, um den Wettkampfcharakter nicht ganz aus den Augen zu verlieren.

Doch wie bloß, bei den geltenden Abstandsregeln? Ein Blick aus dem Fenster brachte die Lösung: Die Schneemann-Challenge. Birgit rief ihre Trainings-



gruppe dazu auf an die frische Luft zu gehen, um einen Schneemann zu bauen. Auf denjenigen oder diejenige, mit dem größten Schneemann wartet eine Belohnung. Also hieß es: Schneefeste Klamotten an und raus an die frische Luft, dem „Lagerkoller“ in den eigenen vier Wänden entgehen. Bei den Einsendungen wurde dann aber schnell klar, dass nicht nur der größte Schneemann von David und sei-



ner Schwester gewinnen kann, die Kreativität der Gruppe sollte ebenfalls belohnt werden. Hier konnte zum einen Emilia-Mathilda, mit dem komplett ausgestatteten Schneemann bereit zum Wettkampf, überzeugen. Zum anderen zauberte aber auch Dustin mit seiner „Strand-Variante“ ein Lächeln auf die Lippen. Am Ende konnten sich alle drei über die redlich verdiente Schokolade freuen.

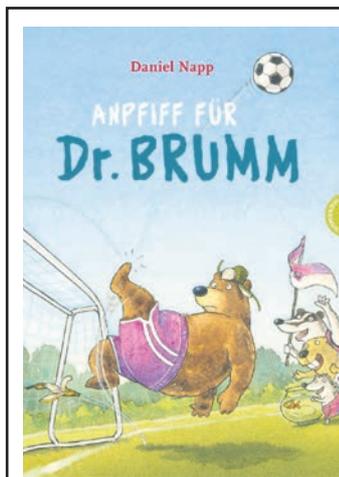
Wettkampfpause endlich beendet

Monat für Monat haben die Schwimmer/innen den Trainingsstart und auch die Teilnahme an Wettkämpfen nach den vielen Corona bedingten Schwimmhallschließungen herbeigesehnt. Zwischenzeitlich haben sie sich mit Athletiktraining fit gehalten. Nach dem Trainingsstart im Wasser haben die Schwimmer/innen vom TSV Reinbek nun am letzten Wochenende 14./15. August auch endlich wieder an einem Wettkampf teilnehmen können. Im Elmshorner Freibad fand der Schleswig - Holsteinische Sprintwettkampf teil. Die TSV Reinbek hat mit 8 Sportlern/innen an diesem Wettkampf teilgenommen. Die Erwartungen der Trainerin waren auf Grund der wenigen Trainingskilometer nicht hoch. Es ging für sie vielmehr darum, dass alle mal wieder Wettkampfluft schnuppern. Aber die Aktiven wuchsen über sich hinaus und lieferten reihenweise neue Bestleistungen ab. Allen voran Tjark Lindh, Jg. 2001, er schwamm vier persönliche Rekorde und erkämpfte sich über 100m Brust in 1:14,82 min den 2. Platz in der offenen Wertungsklasse. Emil Gall, Jg. 2007 überzeugte mit fünf neuen Bestzeiten. Über 50m Freistil schlug Emil in einer Zeit von 0:29,07 min als Fünfter in seinem Jahrgang an. Ebenfalls im Jahrgang 2007 war auch Jan Seeger sehr erfolgreich. Jan wurde Zweiter über 100m Brust in neuer Rekordzeit von 1:17,79 min. Auf der kürzeren 50m Strecke schwamm Jan mit 0:35,44 min eine neue Bestzeit und wurde Dritter. Josephine Mahnecke, Jg. 2007 war an diesem Wochenende gemessen an den persönlichen Rekorden, die erfolgreichste Starterin im Reinbeker Team. Gleich sechs Mal konnte sie ihre alten Rekorde unterbieten. Über 50m Rücken wurde Josephine Vierte im Jahrgang 2007. Die ein Jahr jüngere Emilia Mathilda Wurster belegte im Jahrgang 2008 einen sehr guten dritten Platz über 100m Schmetterling in 1:22, 54 min.



Hier blieb sie gleich 6 Sekunden unter ihrer alten Bestzeit. Sie konnte sich auf vier weiteren Strecken persönlich verbessern. Nele Golomb, Jg. 2004, errang in der offenen Wertungsklasse einen sehr guten zweiten Platz über 50m Schmetterling in einer Zeit von 0:30,66 min. Roman Bukowiecki, Jg. 2001 schwamm ebenfalls vorne mit. Er wurde in der offenen Wertungsklasse Dritter über 50m Rücken in 0:30,36 min. Johanna Mahnecke, Jg. 2004 schwamm eine neue Bestzeit über 50m Freistil. Es war ein sehr erfolgreiches Wochenende

für die Schwimmerinnen und Schwimmer der TSV Reinbek, die bei insgesamt 42 Starts am Ende 26 neue persönliche Bestleistungen geschwommen sind. Für heitere Momente am Beckenrand war auch gesorgt, so musste der/die ein oder andere Trainer/in kurz vor dem Start seinem Sportler/seiner Sportlerin aus der Ferne zurufen, dass ohne Maske geschwommen wird. Der Besuch einer Entenfamilie, die das kleine Zelt von Emilia Mathilda stürmen wollte, sorgte ebenfalls für Heiterkeit.



Buchhandlung von Gellhorn

INHABERIN: URSULA VON GELLHORN

Am Ladenzentrum 5 · 21465 Reinbek
Telefon 040 / 78 87 77 82
eMail: buchhandlung.gellhorn@t-online.de

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9 - 18 · Sa. von 9 - 13 Uhr
www.buchhandlung-gellhorn.de

Alt-Spielmannszug „Sachsenwald“

Corona... eine lange Zeit ohne vieles, was uns lieb und teuer ist, geht in eine neue Phase!

Einige Beschränkungen bestehen noch immer, einiges dürfen wir schon wieder. Jetzt hat das Thema geimpft ja oder nein, genesen ja oder nein, testen ja oder nein von allen – zumindest in Gedanken – Besitz ergriffen. Und auch für unsere Gruppe hat sich so einiges geändert, aber wir dürfen uns wieder treffen und zusammen Musik machen!

Welch` ein Highlight!

Man freut sich wieder über Beisammensein mit Freunden, über klönen und sich austauschen, treffen in kleinen Gruppen, aber immer noch mit Abstand und dem nötigen Respekt für das hinter – und vielleicht auch noch vor uns – Liegende.

Aber wie bescheiden man doch wird... mit einem Mal sind Kleinigkeiten wichtig, die früher selbstverständlich waren... mit einem Mal schätzt man Dinge und bewertet sie ganz anders, die man früher als normal angesehen hat ... mit einem Mal lebt man bewusster und genießt ganz anders!

Und was haben wir unseren ersten Auftritt beim Reinbeker Sportfest genossen: Die Uniform wurde anprobiert, die Instrumente wurden geputzt und die Notenmappe noch einmal auf Vollständigkeit durchgesehen. Und dann war es endlich soweit, nach einer gefühlten und gelebten Ewigkeit! Und es hat soooo viel Spaß gemacht und noch etwas hat es gemacht: es hat Mut gegeben, Mut durchzuhalten und auch die hoffentlich letzten Tage, Wochen, Monate mit Corona miteinander zu überstehen. Denn gemeinsam geht das, gemeinsam sind wir stark!

Wir haben die vergangene Zeit, in der wir uns schon wieder draußen treffen durften genutzt, um einige neue Stücke



für uns auszuprobieren und in unser Repertoire aufzunehmen.

Und wenn jemand Lust hat, sich unsere Musik einmal anzuhören, der darf gerne vorbei kommen. Nach den Herbstferien treffen wir uns wieder regelmäßig in den Räumen der Grundschule Mühlenredder. Immer mittwochs in der Zeit von 18 bis 20 Uhr sind wir dort anzutreffen und freuen uns, wenn mal jemand vorbei schaut. Und übrigens: Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, die „Flötentöne“ bringen wir Euch schon bei (grins)!

Aber zwei schöne Nachrichten kommen auch bei uns zum Schluss:

Wir haben wieder ein Spielmannszug-Baby!

Unsere herzlichsten Glück-

wünsche gehen an unsere Marie und ihren Sebastian. Am 16. September 2021 bekam ihr erster Sohn Ezra einen kleinen Bruder. Wir wünschen den dreien und natürlich dem kleinen Adam alles Liebe und Gute für ihre gemeinsame Zukunft!

Und ein Jubiläum der besonderen Art haben wir auch noch in unseren Reihen:

Ebenso herzliche Glückwünsche gehen an unseren Klaus.

Klaus Bohnhoff ist seit 65 Jahren aktiv in unseren Reihen und hat wirklich so manches miterlebt. Er hat ein fast unerschöpfliches Wissen über Erlebtes und weiß manche Anekdote zum Besten zu geben. Wir freuen uns, ihn immer noch aktiv bei uns zu haben und werden ihn auch freiwillig bestimmt nicht gehen lassen! *Manuela Boll*



wagschal
www.dahlias.de

Dahlien Floristik Grabpflege

Klosterbergenstraße 26 21465 Reinbek 040 / 722 16 22
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9:00 - 18:00 Uhr, Sa. 9:00 - 12:30 Uhr

Tanzsport als Leistungssport in Corona-Zeiten

Gerade für Tänzer, die Tanzen als Turniersport (Leistungssport) betreiben, waren die vergangenen 1½ Jahre eine große Herausforderung, vor allem, wenn sie wie unsere Paare leider (noch) nicht zu den Kadersportlern gehören. Wir haben Sie befragt, wie sie die Zeit überstanden haben. Hier die Statements von drei unserer Turnierpaare:



Foto: Bayer

Axel & Sabine Hagemeister tanzen in der Klasse Senioren IV S-Standard. Das Paar lebt in Berlin und tanzt für die Tanzsportabteilung der TSV Reinbek. In Berlin waren

Thomas & Birgit Schuldt tanzen in den Klassen Senioren II A-Standard und Senioren II C-Latein. Als 10-Tänze-Paar sind sie auf regelmäßiges, intensives Training alleine und mit Trainer/Trainerin angewiesen:

• **Wie habt Ihr den zweiten Lockdown ab November 2020 empfunden, nachdem über ein halbes Jahr wieder Trainingsbetrieb und auch Turniere möglich waren?**

„Der zweite Lockdown war für uns absehbar. Vorher haben wir die Zeit genutzt, um in den Standard-Tänzen teilweise neue Choreographien zusam-

men mit unserem Trainer zu erarbeiten.“

die Corona-Regeln teilweise strenger als bei uns. Hagemeisters sind „Viel-tänzer“. Fast jedes Wochenende stehen sie irgendwo auf dem Parkett:

• **Wie habt Ihr den zweiten Lockdown ab November 2020 empfunden, nachdem über ein halbes Jahr wieder Trainingsbetrieb und auch Turniere möglich waren?**

„Der zweite Lockdown war für uns persönlich ein herber Rückschlag. Wir hatten zwischen den Lockdown-Phasen wieder einige

Turniere getanzt und weitere waren bis Jahresende 2020 geplant. Das letzte Turnier war im Oktober 2020

men mit unserem Trainer zu erarbeiten.“

• **Wie habt Ihr Euch in der Zeit, als gar kein Training möglich war fit gehalten?**

„Wir haben uns mit allerlei Indoor-Sport wie z. B. Gymnastik, Tabata, Dehnung, Sport via Video oder Outdoor-Sport wie Jogging und Fahrrad-Fahren fit gehalten.“

• **Habt Ihr teilweise auch zu Hau-**

danach folgte eine 8-monatige Turnierpause.“

• **Wie habt Ihr Euch in der Zeit, als gar kein Training möglich war fit gehalten?**

„Sportlich haben wir uns mit Fahrradfahren, Rollschuh-Laufen, Gymnastik und der neuen Trend-Sportart Hula-Hoop fit gehalten. Die Alternative dazu war Gartenarbeit!“

• **Habt Ihr teilweise auch zu Hause getanzt oder Video-Training genutzt?**

„Getanzt haben wir zu Hause im Wohnzimmer, in der Diele und im Flur. Möglich waren aber immer nur wenige Schritte unserer Choreographien.“

• **Wie habt Ihr Euch motiviert, durchzuhalten?**

„Ständiges Hoffen auf eine schnelle Lösung zur Freigabe der Trainingsräume in Berlin.“



Foto: Bayer



TANZEN

se getanzt oder Video-Training genutzt?

„Unsere neuen Choreographien haben wir zu Hause mental trainiert. Ebenso haben wir versucht, uns Figuren zu erarbeiten, die zu Hause auf kleinem Raum tanzbar sind. Auch Tanztraining via Video wurde genutzt.“

• Wie habt Ihr Euch motiviert, durchzuhalten?

„Wir haben schon immer viel Sport gemacht, so fiel uns das Durchhalten nicht so schwer.“

• Gab es Momente, in de-

Tobias Greve/Janina Reinhardt

wechselten zwischen der ersten und zweiten Lockdown-Phase zur Tanzsportabteilung der TSV Reinbek. Die Beiden tanzen in der Klasse Senioren I A-Standard und haben in Reinbek mit dem Training in den lateinamerikanischen Tänzen begonnen. Dort wollten sie eigentlich 2021 ihr erstes Turnier in der Klasse Senioren I B tanzen:

• Wie habt Ihr den zweiten Lockdown ab November 2020 empfunden, nachdem über ein halbes Jahr wieder Trainingsbetrieb und auch Turniere möglich waren?

„Für uns als nur Tanz-Paar, das nicht in häuslicher Gemeinschaft lebt, waren die Lockdown-Phasen besonders schwierig. Wir konnten gar nicht zusammen trainieren. Hinzu kamen zwei Kinder mit Home-Schooling und Home-Office (Janina). Für Tanzen fehlte oft Zeit und Kraft. Im Sommer 2020 haben wir dann auch wieder erste Turniere in den Standard-Tänzen getanzt. Vor dem zweiten Lockdown haben wir begonnen, Latein zu tanzen. Wir haben mit unserer Trainerin die ersten Choreographien erarbeitet.“

• Wie habt Ihr Euch in der Zeit, als gar kein Training möglich war fit gehalten?

nen Ihr ans Aufhören (mit Tanzen) gedacht habt?

„Ans Aufhören haben wir nie gedacht. Wir wollten uns fit machen für einen Neustart.“

• Wie war die Zeit des freien Trainings ohne Trainer*in? Was habt Ihr in der Zeit trainiert?

„In den lateinamerikanischen Tänzen haben wir viel Basics und Rhythmen trainiert. In den Standard-Tänzen haben wir die neuen Choreographien resümiert und in den Saal platziert. Wir haben unser freies Trai-

ning umgestellt: Warm-Up mit Tabata-Übungen, Basic, Cool-Down mit Dehnung.“

• Wie waren Eure ersten Turnier Erfahrungen nach dem Lockdown bzw. zwischen dem ersten und dem zweiten Lockdown?

„Zwischen den Lockdown-Phasen gab es wenige Turniere mit teilweise geringer Teilnehmerzahl. Alle Veranstalter haben sich gut funktionierende Konzepte zur Durchführung von Turnieren überlegt.“

viert, durchzuhalten?

„Gerade der zweite Lockdown hat uns Zeit gegeben, etwas Neues (Einstieg in die lateinamerikanischen Tänze) auszuprobieren. Wir haben es als Chance gesehen und nutzten sie.“

• Gab es Momente, in denen Ihr ans Aufhören (mit Tanzen) gedacht habt?

„Ans Aufhören haben wir nie gedacht. Zwar hat Corona auch den Tanzsport verändert, aber den Spaß am Tanzen haben wir nicht verloren.“

• Wie war die Zeit des freien Trainings ohne Trainer*in? Was habt Ihr in der Zeit trainiert?

„Wir haben uns erst einmal auf unser neues Betätigungsfeld, die lateinamerikanischen Tänze konzentriert. Als Training mit Trainer*in wieder möglich war, haben wir sofort wieder angefangen, die Choreographien in weiteren Tänzen zu erlernen.“

• Wie waren Eure ersten Turnier Erfahrungen nach dem Lockdown bzw. zwischen dem ersten und dem zweiten Lockdown?

„Wir waren so froh, endlich wieder tanzen zu dürfen – zwar ohne Publikum – aber das war für uns nicht wichtig.“



Foto: Bayer

„Wir haben versucht, uns mit Online-Sportangeboten wie z. B. Zumba und Wii-Sport fit zu halten.“

• Habt Ihr teilweise auch zu Hause getanzt oder Video-Training genutzt?

„Als es die ersten Lockerungen gab, haben wir uns zu Hause getroffen und im Wohnzimmer getanzt. Wir schauten uns Videos und Notizen von früheren Privatstunden an und gingen diese nacheinander noch einmal durch.“

• Wie habt Ihr Euch moti-

Alles online oder was?

Vor zwei Jahren hätte niemand auch nur im Traum daran gedacht, dass Sport - in unserem Fall Tanzen - jemals online stattfinden würde. Doch die Zeiten haben sich grundlegend geändert und Corona hat uns zum Umdenken gezwungen.

Der erste Lockdown im Frühjahr 2020 war für alle etwas völlig Unbekanntes, man ist fast geneigt zu sagen: etwas Spannendes. Ein paar Wochen Ruhe tat manchen auch gut. Als aber im Herbst 2020 erneut das komplette Leben heruntergefahren wurde, war bei den meisten Menschen „Schluss mit lustig“!

Nun wurde auch in der Tanzsportabteilung beraten, was unternommen werden konnte, um die Mitglieder bei Laune und auch in der Abteilung zu halten.

Als einige Abteilungen mit Video-Livestreams anfangen,



griff auch bei uns der Plan, dies zu versuchen. Vorreiterin war hier Janetta Bensing, die ihre Linedance-Gruppen über viele Wochen via Bildschirm unterrichtete. Die Trainerinnen der Hip Hop- und Zumba Kids-Gruppen sendeten ihren Teilnehmer*innen über private Kanäle Videos.

Im Februar 2021 startete

auch ich über den Kanal der TSV mit Videotrainings in den Standard- und lateinamerikanischen Tänzen für unsere Hobbytanzgruppen. Als Trainerin ist man gewohnt echte Menschen vor sich zu haben und mit Ihnen auch während des Unterrichts direkt zu kommunizieren. Nun war da plötzlich nur noch eine Kamera und die

UMZUG MIT DER FAMILIE? EIN KINDERSPIEL!



JAN BODE 
UMZUG • TRANSPORT • LOGISTIK

*Schnell, pünktlich, zuverlässig –
wir packen das!*



TANZEN

Reaktionen auf das, was unterrichtet wurde, blieben aus. Auch Fehlerkorrektur war nicht möglich.

Im Präsenz-Training tanze ich als Trainerin nur begrenzt, um etwas zu demonstrieren. Beim Video-Training war ich praktisch die ganze Zeit am Tanzen und Zählen ohne und mit Musik. Ganz schön anstrengend!

Aber dies war nicht die einzige Hürde! Die Video-Aufnahmen fanden im Sitzungsraum der TSV-Geschäftsstelle statt. Die Tanzfläche war sehr be-

grenzt. Dies galt auch für die Räumlichkeiten, in denen die Paare zu Hause tanzten. Somit war ein Ziel, Trainingsinhalte für kleine Räume zu erarbeiten.

Hinzu kam, dass nicht alle teilnehmenden Paare in einem Haushalt leben. Alles was unterrichtet wurde, sollte auch alleine umzusetzen sein.

Die Paare haben die Möglichkeit des Online-Trainings dankend angenommen. Es hat sich über die Wochen ein Stamm von 8 bis 9 Paaren ge-

bildet, der regelmäßig dabei war. Schön war vor allem auch, dass ich die Möglichkeit schuf, vor und nach dem Unterricht, nach langer Zeit, auch mal miteinander zu klönen.

Ich selbst bin aber sehr froh, „meine Paare“ inzwischen wieder live vor mir zu haben. Der Fernsehjob ist auf Dauer nicht mein Ding.

Birgit Bendel-Otto

Tanzen: Endlich wieder Meisterschaften!

Nach 1½ Jahren (coronabedingter) Pause wurde endlich wieder eine Meisterschaft ausgetragen und das Reinbeker Paar Tobias Greve/Janina Reinhardt holte sich gleich eine Medaille.

Im März 2020 ertanzten sich zuletzt Paare der Tanzsportabteilung der TSV Reinbek Medaillen auf Landesmeisterschaften, nun erfolgte ein erfolgreicher Neustart. Beim ausrichtenden Verein Tanzen in Kiel gingen Tobias Greve und Janina Reinhardt in der Klasse Hauptgruppe II A-Standard an den Start. Das Paar, das eigentlich in der Klasse Senioren I tanzt, wollte bei der Gemeinsamen Landesmeisterschaft Bremen, Hamburg, Hamburg und Schleswig-Holstein in der jüngeren Altersklasse mal wieder Turnierluft schnuppern und sich für die Meisterschaft in ihrer Startklasse Ende September schon einmal warmtanzen.

Tobias und Janina, die ihren tänzerischen Schwerpunkt in letzter Zeit auf die lateinamerikanischen Tänze gelegt hatten, entschlossen sich kurzfristig zur Teilnahme an



dieser Meisterschaft.

Dieser Schritt hatte sich auf alle Fälle gelohnt. Im Feld der neun Paare, die zu einem kombinierten Turnier der A- und S-Klasse antraten, erreichten

die beiden zwar nicht das Finale, sicherten sich aber die Silbermedaille des Tanzsportverbandes Schleswig-Holstein in der A-Klasse.

Zum Feiern, Verschmaufen und Trainieren blieb kaum Zeit. Nur wenige Wochen später stand für die Beiden die gemeinsame Landesmeisterschaft der Nordtanzsportverbände in ihrer Startklasse, Sen. I A in den Standard-Tänzen in Buchholz auf dem Terminkalender. Von den fünf beteiligten Landestanzsportverbänden waren in dieser Klasse nur Paare aus Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein gemeldet. Mit einem sechsten Platz im Finale holten Tobias & Janina den Titel des Landesmeisters von Schleswig-Holstein und damit auch die Goldmedaille nach Reinbek.

Gold und Silber innerhalb weniger Wochen: eine kurze, aber sehr erfolgreiche Saison für die Beiden!

Birgit Bendel-Otto

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert!“

(Albert Einstein)

Seit Juni 2021 ist das Abteilungs- team neu aufgestellt. Dieses hat sich auf die Fahne geschrieben, das Vereinsleben wieder aufblühen zu lassen und perspektivisch weiterzuentwickeln. Mit der besten Voraussetzung im Herzen von Reinbek und der fantastischen Anlage möchte das neue Team überdenken, entwickeln und weiterwachsen. Dem Team liegt insbesondere daran, sich breit aufzustellen, alle Generationen einzubinden und mitzunehmen, sowie mit der Zeit zu gehen.

So wurden in den letzten Monaten schon einige Umstrukturierungen getroffen: Nicht nur die interne Kommunikation wurde vereinfacht, sondern auch praktische Veränderungen in der Umsetzung der Gruppentrainings. Neu ist auch eine offene Schnupperstunde am Frei-

tag, die sich schon jetzt bewährt hat. Hier können Interessierte per Anmeldung bei Miro Tennis kennenlernen, ihre Spielstärke einordnen lassen und so die passende Trainingsgruppe gefunden werden.

Insbesondere liegt uns die Integration und Förderung der Jugend am Herzen. Nicht nur das Einbinden in verantwortungsvolle Aufgaben (z.B. Assistenz im Tenniskindergarten) ist von Bedeutung, sondern auch die richtige sportliche Unterstützung, die Kinder und Jugendliche erhalten sollen. So bieten wir sonntags eine „Happy Hour“ für Medenspieler/-innen mit Susana an.

Unser Tenniskindergarten blüht auf! Nach den Herbstferien wird Dorothee noch zwei zusätzliche Stunden für die Kleinsten anbieten. Wir planen ebenso feste zusätzliche Trainingsgruppen am

Samstag nach den Ferien. Diese Gruppen werden vor allem für die schon aktiven, in den Medenspielen integrierten Tennisspieler/-innen, für Erwachsene und Jugend angeboten, damit das Mannschaftstraining noch unterstützt und intensiviert wird.

Es soll auch wieder „Leben in die Bude“ kommen: So planen wir ein Abschlussturnier am Samstag, 30. Oktober, mit Spaß, Tennis und Grillen. Für das nächste Jahr ist eine Vereinsmeisterschaft, ein LK-Turnier sowie die Sanierung des Clubhauses und der Tennisanlage geplant.

Wir sind froh, dass sich viele engagierte Tennisspieler/-innen für „unsere Tennis-Zukunft“ einsetzen, sodass wir sehr positiv in die Zukunft blicken und die Arme hochkrempeln können, um es anzupacken.

Erfolgreiche Teams Junioren, Knaben und Bambino

Unsere Junioren und Knaben-Teams rund um Alex, Lenny, Robert, Lukas, Luca, Felix, Bennet und Ole haben diese Saison erfolgreich gespielt. Die Knaben haben von 4 Mannschaften den 1. Platz deutlich mit 6:0 Punkten belegt. Die Junioren konnten sich den 2. Platz von 6 Mannschaften mit 8:2 Punkten sichern. Mehrere Spieler haben sich in ihren LK-Klassen deutlich verbessert.

Jetzt geht es zwar in die Winterpause, was die Medenspiele angeht, doch mit ihren Trainern Juri und Lena wollen sich alle auf die neue Saison vorbereiten. Fast alle spielen dann altersbedingt nur noch Junioren!

Unsere Bambino haben sich tapfer geschlagen und haben immerhin den 4. Platz von 5 belegt. Auch wird mit neuem Elan für die nächste Saison trainiert. Wer mit ins Team möchte, kann gerne bei Leonard oder Noah anfragen.

Bei den Mädchen konnte das Team mit Antonia, Leonie, Rute und Felicitas eine gute Saison auf dem 2. Platz abschließen. Die neu gebildeten Juniorinnen, Jette, Mariska und Selina, haben nach Abgang der älteren aus der letzten Saison immerhin das letzte Saisonspiel gewonnen und können noch einige Jahre zusammenspielen – zumal die

Mädchen hier unterstützen können, wie z.B. dieses Jahr Lenja.

Im Bereich der Jüngeren, vor allem Midcourt und Bambina/Bambino werden wir schauen, ob es die Möglichkeit gibt, neue Teams zu bilden. Viele der vorher genannten spielen schon seit einigen Jahren zusammen und haben sich gemeinsam entwickelt.

GLASEREI BEHN

Seit 1968

Wussten Sie schon was

»Die Glaserei Behn« alles anbietet?

- zeitlose, maßgefertigte Duschen ganz aus Glas
- farbiges Glas in Küche/Bad
- Wärme-/Sonnen-/Einbruchschutz-Verglasungen
- Einbau von neuen Fenster und Türen
- Überdachungen aus Glas
- Anfertigung und Montage von Spiegeln nach Maß
- Erneuerung von Silikonfugen im Innen- und Außenbereich

und vieles mehr



Kinauweg 7 · 21465 Reinbek

☎ 040/727 300 40 · 📠 040/727 300 41

www.glasereibehn.de · info@glasereibehn.de

Erwachsenenbereich Medenspiele

Nach der wegen Corona komplett ausgefallenen Wintersaison war es für die meisten wohl am wichtigsten überhaupt, wieder regelmäßig und im Wettbewerb spielen zu können. Erfreulich ist außerdem, dass wir alle Teams behalten konnten und kein Rückzug erforderlich wurde. Dies sieht bei anderen Vereinen teilweise

anders aus. Hervorzuheben sind die Aufstiege der Damen 40 I und der Herren 40. Alle existierenden Teams sind seit Jahren zusammen und können trotzdem weitere Verstärkung gebrauchen. Aus Abteilungssicht wäre auch die Bildung zusätzlicher Teams wünschenswert und würde jederzeit unterstützt werden.

Erfreulich ist, dass wir mit allen Mannschaften auch in die Wintersaison starten. Das ist bei anderen Vereinen keine Selbstverständlichkeit. Hoffen wir, dass diese Saison ohne nennenswerte Einschränkungen durchgeführt werden kann und alle Beteiligten gesund und verletzungsfrei bleiben.

Geschichte der Herren 40

Der erste echte Aufstieg der Mannschaftsgeschichte ist erreicht! Nach vorher 3 zweiten Plätzen konnte im Sommer 2021 endlich aus eigener Kraft der erste größere Erfolg verbucht werden.

Kein einfacher Weg war es bis hier hin: Meist ging es eher darum, das Team beisammen zu halten als irgendwelche Erfolge anzupeilen. 2015 gegründet und das erste Mal angetreten, damals noch als Jünglinge in der Herren 30, gab es zunächst wenig in den ersten beiden Saisons zu holen. Im ersten Sommer bestand der Kern aus genau vier Spielern, unterstützt von weiteren Mitgliedern anderer Teams oder ohne dauerhafte Ambitionen, in einer Mannschaft zu spielen. Von all diesen Personen sind nur noch zwei dabei. Der kommende Winter in einer viel zu starken Staffel sollte noch härter werden.

Im Verlauf dieser und der fol-



genden Sommersaison kamen dann aber auch die ersten der heute aktiven sechs Teammitglieder (plus eine regelmäßige Aushilfe – vielen Dank dafür) dazu. Mit Verbesserung unserer Spielpraxis konnten wir Nachbarvereinen mit unserer guten Matchtiebreak-Bilanz den

ein oder anderen schmerzhaften Stich versetzen. Insgesamt blieb der Erfolg aber ausbaufähig. Erst im Sommer 2019 wurde der Schalter endgültig umgelegt und wir holten den ersten der 3 zweiten Plätze. Ab dem Winter 19/20 dann als Herren 40 blieb die Konstanz und mündete diesen Sommer im Aufstieg.

Trotz dieses schon seit einiger Zeit zusammenspielenden harten Kerns ist noch Platz im Team für weitere Mitglieder. Ziel für Kapitän und Sportwart wäre es, eine zweite ergänzende Mannschaft, entweder als Herren 40 II oder als Herren 30, zu etablieren. Hierzu gibt es Abteilungsintern bereits eine Initiative und Aushang, ergänzt werden kann dies natürlich auch durch weitere Vereinsmitglieder mit Talent oder Vorerfahrung. Bei Interesse meldet euch bitte bei der Tennisabteilung, wir stellen gern Kontakt her.

MALEREIBETRIEB oliver peters GmbH

Maler-, Tapezier- und Bodenbelagsarbeiten aller Art

Senefelder Ring 42
21465 Reinbek
Telefon: 040 728 105 26
www.malereipeters.de



Tischtennis – Erwachen aus dem Dornröschenschlaf

Corona hat auch den Tischtennissport voll getroffen. Wir haben uns aber nicht unterkriegen lassen und das Beste daraus gemacht. Nachdem lange Zeit kein Spielbetrieb möglich war, haben wir bei der ersten Lockerung uns ein Corona Konzept überlegt und umgesetzt. So konnten wir zaghaft wieder mit dem Training beginnen. Andere Vereine haben von dem Konzept gehört, was bei uns sehr gut umzusetzen war, und haben es dementsprechend auch probiert. Endlich konnten wir Stück für Stück wieder trainieren und uns bewegen. Die Mitglieder waren davon sehr begeistert und haben wieder rege am Trainingsbetrieb teilgenommen.

Den Wiedereinstieg haben wir zum Aufhänger genommen unsere Gruppen fleißig zu bewerben. Allen Interessierten haben wir zum Einstieg eine Privatstunde mit einem unserer Trainer angeboten. Dieses Angebot kam sehr gut an und wir freuen uns dadurch in kürzester Zeit 4 neue Mitglieder gewonnen zu haben. Dadurch können wir für die neue Saison tatsächlich 4 Mannschaften melden, Super! Eine Aktion die wir bestimmt wiederholen werden.

Nichtsdestotrotz freuen wir uns aber auch jetzt weiterhin über neue Mitspieler. Interessierte für



die Erwachsenengruppen melden sich bitte für ein erstes Telefonat bei Mathias Schoknecht (017648221534) oder unserem Abteilungsleiter Jürgen Bitzer-Thein (01707943189). Bei Interesse an der Senioren Gruppe freut sich Dieter Petschow (040-7221918) über euren Anruf. Auch in unserer Jugendabteilung hat sich im Sommer einiges getan. Mit Louis Tank (040-72810191) und Julius von Kalben (015732399176) haben wir zwei neue, motivierte Trainer gewinnen können, die ab sofort ihr Wissen an andere gerne weitergeben. Beide freuen sich auch über neue Gesichter in ihren Gruppen, also, wenn auch ihr Lust habt Tischtennis kennen zu lernen, meldet euch direkt bei den beiden oder bei unse-



Elektrobau
Henry Kaulfuß
GmbH



· Elektroinstallationen · E-Mobilität · Krantechnische Dienste

Scholtzstraße 2 • 21465 Reinbek

☎ 040 / 728 169 0

www.kaulfuss-elektrobau.de • info@kaulfuss-elektrobau.de



TISCHTENNIS

rem langjährigen Mannschaftstrainer Andreas Menge (040-78086896).

Es sind wirklich alle zu einem unverbindlichen, kostenlosen Probetraining herzlich Willkommen, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Ende Juli konnten wir dann endlich noch einen Schritt weitergehen und unsere Vereinsmeisterschaft ausrichten, natürlich alles unter Einhaltung der Corona Regeln. Diese war, mit einer Rekordbeteiligung von 19 Spielern, ein riesen Erfolg. Unter den Teilnehmern waren auch 3 Spieler aus unser Senioren Gruppe, welche den größten „Fanclub“ hatten. Nach vielen spannenden Spielen und bei allem mit einem Lächeln auf den Lippen, konnten sich am Ende folgende Mitglieder durchsetzen:

Im Einzel konnte sich Arne den 3. Platz erspielen und musste sich knapp dem auf Platz 2 liegendem Dirk geschlagen ge-



ben. Kein Weg vorbei gab es an diesem Tag an unserem Sieger, und Geburtstagskind (!), Nikki. Im Doppel spielten sich Dirk und Michael auf den 3. Platz, den 2. Platz belegten Winnie und Till. Und wie sollte es anders sein krönte sich unser Geburtstagskind Nikki mit seinem Partner Dieter von den Senioren auch hier zum Sieger. Wir gratulieren an dieser Stelle noch einmal

allen Siegern und den Teilnehmern, die unsere Vereinsmeisterschaften zu einem tollen Turnier gemacht haben.

Anschließend ging es dann noch ins Vereinsheim. Hier wurde mit Partner in großer Runde (Corona-konform) angestoßen, gegessen und geklönt. Jetzt kann die neue Saison starten...

Mathias Schoknecht

Starker Auftritt der Tischtennis-Senioren

Starker Auftritt der Tischtennis-Senioren bei den Vereinsmeisterschaften am 31. Juli 2021. Fünf Senioren hatten sich zu den diesjährigen Vereinsmeisterschaften angemeldet. Krankheitsbedingt mussten zwei Senioren kurzfristig zurückziehen. Es blieben drei „Musketiere“ nach.

Dietmar Rose, Kalle Panse und Dieter Petschow mussten sich gegen teilweise bis zu sechzig Jahre jüngere Gegner behaupten.

Unter 19 Teilnehmern errangen die drei Senioren hervorragende Plätze, Platz neun und vier im Einzelwettbewerb sowie einen ersten Platz im Doppel. Mehr kann man nicht erwarten.

Die Erfolge konnten jedoch nur errungen werden durch die lautstarken Anfeuerungen der Senioren-Fans, die zahlreich erschienen waren.

Nach dem Turnier wurde die

erfolgreiche Teilnahme beim Grill-Essen im Clubhaus gefeiert.

Die Senioren bedanken sich ganz herzlich bei den Organisatoren des Turniers. Es hat alles sehr gut geklappt. Das

Frühstücksbuffet in der Halle ließ keine Wünsche offen.

Ihr seht für Tischtennis ist es nie zu spät. Auch wie Senioren freuen uns immer über Zuwachs. Unser Durchschnittsalter steigt langsam aber stetig



Aktive und Fans beim Turnier. Von links: Dietmar Rose, Kalle Panse, Heidi Wermke, Brigitte Achs und Heino Kowal.



Die drei Teilnehmer der TT-Senioren am Vereinsturnier von links: Kalle Panse, Dietmar Rose und Dieter Petschow

Richtung 80, auch wenn unsere neu hinzugekommenen Damen für eine kurzfristige Verjüngung sorgten.

Also, liebe ehemaligen Tischtennisspieler und Spielerin-

nen, erhebt Euch vom Sofa und schaut bei uns vorbei. Wir treffen uns jeweils am Dienstag und am Donnerstag von 14 bis 16 Uhr zum freien Spiel (wir nehmen nicht an Punktspielen

teil) in der Halle der Turnhalle Klosterbergen in Reinbek, neben dem Täby-Platz.

Dieter Petschow

**SPORTLER UND GÄSTE
FEIERN IM**

**TSV Reinbek
CLUBHAUS**

Reinbek · Theodor-Storm-Straße 20 (direkt am Sportplatz) · Tel. 040 / 722 62 66

Öffnungszeiten:

Täglich ab 17.00 Uhr, an Wochenenden nach Spielbetrieb, sonntags ab 10.00 Uhr

HOLSTEN 

BINGO · PARTY Ü40 usw.

Warme & Kalte Speisen · Partyservice

Auf Ihren Besuch freut sich Thomas Antonczyk und sein Team



TURNEN

In der Turnabteilung bewegen sich mehr als 260 Turnerinnen und Turner in 21 Sportgruppen. Angeleitet werden sie von 16 zertifizierten ÜbungsleiterInnen und Helferinnen.

Beginnend in einer „Mama Fit Baby mit“ und zwei „Babys in Bewegung“ Gruppen werden hier die frischgebackenen Mamas und die Kleinsten in abgestimmten Sport- und Bewegungsprogrammen betreut.



Aus diesen Gruppen werden die Kleinkinder in die 6 weiterführenden Eltern-Kind-Turngruppen geleitet, wo sie mit Hilfe eines Elternteiles die ersten komplexen Bewegungseinheiten erlernen. In den Eltern-Kind-Gruppen unterstützen die Eltern den Spieltrieb ihrer Kinder und werden in die Betreuung eingebunden. Sie unterstützen beim Auf- und Abbau der Parcours, geben Hilfestellungen beim Klettern und Rutschen und trösten bei kleinen Malheuren. Nach den Sommerferien konnten wir mit den „Sporty-Kids“ eine weitere Gruppe in der Abteilung etablieren.



Wenn die Kinder älter werden können sie im Anschluss in den drei Kinderturngruppen weiter üben. Es werden bereits vorhandene Fähigkeiten gestärkt und Grundlagen für weitere Entwicklungsschritte geschaffen. Zu den Inhalten einer Stunde gehören Lauf-, Fang- und Konzentrationsspiele, erste Erfahrungen mit Vorwärtsrollen auf weichen Matten, Spannungs- und Entspannungsübungen für den Körper, erste Grundübungen aus dem Turnbereich im Boden- und Geräteturnen.

In den 5 Gerätturn-Gruppen geht es dann in speziellere Übungen, nicht nur am Boden. Hier werden die ersten Turngeräte wie Schwebebalken, Bock und Stufenbarren in das Training integriert, die richtigen Bewegungen und vorgeschriebenen Übungen erlernt und perfektioniert.

Zusätzlich wurden zwei Angebote in der Turnabteilung mit aufgenommen. In der Gruppe „Spiel Spaß“ werden die Kinder neben verschiedenen turnerischen Elementen vor allem spielerisch Sport treiben, wobei der Spaß neben den sozialen Kontakten ganz klar im Vordergrund steht. Es geht darum, erste Erfahrungen mit dem Spielen im Team zu sammeln und sich auszutoben.

Für alle sportbegeisterten Kids zwischen 6 und 10 Jahren wurde Einführung in die Ballsportarten neu aufgenommen. Hier werden den Kindern im Wechsel die verschiedensten Ballsportarten nahegebracht. Ebenfalls wird die

Teamkompetenz geschult und der soziale Aspekt steht im Vordergrund. Alle lernen neue Bewegungsmuster kennen, probieren neue Spiele aus und lernen in einer Gruppe entsprechend der Regeln zu verhalten. Dabei wird schnell klar, dass man im Team mehr erreichen kann und jeder seine Stärken individuell einbringen muss.

Veranstaltungen der Turnabteilung

Unser alljährlicher **Kinderfasching** ist immer ein Hit. Eine Schar von kleinen feierwütigen sportlichen Geistern, harten Superhelden und Prinzessinnen nehmen alles in Beschlag.



Weihnachtsturnen



Auf dem **Reinbeker Sportfest** der TSV bauten und betreuten unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter und HelferInnen die Parcours der Kinderolympiade.



Wir sind der Verein – Birgit Schuldt

Birgit ist seit über 20 Jahren Mitglied in der TSV Reinbek. 2003 begann sie als Übungsleiterin in den Kinder-Turn-Gruppen. Kinderturnen ist das sportartübergreifend angelegte, vielseitige Spielen, Bewegen und Fertigkeitenlernen an, mit und ohne Geräte(n). Es bietet Kindern Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten, die sie für ihre gesunde Entwicklung benötigen. 2009 folgte sie ihrer Intuition, man müsse doch viel eher ansetzen und stampfte die Gruppe „Babys in Bewegung“ aus dem Boden, damit auch die Kleinsten ihren Bewegungsdrang in einer Gruppe frönen können. Zusammen mit einem Elternteil werden hier die Babys in ihren Entwicklungsphasen während der ersten Lebensmonate unterstützt und begleitet. Zu dem vielfältigen Angebot gehören Bewegungsübungen, Spiel- und Sinnesanregungen sowie gemeinsame Lieder. Hier werden die Grundlagen der motorischen Entwicklung und der körperlichen Aktivität gelegt. Spielerisch werden sie dazu angeregt, der Entwicklung angepasste Bewegungen



auszuprobieren. Die Umgebung für den Säugling ist dabei gleichzeitig zum Erkunden angelegt und sicher gestaltet.

„Die Kinder sollen in meinen Gruppen Spaß haben. Da die motorischen Fähigkeiten bei den Kindern sehr unterschiedlich vorhanden sind, möchte ich sie gerne alle da abholen, wo sie gerade stehen und ihnen eine Basis mit auf den Weg geben. Es macht Spaß zu sehen, das sich in kurzer Zeit die Fähigkeiten verbessern und die Kinder mit einem Grinsen im Gesicht die Halle verlassen. Im Kinderturnen gibt es so viele Möglichkeiten, die Kinder zu unterrichten (Kraft, Rhythmik, Geräte, Kleingeräte, Spiele, ...). Ganz toll ist es auch für mich als Übungsleiterin, wenn das eine oder andere Kind in die Halle kommt und mich in den Arm nimmt oder mir spontan ein Küsschen auf die Wange drückt.“

2019 absolvierte sie erneut eine Ausbildung. Jetzt kommen auch die Mamas zusammen mit ihren Säuglingen zum Sport, um sich nach der Geburt in den



TURNEN

„MamaFit – Baby mit“ Angeboten, nicht nur einen Ausgleich zu schaffen, sondern den Einstieg für beide in ein erfülltes Sportleben zu ebnet.

Neben ihren Baby- sowie den Eltern-Kind- und Kinderturn-

gruppen ist sie aktiv und erfolgreich im Tanzsport, stählt im GeFit ihre Muckis und hält sich in Angeboten der Abteilung FGF fit. Sie ist immer mit von der Partie bei Veranstaltungen wie Kinderfaschingsturnen, der Kinderolympiade auf dem Rein-

beker Sportfest oder dem Weihnachtsturnen, um den Jüngsten ein tolles Erlebnis zu zaubern. Vielen Dank für deinen Einsatz, deine Zeit und dein Engagement mit den Kleinsten und jüngsten Mitgliedern der TSV.

Wir sind der Verein – Marcel Schreiterer

Ich habe als Kind gut 10 Jahre Geräteturnen als Leistungssport in Berlin betrieben. Auf dem Sportinternat Berlin gehörte unsere Trainingsgruppe zu den Besten des Landes und während der Zeit der Deutschen Einheit hatte ich die Möglichkeit an mehreren Deutschen Meisterschaften teilzunehmen. Nach einer Verletzung beendete ich mit 15 Jahren meine aktive Turnkarriere und konnte meine Erfahrungen und Wissen in diesem Sport als Trainer in meinem alten Verein an junge Turner und Turnerinnen weitergeben. Nach meiner Übungsleiterausbildung trainierte ich gut sieben Jahre neben Schule und Ausbildung die gleiche Trainingsgruppe. Einerseits zu sehen, wie viel Spaß die Kinder beim Turnen und Lernen auch schwieriger Elemente haben und andererseits selbst dem Sport treu und so turnerisch einigermaßen fit zu bleiben wie damals und ist auch heute meine Motivation im Sportverein Kindern das Geräteturnen näher zu bringen. Umso mehr freue ich mich, dass ich nach langer berufsbedingter Pause als Trainer nun wieder im Verein als Übungsleiter tätig sein kann. Neben Wettkämpfen in der Landesliga nahm ich mit meiner Gruppe an zahlreichen Trainingslagern teil, welche für die Kinder jedes Mal ein



Highlight des Jahres waren. Ich würde mich sehr freuen, dies in Zukunft auch mit der TSV Reinbek, neben dem wöchentlichen Training, zu verwirklichen.

Seit Frühjahr 2019 bin ich mit vollem Einsatz als Übungsleiter im Bereich Geräteturnen der TSV Reinbek aktiv. Während ich im ersten Jahr noch die Gruppe der 6-8jährigen betreute, können wir seit Februar letzten Jahres vier neue Gruppen Geräteturnen für Kinder und Jugendliche anbieten. Mädchen und Jungen, die schon beim Kinderturnen spielerisch jede

Menge Spaß an der Bewegung gewonnen haben, werden die gute Entwicklung des eigenen Körpergefühls, der Körperspannung und der Koordination in meinen Trainingseinheiten mit Übungen der Beweglichkeit, Kraft und des Gleichgewichts weiter stärken. Diese Fähigkeiten sind die Basis für das Erlernen verschiedener Turnelemente an den Geräten Boden, Reck, Sprung oder Barren. Angefangen mit der einfachen Rolle vorwärts und rückwärts, eines Rades oder Handstands bis zum Salto oder Flickflack lernen die Kinder Schritt für Schritt die Grundlagen des Geräteturnens.

Weiterhin ist nicht nur der Fokus auf das jeweilige Gerät oder das einzelne Turnelement wichtig, auch die Möglichkeit zusammenhängende Pflichtübungen einzustudieren hilft den Kindern sehr, ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Diese Übungen sind bekannt als P-Stufen 1 bis 9, welche bei verschiedenen Wettkämpfen geturnt werden. Auch wenn die Turnstunde kurz und immer zu schnell vorbei ist, bleibt doch genug Zeit, damit sich die Kinder bei Parkour-Wettkämpfen oder verschiedenen Gruppenspielen auch mal so richtig auspowern können.

ALLES WIRD GUT!

Unser Volleyball-Team bleibt auch in Corona Zeiten optimistisch – getreu unserem Motto: ALLES WIRD GUT!

Auch wenn wir in dieser Saison noch nicht die Möglichkeit hatten, an den sonst üblichen Turnieren teilzunehmen, motivierte unser Trainer, Jörg Miller, uns mit gezieltem Aufbau – Training, um uns auf die nächste Saison vorzubereiten.

Die Trainingsbeteiligung war dabei, aus den bekannten Gründen, schwankend und anfangs durchaus gering, steigerte sich aber ständig.

Das gemeinsame „Nachbereiten“ anschließend draußen bei Tommy war für den einen oder anderen Mitspieler*in eine willkommene Abwechslung, beim jetzt schon lange andauernden „Homeworking“.

„Es ist schön, endlich mal raus zu kommen“ oder „Endlich kann ich mich mal wieder bewegen“ oder „Das hat heute mal wieder richtig Spaß gemacht“ war immer wieder zu hören.

So schafften wir es spontan – mit ganz viel Abstand natürlich – unseren Mitspieler Stefan zu seinem runden Geburtstag mit einem Ständchen in seinem Garten zu überraschen.

Und hier zeigte sich mal wie-



der: wir teilen nicht nur die gemeinsame Freude am aktiven Volleyballspielen auf gutem Niveau, sondern können auch gut zusammenhalten und Spaß haben.

„Hier kann ich gut „entschleunigen“ und entspannen von der Arbeit und konkurrenzfrei mit euch Volleyball spielen“, antwortet Janne, die mit ihrem Mann, Olaf, erst seit wenigen Jah-



Janne und Anni



gespielt hat, fühlt sich ebenfalls sehr wohl im Team und freut sich, dass er beim Volleyball seine Schnelligkeit einsetzen kann.

So gehen wir zuversichtlich in diese neue Volleyball-Saison, freuen uns auf die kommenden Trainingseinheiten, die Punktspiele in der Bille Runde und in der Hamburger Runde. Außerdem freuen wir uns auch auf nette Turniere mit und bei unseren befreundeten Mannschaften aus der Umgebung.

ALLES WIRD GUT eben!

Maren



KONTAKTE

Vorstand

1. Vorsitzender: Norbert Schlachtberger
2. Vorsitzender: Sebastian David
3. Vorsitzender: Hans-Jörg Carstensen
- Jugendwart: Martin Bokeloh
- Referenten: Marion Kruse, Jens Wischnewski
- Geschäftsführer: Rüdiger Höhne

Geschäftsstelle

Anschrift: Theodor-Storm-Str. 22, 21465 Reinbek
 Tel. 040 40 11 326 0, Fax 040 40 11 326 99
 Internet: www.tsv-reinbek.de,
 E-Mail: info@tsv-reinbek.de
 Öffnungszeiten: Mo. – Do. 10 – 12 Uhr,
 Di. 15 – 19 Uhr, Mi. + Do. 15 – 17:30 Uhr

Bankverbindung

Sparkasse Holstein, Reinbek
 Hauptkonto: IBAN DE32 2135 2240 0020 0719 82
 Spendenkonto: IBAN DE62 2135 2240 0020 0201 29

Das Geschäftsstellenteam

- Stephanie Dittler, Mitgliederbetreuung
 ☎ 040 4011 326 12 dittler@tsv-reinbek.de
- Maren Vollstedt, Mitgliederbetreuung
 ☎ 040 4011 326 18 vollstedt@tsv-reinbek.de
- Uwe Schneider, Sportliche Leitung
 ☎ 040 4011 326 10 schneider@tsv-reinbek.de
- Lasse Paulsen, Sportorganisation
 ☎ 040 4011 326 19 paulsen@tsv-reinbek.de
- Babette Rackwitz-Hilke, Seniorenvertretung
 ☎ 040 4011 326 14 rackwitz-hilke@tsv-reinbek.de
- Svea Bokeloh, Auszubildende
 ☎ 040 4011 326 15 svea.bokeloh@tsv-reinbek.de
- Jannis Urban, Freiwilliges soz. Jahr im Sport
 ☎ 040 4011 326 13 urban@tsv-reinbek.de
- Reiner Jaekel, Buchhaltung, Finanzen
 ☎ 040 4011 326 16 jaekel@tsv-reinbek.de
- Martin Bokeloh, Gebäudemanagement
 ☎ 040 4011 326 17 bokeloh@tsv-reinbek.de
- Rüdiger Höhne, Geschäftsführer
 ☎ 040 4011 326 11 hoehne@tsv-reinbek.de

TSV Clubhaus

Thomas Antonczyk, ☎ 040 722 62 66

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag
 ab 15:30 Uhr, Freitag ab 17 Uhr, Samstag
 und Sonntag ab ca. 10 Uhr geöffnet

Abteilungsleiter & Ansprechpartner

Aikido	Rüdiger Höhne	Aikido@tsv-reinbek.de
Badminton	Alexander Frenzel	Badminton@tsv-reinbek.de
Ballett	Julia Rademacher da Costa Cabral	Ballett@tsv-reinbek.de
Basketball	Reiner Jaekel	Basketball@tsv-reinbek.de
Fitness	Uwe Schneider	FGF@tsv-reinbek.de
Fußball	Peter Nikolaus	Fussball@tsv-reinbek.de
GeFit	über Geschäftsst.	GeFit@tsv-reinbek.de
Gesundheitssport	Uwe Schneider	FGF@tsv-reinbek.de
Handball	Sascha Balbach	Handball@tsv-reinbek.de
Iaido	Harald Jess	Iaido@tsv-reinbek.de
Jazz	Ragna Williams	Jazz@tsv-reinbek.de
Judo	Matthias Butkereit	Judo@tsv-reinbek.de
Ju-Jutsu	Siegmund Sobolewski	JuJutsu@tsv-reinbek.de
Karate	Timo Stieger-Fleischer	Karate@tsv-reinbek.de
Kung-Fu	Jochen Mittelberger	KungFu@tsv-reinbek.de
Leichtathletik	Lasse Zeuch	Leichtathletik@tsv-reinbek.de
Radtouren	Erika Tischler	Rad@tsv-reinbek.de
Reha-Sport	Uwe Schneider	Reha@tsv-reinbek.de
Schwimmen	Birgit Krebs	Schwimmen@tsv-reinbek.de
Spielmannszug	Manuela Boll	Spielmannszug@tsv-reinbek.de
Sportabzeichen	über Geschäftsst.	Info@tsv-reinbek.de
Tanzen	Birgit Bendel-Otto	Tanzen@tsv-reinbek.de
Tennis	Mona Kutscha	Tennis@tsv-reinbek.de
Tischtennis	Jürgen Bitzer-Thein	Tischtennis@tsv-reinbek.de
Turnen	Uwe Schneider	Turnen@tsv-reinbek.de
Volleyball	Ulf Katelhön	Volleyball@tsv-reinbek.de

Pressesprecher: L. Paulsen Presse@tsv-reinbek.de

Seniorenvertreterin: Babette Rackwitz-Hilke
Rackwitz-hilke@tsv-reinbek.de

Sport mit Flüchtlingen: Babette Rackwitz-Hilke
Rackwitz-hilke@tsv-reinbek.de

Team Kinderschutz: M. Bokeloh Kinderschutz@tsv-reinbek.de

Impressum

Auflage: 3.500 Stück

Erscheinungsweise: jährlich

Herausgeber:

Turn- und Sportvereinigung Reinbek von 1892 e. V.

Anzeigenverwaltung, Gestaltung und Satz:

Sandtner Werbung GbR, Jahnstraße 18, 21465 Reinbek,
 Tel. 040 727 30 117, eMail: redaktion@derreinbeker.de

Redaktion: Lasse Paulsen

Druck: DSN

blau
HÖRGERÄTE



*Kaufen Sie kein
Hörgerät, bevor Sie
nicht bei uns waren!*

Bei 15:50 kommen wir ins Spiel! - blau Hörgeräte



Von links: Bastian Blau, Heike, Juri (Trainer) und Patrice.

Wir freuen uns auf Sie!

blau Hörgeräte

in Reinbek

Bahnhofstraße 6
21465 Reinbek
Telefon: (040) 73 60 15 15

in Neuschönningstedt

Möllner Landstraße 24
21465 Reinbek
Telefon: (040) 55 64 96 17

in Aumühle

Große Straße 22
21521 Aumühle
Telefon: (04104) 6 95 23 03

in HH-Bergedorf im alten Penndorf Haus

Hinterm Graben 37
21029 Hamburg
Telefon: (040) 24 83 51 18

in HH-Bergedorf, Alte Post

Weidenbaumsweg 6
21029 Hamburg
Telefon: (040) 98 67 15 20

in Neuengamme

Neuengammer Hausdeich 257
21039 Hamburg
Telefon: (040) 64 60 26 50
www.blau-hoergeraete.de

6 Jahre Garantie* auf Ihre neuen Hörgeräte



Audéo Paradise
von Phonak

blau Hörgeräte schlägt sich selbst in puncto Leistung: „Meine Mitarbeiter und ich waren auf der Suche nach Verbesserung unserer Leistung. Wir haben ausgewertet, dass unsere Kunden in allen Belangen zufrieden sind. Der nächste Schritt war dann, den Serviceumfang nochmal zu erweitern.

So bieten wir jetzt bei vielen Herstellern eine Garantie* über die volle Hörgeräteleaufzeit an, wenn Sie bis zum 31.12.2021 eine neue Hörgeräteversorgung abschließen.“

- Bastian Blau -

Hörgerätebatterien für 6 Jahre** im Kaufpreis enthalten!



* Die Garantieverlängerung gilt nur für HDO-Geräte (Hinter dem Ohr) der Hersteller Phonak, Resound, Unitron und erstreckt sich auf Herstellungs- und Materialfehler am Hörgerät selbst und ist auf die kostenfreie Reparatur oder den Austausch des Hörgeräts beschränkt. Die Garantieleistungen gelten nicht für Verschleißteile wie z.B. Batterien, Cerumenfilter, Zubehör, Hörschläuche, Ohrpassstücke oder externe Hörer. Die Garantieleistungen entfallen, wenn an der Hörhilfe Schäden durch Dritte, durch nicht autorisierte Instandsetzungen oder unsachgemäße Handhabung entstanden sind.

** Aufgrund der zeitlich begrenzten Haltbarkeit der Hörgerätebatterien, können Sie sich die einzelnen Verpackungen nach Bedarf in Ihrem blau Hörgeräte-Geschäft abholen.

Gemeinsam unter einem Dach



Röntgenstraße 34 · 21465 Reinbek
Telefon 0 40 – 8 19 71 92 – 0
Telefax 0 40 – 8 19 71 92 – 50
E-mail info@bg-sachsenwald.de

www.bg-sachsenwald.de



Baugenossenschaft Sachsenwald