



# TSV Reinbek

Vereinszeitung  
der TSV Reinbek  
Heft 54  
November 2022

**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](http://www.bestattungen-rosemann.de)



### Auf eine gute Nachbarschaftsfiliale.

Besucht uns in unser modernen Filiale und auf unseren Veranstaltungen.  
 Mehr unter [www.haspa-veranstaltungen.de](http://www.haspa-veranstaltungen.de)



**Weil's um Reinbek geht.**

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



## Liebe Sportler:innen, Freunde und Freundinnen der TSV Reinbek,

mein erstes Vorwort als neugewählter erster Vorsitzender der TSV. Doch bin ich nicht neu im Vorstand. Zwei Jahre habe ich an zweiter Stelle mitgearbeitet und mitgestaltet.

Leider waren diese zwei Jahre durch wenig Sport und viele Ge- und Verbote geprägt. 3G, 2G und 2Gplus. Ständig mussten wir uns auf neue Situationen einstellen, neue Lösungen finden und manchmal auch recht kreative Wege gehen. So erinnere ich mich an einige Abteilungen, in denen die Mitglieder plötzlich ein 1:1 Training, also praktisch ein „Personal Training“ bekommen haben.

Wir haben gesehen, mit welchen kreativen Ideen und Lösungen und unter Ausnutzung aller zu Verfügung stehenden Kanäle es uns gelungen ist, das schier Unmögliche zu schaffen und während dieser Zeit immer wieder die Menschen zum Sport angeleitet und inspiriert haben.

Die Freude war groß, als wir im Frühjahr dieses Jahres wieder zu einem normalen Sportbetrieb zurückkehren konnten. Endlich war und ist wieder Kindergeschrei auf dem Sportplatz und in den Hallen zu hören, endlich fanden und finden wieder Wettkämpfe und Punktspiele statt, endlich konnten und können wieder Zuschauer ihre Sportler anfeuern.

Die Pandemie hat ihren Schrecken verloren und die Menschen wollen zurück zur Normalität und diese Normalität bedeutet auch zurück zum Sport.

Die wiedergewonnenen Freiheiten zeigen sich auch in unseren steigenden Mitgliederzahlen. Wir sind aktuell wieder auf dem richtigen Weg, auch wenn wir noch lange nicht am Ziel sind. Ich bin mir sicher, dass wir diesen Trend durch immer neue und attraktive Sportangebote fortsetzen können.



An dieser Stelle möchte und muss ich noch auf eine Reihe von, aus meiner Sicht, ganz besondere Jubiläen hinweisen. Wir, als TSV Reinbek, organisieren seit 1992, also seit 30 Jahren, unser jährlich stattfindendes Zeltlager, seit 2007, schon seit 15 Jahren, haben wir in unserem Verein eine Jugendordnung und last but not least besteht unsere Vereinsjugend seit zehn Jahren. Warum ich das hier erwähne? Weil es immer wieder beeindruckend ist, wie sich junge Menschen in ihrer Freizeit für die TSV Reinbek einsetzen. Unabhängig von der Vereinsjugend ist es in vielen Abteilungen gelungen junge und motivierte Übungsleiter und Trainer zu gewinnen. Dieses Engagement zeigt uns, dass Vereinsleben auch für Jugendliche wieder interessant wird.

All diese Dinge lassen mich mit Zuversicht in die Zukunft schauen.

*Mit herzlichen Grüßen,  
Sebastian David*

### Inhaltsverzeichnis

|                       |           |              |
|-----------------------|-----------|--------------|
| <b>Grußwort</b>       | <b>S.</b> | <b>3</b>     |
| <b>Vereinsleben</b>   | <b>S.</b> | <b>4-12</b>  |
| <b>Vereinsjugend</b>  | <b>S.</b> | <b>13-17</b> |
| <b>Kinderschutz</b>   | <b>S.</b> | <b>18-19</b> |
| <b>Aikido</b>         | <b>S.</b> | <b>20-21</b> |
| <b>Badminton</b>      | <b>S.</b> | <b>22</b>    |
| <b>Ballett</b>        | <b>S.</b> | <b>23-27</b> |
| <b>Basketball</b>     | <b>S.</b> | <b>28-31</b> |
| <b>FGF</b>            | <b>S.</b> | <b>32-33</b> |
| <b>Fußball</b>        | <b>S.</b> | <b>34</b>    |
| <b>GeFit</b>          | <b>S.</b> | <b>35-36</b> |
| <b>Handball</b>       | <b>S.</b> | <b>37-39</b> |
| <b>Jazz</b>           | <b>S.</b> | <b>40</b>    |
| <b>Judo</b>           | <b>S.</b> | <b>41</b>    |
| <b>Ju-Jutsu</b>       | <b>S.</b> | <b>42-43</b> |
| <b>Karate</b>         | <b>S.</b> | <b>44-49</b> |
| <b>Kung-Fu</b>        | <b>S.</b> | <b>50</b>    |
| <b>Leichtathletik</b> | <b>S.</b> | <b>50-51</b> |
| <b>Reha</b>           | <b>S.</b> | <b>52-53</b> |
| <b>Schwimmen</b>      | <b>S.</b> | <b>54-57</b> |
| <b>Spielmannszug</b>  | <b>S.</b> | <b>58</b>    |
| <b>Tanzen</b>         | <b>S.</b> | <b>59-61</b> |
| <b>Tennis</b>         | <b>S.</b> | <b>62-65</b> |
| <b>Tischtennis</b>    | <b>S.</b> | <b>66-67</b> |
| <b>Turnen</b>         | <b>S.</b> | <b>68</b>    |
| <b>Volleyball</b>     | <b>S.</b> | <b>69-70</b> |
| <b>Kontakt/Impr.</b>  | <b>S.</b> | <b>71</b>    |



## Sportliches Duo am 11. Juni

Am 11. Juni 2022 gab es gleich zwei Veranstaltungen für die TSV Reinbek. Vormittags präsentierte sich der Verein auf dem Reinbeker Wochenmarkt am Täby-Platz mit einem Informationsstand, nachmittags lud dann der Vorstand alle im Verein ehrenamtlich und hauptamtlich Tätigen zum Grillen ein, um Danke zu sagen.

Von 9-13 Uhr stellte sich der Vorstand den Fragen interessierter Bürger/innen und machte Werbung für das Sommerferien-Programm des Vereins. Druckfrisch erschien das Programm extra zu diesem Termin und bot zahlreiche attraktive Sport-Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Gegen 15 Uhr folgten circa 125 Gäste der Einladung in das TSV Clubhaus und seine Außenflächen. Nach einer kurzen Begrüßung durch Sebastian David und dem Dank für das Engagement Aller für unsere TSV ging es in einen einleitenden Klönschnack und den Austausch untereinander über.

Anschließend wurde bei Grillfleisch und Würstchen das Ehrenamt gefeiert und in gemütlicher Runde beisammengesessen. Nachge-



holt wurde daran anknüpfend die persönliche Ehrung der 25-jährigen und 50-jährigen Vereinsmitgliedschaften, welche ansonsten im Rahmen des Neujahrsklönschnacks im Janu-

für 50-jährige Vereinsmitgliedschaft wurde allen Geehrten ein Präsentkorb überreicht. Geehrt wurden, zum Teil auch in Abwesenheit, für ihre 25-jährige Vereinsmitgliedschaft: Erika Arndt,



Birgit Bendel-Otto, Irmaud Bentz, Maria-Luisa Ciani, Alexander Frenzel, Maximilian Heppeler, Wulf D. Hund, Saskia Jaekel, Ilse-Helma Kaphengst, Ulf Katelhön, Martina Key, Bärbel Kirchhoff-Hund, Ulrike Kölsch, Knut Krakow, Irene Kutscha, Etienne Moch, André Nielson,

ar hätten stattfinden sollen. Zusätzlich zur silbernen Vereinsnadel für 25-jährige Mitgliedschaft und der goldenen Vereinsnadel

Regine Nörtemann, Júlia Rademacher da Costa Cabral, Gabriele Rolf, Ludger Roling, Pia Ruffer und Anja Wittmer-Kropholler. 50-jähriges Vereinsjubiläum feierten: Carl-Heinz Duncker, Rolf Kröger, Detlef Schmidt, Christian Schwarz, Sabine Steinhoff, Gisela Riemann und Rolf Szymanski.



Eine weitere Ehrung erhielt im Anschluss Carl-Heinz Duncker. Im Auftrag des DOSB und unseres Landessportverbandes überreichten ihm Sebastian David und Jens Wischnewski die Präsente zur Anerkennung seiner besonderen Leistungen im Rahmen der Sportabzeichengruppe. Carl-Heinz ist mit über 55 (!) erfolgreich abgelegten Sportabzeichen mehr als nur eine Inspiration für alle Teilnehmenden.

Die Sonne strahlte an diesem Tag mit unseren Geehrten um die Wette und bot einen würdigen Rahmen für unser Dankeschönfest. Wir bedanken uns bei euch



für diesen tollen Nachmittag und die vielen Gespräche und freuen uns mit euch, unsere Mitglieder

weiter zum Sport zu motivieren und unsere Anlagen mit Leben zu füllen.

## Mit dem Shuttleservice zur Sportgruppe

Jeden Montag-, Dienstag- und Donnerstagvormittag wurden im Frühjahr einige Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Gruppen „Fit und Gesund 60+“ und „Sitzgymnastik“ zu ihren Sportstätten gefahren. Grund hierfür war unter anderem der Wechsel in andere Räumlichkeiten. Montagmorgen wurden die Teilnehmer und Teilnehmerinnen von Jannis Urban, unserem damaligen FSJler, mit dem Vereinsbus Hälge an der Begegnungsstätte Neuschönningstedt abgeholt und zur alten Schule in Ohe gefahren. Nachdem sie sich mit ihrer Trainerin Luisa sportlich betätigt hatten, wurden sie wieder zurückgefahren.

Um den Mitgliedern die Teilnahme an der Sitzgymnastik am Dienstag- und Donnerstagmor-



gen bei Babette und Luisa zu erleichtern, wurden sie vor der Sportstunde am Betreuten Wohnen im Arthur-Goldschmidt-Weg abgeholt und zur Uwe-Plog-Halle gefahren. Auch sie wurden nach dem Training zurückgefahren. Die Mitnahme von Rollatoren war

bei dem Service durch Hälges großen Kofferraum kein Problem.

Sollten Sie Interesse an der Sitzgymnastik Gruppe am Donnerstag haben, melden Sie sich einfach unter [info@tsv-reinbek.de](mailto:info@tsv-reinbek.de) oder 040 - 40 11 326-0 zu einem Probetraining an.

## Seniorenmesse

Sebastian David stellte sich auf der Seniorenmesse am Schloss Reinbek am Wochenende 23./24.4.22 zusammen mit Jens Wischnewski, Referent des Vorstandes, den Fragen der Besucher/innen.

Der Stand der TSV Reinbek befand sich direkt vor dem Schlosshof und war ein Treffpunkt für Mitglieder und Interessierte. Es fanden wieder viele schöne Gespräche an unserem Stand statt

und Sebastian hat seine erste Feuerprobe mit Bravur bestanden. Dabei ging es nicht nur um Seniorensport, man war sehr interessiert an den breitgefächerten Angeboten unseres Sportvereins. Eine große Nachfrage konnten wir für Sportarten, die im Freien stattfinden, verzeichnen.

Neben der TSV Reinbek informierten soziale Verbände, Vorsorgeunternehmen, Reiseagenturen

und viele andere Akteure über ihre Arbeiten im Seniorenbereich. Wir haben uns ausgetauscht und einige gute Ideen auch für unseren Verein mitgenommen.

Wer in der Seniorenarbeit der TSV Reinbek aktiv werden möchte, kann sich bei unserer Seniorenvertretung Babette Rackwitz-Hilke unter der Telefonnummer 040 - 40 11 326-14 melden.



## „Kein Kind ohne Sport!“

### Martin Bokeloh zum Botschafter der landesweiten Initiative ernannt

Mit Unterstützung der Schleswig-Holstein Netz AG hat Kirsten Heibey, Bildungsreferentin der Sportjugend Schleswig-Holstein (sjsh), sieben vorbildlich engagierte Persönlichkeiten aus dem organisierten Sport zu Botschafterinnen und Botschaftern der landesweiten Initiative „Kein Kind ohne Sport!“ ernannt.

Stattgefunden hat die Auszeichnung, die folgende Personen verdientermaßen erhalten haben, während der zweitägigen Zukunftswerkstatt „Aktiv im Kinderschutz“ in Plön:

- Martin Bokeloh (TSV Reinbek, Kreis Stormarn)
- Maren Hölscher (Barmstedter MTV, Kreis Pinneberg)
- Andreas Neumann (1. Schleswiger SV, Kreis Schleswig-Flensburg)
- Gudrun Peters (Ostseesportverein, Kreis Ostholstein)
- Stephan Peters (Ostseesportverein, Kreis Ostholstein)
- Gaby Schreiner (Elmshorner MTV, Kreis Pinneberg)
- Ulrike Supper-Voss (SC Itzehoe, Kreis Steinburg)

Um das besondere Engagement dieser sieben Menschen im Kinder- und Jugendsport zu würdigen, wurden ihnen offizielle Ernennungs-Urkunden sowie entsprechende „Botschafterinnen“- und „Botschafter“-Poloshirts überreicht. „Wir möchten hier weitere Engagierte in unser landesweites Netzwerk der Botschafterinnen und Botschafter aufnehmen. Deshalb stehen Martin Bokeloh, Maren Hölscher, Andreas Neumann, Gudrun Peters, Stephan Peters, Gaby Schreiner und Ulrike Supper-Voss jetzt besonders im Fokus.“, leitete Kirsten Heibey ihre ausführliche Laudatio ein.

Diese sieben Menschen engagieren sich auf herausragende Weise für die Kinder und Jugendlichen in ihrer örtlichen Umgebung und darüber hinaus im gesamten schles-



wig-holsteinischen Sport. Dabei liegen ihnen insbesondere die Aktivitäten ihrer Vereine zur Prävention sexualisierter Gewalt am Herzen. Den in den Clubs aktiven Jungen und Mädchen möchten sie ein sicheres sowie vertrauensvolles Umfeld bieten, das durch Partizipation und Mitbestimmung der Minderjährigen geprägt ist. Auch auf Landesebene unterstützen sie das Projekt „Aktiv im Kinderschutz“, wurden folgerichtig allesamt in den vergangenen Jahren zu Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern für diesen Themenbereich ausgebildet. Gemeinsam brachten sie ihre Expertise und ihre Erfahrungen deshalb auch in die zweitägige Zukunftswerkstatt „Aktiv im Kinderschutz“ ein und leisten nicht nur so eine

wirkungsvolle Präventionsarbeit für junge Menschen.

Martin Bokeloh bekleidet bei der TSV Reinbek das Amt des Kinderschutzbeauftragten. Als Initiator sorgte er vor vielen Jahren dafür, dass sich der Verein erstmalig mit der Thematik Kinderschutz befasste und dass das heutzutage umfangreiche Engagement überhaupt erst startete. Mittlerweile koordiniert Martin Bokeloh alle diesbezüglichen TSV-Aktivitäten und hat sich unter anderem die Gewinnung neuer Nachwuchskräfte auf die Fahnen geschrieben. Wir bedanken uns an dieser Stelle wiederholt für sein Engagement und sind froh Martin bei uns im Verein zu Wissen.

## Delegiertenversammlung - Neuer erster Vorsitzender gewählt

Die Delegierten haben am 21. April auf der Delegiertenversammlung Sebastian David zum 1. Vorsitzenden gewählt.

Nach einer kurzen Begrüßung durch den scheidenden 1. Vorsitzenden, Norbert Schlachtberger, begann die Delegiertenversammlung mit dem Bericht aus dem Vorstand. Anschließend stellte Geschäftsführer Rüdiger Höhne den Kassenbericht vor. Kassenprüfer Björn Bötcher berichtete im Namen des Kassenprüferteams von der zurückliegenden Prüfung, und dass es keine Beanstandungen gäbe. Auf seinen Antrag hin wurde der Vorstand entlastet.

Turnusmäßig stand, wie oben bereits erwähnt, die Wahl des 1. Vorsitzenden auf der Tagesordnung. Unser bisheriger 2. Vorsitzende Sebastian David wurde einstimmig zum 1. Vorsitzenden gewählt. Damit gibt unser langjähriger 1. Vorsitzender Norbert Schlachtberger sein Amt an Sebastian David ab. Alles Weitere zur Wahl von Sebastian findet ihr



in unserem Bericht „Sebastian David - Neuer erster Vorsitzender nimmt Arbeit auf“.

An dieser Stelle möchten wir uns alle ganz herzlich bei unserem scheidenden 1. Vorsitzenden Norbert Schlachtberger bedanken. Norbert hat dieses

Amt 2013 übernommen und sich stets für die Solidargemeinschaft der TSV und ihre Entwicklung mit Herzblut eingesetzt. Wir sind froh dich solange in unseren Reihen gehabt zu haben und freuen uns auf die sicherlich weiter zahlreichen Begegnungen auf unseren Anlagen.

## Sebastian David – Neuer erster Vorsitzender nimmt Arbeit auf

Am 21. April wurde Sebastian David zum 1. Vorsitzenden gewählt und hat seine ersten Amtshandlungen mit Bravour gemeistert.

Unter anderem war er kurz nach seiner Wahl auf der Seniorenmesse am Schloss Reinbek und stellte sich den Fragen der Besucher/innen (siehe separater Artikel). Darüber hinaus hat er seitdem mehrere Vorstandssitzungen geleitet. Er legt sehr viel Wert auf eine offene, diskussionsfreudige Gesprächskultur. Außerdem bringt er, wie bereits in seiner Position als 2. Vorsitzender, seine Strategien und Ideen zur Entwicklung unserer Solidargemeinschaft mit ein. Sebastian David ist mit vollem Elan, neuen



Ideen und großer Motivation in sein Amt eingetaucht.

Für alle die Sebastian David nicht kennen, er ist seit sieben Jahren bei uns Mitglied und war schon die vergangenen zwei Jahre unser 2. Vorsitzender. Er ist bei uns darüber hinaus als Trainer im GeFit beschäftigt und hat die Sportabzeichengruppe übernommen. Zudem engagiert er sich im Team Kinderschutz. In seiner Freizeit ist er aber auch ein begeisterter Triathlet. Er ist motiviert, die TSV Reinbek in all seinen Bereichen voran zu treiben. Dies konnte er in seinen ersten Amtshandlungen schon erfolgreich unter Beweis stellen.

Wir freuen uns, mit ihm gemeinsam die Zukunft des Vereins gestalten zu können.



## Reinbeker Sportfest 2022

Am Sonntag, den 11.9.2022, fand auf dem Gelände der TSV das alljährliche Reinbeker Sportfest statt.

Das Wetter meinte es, nach den unbeständigen Tagen in der vorangegangenen Woche, dann doch gut mit uns und je länger die Veranstaltung dauerte, desto mehr zeigte sich auch die Sonne. Dies trug unter anderem zur hervorragenden Stimmung bei, dafür sorgte aber auch die musikalische Einleitung in die Veranstaltung durch unseren Spielmanszug. Über den Tag verteilt freuen wir uns im Nachhinein über ca. 1.200 – 1.500 Besucher. Ein neuer Rekord, der uns darin bestätigt, auch im kommenden Jahr wieder einiges für euch auf die Beine zu stellen!

Verschiedenste Abteilungen der TSV Reinbek machten sich im Vorfeld 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, neben dem Info-Stand der TSV, waren die Parcours der Kinde-



rolympiade. Mit 199 LäuferInnen ein neuer Rekordwert, nach 170 Teilnehmenden 2021, auf dem Reinbeker Sportfest! Die jeweils schnellsten Jungen und Mädchen der drei Jahrgangsklassen haben die TSV Reinbek anschließend am Sonntag (25.09.2022) beim großen Finale der ca. 30 „TopSportVereine“ in der Alsterdorfer Sporthalle vertreten. Alle zeigten auch hier wieder eine großartige Leistung und Jago Tjark Gerdes schaffte es auch hier auf das Treppchen, mit einem starken dritten Platz!

Für Jugendliche und Erwachsene gab es die Parcours Challenge. Kraft, Ausdauer und Beweg-

lichkeit 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 Fußballabteilung war mit einem Beachsoccer-Angebot vertreten. Die Radgruppe stellte wieder einen tollen Radparcours auf die Beine. Auch die Schwimmabteilung durfte natürlich nicht fehlen: An ihrem Stand auf dem Rasenplatz wurde fleißig nach „Schätzen“ getaucht und Bilder gemalt. Die meisten Bälle flogen an diesem Tag bei der Tennisabteilung über die Netze. 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 Rollatorparcours für Jung und Alt versuchen.

Neben Mitmachaktionen beteiligten sich Abteilungen aber auch mit Vorführungen oder Ständen. So trat aus der Tanzsportabteilung die Line-Dance-Gruppe auf. Auch eine Vorführung der Jazz-Abteilung konnte bestaunt werden. Ein paar Meter weiter gaben die Kampfsportler aus den



Bereichen Aikido, Iaido&Jodo, Ju-Jutsu und Karate ihre Fähigkeiten zum Besten. Abgerundet wurde das Vorführprogramm durch die beeindruckende Vorführung unserer Trampolin-Fitnessgruppe.

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 auch wieder persönlich dabei sein konnten nach Corona-Unterbrechung unsere Partner der Haspa-Filiale aus Reinbek.

Ein großer Dank geht ebenso an das Kinderschminken, an dessen Stand der Kreativität keine Grenze gesetzt waren. Das „Spielmobil“ des Landessportverbandes begeisterte nicht nur unsere ganz kleinen Gäste mit zahlreichen Spielmöglichkeiten. Zwischen den Bäumen im Paul-Luckow-Stadion huschten Klein und Groß über die Slacklines der Vereinsjugend. Das Team Kinderschutz war neben-



an ebenfalls vertreten, um Aufmerksamkeit für das Thema Kinderschutz zu erzielen, welches gerade im Sport nicht außer Acht gelassen werden darf. In diesem Jahr zum zweiten Mal mit von der Partie war auch der Kinder- und Jugendbeirat der Stadt Reinbek.

Um einen reibungslosen Ablauf gewährleisten zu können, beteiligten sich viele Helfer am Aufbau und Abbau. Für die Sicherheit aller Anwesenden sorgten 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!

## Weihnachtsfeier 2021 Rückblick

Unsere Seniorenvertreterin Babette Rackwitz-Hilke hatte vergangenes Jahr endlich wieder zu einer Weihnachtsfeier einladen dürfen. Ca. 60 Gäste und 10 Helfer/innen nahmen am 3. Advent 2021 Platz in den weihnachtlich geschmückten Räumen des Clubhauses. Ein dickes Dankeschön an Tommy und sein Team, dass wir hier feiern durften! So konnten auch viele Ältere mit Rollatoren/Rollstuhl teilnehmen. Die Mitglieder/innen haben wieder für ein tolles Buffet gesorgt. Es gab selbstgebackene Kuchen, Kekse und Torten und natürlich die legendäre Käsekuchenplatte von Tommy. Erika Tischler hatte eine Weihnachtsgeschichte vorgelesen und Übungsleiter/innen der FGF Abteilung und unser damaliger 1. Vorsitzender Norbert Schlachtberger nahmen sich Zeit für Gespräche während der Kaffeerunde. Und das war wohl diesmal das Wichtigste, sich endlich mal wieder Tref-



fen und in lockerer Atmosphäre klönen. Das haben alle sehr genossen. Mit Spannung wird unsere nächste Weihnachtsfeier am 3. Advent, den 11.12.2022 von 15:00-17:30 Uhr erwartet.

Die Musikerband Peter, Peter & Kerstin haben sich schon angekündigt, so dass es dann auch wieder Livemusik geben wird.



## Der Stützpunktverein

### TSV Reinbek plant weiter Integrationsangebote für Männer und Frauen

Die TSV Reinbek sieht sich als Mittler der Kulturen und möchte Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus anderen Kulturen für den Sportverein begeistern. Aktuell stehen wir bei 3659 Mitglieder in 23 Abteilungen (Stand 1.10.22). Durch unsere umfangreiche Integrationsarbeit möchten wir in Zukunft noch mehr Menschen mit Zuwanderungsgeschichte und Geflüchteten die Möglichkeit geben, Sport zu treiben und sich am Vereinsleben zu beteiligen. Babette Rackwitz-Hilke koordiniert als Integrationslotsin die Integrationsarbeit und kümmert sich um die Organisation der integrativen Sportgruppen.

Babette Rackwitz-Hilke hat zum Thema Integration fünf Fragen beantwortet:

**LSV:** Welche Aufgaben stehen für dich bei der Integrationsarbeit für die TSV Reinbek in den nächsten Monaten im Mittelpunkt?

**Babette Rackwitz-Hilke:** „Am Anfang des Jahres plane ich mit allen Beteiligten, wie wir unsere Angebote für Geflüchtete für das laufende Jahr gestalten wollen. Dazu gehören die Meetings mit der Stadt Reinbek und die Koordinatoren Runde der Flüchtlingsinitiative und die Gespräche mit den Übungsleiter/innen. Wir setzen uns Ziele und versuchen andere Akteure mit ins Boot zu bekommen.“

**LSV:** Die TSV Reinbek bietet Kurse zum Radfahren lernen für Frauen mit Migrationshintergrund an. Wie läuft die Planung für diese Kurse in Pandemiezeiten?

**Babette:** Beim Radfahren lernen für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund gibt es keine Einschränkungen in der Planung. Unser Vorteil ist, dass wir auf eine langjährige Erfahrung zurückgreifen können und ein gut funktionierendes Netzwerk, z.B. mit dem Frauencafé und dem Spielplatztreff haben.



Da dieser Kurs traditionell immer in den Sommerferien durchgeführt wird und fast ausschließlich an der frischen Luft stattfindet, sind Einschränkungen wegen der pandemischen Lage schnell und flexibel umsetzbar. Obwohl wir noch keine Werbung für den Sommerkurs gemacht haben, habe ich tatsächlich diese Woche von einer älteren deutschstämmigen Dame und einer Flüchtlingsfrau schon die ersten Anfragen bekommen. Denn das ist uns wichtig, wir möchten möglichst gemischte Gruppen durchführen, mit Mädchen und Frauen aus verschiedenen Nationen.

**LSV:** Gibt es auch in Pandemiezeiten ausreichend Nachfrage nach dem Angebot Gerätefitness für Männer mit Migrationshintergrund?

**Babette:** Erstaunlicherweise wird das Gerätefitnessstraining für Männer auch mit den Bestimmungen zur Vermeidung von Covid-19 für Indoor-Sport gut angenommen. Eigentlich ist das Krafttraining ein Dauerbrenner und sehr beliebt bei den Geflüchteten. Wir bieten zu bestimmten Zeiten sogenannte Einführungskurse für Menschen mit Migrationshintergrund und Geflüchtete an, die sich speziell an die Männer und Jungen richten. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass sich die Herren in gemischten Gruppen bezüglich ihrer Fragen eher öffnen, als zusammen mit Frauen und Mädchen. So konnte unser Übungsleiter schon viele Missverständnisse aus dem Weg räumen.

**LSV:** Gelingt es, den Kontakt

zu den Teilnehmenden an den Sportgruppen in der jetzigen Zeit aufrecht zu erhalten?

**Babette:** Das gelingt nur über die Übungsleiter/innen. Die Trainer/innen haben wöchentlichen Kontakt. Bei Störungen bekomme ich als Integrationslotsin Rückfragen. Meine Aufgabe besteht dann eher darin, im Hintergrund dafür zu sorgen, dass der Sport in einer entspannten Atmosphäre stattfinden kann. Dazu gehören dann manchmal Gespräche mit Eltern von Kindern mit Migrationshintergrund, mit dem Geflüchteten, dem Trainer/ der Trainerin, mit Geschäftsstellenmitarbeiter/innen oder dem Vorstand. Zugute kommt mir dann auch der regelmäßig stattfindende Runde Tisch der Flüchtlingsinitiative in Reinbek. So konnte ich z.B. rechtzeitig mitbekommen, dass die Ausländerbehörde in Bad Oldesloe Anfang Januar geschlossen hatte. Dadurch sind Probleme bei den Verlängerungen für die Aufenthaltsgenehmigungen entstanden und damit verbunden bei der Verlängerung von Leistungen durch das Jobcenter etc. So konnte ich im Verein alle informieren und evtl. Forderungen wurden ausgesetzt. Überhaupt ist der Austausch zwischen den Akteuren, die für die Geflüchteten tätig sind, sehr wichtig. Manchmal sind es ganz einfache Dinge, für die Lösungen gefunden werden müssen. So hatten wir hier eine Familie, die genesen war, jedoch keinen Zugang zu einem QR-Code bekommen konnte. Ohne diesen QR-Code durfte die Familie keine öffentlichen Verkehrsmittel nutzen. Es stand aber ein wichtiger Termin mit einem Rechtsanwalt in Hamburg an. Durch den schnellen Informationsaustausch innerhalb des Netzwerkes konnte dann das Genesenen Zertifikat mit QR-Code bestätigt werden.

**LSV:** Wie wichtig ist ein gutes Einfühlungsvermögen bei deiner Tätigkeit als Integrationslotsin?

**Babette:** Ich glaube, dass ist das wichtigste Handwerkszeug einer Integrationslotsin. Ich bin die Schnittstelle im Verein und vermittele auch zwischen Sportler/innen mit und ohne Migrationshintergrund. Ich bin das Gesicht des Vereins für die kulturelle Öffnung. Mein Statement macht klar, dass die TSV Reinbek

ein Verein für die Vielfalt und gegen Rassismus ist. Nur mit Einfühlungsvermögen und Akzeptanz für die Menschen im und außerhalb des Vereins gelingt es, Grenzen zu überwinden, so dass der gemeinsame Sport und die damit verbundenen positiven Erlebnisse im Vordergrund stehen. Ich hoffe, dass ich noch

viele Menschen über den Sport zusammenbringen kann und freue mich schon jetzt auf unser Sportfest im September, das genau das widerspiegeln wird. Es werden wieder Sportler/innen aller Nationen (soweit sie denn in Reinbek vertreten sind) dabei sein.

(Quelle: DOSB, Februar 2022)

## LSV-Projekt „Schule+Verein“ Außerunterrichtliche Sportangebote mit qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern

Kinder und Jugendliche für mehr sportliche Betätigung begeistern und dabei auch die körperliche und geistige Entwicklung junger Menschen unterstützen. Das ist das Ziel des landesweiten LSV-Kooperationsprojektes „Schule+Verein“. Mit Unterstützung des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur sowie der Förderung durch die Sparkassen in Schleswig-Holstein und die AOK NordWest wurden im Schuljahr 2021/2022 in Schleswig-Holstein aktuell 453 Sport- und Bewegungsangebote für Schülerinnen und Schüler zusätzlich zum regulären Sportunterricht durchgeführt. Qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus schleswig-holsteinischen Sportvereinen leiten die ‚außerunterrichtlichen‘ Sportstunden. So auch an der Grundschule Mühlenredder in Reinbek. Dort bot die TSV Reinbek im Schuljahr 2021/22 17 verschiedene Sportangebote, darunter unter anderem Akrobatik für Schülerinnen und Schüler der zweiten bzw. vierten Klasse, an.

Thomas Niggemann, LSV-Geschäftsführer Vereins- und Verbandsentwicklung/Breitensport, hebt die Bedeutung solcher zusätzlicher Sport- und Bewegungsmöglichkeiten im Rahmen des Kooperationsprojektes hervor. Neben der motorischen Entwicklung der Schülerinnen und Schüler werde vor allem das Sozialverhalten der Kinder untereinander gefördert. Das Beispiel der Grundschule Mühlenredder zeige den wichtigen Beitrag, den der Sport für die Persönlichkeits-



entwicklung junger Menschen leisten könne: „Sport ist für Kinder und Jugendliche – besonders in der Gemeinschaft – ein großes und wichtiges Lernfeld für soziales Verhalten. So lernen die Schülerinnen und Schüler über den Sport den Umgang mit Erfolg und Misserfolg, das Einhalten von Regeln und die Bedeutung von Fairness, den respektvollen Umgang miteinander und mehr gegenseitige Rücksichtnahme und können so auch die Kommunikation untereinander verbessern.“

Für Renate Bruns von der Sparkasse Holstein in Reinbek ist die Förderung des Projekts ein wichtiges Anliegen. „Als fester Bestandteil in ihren Regionen übernehmen die Sparkassen in Deutschland gerne Verantwortung und engagieren sich in den verschiedensten Bereichen. Die Förderung des Sports ist dabei ein bedeutender Aspekt. Wir

sind – und darauf sind wir auch ein bisschen stolz – der größte nichtstaatliche Sportförderer in Deutschland. Das Projekt „Schule + Verein“ unterstützen die Sparkassen in Schleswig-Holstein seit mehr als 20 Jahren aus großer Überzeugung. „Schule+Verein“ bietet die tolle Möglichkeit, Kinder und Jugendliche ohne Leistungsdruck zum Sporttreiben zu animieren. Das ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern Sport vermittelt auch soziale Kompetenzen, von denen die Mädchen und Jungen in allen Lebensbereichen profitieren.“

Phillip Elias aus dem Team Prävention der Serviceregion Süd bei der AOK NordWest, sieht in dem Projekt „Schule+Verein“ ein hervorragendes Beispiel für die präventive Wirkung von Sport: „Bereits in jungen Jahren werden die Weichen für einen aktiven Lebensstil und die Gesundheits-



# VEREINSLEBEN

chancen im Erwachsenenalter gestellt. Die Partnerschaft mit dem Landessportverband gibt uns die Gelegenheit, das sportliche Engagement von Kindern und Jugendlichen in die Schulen hinein gezielt zu unterstützen und damit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten.“

Im Schuljahr 2021/2022 beteiligten sich landesweit 91 Sportvereine an den 453 Maßnahmen im Rahmen des Projektes „Schule+Verein“. Die TSV Reinbek ist neben der Grundschule Mühlenredder auch in den Ganztagsbereichen folgender Schulen aktiv: Grundschule Schönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Gemeinschaftsschule Reinbek. Insgesamt bewegen wir somit in die-



sem Schuljahr an unseren vier Partnerschulen ca. 240 Kinder in 24 verschiedenen Sportangeboten.

Bei weiteren Fragen steht Lasse Paulsen unter 040 - 40 11 326-19 oder [paulsen@tsv-reinbek.de](mailto:paulsen@tsv-reinbek.de) gerne zur Verfügung.

## Kids in die Clubs prämiert

Von der Town & Country Stiftung wurde unser Projekt Kids in die Clubs für außergewöhnliches Engagement im Zusammenhang mit der Förderung benachteiligter Kinder prämiert. Dotiert war diese Auszeichnung mit einer Fördersumme von 1.000€, die in unser Projekt „Kids in die Clubs“ fließt. Doch was ist Kids in die Clubs überhaupt und warum ist es so wertvoll?

Eines unserer erklärten Ziele als einer der größten Sportvereine der Region ist es, sozial verträglich Sport anzubieten, weswegen die TSV Reinbek z.B. auch

offiziell als Träger der Jugendhilfe im Kreis Stormarn anerkannt ist. Viele Kinder und Jugendliche der Stadt können aber keinen Sport ausüben, da den Eltern die Mittel für eine Sportvereinsmitgliedschaft fehlen. Doch auch in einem Sportverein kostet Sport Geld – und genau dieses Geld steht denen, die die Sozialisation in einer Vereinsgemeinschaft vielleicht am nötigsten hätten, nicht zur Verfügung. Auch dank dieser Prämierung kann dieses so wichtige Projekt fortbestehen und die Finanzierung der Mitgliedschaften für diese Kinder ist



weiterhin gesichert.

Wenn auch Sie sich an diesem Projekt beteiligen wollen, so freuen wir uns über Ihre Spende auf das Spendenkonto der TSV Reinbek: Spendenkonto bei der Sparkasse Holstein, Verwendungszweck »Kids in die Clubs - Reinbek«. IBAN DE62 2135 2240 0020 0201 29.

Der Vorstand des Vereins bedankt sich auch im Namen der Kinder bei den Unterstützern des Projektes.

## Selbstverteidigung für Frauen

Schon lange wollten wir mal wieder einen Selbstverteidigungskurs für Frauen durchführen. In den zurückliegenden Sommerferien bot sich endlich die Gelegenheit dazu.

So trafen sich 17 Frauen in der Altersgruppe von 16-75 Jahren und übten zusammen mit der Trainerin Julia Klimenko Abwehrtechniken ohne Waffengebrauch. Eigens für diesen Tag, den 02.08.2022 wurde die Uwe-Plog-Halle für die Öffentlichkeit gesperrt und nur Frauen hatten Zutritt. So konnten auch Muslima teilnehmen. Nach einer

kurzen Erwärmung wurden erst Techniken erprobt, die im Stehen ausgeführt wurden. Nach einer Teepause ging es dann auf die Matte und es wurden Würfe, Bodentechniken und Fallübungen erprobt. Die Trainerin, die den schwarzen Gurt im Judo trägt und eine Spezialausbildung für Selbstverteidigung durchlaufen hat, konnte den Frauen zusätzlich auch viele (Verhaltens-) Tipps für den Alltag geben. Für die Kinder und Babys der Mütter wurde ebenfalls gesorgt, so konnte eine Hüpfburg oder ein Krabbelbereich genutzt werden.

Alle fühlten sich nach diesem Tag gestärkt und äußerten den Wunsch, diesen Workshop fortzusetzen.



## 2022 – ein Jubiläumsjahr

In diesem Jahr standen gleich drei Jubiläen an: 10 Jahre Vereinsjugend, 15 Jahre Martin Bokeloh als Jugendwart und 30 Jahre durchgängig Zeltlager!

Seit nunmehr 10 Jahren gibt es die aktive Vereinsjugend. 2012 ist sie aus dem Arbeitskreis Freizeiten entstanden, der bis dahin das Zeltlager, die Jugendreise, 44 Stunden Sport, Spiel, Spaß und das Lichterfest organisiert und durchgeführt hat. Doch fangen wir vorne an, bereits 2007 stand die Vereinsjugend in der Jugendordnung, allerdings war ihre einzige Aktivität die jährliche Vereinsjugendversammlung. Alle Aktionen für Kinder wurden vom Arbeitskreis Freizeiten geplant. Im August 2012 fand dann das erste Seminar der Vereinsjugend statt und im September folgte dann die erste Sitzung. Fortan fanden die Treffen der Vereinsjugend und des Arbeitskreis Freizeiten parallel statt. Ende des Jahres schlossen sich dann beide zur heutigen Vereinsjugend zusammen. Mit dem Zusammenschluss und der Verjüngung des Teams kamen immer mehr Veranstaltungen dazu, sodass die Vereinsjugend inzwischen jährlich um die 10 Veranstaltungen anbietet.

Im Jahr 2007 wurde die neue Jugendordnung von der ersten FSJlerin der TSV Reinbek erstellt. Vorgesehen war in dieser neben der Vereinsjugend unter anderem ein Jugendwart. Als dieser wurde Martin Bokeloh gewählt. Noch heute ist er im Amt und wird alle zwei Jahre wiedergewählt. Bevor er Jugendwart wurde, war er bereits seit vielen Jahren Mitglied des Arbeitskreis Freizeiten und gestaltete diverse Reisen und Veranstaltungen mit. Jedes Jahr fährt er als Betreuer mit auf mindestens eine der beiden Reisen und sorgt im Hintergrund aller Veranstaltungen für einen reibungslosen Ablauf. Mit einem großen Herz und viel Humor lei-



tet er die Mitglieder der Vereinsjugend. Für viele ist er ein Ansprechpartner geworden, der sich Zeit zum Zuhören nimmt und versucht, für alle Probleme Lösungen



zu finden. Durch seine engagierte Arbeit im Verein hat er unglaublich viel bewegt und die Kindheit so einiger Generationen verschönert.

So manche Generation hat auch durch sein Engagement schon am Zeltlager der TSV Reinbek teilgenommen. 1992 führte das erste Zeltlager die 30 Teilnehmer zwischen 8 und 13 Jahren mit ihren 4 Betreuern nach Neukirchen. Damals dauerte das Zeltlager nur 10 Tage.

In den darauffolgenden Jahren wechselten die Ziele des Zeltlagers. Es ging ins Adlerhorst an den Plöner Seen, zum Priwall, ins Möwennest in List auf Sylt, nach Mardorf und Lütjensee. Mit der Verlängerung des Zeltlagers auf 15 Tage ging es für viele Jahre nach Neukirchen bei Bad Malente. Seit das Lager Ende 2018 geschlossen wurde, ist das Jugendzeltlager Möskendeel bei Hörnum auf Sylt das neue Ziel. Das Programm des Zeltlagers findet jedes Jahr angepasst an die Umgebung statt.

Neben vielen Sportspielen gehören auch Klassiker wie der Casinoabend und die Nachtwanderung von Anfang an dazu. Auch das Lagerfeuer und viel baden dürfen in keinem Jahr fehlen.

Die Vereinsjugend freut sich auf viele weitere Jahre und ist gespannt, wen sie so alles in den nächsten Zeltlagern und bei allen weiteren Veranstaltungen begrüßen darf.

## Jugendreise 2022

Sport und Naturerlebnis vereint in Norwegen



Die beliebte Jugendreise der TSV Reinbek führte in diesem Jahr mal wieder nach Norwegen, genauer gesagt nach Eikedalen in der Nähe von Bergen.

Die Anreise in zwei Kleinbussen und einer alten Feuerwehrestreckte sich über mehrere Tage. Neben Übernachtungen auf Campingplätzen in Hirtshals und am Preikestolen stand auch eine Wanderung auf diese Felskante auf dem Programm.

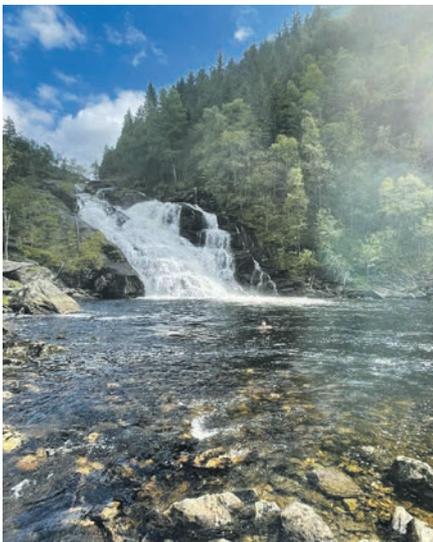
Endlich am Haus angekom-

men, wurde im Rahmen der Spielereihe Trollgames jeden Tag ein Spiel gespielt. Hierbei war mal Sportlichkeit, mal Kreativität und eine ruhige Hand und mal Wissen gefragt. Das regnerische Wetter konnte die Stimmung nicht trüben, sodass trotz dessen ein anspruchsvoller Parcours in der Auffahrt des Hauses absolviert wurde. Im Haus kam es zu spannenden Begegnungen im Tischtennisturnier, einigen Nervenzusammenbrüchen beim Versuch eine Dominostrecke zu

erbauen und rauchenden Köpfen beim ein oder anderen Quiz.

Besonders beliebt war das Baden in allen möglichen Gewässern, ob im nahegelegenen Fluss am Haus, am Wasserfall oder im Schwimmbad mit Kletterwand und Rutsche. Weitere Highlights der Reise waren ein Ausflug nach Bergen und der Casinoabend.

Da es sich um ein Selbstversorgerhaus handelte, haben die Jugendlichen in Kochgruppen für Frühstück mit selbstgebackenen



Brötchen und warmes Abendessen gesorgt. Für den Mitternachtssnack, welcher je nach Qualität des Abendessens größer oder kleiner war und früher oder später kam, war dann aber jeder selbst zuständig.

Nach zwei Wochen ging es dann über Oslo, Malmö und Kopenhagen wieder zurück nach Reinbek, wo die Eltern und Geschwister schon zahlreich warteten.

Es war eine gelungene Reise mit vielen neuen Eindrücken, die viel zu schnell vorbei war.



## Alles eine Frage der Balance

Am Sonntag den 11.09.2022 stand wieder das große Reinbeker Sportfest vor der Tür. Selbstverständlich war auch die Vereinsjugend mit von der Partie. Auf der Slackline konnten Kinder und Jugendliche ihre Balance unter Beweis stellen. Für die kleinen gab es einen Parcours bestehend aus zwei Slacklines mit durchlaufenden Gurtschlaufen zum Festhalten. Für die größeren galt es, einen anspruchsvollen Parcours aus fünf Slacklines zu überwinden. Besonders herausfordernd waren die Möglichkeiten, sich festzuhalten. Zunächst konnte man sich an einer Gurtschleife festhalten, die sich mitbewegt, als nächstes waren die Gurtschlaufen allerdings fest und man musste sich von einer zur anderen hangeln. Besonders knifflig wurde es dann, als die obere Slackline zum Festhalten plötzlich tief nach unten ging. Auf der dritten Slackline wur-



de es nicht leichter, denn hier fing die Festhalteleine plötzlich auf Fußhöhe an und ging nach oben. Sich auf der Höhe der eigenen Füße festzuhalten und trotzdem die Balance zu

halten, fiel den meisten nicht leicht. Etwas einfacher wurde es danach, als die obere Leine durchhing und man sich auf die verschiedenen Höhen einstellen musste. Danach noch einmal von Gurtschleife zu Gurtschleife hangeln und schon war das Ziel erreicht.

Der Andrang war sehr groß, sodass auch nach dem eigentlichen Ende des Sportfests noch Betrieb war. Allen hat es viel Spaß gemacht und einige haben sich sogar mehrfach in die lange Schlange gestellt.

Auch beim nächsten Sportfest wird die Vereinsjugend wieder mit einem Slacklineparcours vertreten sein. Ihr dürft euch auf einen herausfordernden Parcours freuen.

## Zeltlager Sylt 2022 – mehr als nur 9 € wert



kreativen Aktivitäten, aber vor allem mit sehr viel Baden in der nahe gelegenen Nordsee aufwartete. Doch auch zahlreiche außerordentliche Programmpunkte waren Teil der Reise. So machten wir einen Ausflug ins Erlebniszentrum Naturgewalten in List, einen Casino-Abend, bei dem die Teilnehmer ihr Glück in verschiedenen Spielen auf die Probe stellen konnten und auch eine Disco, bei der zu der Musik getanzt wurde, die uns

Auch in diesem Jahr organisierte die Vereinsjugend der TSV Reinbek wieder das Zeltlager auf der Nordseeinsel Sylt, welche in diesem Jahr durch das 9-Euro-Ticket und die zahlreichen Besucher Schlagzeilen machte. Doch anders als die zahlreichen Punks verschlug es uns nicht in die Innenstadt Westerland, sondern



auf den malerisch gelegenen Jugendzeltplatz Möskendeel nahe Hörnum im Süden der Insel.

Am 07. Juli 2022, zu Beginn der Sommerferien, startete die Reise für die Gruppe bestehend aus 32 Teilnehmern und ihren 8 Betreuern per Regionalbahn vom Bahnhof Altona. Dort angekommen wurde nun zwei Wochen lang ein sehr abwechslungsreiches Programm durchgeführt, welches mit diversen Sportspielen, z. B. Hütchen klauen oder Brennball,



die gesamte Zeit der Reise begleitete. Die Highlights der Fahrt waren jedoch die Nachtwanderung, bei der es diesmal einen Kriminalfall aufzuklären galt, sowie der Mottotag, der das Zeltlager dieses Mal in den Wilden Westen verwandelte.

Insgesamt war es eine sehr schöne Reise, die allen Beteiligten unvergessliche Ereignisse beschert hat. Auch



das besonders zum Ende der Reise sehr gute Wetter sorgte

dafür, dass wir vor Ort viele Aktivitäten im Wasser durchführen konnten. Wir, das Betreuerenteam, bedanken uns herzlich für diese einmalige Zeit und freuen uns auf das kommende Zeltlager auf Sylt im nächsten Sommer! Anmeldungen für die Reise sind in der Geschäftsstelle oder unter [info@tsv-reinbek.de](mailto:info@tsv-reinbek.de) möglich.

## Weihnachtsstimmung am Lagerfeuer

Bei Glühwein und Kinderpunsch (nach einem Rezept von Peterson und Findus) gemütlich am Lagerfeuer zusammensitzen, über der Glut Stockbrot backen und den Wichtelwald im Stadion bestaunen, all das geht am 23.12.2022 beim Lichterfest der TSV Reinbek. Zwischen 17:00 und 19:00 Uhr freut sich die Vereinsjugend über regen Besuch, um sich gemeinsam auf Weihnachten einzustimmen. Eingeladen sind alle, egal ob jung oder alt, ob TSV-Mitglied oder nicht, ob aus Reinbek oder der Weihnachtsbesuch von weit weg. Jeder ist willkommen! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Veranstaltung ist zudem kostenlos, um Spenden wird gebeten.



## Neues Jahr, neue Veranstaltungen – Ausblick auf 2023

Auch im nächsten Jahr hat die Vereinsjugend wieder viel vor. Freut euch auf vielfältige Veranstaltungen mit und ohne Übernachtung, mit viel und etwas weniger Sport, für jüngere und für ältere, drinnen und draußen.

Fest eingeplant sind bereits das Zeltlager nach Sylt vom Sa 15.07. bis Sa 29.07.2023 und die Jugendreise nach Dänemark vom Fr 14.07. bis Fr 28.07.2023. Das Zeltlager bei Hörnum auf Sylt richtet sich an Kinder zwi-

schen 8 und 13 Jahren. Jeden Tag gibt es ein umfangreiches Programm mit sportlichen und kreativen Spielen. Das Baden in der Nordsee darf natürlich nicht fehlen und auch Ausflüge wird es geben. Die Jugendreise auf der dänischen Nordseeinsel Römö ist für Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren. Auch hier wird es ein sportliches Programm und Ausflüge geben. Natürlich dürfen Besuche des Autostrands mit Drachenfliegen und Baden in der Nordsee nicht fehlen. Auch die

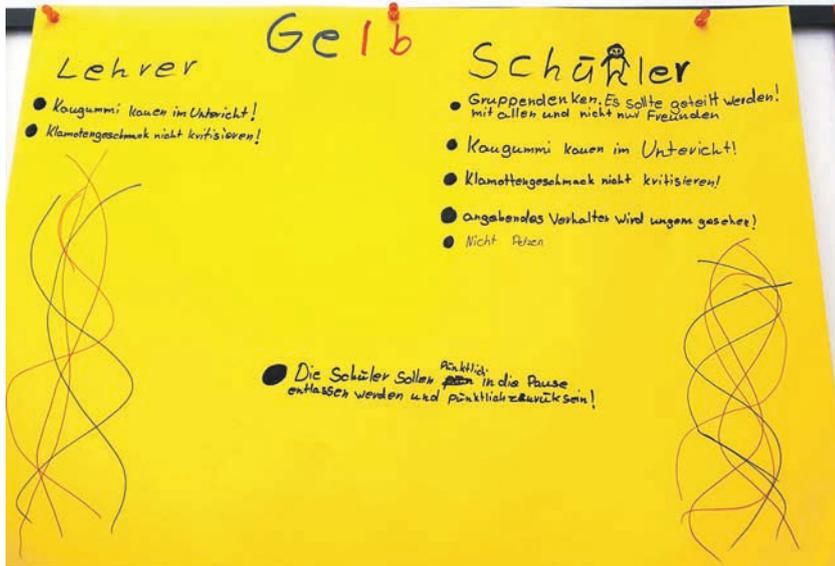
Freizeit wird nicht zu kurz kommen. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle entgegen.

Außerdem wird die Vereinsjugend beim Reinbeker Sportfest wieder mit dem beliebten Slacklineparcours dabei sein, wo Teilnehmende ihre Balance unter Beweis stellen müssen.

Weitere Veranstaltungen sind in Planung. Mehr Informationen dazu findet ihr auf der Homepage der TSV Reinbek.



# KINDERSCHUTZ



Sept. 2022 (siehe Foto: Plakat)  
- Kinderschutzstand mit Spiel auf dem Reinbeker Sportfest im Sept. 2022

- Seminar „aktiver Kinderschutz im Sport“ im Sept. 2022 (ist leider ausgefallen mangels Anmeldungen)

- Seminar „aktiver Kinderschutz im Sport“ für junge Leute im Sep. 2022 (ist leider ausgefallen mangels Anmeldungen)

- Das Ampelprojekt für die sechs 5. Klassen des Sachsenwaldgymnasiums im Herbst 2022

Die Arbeit des Team Kinderschutz besteht nicht nur aus den regelmäßigen Seminaren „aktiver Kinderschutz im Sport“, sondern aus weiteren, vielfältigen Aufgaben:

plakat)  
- Das Ampelprojekt mit den fünf 5. Klassen der Reinbeker Gemeinschaftsschule im Aug/

Seit Sommer 2021 haben wir an folgenden Projekten gearbeitet:

- Seminar „aktiver Kinderschutz im Sport“ für Erwachsene im Sep. 2021

- Kinderschutztag im Paul-Luckow-Stadion im Sep. 2021

- Seminar „aktiver Kinderschutz im Sport“ für die Sportfachschaft des Sachsenwaldgymnasiums im Okt. 2021

- Fortbildung unserer Ansprechpartner für den „Verdachtsfall von Kindeswohlgefährdung“ im Nov. 2021

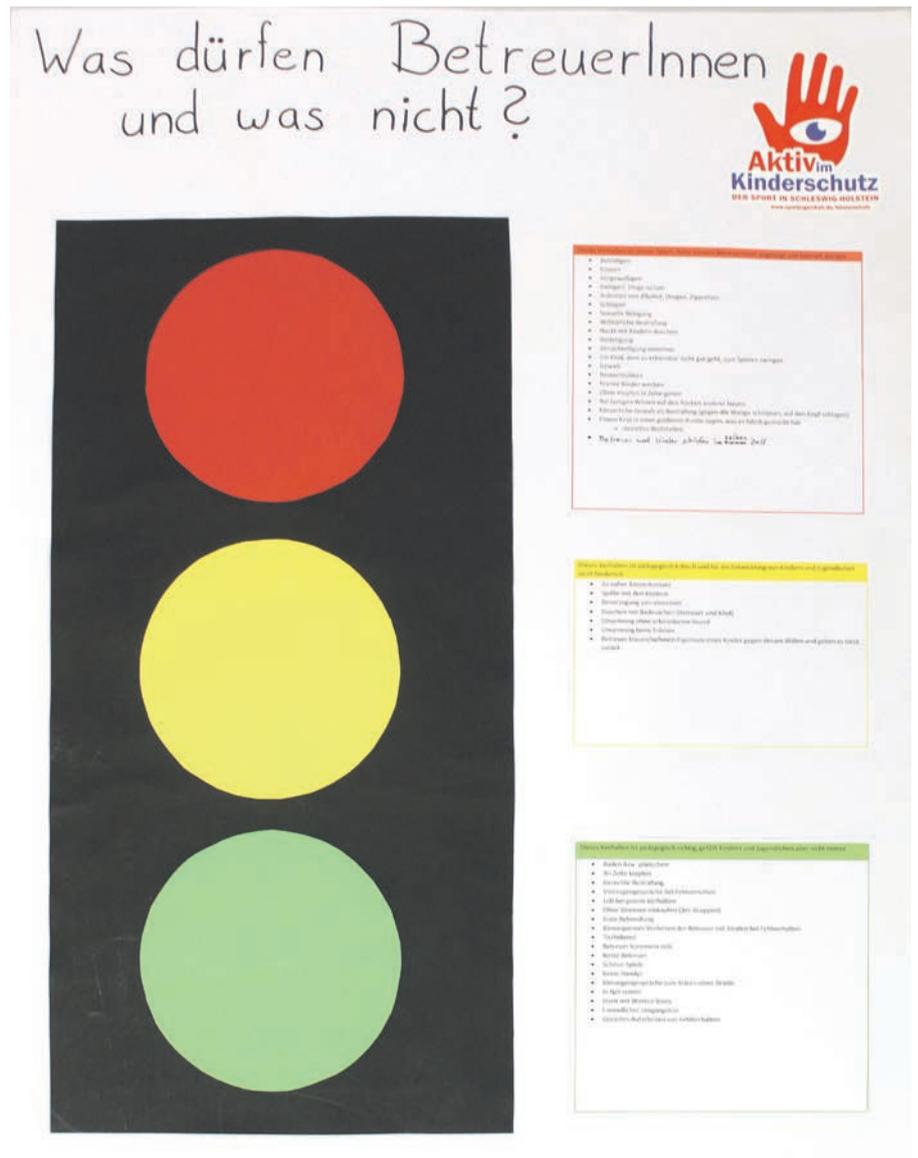
- Infostand auf dem Kinderturnsonntag in der Uwe-Plog-Halle im Nov. 2021

- Seminar „aktiver Kinderschutz im Sport“ für Erwachsene im Feb. 2022

- Trainerfortbildung beim Tanzsportverband im Haus des Sports in Kiel im Mai 2022

- Infoveranstaltung beim erweiterten Vorstand des FC Voran Ohe im Mai 2022

- Kinderschutzseminar im Zeltlager auf Sylt im Sommer 2022 (siehe Foto: das Zeltlagerampel-



- Fortbildung für Ansprechpartner für den „Verdachtsfall von Kindeswohlgefährdung“ im Nov. 2022

- Außer diesen Terminen haben wir noch sechs bis acht Monatssitzungen des Team Kinderschutz im Jahr und nehmen an acht Netzwerktreffen jährlich teil (Arbeitskreis Süd und Stadtteilkonferenz).

## Unsere Pläne für 2023

- Ampelprojekt im Sachsenwaldgymnasium für die 7.Klassen im Januar 2023

- Seminar „aktiver Kinderschutz im Sport“ für junge Leute

am 2. April 2023

- Seminar „aktiver Kinderschutz im Sport“ für Erwachsene am 2. April 2023

- Ausbildung neuer Ansprechpartner im Juni 2023

- Seminar im Zeltlager auf Sylt im Sommer 2023

- Seminar auf der Jugendreise auf Römö im Sommer 2023

- Info- und Spielstand auf dem Reinbeker Sportfest im September 2023

- Teilnahme an den „Stormarner Kindertagen“ im September 2023

- Seminar „aktiver Kinder-

schutz im Sport“ für junge Leute am 7. Oktober 2023

- Seminar „aktiver Kinderschutz im Sport“ für Erwachsene am 7. Oktober 2023

- Fortbildung für unsere Ansprechpartner für den „Verdachtsfall von Kindeswohlgefährdung“ im November 2023

## Immer wieder Kinderschutz; hört das denn nie auf?

Nein, das hört nie auf, jedenfalls nicht, solange wir Kinder in der TSV haben.

Bei unseren Seminaren geht es uns darum:

- eine gewisse Sensibilität für vorhandene Gefährdung zu entwickeln.

- Handlungssicherheit aufzubauen

- Strukturen aufzubauen, um auch in Krisensituationen handlungsfähig zu bleiben.

- den Schutz der Kinder zu verbessern.

Es geht uns nicht darum, alle unter Generalverdacht zu stellen, sondern um genaues Hinsehen und Prävention als gemeinsame Selbstverständlichkeit. Die TSV Reinbek soll ein Ort sein, wo die Kinder und Jugendlichen Stärken entwickeln, Teamgeist, Freundschaft und Freude erfahren. Die TSV Reinbek soll einfach ein Ort sein, in dem die Kinder und Jugendlichen ausgelassen und fröhlich, sicher ihrem Sport nachgehen können.

## DAS TEAM KINDERSCHUTZ



Sebastian David



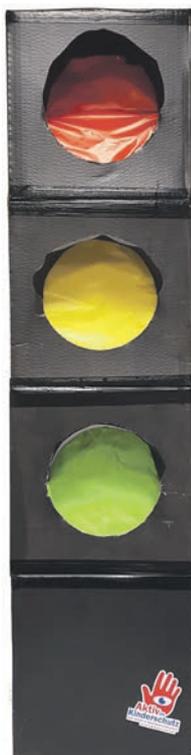
Alexa Potrykus



Sofia Otto



Luis Kurpjuhn



Martin Bokeloh



Maren Vollstedt



Svea Bokeloh

## Back in Black

von Boris Brauner

Am 4.6.2022 auf dem Pfingstlehrgang in Pulheim war es endlich soweit. Nach vielen Jahren Aikido Training, in meinem Falle waren es rund 14 Jahre, haben Vicki Keerl und ich erfolgreich die Prüfung zum 1. Dan (Schwarzgurt) vor dem Bundestrainer Katsuaki Asai abgelegt.

Rückblick – Wie kam es dazu?!

Im Januar 2008 nahmen mein Freund Pit und ich an einem Probetraining bei Rüdiger Höhne im TSV Dojo teil. Herzlicher Empfang, freundliche Gesichter, einladende Gesten, Hilfsbereitschaft und Spaß beim Training. Soweit alles gut. Aber zugegeben, einige trugen über dem Gi (Trainingsanzug) noch so eine komische, schwarze, weite Faltenhose. Naja, ist wohl so ne Art „Fashion Statement“ dachte ich zunächst... Nach etwas mehr als

14 Jahren trage ich nun selbst voller Stolz so eine Faltenhose, in Fachkreisen auch Hakama genannt.

Man sagt, Aikido sei eine der, wenn nicht die, am schwersten zu erlernende Kampfkunst. Das zu beurteilen liegt an jedem selbst. Mir liegt es fern, an dieser Stelle die Philosophie des Aikidos zu erklären, zu bewerten oder zu kommentieren. Schaut auf Wikipedia nach oder fragt die Trainer. Ich würde gern (be)schreiben was es mit mir persönlich gemacht hat, was es mir bedeutet.

Was den Schwierigkeitsgrad des Lernens angeht, ist Aikido für mich nichts, was man mal so eben im Vorbeigehen aufnimmt. Etwas mehr Engagement und Fleiß sind schon hilfreich, um das Wort „zwingend“ zu vermeiden. Was hat mich dennoch dazu be-

合氣道

A  
I  
K  
I  
D  
O

Reinbek



*Boris und Vicky frisch nach ihrer bestandenen Prüfung. In den Händen ein Geschenk ihrer Abteilung - ein mit ihrem Namen in japanischen Schriftzeichen besticktem schwarzen Gürtel.*

wogen seit mehr als 14 Jahren jede Woche neben Familie & Job ins Dojo zum Training zu kommen?

Mir hat auf Anhieb die Vielseitigkeit des Trainings gefallen. Ambitioniertes Konditionstraining, Bewegungslehre, Körpergefühl, geistige Anforderung, die Komplexität von Wurf-, Halte- und Hebeltechniken. Stock- & Schwertkampf, Messerabwehr. Was will man mehr. Und das Großartige bei allem Engagement und aller Ernsthaftigkeit ist, der Spaß kommt beim Training nie zu kurz. Lachen gehört quasi zur Grundausstattung. Das schätze ich sehr.

Die Trainer bieten viele verschiedene Ansätze, Schwerpunkte und Herausforderungen an. Und jedes Training wird garantiert von kleinen Erfolgen begleitet. Man sieht sie nicht immer auf Anhieb auf der Matte, aber sie sind auf jeden Fall da, weil

jedes Training per se für mich ein Gewinn ist.

Aikidokas, so nennen wir uns, sind schon irgendwie besonders. Anders kann ich mir die Bereitschaft einander bedingungslos, über alle Graduierungen hinweg, zu helfen nicht erklären. Das ist, wie ich finde, schon außergewöhnlich und ein ganz großes Plus der TSV.

Mein eigener Ehrgeiz, mein Mut werden im Dojo (unserem Übungsraum) stets anerkennend und wertschätzend begleitet. Der zu jeder Zeit respektvolle und achtsame Umgang miteinander sind im Aikido keine Wertehülsen, sondern gelebte Praxis, über das Dojo hinaus. Es haben sich Freundschaften gefunden, die ich nicht mehr missen möchte.

Ja, es gibt sie noch, die guten alten Werte. In einer Zeit wo Unverbindlichkeit der neue Lifestyle ist, trage ich im Aikido die tradi-

tionellen japanischen Werte wie Zuverlässigkeit, Hilfsbereitschaft und Beständigkeit.

Der Weg zur Dan Graduierung war und ist gespickt mit vielen Lernhürden, Arbeit an den Techniken (nicht nur als nage), dem Entwickeln eines eigenen Körpergefühls und der geistigen Einstellung. Man muss das schon wollen, denn Aikido erschließt sich nicht per youtube Tutorial.

Auch wenn ich erst mit knapp 40 Jahren mit dem Aikido begonnen habe, glaube ich, dass Aikido für jede Altersgruppe geeignet ist. In den verschiedenen Trainingseinheiten ist von 14 bis jenseits 70 Jahre alles dabei. Es gibt keine Generation X, Y oder Z. Wir sind schlicht Aikidokas. Nur die ganz kleinen haben ihr eigenes Training.

Wie geht es jetzt weiter? Ich hoffe mit genauso viel Spaß und Fleiß, denn nach der Prüfung ist vor der Prüfung.

## 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 Beinkleid, 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 müssen 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: Alessia Drewes, Vincent Drewes

9. Kyu: Lennart Karsten, Thorben Möller, Leonard

Petersen, Lotta Schwank, Phillip Schwank

7. Kyu: Lina Drefs, Ole Karsten, Tim Swenningshon

5. Kyu: Serhiy Barskyy

1. Kyu: Diana Jaeschke

1. Dan: Boris Brauner, Victoria Keerl



# **BADMINTON**

## Badmintontraining in der TSV



*Beim Badminton hast  
Du immer „volles Netz“!*

*Wir suchen neue Mitspieler\*innen!*

**Extrem schnell, gefühlvoll und mit viel „Spielwitz“, variantenreich und immer neu: DAS IST BADMINTON**

Athletik und Feingefühl verbinden sich beim Badminton dabei in ganz besonderer Weise. Badminton ist der Wechsel aus extremer Schnelligkeit und Schlaghärte und gefühlvollem „federleichten“ Schlägen, der so in keiner anderen Sportart vorkommt.

*Endlich wieder Kinder- und Jugendtraining*

Die Abteilung Badminton besteht in der TSV seit ca. 25 Jahren und hat zur Zeit knapp 30 Mitglieder aller Altersgruppen. Nach langer Corona-Pause besteht endlich auch wieder das Angebot für Kinder und Jugendliche!

Die Gruppe ist in Bezug auf die Leistung und das Alter so bunt gemischt, dass (fast ;-)) jede und jeder zu uns passt und Mitspieler findet. Spaß am Spiel stehen 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.

### **UNSER TRAININGSANGEBOT:**

#### **Freitag**

Training Kinder u. Jugend (und freies Spiel) 17:30 - 19:00 Uhr

Training Jugend/Erwachsene (und freies Spiel) 19:00 - 22:00 Uhr

#### **Montag**

Freies Spiel Jugend/Erwachsene

20:00 - 22:00 Uhr

Bei Interesse bitte melden!

Euer Alexander

badminton@tsv-reinbek.de





Wir arbeiten an der Choreographie „Alptraum“

## Erfahrungsberichte unserer Tänzerinnen

„Es war so toll, wieder aufzutreten. Ich war ein bisschen aufgeregt, aber als ich dann auf der Bühne stand, war es einfach nur toll.“  
*Lotta Langhans*

„Ich war ziemlich aufgeregt, aber nach dem ersten Auftritt war es nicht mehr so. Ich hatte Angst, dass es ganz schlimm werden würde, aber es war das Gegenteil. Es hat sehr viel Spaß gemacht.“  
*Sara Sandtner*

„Die Aufführung hat mir sehr gut gefallen, weil ich Spaß daran hatte, die Tänze vorzuführen. Außerdem hat mich das Tanzen mit den Mädchen sehr glücklich gemacht und das Zusehen von den anderen Tänzern. Im Großen und Ganzen wird der Tag als eine schöne Erinnerung in meinem Kopf bleiben.“  
*Eldina Haziri*

„Für uns alle ist der Tag der offenen Tür immer etwas ganz Besonderes. Er ist ein Auftritt,

auf den man hintrainiert, der einen antreibt, besser zu werden und das Beste aus sich herauszuholen. Solche Auftritte geben dem Training ein richtiges Ziel. Außerdem schweißen Sie einen extrem zusammen. Beim letzten Tag der offenen Tür hat man das tolle Gemeinschaftsgefühl bei allen Gruppen total gespürt und gesehen. Aber das Beste am Tag der offenen Tür ist für mich, allen Tänzer\*innen bei ihrer Leiden-



# BALLETT



Aus unserem TANZtag

schaft zuzusehen. Man sieht die Kleinen ganz aufgeregt vor dem Auftritt hinter der Bühne herumflitzen, sieht die Nervosität aller

Tänzer\*innen vor dem Tanz und die Erleichterung und Freude danach. Man sieht die Fortschritte jedes Einzelnen und bewundert

sich gegenseitig. Mich hat besonders berührt, mit welcher Faszination die Kleinen den Größeren beim Tanzen zugesehen haben.



*Die ganz kleinen „Ballettlöwinnen“*

Alles in allem schafft der Tag der offenen Tür also Gemeinschaft innerhalb und außerhalb der Gruppen, schweißt einen zu-

sammen und spornt einen an, sich weiter zu verbessern. Er ist jedes Mal ein Tag der Freude!“

*Luisa Forch*

„Ich war vor der Aufführung sehr aufgeregt, aber auch glücklich, als wir allen zeigen konnten, was wir bisher gelernt hatten. Ein



# BALLETT



Aus unserem TANZtag

tolles Gefühl, gemeinsam dort vorne zu stehen und vor allen zu tanzen!"

*Elisa Lischka*

„Ich bin erst in die Gruppe eingestiegen, als die Tänze schon weit erarbeitet waren, bin trotzdem gut mitgekommen, weil alles nochmal wiederholt und genau besprochen wurde. Wir haben viel trainiert und am Ende hat die Aufführung sehr viel Spaß gemacht. Es gab keinen Stress und wir konnten zeigen, was wir Tolles gelernt haben“

*Helena Lischka*

„Für mich war der Tanztag sehr schön, mir hat es sehr viel Spaß gemacht, unsere Tänze vor einem tollen Publikum aufzuführen.“

Der Zusammenhalt zwischen und in den Gruppen hat mir sehr gut gefallen, zwischen den Tänzen hatten wir sehr viel Spaß“

*Lilli Mestermann*

„Nachdem man einige Monate an sich gearbeitet hat, ist der Tag der offenen Tür eine gute Gelegenheit, um Familie, Freunden

und anderen Zuschauern, die eigene tänzerische Entwicklung vorzuführen.“

*Laura Plog*

„Ich war zwar nicht beim Auftritt dabei, jedoch denke ich, dass es allen sehr gut gefallen hat und dass sie Spaß hatten.“

Ich habe an dem Tag mit ihnen mitgefiebert, auch wenn ich nicht da war. Die Tänze fand ich sehr cool, vor allem den Sportanz. Vielen Dank, dass ich meine Meinung dazu sagen durfte.“

*Tabea Awe*





„Mir hat der Tanztag sehr gut gefallen, weil wir da die Chance hatten, das vorzustellen, was wir in den Ballettstunden gelernt haben.“  
*Martha Volkmann*

„Ich war echt nervös bei dem Auftritt, aber mit Julias Unterstützung habe ich es geschafft, vor einer Menschenmenge zu tanzen. Ich habe am Anfang gedacht,



dass ich es nicht schaffen würde, aber doch, ich habe es geschafft - weil Julia allen gesagt hat, wir werden es schaffen, also habe ich es natürlich auch geschafft. Auf den Unterricht bezogen mag ich, dass es Spaß macht und auch wenn ich etwas nicht schaffen würde, darf ich nicht aufgeben.“  
*Luisa Gass*





# BASKETBALL

Die Basketballabteilung hat während der ganzen Pandemie immer versucht ihren Sport anzubieten, zuerst mit Trainingsvideos für Zuhause, dann mit Individualtraining draußen, weiter ging es mit Teamtraining draußen, gefolgt von Individualtraining drinnen und Teamtraining drinnen mit Abstand und Maske, bis wir dann wieder normal trainieren konnten. Als Abteilung sind wir gestärkt durch die Pandemie gekommen, hatten wir im Sommer 2021 noch 111 Mitglieder, sind wir jetzt über 160 Mitglieder. Um den vielen neuen Spielern gerecht zu werden, haben wir fast alle Trainingsgruppen mit zwei Trainern ausgestattet. Es bleibt aber eine Herausforderung, allen Spielern gerecht zu werden, sowohl den Fortgeschrittenen, als auch den Anfängern. Wir tun was uns möglich ist.

## Unsere Trainer und Co-Trainer

Reiner, Martin, Lars, Thomas, Armin, Henry, Svea, Lucas, Hen-

ry, Gianluca, Florian

Das sieht zwar nach viel aus, ist aber gerade so ausreichend, immerhin haben wir Trainingsgruppen in neun Altersklassen. In einigen Altersklassen sind über 25 Kinder, sodass wir die Gruppen aufgeteilt haben, in einer Gruppe die Fortgeschrittenen und in der anderen Gruppe die Anfänger. Bei uns sollen alle Kinder auch in Spielen zum Einsatz kommen, wobei die Liga sich nach dem Leistungsstand richtet.

## Unsere Schiedsrichter

Da wir in den vergangenen Jahren regelmäßig zu wenig Schiedsrichter hatten und dadurch für Spielausfälle sorgten,

haben wir mit einer Schiedsrichter-Ausbildungsoffensive begonnen und dadurch auch schon sechs neue Schiedsrichter dazubekommen. Das soll es aber nicht gewesen sein, sondern wir werden weiterhin Schiedsrichter ausbilden. Je mehr Schiedsrichter wir haben, desto weniger muss der Einzelne pfeifen.

**Unser SR-Kader:** Marco, Roman, Christian, Constantin, Florian, Josef, Raphael, Jakob und Janosch



## Basketball Sommerfest

Am ersten Wochenende der Sommerferien haben wir unser Sommerfest veranstaltet. Im Paul-Luckow-Stadion haben wir drei Korbanlagen aufgestellt, ein „Catering-Zelt“ aufgebaut, einen Grill angefeuert und viele kleine Spiele bereitgestellt. Wir haben fast 50 Basketball-Spielabzeichen in Bronze, Silber und Gold abgenommen und wir haben ein Basketball-Turnier gespielt. Insgesamt haben fast 100 Personen an unserem Sommerfest teilgenommen.



Baugenossenschaft Sachsenwald

## Reinbeker Sportfest

Auch auf dem Reinbeker Sportfest waren die Basketballer vertreten. Wir haben mit vielen Helfern die Basketball-Spielab-

zeichnen in Bronze, Silber und Gold abgenommen. Außerdem haben wir ein Wurfspiel für den Stempel des Laufzettels gespielt

und auf den großen stationären Korb wurde einfach Basketball gespielt.

### U6 Familienbasketball

In der Gruppe Familienbasketball spielen Kinder zwischen 4 und 6 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern. Mit verschiedenen Basketballen werden spielerisch und mit viel Spaß Grundlagen des Dribbelns und Passens vermittelt. Auch erste Wurfversuche auf Korbballständer werden unternommen. Besonders beliebte Spiele sind der Boden ist Lava, Schweinchen abwerfen und diverse Tickspiele. Das Durchlaufen verschiedener Parcours mit und ohne Ball, als Staffel im Team oder alleine, darf ebenfalls nicht fehlen. Diese Gruppe trai-

niert samstags 9.30 – 10.30 Uhr in der Uwe-Plog-Halle.

### U8

In der U8 vermitteln wir spielerisch die Grundlagen des Spielens mit Bällen. Hier kommen auch richtige Basketbälle zum Einsatz. Diese Gruppe trainiert freitags in der Zeit von 15.00 – 16.30 Uhr in der Klosterbergschule. Die beiden jungen Trainer (Henry und Florian) sind mit Spaß und Herzblut bei der Sache.

### U10

In der U10 kommen Dribbeln, Passen & Fangen, sowie Werfen und Korbleger dazu. Neu kommen Schnellangriffe im Team

und Verteidigung dazu. In der U10 kommen auch die ersten Turniere mit Spielen gegen andere Mannschaften dazu.

### Die U12-2

In der Altersklasse U12 haben wir sehr viele Spieler, sodass wir zwei Mannschaften im Spielbetrieb haben. Die U12-2 nimmt am Turnierspielbetrieb teil, wir haben da fünf Turniere in der Saison und zwischendurch genügend Zeit um vor dem nächsten Turnier Sachen zu üben, die nicht so gut geklappt haben.

### U12-1

Die U12-1 nimmt am Punktspielbetrieb in der Bezirksliga teil. Die Saison startet im Oktober und geht bis zu den Osterferien. Wir spielen gegen Mannschaften aus Bargteheide, Kisdorf-Kaltenkirchen, TuS Lübeck, Norderstedt und Husum.

### U14-2

In der U14 haben wir ebenfalls sehr viele Spieler, sodass wir auch hier zwei Mannschaften für den Spielbetrieb gemeldet haben. Die U14-2 nimmt ebenfalls an Turnierspielbetrieb teil, das erste Turnier wird im November gespielt, dann folgt ein Turnier pro Monat.

### U14-1

Die U14-1 nimmt am Punktspielbetrieb in der Bezirksliga teil. Bis Januar ist die Liga gespielt, dann kommen die Play-Offs, in denen wir gegen Mannschaften aus anderen Ligen antreten müssen. Zusätzlich haben wir die Mannschaft für den Jugendpokal gemeldet.

Die U14 begann die Saison mit einem Heimspiel gegen TuS Lübeck. Es war nach vielen Monaten Pause das erste Spiel. Nach dem 1. Viertel führten wir mit 10:6 Punkten und zur Halbzeit mit 26:20. Im 3. Viertel stand





# BASKETBALL

die Verteidigung besser und im Angriff lief es plötzlich, sodass wir nach dem 3. Viertel mit 59:28 führten. Am Spielende hatten wir dann mit 72:38 die Nase vorn. Das Saisonziel ist ein vorderer Tabellenplatz, um an den Play-Offs teilzunehmen.

## U16

Die U16 ist für die Landesliga gemeldet. Auch hier muss die Liga bis Januar abgeschlossen sein, da auch hier dann die Play-Offs beginnen, in der Spiele gegen andere Ligen dran sind. Im Jugendpokal ist unsere U16 Titelverteidiger und natürlich wieder für den Jugendpokal gemeldet.

Punktspiel gegen Bargteheide: Über die Hälfte der Mannschaft ist aus der U14 hochgekommen und die haben letzte Saison in der Bezirksliga gespielt. Jetzt mussten sie merken, dass spielen in der Landesliga doch schwieriger ist. Heute war das erste Spiel der U16; ein Heimspiel gegen den TSV Bargteheide, es war bis zum Ende spannend. Zur Halbzeit führten unsere Jungs mit 36:24 Punkten. Wir führten auch bis zwei Minuten vor Schluss, doch in der 39. Spielminute übernahm Bargteheide die Führung und gewann mit 58:61 Punkten.

## U18

Die U18 ist ebenfalls für die Landesliga gemeldet und auch hier kommen im Februar die Play-Offs. Unser Ziel ist es bei

den Punktspielen möglichst gut abzuschneiden, um dann in den Play Offs gegen Oberligisten für eine Überraschung zu sorgen. Auch die U18 ist beim Jugendpokal Titelverteidiger und entsprechend wieder gemeldet. Zwischen Weihnachten und Silvester plant die Mannschaft eine Turnierteilnahme in Lemvig/Dänemark.

## U20

In der Altersklasse U20 gibt es keinen Ligaspielbetrieb; aber wir haben die Mannschaft gemeldet, um zur Vorrunde der Norddeutschen Meisterschaften zu fahren. Ziel ist es eine Runde weiter bis zu den Norddeutschen Meisterschaften zu kommen. Da wir keine U20 im Training haben, setzt sich unsere Mannschaft aus

Spielern der U18 und der 1. Herren zusammen.

## Herren

Die Herren spielen wieder in der Landesliga. Der Kader der Mannschaft ist ziemlich jung, es kommen immerhin drei Spieler aus der U18 zum Einsatz und zwei Spieler aus der U20. Die Saison begann mit einem Auswärtsspiel in Nortorf; im letzten Jahr haben wir dort verloren. In dieser Saison hatten wir gleich im ersten Viertel die Nase vorn und gingen mit 18:23 in Führung. Zur Halbzeit hingegen war der Vorsprung Geschichte und es stand unentschieden 39:39. Im Dritten Viertel konnten wir mit 3 Punkten die Führung zurückerobern und gewannen das Spiel mit 60:69 Punkten. – Ein guter



Herren



U18

Saisonauftritt.

Als nächstes stand das Pokalspiel gegen Norderstedt an, die spielen eine Liga über uns und wollen aufsteigen. Durch viele Spielerabsagen gingen wir mit einem sehr jungen Team an den Start, vom den acht Spielern waren zwei aus der U20 und drei aus der U18. Dieses junge Team hat sich hervorragend geschlagen.

Kurz vor Ende des 3. Viertels waren wir bis auf zwei Punkte dran (59:61), aber die Gäste hatten den besseren Start ins letzte Viertel, in dem sie 19:0 Punkte in sechs Minuten erzielten, damit war das Spiel entschieden.

## 2022 Pokalfinaltag in Reinbek

Am Sonntag, den 8. Mai, fanden in der Halle der Sachsenwaldschule in Reinbek die Basketball Pokalfinale der U14, U16 und U18 statt. Die TSV Reinbek war in den Altersklassen U16 und U18 mit starken Mannschaften vertreten. Begonnen wurde der Pokalfinaltag mit dem Spiel der Reinbeker U18 gegen den VfL Oldesloe. Lag die U18 in den ersten Minuten noch hinten, konnten sie sich doch schnell durchsetzen und führten nach dem ersten Viertel 25:09. Auch im zweiten Viertel fanden die Spieler vom VfL Oldesloe nicht richtig ins Spiel, sodass es zur Halbzeit 47:13 stand. In der zweiten Halbzeit konnte sich Oldesloe dann wieder fangen und gewann sogar knapp das letzte Viertel. Die U18 der TSV Reinbek konnte ihren Vorsprung aus der ersten Hälfte aber halten und gewann am Ende deutlich mit 83:48. Im Anschluss an das U18 Spiel durften sich die jüngsten beim Pokalfinale austoben. Hier spielte die U14 der BSG Kisdorf Kaltenkirchen gegen die des TS Einfeld. Nach einem ausgeglichenen Spiel, konnte sich am Ende doch die BSG Kisdorf Kaltenkirchen durchsetzen und mit 65:57 den Pokal verteidigen. Den Abschluss des Tages bildete das Spiel der U16. Hier traf die TSV Reinbek auf die BSG Kisdorf Kaltenkirchen. Die Reinbeker starteten gut ins Spiel und führten nach 5 Minuten 17:0. Die weiteren Minuten des ersten Viertels waren sehr ausgeglichen, sodass es zur ersten Pause 25:12 stand.



Im zweiten Viertel holte Kisdorf bereits leicht auf. Mit einem Zwischenstand von 38:29 ging es in die Halbzeitpause. Spannend wurde es im dritten Viertel. Hier ließ Reinbek deutlich nach und Kisdorf Kaltenkirchen holte auf zu 46:44. Nach einer Auszeit konnten sich die Reinbeker Spielern aber wieder sammeln und bauten den Vorsprung auf

60:51 aus. Im letzten Viertel war Reinbek wieder die klar überlegene Mannschaft und gewann verdient mit 81:66. Nach diesem erfolgreichen Spieltag konnte sich die TSV Reinbek die Pokale für die U16 und die U18 sichern. Im kommenden Jahr werden beide Mannschaften versuchen, die Pokale zu verteidigen.

## Neue Mädchenmannschaft

Endlich gibt es wieder eine Mädchenmannschaft in der TSV Reinbek! Mädchen der Jahrgänge 2012 und jünger treffen sich mit ihrer Trainerin Svea montags um 17:00 Uhr in der Hans-Bauer-Halle (Mühlenredder 30) und trainieren bis 18:30 Uhr. Neben dem spielerischen Erlernen der Sportart Basketball und allem was dazu gehört, stehen vor allem der Spaß und das Miteinander im Team im Vordergrund. Du hast Lust, Teil dieser neuen Truppe zu werden, dann schau doch einfach mal vorbei. Wir freuen uns auf dich!v

## Freizeitbasketball

Unsere Freizeitbasketballer mussten lange auf ihre Halle verzichten, da die Halle für Flüchtlinge vorgehalten wurde. Seit den Herbstferien können wir endlich wieder zurück in unsere gewohnte Halle zur alten Zeit. In dieser Gruppe wird ohne Taktik-, Technik- und Konditionstraining einfach nur Basketball gespielt. Das heißt aber nicht, dass wir ohne Ehrgeiz spielen. Jeder spielt so gut er kann und alle haben Spaß.



## Fit und Gesund 50+

In unserer fröhlichen Gymnastikgruppe 50+ turnen Männer und Frauen gemeinsam zur Musik, darunter auch einige Paare. Unsere älteste Sportlerin ist über achtzig. Davon sollte man sich jedoch nicht täuschen lassen, denn unter der Anleitung unserer Sport- und Gymnastiklehrerin Anke Blaß, kommen auch wir Jüngeren ins Schwitzen und können unsere Kondition, unseren Gleichgewichtssinn und unsere Beweglichkeit verbessern.

Gut gelaunt bringt uns Anke jede Stunde auf Trab. Mit genauen Anweisungen, wie die Übungen durchzuführen sind und wozu sie

gedacht sind, wissen wir, wofür wir uns hier „abrackern“. Nicht umsonst ist Anke ausgebildete REHA Trainerin für Orthopädie, DTB Rückentrainerin und DTB Trainerin für Osteoporose. Somit gehören Rückenschmerzen meist bald der Vergangenheit an. Unsere Umsetzung der Übungen fällt je nach Können unterschiedlich aus, jeder gibt jedoch sein Bestes.

Die ein oder andere scherzhafte Bemerkung lockert die Stimmung auf und wir freuen uns, wenn wir uns nächsten Freitag um 10:30h wiedersehen.



## Trampolin Fitness in der TSV Reinbek

Jeden Mittwoch um 17 Uhr geht es in der Uwe Plog Halle auf das Trampolin! Es ist ein schöner und abwechslungsreicher Sport, da es viele verschiedene Schritte gibt, z. B. Basic, Joggen, Jumping Jack, Kick vor und seit, Rebound, Sprint und Stomp (nur um ein paar zu nennen).

Beim Fitnessstrampolin wird der ganze Körper trainiert, was man dann am Ende der 45 Minuten auch merkt. Aber genau so soll Sport sein. Der Unterschied zwischen einem „Fitness-Trampolin“ und einem „normalen“ großen Trampolin ist, dass man beim

Fitnessstrampolin nach unten ins Trampolin springt und nicht in die Höhe.

Uwe als Trainer ist super, da er genau weiß, wie er die Truppe gut motivieren kann. Er hat die richtige Musik immer parat und spornt auch ordentlich an.

Wir sind eine lustige und nette Gruppe, die hofft, dass es noch einige gibt, die sich auch für das Fitnessstrampolin begeistern.

Wer also Lust hat sich nach rhythmischer Musik zu bewegen, sollte sich unbedingt mal zu einem Probetraining anmelden. Gerne auch die Herren, die

trauen sich nämlich leider noch nicht so!

In unserer Gruppe ist jeder herzlich willkommen!!!

*Michaela*

## Rollator Rallye

Wir, die Senioren der Abteilung FGF sind stolz darauf, dass wir auch dieses Jahr wieder aktiv am Sportfest teilgenommen haben. Wir haben unsere Rollator Rallye noch mal verbessert und sie für Kinder und Jugendliche



spannender gestaltet. So mussten mehrere Hüttchen umfahren werden, man musste unter einem Seil durchtauchen und über eine 10 m Strecke Wasser transportieren! Das hat nicht nur den Kindern Spaß gemacht, auch die Senioren selbst probierten diese Station aus. Unsere älteste Teilnehmerin war Loni Meyer mit 89 Jahren!

## Neue Fahrer beim Shuttle Service

Anfang des Jahres haben wir erstmalig zusammen mit unserem ehemaligen FSJler und unserer Auszubildenden einen Shuttle Service für Senioren/innen eingerichtet (siehe Beitrag: Mit dem Shuttleservice zur Sportgruppe aus der Rubrik Vereinsleben). TSV Mitglieder, die aufgrund von Corona Einschränkungen nicht ihre gewohnten Gymnastikräume betreten durften, wurden abgeholt und zu ihrer Ausweich-Sportstätte gefahren. Das hat einen Stein

ins Rollen gebracht. Auch in anderen Seniorengruppen gab es Bedarf. Der bestehende Shuttle Service war zeitlich begrenzt und es gab ab Juli keine Fahrer/innen mehr für diesen Service. So haben wir in den Wochenblättern einen Aufruf gestartet und nach ehrenamtlichen Fahrer/innen gesucht. Ab sofort übernehmen diesen Dienst Jens Deichmüller und Rainer Pommeranz! Ein ganz dickes Dankeschön von den Damen und Herren aus den Rollatorgruppen!

## CBW in FGF bei der TSV...

... oder „Complete Body Workout“ in der Sparte Fitness Gesundheit & Freizeitsport in der TSV-Reinbek.

So kompliziert wie es sich anhört, ist es gar nicht. In diesem Kurs am Dienstagfeierabend kommen alle Altersgruppen, Frauen und Männer zusammen und sporteln gemeinsam eine Stunde zu motivierender Musik. Meist geht es mit ein paar Gleichgewichtsübungen los, die ich bisher noch eher schlecht als recht hinbekomme, aber immer wieder aufs Neue probiere. Wie heißt es doch so schön: Übung macht den Meister!

Danach baut Uwe dann Schritt für Schritt eine Choreographie auf, die dann am Ende eine teilweise sehr interessante und witzige Aktion wird, wenn mit Absicht oder auch manchmal aus Versehen plötzlich nicht alle den Dreh in die gleiche Richtung raushaben. Auf jeden Fall macht es mit Uwe als Trainer/Motivator viel Spaß. Auch wenn es dann in der zweiten Hälfte für Kräftigungsübungen auf die Matte geht, fordert Uwe uns immer wieder neu heraus an – und manchmal auch über – unsere Grenzen hinaus die Spannung zu halten und er gibt nie auf uns fit

und mit Muskelkater in die kommende Woche zu schicken.

Bei gutem Wetter und Corona-bedingt sind wir anstelle in der Halle auch ab und an draußen auf der Rasenfläche neben dem Fußballplatz aktiv. Das war anfangs eine Umstellung, aber jetzt genieße ich den frischen Wind, der einem etwas Abkühlung verschafft.

Ich freue mich jede Woche erneut darauf, bekannte und liebevoll gewonnene Gesichter zu treffen und gemeinsam Sport zu machen.

Anja

## Krafttraining für Senioren Outdoor



Das Krafttraining am Bewegungspark Reinbek am Bismarck Seniorenstift ist aus der TSV Sportlandschaft nicht mehr wegzudenken. Dank einer finanziellen Förderung konnten wir auch dieses Jahr wieder das beliebte Training an der frischen Luft durchführen und zu einem offe-

nen Training einladen. In lockerer Atmosphäre wurden Kraftübungen an den Geräten durchgeführt, die Balance-Stationen für ein besseres Körpergefühl genutzt, der Lauf- und Radtrainer unterstützte die Ausdauerfähigkeit und auf dem Buchstabenfeld haben die Teilnehmer/innen die

strapazierten Muskeln zusammen mit der Übungsleiterin Babette ausgedehnt und gelockert. Seit Oktober befinden wir uns in der Winterpause und treffen uns dann ab April 2023 zum Outdoor Training!



## TSV Reinbek Vizemeister Fussball: Norddeutsche Meisterschaft ü50

Am Samstag, den 27.08.22 wurde in Melbeck nahe Lüneburg die Norddeutsche Meisterschaften ü50 ausgetragen. Aus Niedersachsen und Bremen waren die Verbandsmeister und Vizemeister dabei, aus Schleswig-Holstein und Hamburg jeweils der Verbandsmeister. Die TSV Reinbek war als Hamburger Meister dabei.

In zwei 3er-Gruppen wurden die Vorrunde gespielt. Auf ungewohntem Kleinfeld (60x40m, 5m Tore) startete unsere TSV gg. SV Hemelingen mit einem 3:0 Sieg hervorragend ins Turnier. Auch im zweiten Vorrundenspiel gaben wir uns keine Blöße, mit 3:1 wurde BW Hollage bezwungen und souverän das Halbfinale erreicht.

Hier wartete der Osterrönfelder TSV aus Schleswig-Holstein

auf uns. Beide Seiten begannen abwartend und versuchten die Fehler des anderen auszunutzen. Zwei Unaufmerksamkeiten in unseren Reihen führten zum 2:0 Pausenstand für Osterrönfeld. In den verbleibenden 15 Minuten blieben wir ruhig, spielten weiter ansehnlichen Fussball und schnell war der Anschlusstreffer erzielt, kurze Zeit später folgte der Ausgleich. Zwei Minuten vor dem Ende die Führung zum 3:2. Diese gaben wir nicht mehr her... FINALE erreicht!

Finale: TSV Reinbek – Hannover 96! „96“ der Favorit, wir als nicht chancenloser Außenseiter. Gut organisiert ließen wir nichts anbrennen, spielten mutig mit und gingen nach 8 Minuten sogar mit 1:0 in Führung. Pause. Den Akku mental nochmal aufgeladen... und weiter.

„96“ drücke jetzt mit Mann und Maus, es wurde immer kniffliger die Angriffe zu stoppen. Leider konnten wir uns keine Ballbesitzzeiten mehr erspielen und so konnte Hannover 2 Minuten vor dem Ende doch noch ausgleichen. Sehr ärgerlich, da ein nicht geahndetes Handspiel dem Ausgleich vorrausging.

Es folgte somit Dramatik pur im 9m-Schiessen, mit dem unglücklichen Ende für die Jungs der TSV. 9:10 hieß es am Ende nach jeweils 11 Schützen! Einfach schade, so knapp das große Ziel „Teilnahme Deutsche Meisterschaft“ in Berlin verpasst zu haben.

Das TEAM der TSV Reinbek ü50 sagt DANKE für die großartige Unterstützung unserer „roten Wand“ und grüßt als Norddeutscher Vizemeister 2022.

# Nicht warten... der Herbst ist schneller vorbei als Ihr denkt!

Die Tage werden wieder kürzer und nasser, die Nächte länger und kühler. Was gibt es da besseres als sich mit Bekannten oder Freunden zu einer tollen Trainingssause zu verabreden. Die Location wird gestellt vom GeFit. Ihr braucht nur Wechselturnschuhe, ein Handtuch und ne Kleinigkeit zur Flüssigkeitszufuhr. Und schon kann es losgehen. Die Party wird umso schöner, je bunter das Outfit und die Leute. Wenn ihr den Nachbarn nicht versteht, muss es nicht immer am Getränk liegen, vielleicht kommt er ja aus Sportistan oder Fitnessstadt. Wenn Du dabei sein willst, dann melde dich schnell an. Tickets gibt's im GeFit. Da wo's Spaß macht, ist's gemütlich und trocken.

## Fitness

Unter Fitness wird im Allgemeinen körperliches und oft auch geistiges Wohlbefinden verstanden. Fitness drückt das Vermögen aus, im Alltag leistungsfähig zu sein und Belastungen eher standzuhalten. Das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt und Fettleibigkeit kann durch ein gezieltes Fitnessstraining verringert werden. Konzentrations- und Lernfähigkeit werden gesteigert. Menschen, die sich aktiv fit halten, gelten als gesünder und haben, statistisch gesehen, eine höhere Lebenserwartung. Zur Fitness von Körper und Geist gehört zum einen eine regelmäßige körperliche Betätigung, zum anderen eine gesunde, ausgewogene und nähr- wie ballaststoffreiche Ernährung. Ungesunde Ergänzungsmittel (Doping, Anabolika) sind mit Fitness genauso wenig zu vereinbaren wie die Beschränkung auf reines Krafttraining, wie es teilweise im Bodybuilding zu finden ist.

## Geschichte der Fitnessbewegung

Die Fitnessbewegung hat

zwei Quellen: Zum einen gab es als Gegenbewegung gegen die zunehmende Urbanisierung (verbunden mit der Kommerzialisierung der Freizeit), eine Bewegung in den USA auch die persönliche Gesundheit zu kommerzialisieren. Der prominenteste Vertreter war Bernard Macfadden, dessen Motto *Weakness is a crime* (Schwäche ist ein Verbrechen) die Fitnessbewegung hin zu einer Bodybuilding-Bewegung führte. Diese Vorstellungen sind eng mit der Schwedischen Gymnastik nach Pehr Henrik Ling verbunden, dessen Vorstellungen dann durch den Schweden Gustav Zander an die modernen Bedingungen der Industrialisierung angepasst wurden.

Der zweite Ursprung liegt in der organisierten Sportbewegung von Friedrich Ludwig Jahn in Deutschland um 1810. Seine Absicht war eine körperlich fitte Bürgerwehr zu schaffen und das von Napoleon besetzte Preußen zu befreien. Sportvereine waren zu dieser Zeit stark politisch motiviert. Aufgrund der stark politisch motivierten Jahnschen Turnerzusammenschlüsse und Vereine wurden diese größtenteils verboten. Dadurch kam es ab ca. 1820 in einigen Städten zu den ersten gewerblichen Anstalten. Ende des 19. Jahrhunderts bildete sich daraus der moderne Fitnessgedanke als vereinsfreier Sport in der deutschen zumeist bürgerlichen Lebensreform-Bewegung. Die Bewegung in der freien Luft (oder auch bei offenem Fenster) wurde als Ausgleich zu der zunehmend industrialisierten Umwelt verstanden. Es entstanden schon damals zahlreiche Kraft- und Kunststätten, Licht- und Luftbäder genannt. In ihnen wurde streng nach Geschlecht getrennt trainiert. Auch Systeme für das Heimturnen (zum Beispiel von August Sandow oder J.P. Müller) waren verbreitet, wobei schon damals auf Effizienz und Diszi-

plin beim Training Wert gelegt wurde. Zeitschriften wie „Kraft und Schönheit“ machten Fitness bekannt. Zahlreiche Fitnessgeräte wie Ruder- und Fahrrad (Spinning)-Gerät stammen aus dieser Zeit. Zunächst wurden sie hauptsächlich in den Sanatorien verwendet.

Im Nationalsozialismus wurde der Fitnessgedanke pervertiert (Leni Riefenstahl, Hans Surén) und ein neuer arischer Idealkörper modelliert, der andere, insbesondere behinderte Menschen, ausschloss. Der einzelne sollte sich stählen, um den Anforderungen, die der darwinistische Überlebenskampf der Völker stellte, gewachsen zu sein. Diese Ansätze waren nach 1945 diskreditiert.

Die Idee von gemeinschaftsorientierten Turn- und Sportvereinen wurde von deutschen Emigranten in die USA gebracht, wo sich in Großstädten erste „Turnvereins“, welche mit den „Clubs“ und der YMCA konkurrierten, bildeten. Erst in den 1960er Jahren wurde die Fitnessbewegung in Deutschland aus den USA importiert und immer stärker auch kommerzialisiert. Die bedeutendsten Ikonen der Fitnessbewegung sind Arnold Schwarzenegger (Bodybuilding) und Jane Fonda (Aerobic). Ein Pionier der Fitnessbewegung in der Schweiz war Jack Günthard. Seine morgendliche Radiosendung „Fit mit Jack“ ab 1975 sollte bei den Zuhörern das Gesundheitsbewusstsein fördern.

Mit den Olympischen Spielen 1972 wurde die durch den Deutschen Sportbund 1970 gestartete Trimm-dich-Bewegung sehr populär.

Ein regelrechter „Fitness-Boom“ setzte in den 1980er Jahren ein. Ein Kennzeichen dieses Booms war die rasant steigende Zahl sogenannter „Fitnessstudios“, in denen die

Fitnesswilligen gegen Bezahlung trainieren können. Heute sind diese Studios zum Teil in Ketten organisiert.

## Fitnessstraining in der Gegenwart

Fitnessstraining ist ein äußerst weit fassbarer Begriff. Prinzipiell ist jede gesunde sportliche Aktivität eine Form von Fitnessstraining, z. B. Training im Sportverein, im Fitnessstudio oder selbst das Vermeiden von Rolltreppen und Aufzügen zugunsten von Treppen – also auch Bewegung im Alltag. Gezieltes Fitnessstraining beinhaltet meist eine detaillierte Trainingsplanung, welche aus Ausdauertraining, Krafttraining, Training der Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination, sowie Intervalltraining besteht. Unter Beachtung gesundheitlicher Aspekte mit Berücksichtigung des Alters ist es auch für Kinder und Jugendliche wichtig, ihre Fitness, Koordination und Widerstandskraft zu steigern.

## Fitness und Gesundheit

Fitness hat im Zusammenhang von vorbeugenden Maßnahmen gegen Erkrankungen sowie die Volkskrankheit/Zivilisationskrankheit Krebs eine steigende Bedeutung erlangt. Dies gilt vor allem für Lungenkrebs und Darmkrebs. Die Experten machen Bewegungsarmut und Übergewicht für die hohen Erkrankungszahlen bei Darmkrebs verantwortlich. Der Ärztliche Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin, Martin Halle (Technische Universität München) fordert die Bürger dazu auf, sich täglich mindestens eine halbe Stunde lang sportlich zu bewegen, um Fitness zu erreichen und zu halten.

## Gerätefitness für Männer

Im März startete die TSV Reinbek das beliebte Einführungstraining in das Gerätefitnessstraining für Männer mit Migrationshintergrund. An 18 Freitagabenden, jeweils ab 19 Uhr, kann das Trai-

ning aufgrund einer Förderung durch den Landessportverband kostenlos kennengelernt werden. Dieses Training wird ganz im Sinne des Sportes für Integration durchgeführt. Nicht nur die Teilnehmer kommen aus anderen Ländern, sondern auch einer der Trainer – Jeffrey – ist erst vor kurzer Zeit nach Deutschland gekommen. Der junge Südafrikaner arbeitet nun ehrenamtlich für dieses Projekt zusammen mit unserem GeFit-Trainer Thiemo Hilke.

## Neue Trainerkollegen und -kolleginnen

Seit Mitte des Jahres haben wir neue Trainer in unserer Mitte, die euch eine gute und zielgerichtete Betreuung angedeihen lassen. Henrike, Benjamin Niklas, Nick Ole, Jonas und Reyk-Mattis – Herzlich willkommen und schön, dass ihr da seid.

Im GeFit ist durch Frank im letzten Jahr ein Vibrationstrainingsgerät integriert worden. Wozu dient es, was kann damit erreicht werden?

## Vibrationstraining

Osteoporose (Knochenschwund) ist eine chronische Erkrankung, hervorgerufen durch hormonelle Umstellung, die zur Entmineralisierung der Knochen führt. Durch mangelnde Bewegung und Übergewicht schreitet der Abbauprozess weiter voran. Jede dritte Frau und jeder fünfte Mann über 50 ist davon betroffen. Das Training auf der Vibrationsplatte kann diese Erkrankung lindern und dieser ent-

gegenwirken. Durch die hohen Kontraktionszahlen verformt sich der Knochen durch die Zug- und Druckbelastungen der Muskulatur, Sehnen und Bänder und lagert Mineralien in die Struktur ein. Er wird fester, stabiler und widerstandsfähiger. Studien beweisen, dass ein Zusammenhang zwischen Knochendurchmesser und Muskelquerschnitt besteht, je größer der Muskel desto fester der Knochen. Der Zeitbedarf ist minimal und führt zu keiner körperlichen Erschöpfung, was gerade bei älteren oder zeitlich sehr eingespannten Trainierenden die Alternative ist. Mit zwei bis dreimal in der Woche 10 Minuten ist der Trainingsaufwand sehr bescheiden, aber der Effekt umso größer. Das Gerät ist aber nicht nur für diesen Personenkreis geeignet. Hochintensives Ausdauer- und Muskeltraining ermöglichen es ebenso. Interessiert? Dann fragt den Trainer eures Vertrauens nach einer Einweisung.

Die Abteilung Gerätefitness bedankt sich ganz herzlich, nicht nur bei unseren neuen TrainerInnen, ebenso herzlich bei unseren „alteingesessenen“ Trainern Frank Ernstorfer, Sebastian David, Thiemo Hilke, Andreas Neumann, Timo Stieger-Fleischer für euer Engagement und euren Einsatz.



## Brandmeier



WIR SORGEN DAFÜR, DASS ALLES LÄUFT.

Schuhe · Reparaturen · Orthopädie-Schuhtechnik

Unser Service für Sie:

- Maßeinlagen
- Schuhe für lose Einlagen
- Computerfußdruckanalyse
- Orthopädische Maßschuhe
- Schuhveränderungen
- 3D Kompressionsstrumpfmessung, berührungslose, digitale Vermessung der Füße und Beine bis Hüfte

- Schuhreparaturen auch Koffer, Taschen, Gürtel ...
- Gelenkbandagen
- Modische Bequemschuhe
- Diabetesversorgung
- MBT
- Rückenscan
- Neuropodol. Einlagenversorgung

Video-Laufbandanalyse für Sportler

---

Sven Brandmeier  
Orthopädie Schuhmachermeister  
Termine nach telefonischer Absprache

Mühlenredder 5 · 21465 Reinbek · Tel. 722 64 50  
Mo., Mi., Do. + Fr. 9 – 12.30 + 15 – 18 Uhr

## Handballabteilung SG Glinde-Reinbek

Endlich läuft der Spielbetrieb bei der SG Glinde-Reinbek wieder. Mittlerweile nehmen 4 Seniorenteams 11 Jugendteams und 4 Kooperationsteams im Bereich A und B-Jugend am Spielbetrieb teil. Die Kooperationsteams sind notwendig, um unserem Nachwuchs die Möglichkeit zu geben höherklassig zu spielen. So schaffte die mj.B in Zusammenarbeit mit dem TSV Bargtheide den Aufstieg in die Schleswig-Holstein Liga. Dies bedeutet für Trainer, Eltern und Spieler einen erheblichen Mehraufwand, doch Spiele gegen Teams aus ganz Schleswig-Holstein haben einen sportlichen Mehrwert. Doch auch die männliche Jugend B der SG Glinde-Reinbek, die man quasi als B2 bezeichnen



könnte bereit dem Verein viel Freude. Aus diesem Team kommen mittlerweile 5 Nachwuchsschiedsrichter und 2 Nachwuchstrainer.

Im D und E Jugendbereich haben wir regen Zulauf, bei der männlichen E geht ab Januar die E3 an den Start. Unsere weibliche E hat nach Anfangsschwierigkeiten mittlerweile einen vollen Kader und es spricht

sich bei den Mädchen und Eltern herum, dass es beim Handball tollen Teamsport für Mädchen gibt. Regelmäßig kommen neue Trainingsgäste und sind sofort vom Handballvirus infiziert. Das Trainerteam und Claudia Rieke, Sara Reischl, Inola Bauer und Mona Kutscha leistet hier hervorragende Arbeit und versteht es die Kinder zu begeistern.

Die männliche D1 spielt mitt-

lerweile in der höchsten Liga in Schleswig-Holstein, gerade im Vergleich mit den Lübecker Teams wird viel Lehrgeld gezahlt, doch auch hier steht die Entwicklung und Spielfreude an erste Stelle und Ergebnisse sind nebensächlich. Ab Januar geht dann bereits unsere 3.te männliche Jugend E an den Start. Dem Trainerteam um Conny Bauer, Fabian Brandt und Daniel Knaup gelingt es immer wieder die Jungs zu begeistern und der Zulauf in dieser Altersklasse ist enorm.

Im Jahr 2023 feiern wir unser 25-jähriges Bestehen, hierfür laufen die Planungen auf Hochtouren.

## Handball Sommercamp 2022 der Sparkasse Holstein und der SG Glinde-Reinbek

In der ersten und letzten Woche der Ferien nahmen 92 Kinder am Handball Sommercamp der Sparkasse Holstein und der SG Glinde-Reinbek teil.

Montag bis Freitag gab es von 8-16 Uhr ein buntes Programm für Kinder im Alter von 6-14 Jahren. Rund um die Uwe-Plog-Halle wurde geworfen, gesprungen, gelaufen, gegessen und vor allem viel gelacht.

Die Handballcamps werden auch zur Ausbildung und För-



derung der Nachwuchstrainer genutzt. Junge Menschen die Spaß am Ehrenamt haben, können sich hier unter fachlicher Anleitung ausprobieren und entwickeln. Und die ersten Nachwuchstrainer waren das erste Mal alleinverantwortlich für Ihre Trainingsgruppe.

Das Motto vom neunköpfigen Trainerteam: Ein Training ohne Lachen ist kein Training.

Neben dem Besuch vom Freizeitbad gab es eine Stadtrally durch Reinbek. Im Rahmen dieser Rally trafen sich die Teilnehmer an der Filiale der Sparkasse Holstein in Reinbek. Nach einem Eis zur Erfrischung, wurden offiziell die Camp Shirts an die Kinder übergeben.

Die Freude der Kinder war groß.

Am Freitag war die traditionelle Abschlussveranstaltung. Die Kinder spielten gegen ihre Trainer und Eltern Handball, anschließend gab es ein gemeinsames Grillen mit allen Eltern, Kindern, Geschwistern. Am Ende gab es nur glückliche und erschöpfte Teilnehmer.

Und alle freuen sich auf 2023!

55.

JAHRGANG

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

DER REINBEKER



Sandtner Werbung GbR  
eMail: [redaktion@derReinbeker.de](mailto:redaktion@derReinbeker.de)  
Telefon: 040-72730 -117 – Fax: -118

## Tag des Handballs der SG Glinde-Reinbek



Am 27. August fand der erste Tag des Handballs der SG Glinde-Reinbek statt.

Vormittags trafen sich die Kinder und Jugendlichen um ein gemeinsames Fördertraining durchzuführen. Unter der Anleitung von Corinna starteten alle mit dem Fitnessstraining um anschließend ein buntes Handballprogramm zu absolvieren.

Nachmittags gab es zwei Handballspiele. Die 1. Frauen traten gegen den FC St. Pauli Handball an und die 1. Herren gegen die SG Glinde-Reinbek All Stars.

Diese Truppe bestand aus ehemaligen 1. Herren Spielern der SG Glinde-Reinbek.

Die Frauen unterlagen dem FC St. Pauli knapp mit 24:22 und die Herren ließen den All Stars mit

34:28 den Vortritt.

In lockerer Atmosphäre wurden die Spiele ausgetragen, es gab einige Höhepunkte und erwähnenswert ist noch der Einsatz der E-jugendlichen Linda Reuter bei den FC. St. Pauli Frauen.

Am Abend klang der Tag in geselliger Runde entspannt aus und alle freuen sich auf die Wiederholung 2023.

[www.ewerk-sachsenwald.de](http://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

## Jazzdance Die letzten Auftritte

Jeden Donnerstag trafen wir, die Jazzdancegruppe der Jugendlichen, uns von 17:30 bis 19:00 in der TSV, um uns auf die letzten beiden großen Auftritte vorzubereiten.

Woche für Woche verbesserten wir unsere Leistungen, brachten unsere Ideen ein und stellten einige Choreographien auf die Beine. Der Auftritt rückte immer näher.

Am Tag des Auftritts trafen wir uns gemeinsam mit den Gruppen der Fortgeschrittenen und Kinder, in der Jungs und Mädchen gemischt tanzen, um uns aufzuwärmen, die Kostüme anzuziehen und alles noch einmal durchzugehen.

Immer abwechselnd zeigten Fortgeschrittene, Kinder und Jugendliche ihre Tänze.

Der zweite Auftritt fand am Reinbeker Sportfest statt. Wir durften auf dem Fußballplatz aufführen. Hier tanzten die Kinder und Jugendlichen in 3 verschiedenen Choreographien. Am Ende der Auftritte waren wir alle sehr erleichtert und zufrieden.



*Anna & Charlotte.*



*Leopold*

Es ist einfach immer wieder schön jede Woche im Training so viel Spaß mit unserer Jazzlehrerin Ragna zu haben. Als Gruppen sind wir schon super zusammengewachsen, freuen uns aber trotzdem immer über

neue Tänzer\*innen. Schaut also gerne mal vorbei!

*Charlotte*



*Anna & Charlotte.*



*Gruppenfoto Jazzfortgeschritten*

## In allen unserer Judo Gruppen sind wieder Plätze frei.

**Judo geht auf eine alte Samurai-Tradition zurück: Selbstverteidigung ohne Waffen.**

Bei Judo kommt es darauf an, durch Nachgeben und Ausnutzen der Kraft des Gegners zu siegen. Judo ist quasi die Lehre der sparsamen Kraftanwendung. Höflichkeit, Einsatzbereitschaft, Phantasie, Mut

und Durchhaltevermögen sind gefragt. Judo tut dem ganzen Körper gut - Atmung, Kreislauf, Muskelbildung - und natürlich der Reaktionsfähigkeit. Die Judoabteilung der TSV Reinbek arbeitet nicht nur auf Wett-

kämpfe oder Gürtelprüfungen hin, sondern fördert auch das gemeinsame Freizeiterlebnis.

Hier, oder auf der Homepage, findet ihr unsere Gruppen mit ihren Trainingszeiten:

| Gruppe  | Zeit       | Sportstätte        | Trainer                  |                           |
|---|------------|--------------------|--------------------------|---------------------------|
| <u>Judo traditionell, 7-12 Jahre</u>          | <u>Mo.</u> | <u>17:30-18:45</u> | <u>TSV Halle, Saal 3</u> | <u>Matthias Butkereit</u> |
| <u>Judo traditionell Technik, ab 12 Jahre</u> | <u>Mo.</u> | <u>18:45-20:00</u> | <u>TSV Halle, Saal 3</u> | <u>Matthias Butkereit</u> |
| <u>Judo Hobbygruppe ab 18 Jahre</u>           | <u>Mo.</u> | <u>20:00-21:15</u> | <u>TSV Halle, Saal 3</u> | <u>Sabine Steinhoff</u>   |
| <u>Judo Kinder 7-12 Jahre Anfänger</u>        | <u>Do.</u> | <u>16:30-17:45</u> | <u>TSV Halle, Saal 3</u> | <u>Simon Hilker</u>       |
| <u>Judo Basis (ab 12 Jahre)</u>               | <u>Do.</u> | <u>17:45-19:15</u> | <u>TSV Halle, Saal 3</u> | <u>Simon Hilker</u>       |

Bei Interesse meldet euch gerne bei uns in der Geschäftsstelle unter 040 - 40 11 326-0 oder [info@tsv-reinbek.de](mailto:info@tsv-reinbek.de).



## Normalität? Nein, noch nicht.

Nach 2½ Jahren Corona mit geschlossenen Vereinen, langen Trainingspausen, gibt es nun wieder ein lebbares Trainingsangebot.

Unsere Ju-Jitsu Gruppe mit Trainer Sigi Sobolewski hat wirklich alles versucht, um ein kleines Training und den Kontakt in der Gruppe mit Rücksicht auf alle Gebote und Verbote aufrechtzuerhalten.

Videos, Freilufttraining, WhatsApp-Nachrichten mit Tipps und Genesungswünschen bis hin zu gelieferten Einkäufen, wenn es doch einen von uns „erwischt“ hatte. Alles das passierte trotz

der Abstände, Sorgen und Ängste. Es wurde sogar eine besondere Teststrategie für diesen Kontaktsport ausgearbeitet. Doch es gab lange Pausen durch die allgemeine Infektionslage bestimmt oder die vielen Einzelfälle bei Krankheit. Die Kontinuität hat gelitten.

Nun stehen wir wieder zusammen auf der Matte, etwas eckiger und unsicherer als vorher. Da muss erst das Selbstvertrauen in die Bewegungen wieder rein, da muss Gelerntes erst wieder mobilisiert werden.

Nicht jedem wird das gelingen, denn jünger ist man nicht

geworden und die letzten Jahre haben doch verändert und sind anhaltend prägend.

Dennoch gab es im Mai eine Prüfung mit neuen Graduierungen und dennoch haben wir neue Sportskollegen gewinnen können. Über den Zuwachs freuen wir uns natürlich besonders! Auch der prozentuale Frauenanteil ist um 100% gewachsen!

Wir hoffen, dass wir weiter alle gesund und stark diese Zeiten überstehen, Grillfeste feiern, Kegeln gehen, Geburtstage besingen und auf der Matte Spaß haben.

*Christina Kulemann*

## Gut geworfen und aufgehoben

Ich bin Anfang dieses Jahres von Köln nach Reinbek gezogen. In Köln habe ich viele Jahre intensiv Kampfsport (Sanda) und Kampfkunst betrieben. Nach meinem Umzug nach Reinbek habe ich sofort Ausschau nach einer neuen Sportgruppe gesucht.

Das Angebot der TSV ist hinsichtlich Kampfsportes vielseitig, was mich sehr freut! Ursprünglich habe ich eigentlich

nach Möglichkeiten im Bereich der traditionellen Kampfkünste gesucht, ich bin dann aber nach verschiedenen Probetrainings in unterschiedlichen Kursen beim Ju-Justu hängengeblieben.

Ausschlaggebend hierfür waren vor allem die Leute und nette Gemeinschaft; diese waren mir auf Anhieb sympathisch. Am Ju-Justu gefällt mir die Vielseitigkeit und die Praxisnähe. Das

Training ist sehr abwechslungsreich, mal trainieren wir mit Gegenständen, mal Hebel, manchmal Würfe, etc...

Mein Fazit: Mann & Frau ist (und wird) hier gut „aufgehoben“. Eine klare Empfehlung für alle netten Menschen & Kampfsportler, jedem Alter meinerseits!

*Bastian Westhoff*

## Fast wieder normal. Corona im 3. Jahr

Das Jahr 2022 startete fast wieder normal. Dennoch hat Corona ganz offensichtlich bei dem einen oder anderem Spuren, auch in unserer Gruppe, hinterlassen.

Der eine oder andere hat „Bekanntheit“ mit dem Virus gemacht. Dies hatte natürlich auch Einfluss auf die Trainingsbeteiligung. Über die Monate hat sich dies aber wieder eingependelt und wir konnten sogar Neuzugänge verzeichnen.

Die neue Normalität ermöglichte uns sogar die bereits im Vorjahr geplanten und wegen Corona abgesagten Prüfungen zu absolvieren. Ebenso wurden wieder Lehrgänge angeboten und auch gut angenommen.



Im Moment genießen wir, dass wir ohne Einschränkungen unseren Sport ausüben können. Hoffen wir, dass wir im Herbst nicht schon wieder aus dem Normalbetrieb aussteigen müssen.

*S. Sobolewski*



## Endlich wieder ein Lehrgang

Nach vielen coronabedingten Beschränkungen ging es endlich wieder auf die Matte. 39 Kampfsportler hatten sich auf den Weg nach Adendorf zu diesem Lehrgang gemacht. Davon waren es drei Recken aus Reinbek (Michael („Michi“), Caspar und Thorsten (als Referent)).

Manfred Parlowski (6. Dan JJ) lud zu diesem, fast schon zur Tradition gewordenen Lehrgang ein. Ziel dieses Lehrgangs war es, neben der Vermittlung von Techniken, einen Blick über den Tellerrand zu wagen und nun die Bundesländer Niedersachsen, Hamburg und Schleswig-Holstein zu vereinen.

Traditionell übernahm Manfred für Niedersachsen (TSV Adendorf) den einen Part und Thorsten Wießner (3. Dan JJ) den Part für SH und Hamburg (TSV Reinbek). Nach den üblichen Corona-Vorsorgemaßnahmen fing Manfred mit dem eigentlichen Thema an: Gegen- und Weiterführungstechniken sowie interessanten Technik-Kombinationen für die Prüfung.

Manfred wies darauf hin, dass Ju-Jutsu so vielseitig ist und der

zweite Referent die Techniken anders zeigen würde und ggf. eine andere Technikabfolge haben werde. So war es dann auch. Im zweiten Teil zeigte Thorsten Wießner dann Gegen- und Weiterführungstechniken in einer Kombination aus weichen und harten Techniken.

4 Stunden dauerte der Lehrgang, es war für den einen oder anderen kompliziert ob der großen Anzahl an zum Teil komplizierten

Bewegungen. Es sah aus, als hätten alle viel Spaß gehabt und man war sich einig, dass gemeinsamer Sport unabhängig von der Graduierung einigt.

Als Resümee aus dem Lehrgang zogen Manfred und Thorsten den Schluss, dass es auf jeden Fall noch einen weiteren Lehrgang im nächsten Jahr geben soll. Vielleicht sind dann noch ein paar Recken aus Reinbek dabei. *Thorsten Wießner*



## Karate Deutsche Meisterschaft

TSV-Sportler holen bei der Deutschen Meisterschaft in Eisenfeld/Bayern der Jugend, Junioren und U21 diverse Medaillen sowie weitere Platzierungen!

Wieder waren einige Reinbeker zur Deutschen Meisterschaft nominiert worden. Mit Corre Ahnsehl, Diana Vib, Cara Krumpmann, Ilja Lischke, Adam Hataev, Roman Adler, Frederik Bielich, Betreuerin Annika Schlüter und Vereins- und Landestrainer Timo Stieger-Fleischer gingen die Reinbeker am 1. und 2. Oktober 2022 an den Start.

Die letzten Jahre waren von Erfolg geprägt, so dass man durchaus positiv gestimmt war. Dieser Eindruck wurde mit tollen Ergebnissen bestätigt.



Corre Ahnsehl U21 -60KG, beeindruckte ALLE in der Halle. Durch spektakuläre Techniken setzte er sich bis ins Finale durch. Hier wurde er durch seinen Dauerrivalen Europameister und Vize-Weltmeister Mohamad Özdemir (BW) leider sehr sehr unglücklich mit 1:2 geschlagen in den letzten 5 Sekunden. Die Kampfrichter werteten leider einige klare Punkte nicht für Corre. Ärgerlich, aber schnell abgehakt, da jeder gesehen hat, wer es dieses Mal verdient hätte. Am Ende stand die Silbermedaille. Herzlichen Glückwunsch zu dieser unglaublichen Leistung!



Cara Krumpmann U21 +68 KG ging konzentriert und beherrscht in die Kämpfe und konnte sich bis in das kleine Finale um Bronze durchsetzen. Mit voller Kraft wollte sie diese Medaille unbedingt haben. Sie gewann deutlich ihre dritte Einzelmedaille bei einer DM. Super Leistung Cara, herzlichen Glückwunsch!



Diana Vib U21 -68 KG, welche die letzten Jahre so oft schon knapp an einer Medaille bei Deutschen Meisterschaften vorbeigeschrammt ist, wollte sich dieses Mal endlich belohnen. Tapfer mit Willen und Biss ging der Weg bei ihr nach spektakulären Siegen und einer Niederlage im Halbfinale auch in

den Bronzekampf. Obwohl sie die letzten Sekunden dieses Kampfes „taumelte“, konnte sie die Führung und ersehnte Medaille endlich für sich und ihren Verein gewinnen. Wir freuen uns so sehr, dass es endlich geklappt hat nach so vielen Jahren. Herzlichen Glückwunsch!

Adam Hataev Jugend -52 KG schaffte es auch in den Bronzekampf nach beherztem Einsatz. Leider konnte er diesen ungerrecht nicht gewinnen, und wurde wie im Jahr zuvor, statt mit Bronze nur mit dem undankbaren 5. Platz bestraft. Dennoch eine gute Leistung unseres Adams und wieder eine, wenn auch nicht ganz zufriedenstellende Platzierung. Herzlichen Glückwunsch!

Roman Adler Jugend -57 KG verlor leider in der ersten Runde nicht nachvollziehbar und schied aus dem Turnier aus. Er hätte es auch in die Medaillen schaffen können.

Frederik Bielich Jugend -52 KG und Ilja Lischke Junioren -68 KG konnten sich leider auch nicht durchsetzen in ihren Einzelklassen und schieden in der ersten Runde aus.

Nächstes Mal wird es für euch besser laufen.

Am Ende konnten Corre Ahnsehl und Ilja Lischke zusammen mit Nam Mai und Ole Bregas (beide aus Nübbel) im Team Schleswig-Holstein Junioren an den Start gehen. Sie setzten sich die ersten beiden Kämpfe durch bis sie im Halbfinale von den Gastgebern aus Bayern gestoppt wurden. Den anschließenden Bronze-Kampf gegen Niedersachsen konnten sie gewinnen, so dass hier noch eine Bronzemedaille errungen werden konnte. Unglaublich!

Diana Vib und Cara Krumpmann stellten mit Maja Hansen aus Neumünster das Team Schleswig-Holstein U21 Damen, welches ebenfalls nach tollen Vorkämpfen am Ende mit ei-



ner Bronzemedaille im Teamkampf belohnt wurde. Wahnsinn und fast schon unheimlich und Schwups gab es eine weitere Bronzemedaille...

Adam Hataev und Roman Adler konnten mit Ilja Stecker und Franziskus Schöneich beide aus Nübbel im Jugend Team Schleswig-Holstein starten. Auch sie setzten sich in den Vorkämpfen durch bis ins kleine Finale. Leider konnten sie ihren Bronze Kampf nicht gewinnen, so dass hier am Ende der 5. Platz in den Erfolgslisten steht und leider keine Medaille für unsere Sport-

ler. Dennoch ein beachtlicher Auftritt unserer Jugendlichen.

Was für ein Erfolg für unsere Kämpfer bei dem wichtigsten nationalen Turnier, der Deutschen Meisterschaft. Herzlichen Glückwunsch!



## Corre Ahnsehl endlich Deutscher Meister

Nach Redaktionsschluss der vergangenen Vereinszeitung fand im Oktober 2021 die deutsche Meisterschaft im Karate statt. Hier hieß es: Endlich Deutscher Meister! Corre Ahnsehl siegt in Ludwigsburg und krönt sich zum Champion Deutschlands! So lange musste er auf diesen Tag warten, so viele bittere Niederlagen in Deutschen Meisterschafts-Finalkämpfen musste er mental überstehen.

Insgesamt wurde Corre dreimal Vize-Deutscher Meister und einmal Dritter in den letzten Jahren. Fast alle anderen großen Turniere konnte er bereits gewinnen, doch nie war das Glück bei einer Deutschen Meisterschaft am Ende auf seiner Seite.

Aufgeben kam für Corre aber nie in Frage. Und nun war es endlich so weit, alles passte und das Glück war da in Ludwigsburg. Am damals erhofften Ende einer globalen Pandemie, die jedem von uns, auch besonders dem Leistungssport stark zuge-



setzt hat, war Corre fit, mental stark und das Glück war auf seiner Seite.

Wie alle erhofft hatten, qualifizierte sich Corre für das Finale und dieses Mal konnte er dieses Finale endlich gewinnen. Mit 6:0 war sein Gegner chancen-

los, gegen unseren Bundeskadersportler und Europameisterschaftsteilnehmer. DEUTSCHER MEISTER DER JUNIOREN -55KG!

Herzlichen Glückwunsch, Champion, zu diesem tollen Titel! Der Titel ist mehr als verdient!

## Annika Schlüter erneut Deutsche Meisterin

Am 25.06. krönte Annika Schlüter ihre harten Trainingsleistungen! Nach drei harten Kämpfen hatte Sie es geschafft und holte sich nach 2016 erneut den Titel der Deutschen Meisterin Masterclass Ü35+60KG. Alle drei Kämpfe konnte Annika do-

minieren und gewann mit 4:0, 4:0 und im Finale mit 4:1. Was für ein tolles Ergebnis! Wir sind sehr stolz auf deine Leistung! Endlich hat es wieder nach ganz oben gereicht! Herzlichen Glückwunsch!




**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

## Karate - BUDOMOTION

### Gesundheitssport und Prävention auch auf "(Kassen)Rezept"

Seit Oktober erweitert „Budomotion Gesundheitssport/Prävention“ das Angebot in den Räumen der TSV Reinbek.

Im Rahmen des Qualitätssiegels „SPORT PRO GESUNDHEIT“ wird seit dem 8. Oktober 2022 und noch bis zum 10. Dezember das Programm „BUDOMOTION“ für den Bereich Haltung- und Bewegung sowie für den Bereich Herz- Kreislauf angeboten.

Budomotion wird als Präventionskurs von den (gesetzlichen) Krankenkassen bezuschusst. Die gesundheitsfördernden Übungen lehnen sich zum Teil an Bewegungsabläufe aus dem Karatesport an. Insofern betreiben sie nicht nur Gesundheitssport, sondern sie erlernen auch gleichzeitig einige einfache, zur Selbstverteidigung, nützliche Techniken.

Der Präventionskurs ist ein abgeschlossener, auf sich aufbauender Kurs. Er besteht aus 10 Einheiten von jeweils 60 Minu-



*für ein gesundes Haltungs-Bewegungs-System*

ten.

Weitere Informationen direkt durch den Kursleiter Hartmut Stieger-Fleischer Handy: 0157-81773687 oder per hartmut.stieger@gmx.de.

Der Kurs wird vereinsoffen durchgeführt. Er richtet sich sowohl an Mitglieder als auch an Nicht-Mitglieder der TSV Reinbek.

## Silber und Bronze für Krumpmann beim Karate Europa-Cup

Cara Krumpmann durfte am 6.11.2021 in Halle/SA die Farben Deutschlands beim Wado-Europa-Cup in Halle vertreten. Cara wurde das erste Mal nominiert den Bundesadler auf der Brust zu tragen. Das Turnier war durch die aktuelle Lage um Corona zum Glück nicht abgesagt worden, jedoch spürte man eine geringere Teilnehmerzahl. Cara war in der Klasse +59KG und im Team aufgestellt worden. Im Einzel konnte sie nach 3 Fights die Bronzemedaille erkämpfen, trotz einer Verletzung aus dem ersten Kampf. Im Team (mit Nam Mai aus Nübbel) ging es sogar noch einen Platz rauf. Dort wurde die Silbermedaille errungen. Ein tolles Ergebnis für unsere Auswahl-sportlerin, die auch durch die Sparkassen-Stiftung gefördert wird mit jährlich 1000 €.

Wir gratulieren dir Cara und sind stolz!



## Starker Jahresauftakt der Karatekämpfer am Nürburgring



Die Reinbeker Karatekämpfer konnten beim ersten Turnier im Jahr, beim internationalen Rhein Shai gleich 3 x Edelmetal gewinnen.

Kurz vor der Abfahrt zur Ringarena nach Rheinland-Pfalz, ließen sich alle das erste Mal auf Corona testen. Dann kam der Anruf eines Medaillenfavoriten: „Ich bin positiv und kann nicht mit!“ So ein Schock, zum Glück ging es unserem Sportler aber ganz OK.

Die restlichen Kämpfer/innen und Trainer waren negativ und konnten die Reise antreten. Mit dabei waren Alina Mätzold, Annika Schlüter, Cara Krumpmann, Kim Hellwig (Trainer) und Timo Stieger-Fleischer (Trainer).

Am Samstag vor dem Wettkampf wurden alle erneut getestet. Zum Glück negativ. ;)

Dann begann es endlich. Annika Schlüter (Masters open) legte eine Glanzleistung hin und besiegte 3 Gegnerinnen in sehr spannenden Fights. Eine weitere Gegnerin war nicht angetreten. Dies hieß am Ende: GOLD für Annika! Herzlichen Glückwunsch!

Cara Krumpmann (+59 Juniors) hatte einen großen Pool. Sie musste 4 x siegen, um ins Halbfinale zu kommen. Cara war toll drauf und schaffte diese Aufgabe, in dem sie hochkonzentriert kämpfte. Dann stand sie im Halbfinale der Bundeskadersportlerin und 7. Platzierten der EM, Hanna Riedel, gegenüber, der Cara leider den Vortritt ins Finale lassen musste. Dennoch eine tolle Bronzemedaille am Ende. Herzlichen Glückwunsch.

Maximilian Spisla, der die letzten Turniere unglücklich abschchnitt, begann in der Leistungs-

klasse +84KG. Im ersten Kampf kassierte Max für alle sehr überraschend, aber absolut verdient, eine deutliche Niederlage. Sein Gegner war über sich hinausgewachsen und war einfach nicht zu schlagen. Dennoch konnte Max diese Niederlage abschütteln und zeigte in den anschließenden drei Kämpfen seine ganze Klasse und sicherte sich so doch noch die Bronzemedaille in der Königsklasse! Herzlichen Glückwunsch.

Alina Mätzold startete mit einem 0:0, jedoch unterlag sie im anschließenden Kampfentscheid mit 1:4. Den zweiten Kampf unterlag sie mit 0:3 in einem guten Kampf. Den letzten Kampf konnte Alina durch Aufgabe der Gegnerin gewinnen. Jedoch war die Medaille nicht mehr zu holen. Dennoch gut gekämpft und herzlichen Glückwunsch!

## Reinbeker Karatekämpfer wieder die Besten in SH

Auch im Jahr 2022 gingen die meisten Titel im Kämpfen nach Reinbek. Mit 16 x Gold, 8 x Silber und 7 x Bronze über alle Klassen von Kinder, Schüler, Jugend, Junioren, U21, Leistungsklasse und Masterklasse sind die Reinbeker wie in den letzten Jahren

mit Abstand der erfolgreichste Verein in Schleswig-Holstein.

### Unsere Champions sind:

**Landesmeister/in 2022:**  
Adam Chataev, Roman Adler,

Ilja Lischke, Elisa Adler, Michelle Lischke, Jassin Chataev, Team (Jovan Avramovic, Jassin Chataev, Poyraz Bulut), Patrick Olzowski LK und Master, Maxim Schneider, Arlette Haacke, Annika Schlüter LK und Master, Frank Großklages, Team (Arlette Haa-



cke, Cara Krumpmann, Diana Vib), Team: (Kim Hellwig, Fank Großklages, Patrick Olszowski)

**Vize-Landesmeister/ in 2022:** Kilian Knecht, Leo Rieckhoff, Jovan Avramovic,

Team (Roman Adler, Adam Chataev, Kilian Knecht), Soufiane Jaonni, Alina Mätzold, Diana Vib, Team

**Bronze- Landesmeister/in 2022:** Julius Gasdorf, Poyraz

Bulut, Diana Vib, Kim Hellwig, Frank Großklages, Patrick Olszowski, Team: Schlüter, Mätzold,

Herzlichen Glückwunsch!

## Dan-Prüfungen in Reinbek

Geschafft...Endlich! Die Dan-Prüfungen (Schwartzgurtprüfungen) sind für jeden Karateka und auch Menschen außerhalb dieser Kunst immer etwas ganz Besonderes.

Schaut doch jede/r Anfänger/ in mit Ehrfurcht auf die Person mit diesem, doch irgendwie mystischen, schwarzen Gürtel.

Und nun sollte man selber an der Reihe sein, sich dieser Prüfung zu stellen. Wahnsinn! :O

Umso stolzer können unsere Prüflinge sein, die allesamt eine richtig gute Prüfung abgelegt haben. Alle haben bestanden.

Den 1. Dan erreichten: Inken Jorißen (Reinbek) und Andre Frischat (Reinbek), sowie Nam Mai und Felix Behrendt (beide aus Nübbel)

Den 2. Dan bestand unser Uwe Dwenger (Reinbek)

Den 4. Dan bestand unsere Anika Schlüter (Reinbek) mit der

besten Leistung des Tages.

Herzlichen Glückwunsch und weiter so!



# KUNG FU

Es sind wieder Plätze frei – Kung Fu Kinder/ Jugendliche (ab 12 Jahren)

In unserer Kung Fu Gruppe sind wieder Plätze frei.

In dieser Gruppe geht es um die Steigerung der konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit,

Koordination durch verschiedene Bewegungsabläufe, Kraftübungen, Dehnung, Tritte und Training an Schlagkissen. Zudem sind Übungen mit dem Partner ein fester Bestandteil des Trainings, sowie Selbstverteidigung.

Die Gruppe trainiert bei uns

im Saal III in der TSV Halle (Theodor-Storm-Str. 22, 21465 Reinbek), immer mittwochs von 17:30 – 18:30 Uhr und freitags von 17:15 – 18:15 Uhr.

Bei Interesse meldet euch gerne bei der Abteilungsleitung unter [KungFu@tsv-reinbek.de](mailto:KungFu@tsv-reinbek.de).

# LEICHTATHLETIK

## Erfolgreiche Freiluftsaison 2022

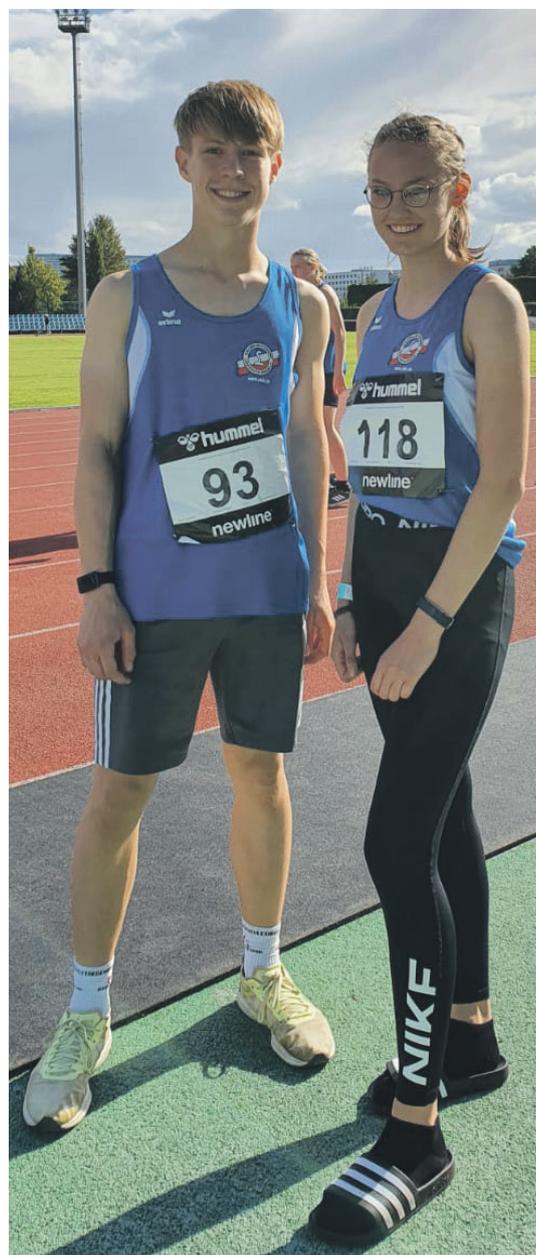
In diesem Jahr konnte die Leichtathletiksaison zum Glück wieder für alle Athleten pünktlich Anfang Mai starten. Für die meisten unserer Jugendlichen und Erwachsenen Athleten erfolgte der Saisonstart bei den Bezirksmeisterschaften Südholstein in Lübeck. Hier deutete sich schon die starke Form bei vielen an. Über Bezirkstitel konnten sich freuen: Lena (Frauen; Weitsprung, Hochsprung, Speerwurf), Hanna (WJ U20; 100m, 400m).

In den nächsten Wochen ging es Schlag auf Schlag mit den verschiedenen Landesmeisterschaften weiter. Besonderes unsere beiden Youngsters in der Jugend, Greta und Lars (beide 14), lieferten eine ganz starke Freiluftsaison ab. Lars wurde Landesmeister im 4-Kampf (2.088 Punkte), Block Sprint/Sprung (2.575 Punkte) & im Hochsprung (1,73m). Die Punktzahl im Vierkampf bedeutet zudem Platz 2 in der Deutschen Bestenliste! Greta wurde Landesmeisterin im Block Sprint/Sprung (2.412 Punkte) und über die 300m Hürden (51,82sec). Ihre Vielseitigkeit von der Mittelstrecke bis zum Langsprint stellte Hanna (WJ U20) mal wieder eindrucksvoll unter Beweis. Über 800m konnte sie souverän den Titel erlaufen. Sie wurde zudem Vizemeisterin über 400m und jeweils Dritte über 400m Hürden und 200m. Herauszuheben ist ihre starke neue Bestleistung

über 400m in 59,83 Sekunden. Hanna verlässt uns leider für ihr Studium nach Dänemark. Wir wünschen ihr auf diesem Wege alles Gute! Unsere Frauen waren dieses Jahr leider vom Verletzungspech verfolgt und so konnte nur Lena bei den LM-Siebenkampf ins Wettkampfgeschehen eingreifen. Sie wurde dort aber in neuer Bestleistung von 4.497 Punkten Vizemeisterin!

Aufgrund ihrer starken Leistungen wurden Greta und Lars vom Schleswig-Holsteinischen Leichtathletikverband für den Norddeutschen Ländervergleichskampf nominiert. Hier treten die besten Athleten der Altersklasse U16 (14/15 Jahre) der einzelnen Bundesländer gegeneinander an. Ein kleiner Bericht von Greta und Lars dazu:

Am Samstag den 17.09. fand in Berlin der Norddeutsche Ländervergleich der Altersklasse U16 statt. Von der LG Reinbek-Ohe sind Lars und Greta für Schleswig-Holstein angetreten. Die Anreise erfolgte am Freitag per Bus mit der ganzen Mannschaft.



Greta und Lars beim Verbändekampf in Berlin

Nach einer Übernachtung in Berlin war am Samstag Wettkampftag. Lars übersprang im Hochsprung die 1,69m und war damit für nicht perfekte Umstände zufrieden. Als er bei 1,61m fast rausflog, konnte er noch seinen Rhythmus finden und so noch zwei weitere Höhen überspringen. Greta lief die 300m Hürden in 48,64 Sec. Sie war selbst überrascht über die Zeit, weil sie sonst immer nur um die 51 Sekunden gelaufen war. „Ich kam gut aus dem Block heraus und bin gut über die Hürden gekommen. Fast die ganze Zeit musste ich meine nicht so gute Seite nehmen, aber ich habe vor der Hürde meine Schritte nicht verkürzt oder getipelt. Trotz Gegenwind bin ich dann 48,64 Sekunden gelaufen und war sehr zufrieden!“ meinte sie nach dem Wettkampf.

Für beide war das ein sehr glücklicher Saisonabschluss. Der Wettkampf hat viel Spaß gemacht und wir haben uns sehr gefreut, dass wir dabei sein durf-

ten! Insgesamt schaffte es die Mannschaft aus Schleswig-Holstein auf den 3. Platz.

Nach den Sommerferien standen eine Reihe von Kreismeisterschaften an. Diese Wettkämpfe geben vor allem unseren jüngeren Athleten (8-13 Jahre) die Möglichkeiten, sich mit Athleten aus anderen Vereinen zu messen. Bei den Kreismeisterschaften Mehrkampf in Ahrensburg am 28.08. konnten wir uns als LG Reinbek-Ohe über insgesamt 6 Titel und 4 weitere Platzierungen auf dem Treppchen freuen. Nur eine Woche später standen die Kreismeisterschaften Einzel bei uns in Reinbek an. Auch hier gab es zahlreiche Titel und neue Bestleistungen unserer Athleten. Außerdem sorgte unser Orga-Team mal wieder für eine super organisierte Veranstaltung.

Auch in diesem Jahr müssen wir uns wieder von einem wertvollen Mitglied unseres Trainerteams verabschieden. Mailin leitet seit knapp drei Jahren unsere Grup-

pe Kinderleichtathletik und hat in dieser Zeit viel bewegt und die Gruppe mit großem Engagement und Herzblut aufgebaut. Neben ihrer Tätigkeit als Trainerin ist Mailin (WJ U20) selbst noch eine engagierte Athletin. So wurde sie zum Beispiel Kreismeisterin im Fünfkampf und bei den Landesmeisterschaften Sechste über 400m (64,45sec). Sie muss uns jetzt leider für ihr Studium verlassen. Vielen Dank Mailin für dein Engagement in den letzten Jahren und viel Erfolg in Berlin!

Mit Hanna steht zum Glück eine super Nachfolgerin als Trainerin schon bereit.

Wir danken auf diesem Wege noch einmal allen Trainern, Helfern und Unterstützern der LG Reinbek-Ohe. Ein Trainings- und Wettkampfbetrieb ist ohne euch nicht möglich! Wir gehen mit viel Zuversicht und Motivation in die Vorbereitung auf die Hallensaison.



Mailin beim Wettkampf in Flensburg beim Start über 100m

Fast 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 Abteilung wahr.

Das letzte Jahr war für die Abteilung Reha ein schwieriges. Mit der Schließung der alten Sporthalle im Gymnasium Sachsenwald, die für die Unterbringung der ukrainischen Flüchtlinge vorgehalten wurde, brach eine Dependenz weg, die 4 Herzsportgruppen betraf. So mussten wir für zwei Montags- und Donnerstagsgruppen neue Sporthallen suchen, die Sportutensilien anderweitig unterbringen und die lebenswichtigen Defibrillatoren und Arztkoffer umlagern. Mit Hilfe der Übungsleiter konnten die Montagsgruppen in Sachsenwaldau ihren Sportbetrieb weiterführen. Unsere Donnerstagsgruppen gingen ins Paul-Luckow-Stadion und ins Büro des Abteilungsleiters, was keinesfalls eine optimale Lösung war, aber so ist der Sport nicht ausgefallen. Im Juli kam dann noch erschwerend dazu, dass das Jürgen Rickertsen Haus Sommerferien machte und zusätzlich auch die drei Freitagsgruppen eine neue Bleibe suchten und fanden. Danke liebe ÜbungsleiterInnen und ÄrztInnen für euren Einsatz!

Seit dem Jahreswechsel 2022 gibt es neue Bestimmungen für den Einsatz von Ärzten und erste Hilfe Personal in den Herzsportgruppen. Bis dato war es zwingend erforderlich einen anwesenden Arzt in den Angeboten zu haben. Jetzt kann ein Arzt, bei bis zu drei Gruppen gleichzeitig, in Rufbereitschaft die TeilnehmerInnen betreuen, oder ein Ersthelfer mit Anwesenheitspflicht. Bei Unfällen muss der begleitende Arzt aber innerhalb von Minuten am Einsatzort sein. Da der Abteilung Reha diese Neuerungen aber zu



*Claudia Wieser*



*2022 Verleihung Sterne des Sports (26) v.l. Adelbert Fritz, Hans-Werner Harmuth, Lasse Paulsen, Claudia Wieser, Stefan Lohmeier*

riskant sind, werden wir weiterhin auf die Anwesenheit unserer ÄrztInnen setzen und keine/n Herzsportler/in einer Gefahr aussetzen. Da die Gesundheit und Sicherheit vorgeht, trägt die Abteilung auch weiterhin die Honorare.

Unsere vielbeachtete Long/Post-Covid Gruppe, unter der Leitung von Claudia Wieser, wurde beim DAK Gesundheitswettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ mit einem 3. Platz geehrt. In diesem Wettbewerb geht es um Engagement für andere. Die DAK suchte Menschen, die sich mit besonderen Ideen für Prävention und Gesundheitsvorsorge engagieren. Es sind Projekte gegen Stress und Suchtgefahr, für mehr Bewegung und gesundes Essen.

Eine weitere Auszeichnung im Rahmen der Landessportverband-Kampagne „Sterne des Sports“, i. V. m. der Volksbank/Raiffeisenbank, wurde diesem Angebot am 09.09.2022 verliehen. Für die tolle Arbeit wurde das Angebot mit dem 2. Platz in der Region Stormarn ausgezeichnet und erhielt dafür einen „Kleinen Stern“ in Bronze.

Unsere Orthopädie- und Lungensportgruppen laufen, dank der Arbeit unserer Übungsleiterinnen, toll.

Die Abteilung wollte Mitte dieses Jahres ein Angebot, extra für Kinder, etablieren. Auf Grund der Nichtorganisation der Eltern, die sich nicht um Verordnungen kümmerten bzw. diese nicht



The certificate features a colorful illustration at the top with a central smiling face, surrounded by various icons like hearts, a megaphone, and thumbs up. Below the illustration, it reads 'Wettbewerb GESICHTER FÜR EIN GESUNDES MITEINANDER. Initiative für ein gesundes Miteinander.' The recipient is 'UWE SCHNEIDER' who has won '3. Platz für das Projekt "Long/Post-Covid-Rehabilitation - zurück ins alltägliche Leben"'. The certificate is signed by 'Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit' and 'Cord-Eric Lubinski, Leiter der Landesvertretung S-H'. The DAK logo is at the bottom right with the tagline 'Eine Initiative der DAK Gesundheit Ein Leben lang'.

durch die Krankenkassen genehmigen ließen, kam das Angebot nicht zu Stande. Kerstin Tellkamp stand mehrere Wochen in

den Startlöchern und hat gewartet. Wir hoffen mit einer neuen Werbekampagne dieses Angebot zu beleben.

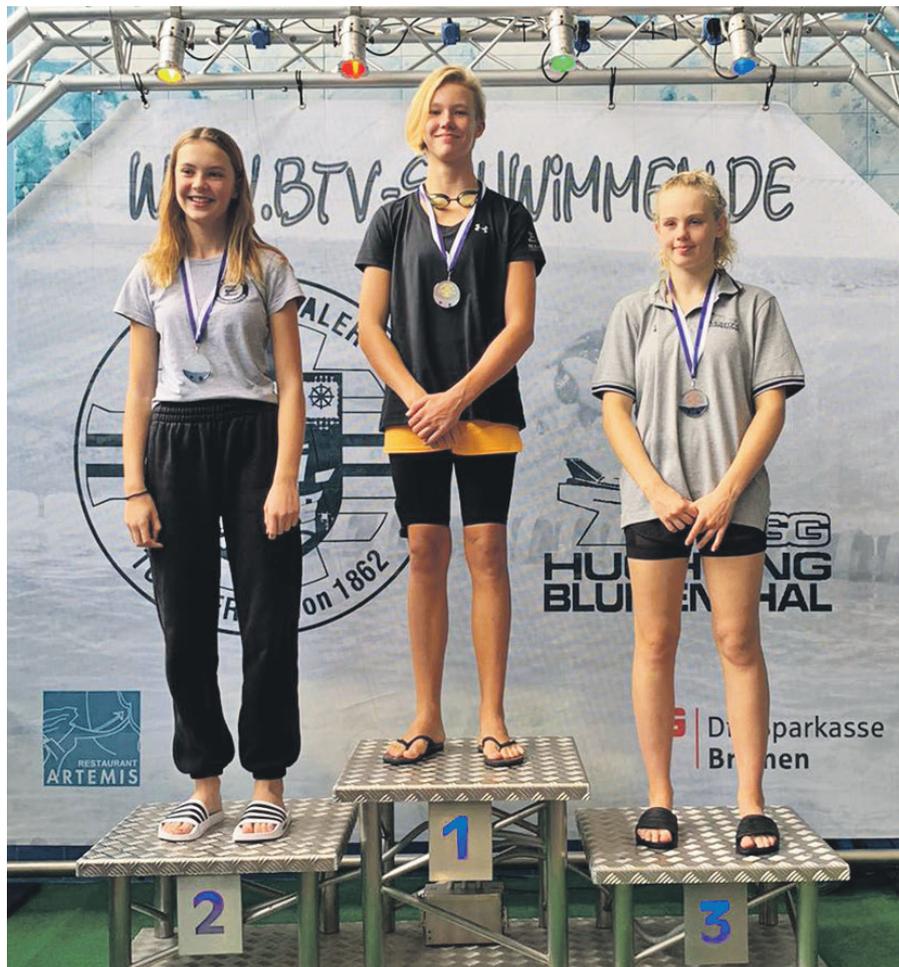
Die Abteilung Reha und unsere TeilnehmerInnen sagen danke an die ÜbungsleiterInnen Anke Blass, Claudia Wieser, Ingrid Tetzlaff, Lucia Helena Podhostnik, Maria Luisa Trimarchi und Manfred Hirsch sowie die ÄrztInnen Ulrike Jaeger, Hildegard Broemel-Reichert, Heinz-Dieter Weigert, Franz Michael Schroeter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



The block contains the logo for REICHERT & GEHRKE IMMOBILIEN, which is a stylized 'RG' monogram. Below the logo, the company name 'REICHERT & GEHRKE' is written in large, bold, black letters, followed by 'IMMOBILIEN' in a smaller font. The contact information is listed as: 'T - 040 - 4689 8649 0', 'E - info@reichert-gehrke.com', and 'W - www.reichert-gehrke.com'. At the bottom, the address 'Bahnhofstraße 6b • 21465 Reinbek' is provided.

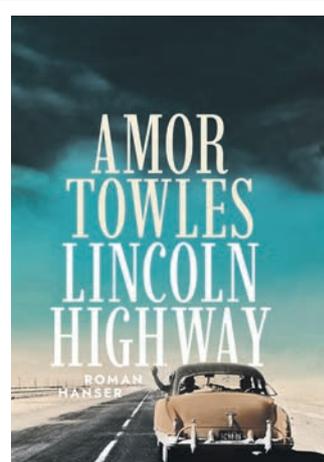
## 50. Internationales Schwimmfest

Am ersten Oktoberwochenende trafen sich in Bremen-Vegesack Schwimmerinnen und Schwimmer aus Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Polen zum 50. Internationalen Schwimmfest. Vertreten war auch die TSV Reinbek mit 12 Aktiven. Die Reinbeker überzeugten mit sehr guten Leistungen. Insgesamt absolvierten sie 63 Einzelstarts und 2 Stafelstarts. Bei den Einzelrennen konnten sie 50 neue persönliche Bestzeiten schwimmen und sie gewannen 4 Gold-, 7 Silber- und 7 Bronzemedailles. Gleich zweimal Gold holte Emilia Mathilda Wurster im Jahrgang 2008 über 100m Schmetterling und 100m Brust. Silber gewann sie über 100m Lagen und 100m Freistil und Bronze bekam sie für ihre Leistung über 200m Freistil. Ebenfalls 5 Medaillen erkämpfte David Djokic im Jahrgang 2006. David siegte über 100m Lagen, wurde Zweiter über 100m Rücken, 100m Freistil und 100m Schmetterling und er schlug über 100m Brust als Dritter in seinem Jahrgang an. Eine weitere Goldmedaille für das Reinbeker Team gewann Jan Seeger im Jahrgang 2007 mit neuem persönlichen Rekord über 100m Brust. Auch über 100m Lagen schaffte er den Sprung aufs Podium, hier holte er Bronze. Emil Gall, der ebenfalls im Jahrgang 2007 an den Start ging, freute sich über die Bronzemedailles über 100m Rücken und 100m Freistil. Bei den Damen im Jahrgang 2007 war Josephine Mahnecke erfolgreich. Sie gewann Silber über 200m Freistil. Auch Tjark Lindh zeigte in Bremen sehr gute Leistungen. In der Wertungsklasse der AK 20 und älter wurde er Zweiter über 200m Lagen und Dritter über 100m Rücken. Im Wettkampf 4x50m Lagen der Männer holte die Reinbeker Staffel in der Besetzung Tjark Lindh, Jan Seeger, David Djokic und Emil Gall die Bronzemedaille. Lob der Trainerin gab es auch für Daniel van Impelen, Jg. 2009 und Dustin



Genies, Jg. 2007. Beide beendete jedes ihrer Rennen mit neuem persönlichen Rekord. Daniels beste Platzierung erreichte er über 100m Lagen, hier wurde er Vierter in seinem Jahrgang. Gleich zweimal verpasste Dustin nur knapp das Podium. Er wurde Vierter über 100m Schmetterling und über 100m Rücken. Noch recht neu im Team der Reinbe-

ker sind Lasse und Inga Kinscher und Shanice Dobbusch. Für sie war es der erste Wettkampf mit internationaler Beteiligung. Beherzt stellten sie sich der Herausforderung und freuten sich über neue Bestzeiten.



### 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

## Erneuter Medaillenregen für die Schwimmer der TSV Reinbek

### Wettkampfneulinge auf dem Podium



Für die beiden Wettkampfneulinge Shanice Dobbusch, Jg.2011 und Inga Kinscher, Jg.2012, waren die 28. Sommerwettkämpfe in Kiel ein voller Erfolg. Shanice gewann in ihrem ersten Wettkampf in ihrem Jahrgang die 50m Freistil, wurde Zweite über die 100m sowie die 200m Freistil. Dritte wurde sie über 100m Brust. Ebenso erfolgreich war Inga Kinscher bei ihrem Wettkampfdebut. Sie wurde Zweite über 200m Freistil und Dritte über 50m Schmetterling. Somit konnten auch sie gleich in ihrem ersten Wettkampf auf dem Podium stehen.

Auch alle weiteren angereisten Teammitglieder konnten ihre guten Trainingsleitungen bestätigen und haben gemeinsam für einen medaillenreichen Wettkampf gesorgt. Die neun Schwimmer haben insgesamt 49 Medaillen aus Kiel mit nach Hause gebracht!

Bei seinem zweiten Wettkampf für die TSV Reinbek, brachte Daniel van Impelen, Jg. 2009, vier Medaillen mit nach Hause und schwamm über alle seine sechs Strecken neue persönliche Bestzeiten mit großen Leistungssprüngen. Er gewann in seinem Jahrgang die 50m, 100m und 200m Rücken.

Auch Emilia Mathilda Wurster, Jg.2008, konnte mit vier neuen Bestzeiten und sechs Medaillen aus sechs Starts ihre Leistungen aus dem Training bestätigen. Sie gewann in ihrem Jahrgang die 50m Schmetterling und die 50m Freistil.

Emil Gall, Jg. 2007, gewann über alle seine 6 Strecken eine Medaille und überzeugte mit Leistungssprüngen und sechs neuen Bestzeiten. Emil gewann in seinem Jahrgang die 100m und 200m Freistil sowie die 100m Schmetterling und die 200m Lagen.

Ebenfalls mit 6 Medaillen und 6 neuen Bestzeiten konnte Jan Seeger, Jg.2007, mehr als zufrieden sein. Er gewann in seiner Paradedisziplin Brust die 100m und 200m.

Josephine Mahnecke, Jg.2007, tat es ihren Mannschaftskollegen gleich und gewann über all ihre sechs Strecken eine Medaille und konnte mit fünf neuen Bestzeiten die Heimreise antreten. Josephine gewann die 50m Rücken, sowie die 200m Lagen in ihrer Wertungsklasse.

Auch Hendrik Thorborg, Jg. 2006, konnte seine Leistungen aus dem Training bestätigen. Er schwamm über all seine 5 Strecken neue persönliche Rekorde und brachte die Goldmedaille über die 200m Rücken mit nach Reinbek.

Johanna Mahnecke, Jg. 2004, konnte mit ihren Starts zufrieden sein und zwei neue Bestzeiten aufstellen. Sie gewann in ihrem Jahrgang die 100m Rücken.

Nele Golomb, Jg.2004, konnte nach langer Verletzungs- und Krankheitspause in zwei ihrer sechs Starts eine neue Bestzeit erreichen und gewann insgesamt fünf Medaillen. Die Goldene in ihre Paradedisziplin Schmetterling über die 50m und 100m Strecken. Sie gewann ebenfalls die 100m Freistil.

Tjark Lindh, Jg. 2001, konnte in fünf seiner sechs Starts die goldene Medaille und einmal die Silberne gewinnen. Er gewann die 50m Schmetterling, Rücken und Brust, sowie die 100m Brust und Rücken. Er schlug viermal mit einer neuen Bestzeit an.

Somit sind alle Teilnehmer nach einem sehr erfolgreichen und warmen Wettkampftag erschöpft und glücklich nach Hause gefahren.

# SCHWIMMEN

## Leistungsschwimmen – Unser erstes Trainingslager in Northeim

von Inga, Shanice und Lasse

In der ersten Woche der Osterferien hieß es für uns auf nach Northeim zum ersten Trainingslager. Wir sind am Freitagnachmittag mit dem TSV Bus und einem Kombi losgefahren und nach gut 3 Stunden angekommen. In der Jugendherberge haben wir unsere Koffer auf die Zimmer gebracht und sind erstmal einkaufen gegangen. Wir brauchten dringend noch Getränke, denn die Autos waren voll beladen bis unter's Dach mit unserer Schwimmausrüstung (Flossen, Bretter, Schnorchel, Paddle usw.) und vor allem wurden wir bestens ausgestattet von unseren Familien mit reichlich Selbstgebackenem für die ganze Woche. Denn: Leistungsschwimmer sind immer hungrig und Selbstgemachtes schmeckt einfach am besten.



meln gegangen in Göttingen. Zum Abschluss gab es leckere Pizza für alle im Restaurant.

Am Donnerstag sind wir abends zum Abschluss Kegeln gegangen mit vielen leckeren Snacks und viel Spaß.

Abends mussten wir dann auch schon wieder unsere Sachen packen, denn am nächsten Morgen gab es noch ein letztes Training direkt bevor wir wieder heimgefahren sind.

Fazit: wir sind sehr viele Kilometer in 8 Tagen geschwommen!

Das war eine tolle, anstrengende, lustige Woche und wir freuen uns schon auf das nächste Mal!



Morgens mussten wir immer schon um 6:30 Uhr aufstehen, damit wir noch vor dem Training pünktlich zum Frühstück kommen (Urlaub ist anders). Danach haben wir uns fertig gemacht und sind zur Schwimmhalle gelaufen. Dort hatten wir (weil wir ja Neulinge waren) 90 Minuten Training und haben im Anschluss in der Jugendherberge Mittag gegessen – danach gab's 90 Minuten Mittagspause zum Krafttanken und nachmittags hatten wir noch einmal 90 Minuten Schwimmtraining. Nach einem gemeinsamen Abendessen in der Jugendherberge haben wir alle noch gemütlich zusammengesessen und Karten gespielt oder gequatscht bis zum Schlafengehen.



Dienstagnachmittag war Trainingspause und wir sind ins Kino gegangen. Dort haben wir in kleinen Gruppen verschiedene Filme geschaut und sind noch Bum-



## Reinbeker Mannschaft gewinnt Löwen-Sprint Pokal



Zum 12. Mal fand in der Ratzeburger Schwimmhalle am Samstag, 17.09.2022, der Löwen-Sprint Pokal statt. Schwimmerinnen und Schwimmer aus Hamburg, Schleswig-Holstein und Thüringen gingen hier an den Start. Der letzte Wettkampf an diesem Tag war die 4x100m Lagen Mix-Staffel. Das Team der TSV Reinbek schickte gleich zwei Mannschaften in den Kampf um den Pokal. Es siegte die 1. Mannschaft des Vereins und somit waren die glücklichen Pokal- und Goldmedaillengewinner: Josephine Mahnecke, Jan Seeger, Nele Golomb und Dustin-Joel Genies. Aber auch die 2. Mannschaft war erfolgreich und holte in der Be-

setzung: David Djokic, Hendrik Thorborg, Emil Gall und Johanna Mahnecke die Silbermedaille. Platz 3 belegte die Mannschaft vom Möllner SV.

Aber es gab noch mehr Medailen und Pokale an diesem Tag für die Reinbeker Aktiven. In der Mehrkampfwertung, hier mussten 200m Lagen, 2x100m beliebig und 2x50m beliebig geschwommen werden, siegten bei den Damen Josephine Mahnecke in der Wertungsklasse Jg. 2007/08 und Nele Golomb in der Wertung der Jahrgänge 2006 und älter. Platz 5 ging hier an Johanna Mahnecke.

Auch die Männer zeigten sehr gute Leistungen im Mehrkampf. In der Wertungsklasse Jg.

2007/08 gingen gleich alle drei Podest-Plätze an die TSV Reinbek. Es siegte Jan Seeger (Gold) vor Emil Gall (Silber) und Dustin-Joel Genies (Bronze). Bei den Männern der Jahrgänge 2006 und älter siegte David Djokic vor seinem Vereinskameraden Hendrik Thorborg. Lasse Kinscher wurde Vierter im Jahrgang 2009.

In der Mehrkampfwertung des Jahrgangs 2012, hier mussten 100m Lagen und 3x100m beliebig geschwommen werden, belegte Inga Kinscher einen guten vierten Platz. Shanice Dobbusch schwamm keinen Mehrkampf. Ihre beste Platzierung erreichte sie über 100m Brust, wobei sie Dritte wurde.

## Schwimmen - Herbsttrainingslager

Im April 2020 wollte die Wettkampfschwimmgruppe der TSV Reinbek für ein Trainingslager nach Spanien fliegen. Corona hat diese Reise damals verhindert. Nun im Oktober 2022 haben wir es gewagt und sind nach Barcelona geflogen.

Von dort aus ging es mit dem Taxi weiter nach Calella. Hier haben wir im Crol Centre (Freibad) täglich zweimal 2 Stunden Wassertraining gehabt und zusätzlich waren wir einmal am Tag

im Fitnessstudio. Wir hatten so ein Glück mit dem Wetter. Es hat nicht einmal geregnet und die Sonne hat dafür gesorgt, dass jedes Training trotz der umfangreichen Belastung mit großer Motivation und viel Einsatzfreude von uns absolviert wurde.

An dieser Stelle möchten wir uns bei denen bedanken, die uns diese Reise durch ihre großzügigen Spenden ermöglicht haben und wir versprechen, dass wir hoch motiviert zur Landesmeis-

terschaft am 29./30. Oktober nach Kiel reisen werden um dort zu zeigen, wie gut wir uns vorbereitet haben.

Wir sagen Danke an die Firmen: Mahnecke Bau GmbH, productiv-data GmbH, Walter Förster GmbH, Autohaus Wilken, Almirall Hermal GmbH, Geste Abbruch GmbH & Co KG, Geste Gesellschaft für Transport und Entsorgung mbH und an Frau Manuela Seeger.

## Und wieder ist ein Jahr vergangen!



Der Bericht für die Vereinszeitung vom September 2021 liegt schon sooo lange zurück, jeder hat gedacht und gehofft:

Corona ist endlich vorbei und alles wird wieder normal.

Aber weit gefehlt!

Nichts ist wirklich wieder normal, nichts ist so, wie es mal war.

Manche Dinge kann man halt nicht ändern. Aber es hat sich gezeigt, dass man auch mit Krisen weiterleben kann, wenn man nur zusammenhält und gemeinsam versucht, das Beste daraus zu machen.

Und auch wir haben im vergangenen Jahr wieder intensiv Musik gemacht und unsere Proben immer weiter stattfinden lassen. Und das war auch genau richtig und gut so. Feste Termine zu haben und zu wissen, irgendwann geht´s wieder los. Und noch etwas: wir hatten viel Spaß zusammen und haben die Gemeinschaft gefühlt und geliebt.

Zum Maibaumfest waren wir dann das erste Mal wieder präsent und konnten unsere neu einstudierten Stücke zum Besten geben.

Es war schön, wieder viele alte Bekannte zu treffen und hier und da ein bisschen zu klönen.

Anfang September haben wir dann mit einem „Gartenkonzert“ im Kreuzkamp bei unserem Klausi Bohnhoff zum 80. Geburtstag für eine Überraschung gesorgt.

Wir gratulieren ihm auf diesem Wege noch einmal ganz herzlich und auch all´ unseren anderen Geburtstagskindern wünschen wir alles Liebe und Gute.

Das Sportfest der TSV Reinbek war auch in diesem Jahr wieder ein großer Erfolg: für uns musikalisch und für die TSV eine gelungene Veranstaltung.

Die Sonne hat gelacht und diesen Tag für alle zu einem Erlebnis gemacht.

Ich glaube, wir alle sehen dem Herbst und dem Winter mit gemischten Gefühlen entgegen:

Wie entwickelt sich Corona? Wie geht es mit dem Krieg in der Ukraine weiter? Wie ändern sich unsere Lebensumstände und wie können wir das alles finanzieren?

Fragen über Fragen...

Aber bitte nicht den Mut verlie-

ren oder den Kopf hängen lassen! Auch wenn´s manchmal schwer fällt.

Musik verbindet, so sagt man doch!

Also: stellt einen guten Radiosender an, legt eine CD ein oder kommt einfach auch gerne bei uns vorbei. Wir proben mittwochs in der Zeit von 18 bis 20 Uhr in den Betreuungsräumen der Grundschule Mühlenredder.

Wir freuen uns immer über Besuch und Interesse an unserer Musik und unserer Gemeinschaft.

*Manuela Boll*



## 35 Jahre Tanzsport in der TSV Reinbek

„Kinder wie die Zeit vergeht!“ könnte man angesichts der Tatsache sagen, wenn man sich in Erinnerung ruft, dass die Tanzsportabteilung in diesem Jahr ihr 35-jähriges Jubiläum feiert.

Corona hat auch dieses Jubiläum noch fest im Griff, so dass auf große Feierlichkeiten verzichtet wurde. Die TSV hat unter der Rubrik „Wir sind der Verein“ in loser Folge Tänzer\*innen vorgestellt, die der Tanzsportabteilung 25 Jahre und länger die Treue halten. Hier soll nun ein Überblick über die Geschichte der Tanzsportabteilung gegeben werden:

Der Trainingsbetrieb wurde am 27.10.1987 aufgenommen (lange bevor die TSV-Halle fertig war). Zu Anfang tourten die Gruppen noch durch verschiedene Räumlichkeiten in Reinbek.

Bei der Planung und dem Bau der TSV-Mehrzweckhalle waren der Vorstand und die Mitglieder der Tanzsportabteilung maßgeblich beteiligt. Viele Mitglieder halfen beim Innenausbau der Räumlichkeiten. Seit 1995 hat die Tanzsportabteilung eine feste Heimat im Saal I der Mehrzweckhalle. Außer dem Tanzsaal steht der Bar-Raum, das gesellige Beisammensein, den Trainingsgruppen nach getaner Arbeit zur Verfügung.

Auch wenn der Saal I der TSV-Halle nicht der Tanzsportabteilung gehört, fühlt sie sich doch dafür verantwortlich. Mit regelmäßig stattfindenden „Aktivtagen“ wird er immer wieder in Schuss gebracht.

Die TSV-Halle ermöglicht der Tanzsportabteilung auch die Durchführung von Tanzsportturnieren und Bällen. Das erste Tanzturnier fand auch gleich

im Oktober 1995 statt. Der erste Ball wurde zum 10-jährigen Jubiläum 1997 mit einem Einladungsturnier in der Hauptgruppe S-Standard veranstaltet. Weitere folgten in regelmäßigen Abständen. Internationales Flair brachte die „Eurogala 2000“ in die Tanzsäle. Ein internationales Einladungsturnier über 10-Tänze wurde im Rahmen eines Balles veranstaltet.

Dass die Räumlichkeiten der TSV-Mehrzweckhalle für Turniere auch in größerem Rahmen geeignet sind, sprach sich auch beim Tanzsportverband Schleswig-Holstein herum. Im Februar 2002 wurde erstmals eine Landesmeisterschaft nach Reinbek vergeben. Die Paare der Hauptgruppe A-Standard trugen ihre Meisterschaft hier aus. Weitere Meisterschaften folgten bis heute. Inzwischen werden die Meisterschaften als Gemeinsame Landesmeisterschaften der Nordtanzsportverbände ausgetragen. Und auch bei diesem Modus wird die Tanzsportabteilung, wann immer sie sich bewirbt, gerne als Ausrichter gewählt.

Veranstaltungshöhepunkte in den vergangenen Jahren waren sicher die beiden großen Meisterschaften, die der Deutsche Tanzsportverband nach Reinbek vergab. 2014 fand der Deutschland-Cup der Hauptgruppe A-Standard in der Uwe-Plog-Halle statt. Eine Herausforderung für die Mitglieder, denn die Sporthalle musste in eine Tanzhalle umgewandelt werden. Der komplette Hallenboden wurde mit Teppich ausgelegt und darauf dann teilweise Parkett verlegt. Die gesamte Ausstattung von Tischen, Stühlen bis zu Kühlschränken und Geschirr musste in die Halle transportiert werden.

Den gleichen Kraftakt nahm die Tanzsportabteilung noch einmal 2017 zum 30-jährigen Jubiläum auf sich. Über 100 Paare waren in Reinbek zu Gast, um ihren Deutschen Meister in der Klasse Senioren II S-Standard zu ermitteln.

Neben Turnieren gab und gibt es auch für die Hobbytänzer der Tanzsportabteilung immer wieder Aktivitäten wie z. B. DT-SA-Abnahmen oder Trainingswochenenden auf Nordstrand oder in Plön.

Der Öffentlichkeit präsentierte sich die Abteilung bei verschiedenen Tanzshows „Reinbek tanzt“ 1990, 1993, 2000. 1998 gestalteten die Tänzerinnen und Tänzer, die ZDF-Sendung „Sonntagskonzert“, die in Reinbek aufgezeichnet wurde, mit. Ebenso waren verschiedene Gruppen 2013 bei der Festwoche zur 775 Jahrfeier der Stadt Reinbek beteiligt. Eine Showeinlage der Turnierpaare gab es beim Festakt zum 125-jährigen Jubiläum der TSV im März 2017.

Von Anfang an war klar, dass die Abteilung auch Tanzen als Leistungssport anbieten möchte. Seit der Gründung 1987 haben sich die Paare zahlreiche Meistertitel und Medaillen in den Standard- und lateinamerikanischen Tänzen ertanzt. Hinzu kamen Teilnahmen an Deutschen Meisterschaften und internationalen Turnieren. Nicht wenige Paare haben den Sprung in die höchste Amateur-Klasse, die S-Klasse, geschafft.

*Birgit Bendel-Otto*



## Tanzen: Thomas & Birgit Schuldt jetzt Sonderklasse!

Thomas & Birgit Schuldt haben am Osterwochenende den Aufstieg in die höchste Turnierklasse, die S-Klasse, in den Standard-Tänzen geschafft. Dazu kam auch noch der Aufstieg in die Klasse B-Latein, beides in der Altersklasse Senioren III.

An vier Tagen sechs Turniere über insgesamt 13 Runden getanzt und dabei 5 Podestplätze erreicht (ein erster, zwei zweite und zwei dritte Plätze) mehr geht nicht, denkt man sich! Aber mehr geht immer: Zu den fünf Platzierungen kamen noch zwei Aufstiege hinzu.

Während die „normalen“ Menschen an Ostern nach draußen drängten, weil endlich mal wieder die Sonne schien und auch die Temperaturen endlich frühlingshaft waren, zog es Thomas & Birgit Schuldt, wie so viele andere Tänzer\*innen aus dem gesamten Bundesgebiet und dem benachbarten Ausland, nach Holm an die Ostsee. Dort wollten alle im Rahmen der Veranstaltung „Die Ostsee tanzt“ Punkte und Platzierungen statt Ostereiern finden.

Den beiden Reinbekern fehlten sowohl in den Standard- als auch in den lateinamerikanischen Tänzen nur noch wenige Punkte und Platzierungen für den Aufstieg in die nächst höhere Klasse.

Der Auftakt am Karfreitag in den Standard-Tänzen ließ noch Luft nach oben. Am Samstag standen die lateinamerikanischen Tänze auf dem Programm. Thomas & Birgit Schuldt erreichten sowohl in der Klasse Sen. II C als auch in der Klasse Sen. III C das Finale und belegten am Ende die Plätze 3 (Sen. II) und 1 (Sen. III).

Ostersonntag war wieder Standard-Tag: Insgesamt 17 Paare tanzten um den Sieg. Sollte es mit dem Aufstieg in die Sonderklasse klappen, musste ein Platz auf dem Treppchen her. Und sie-



he da: In der Endabrechnung war es für Ehepaar Schuldt der dritte Platz. Nun hat die Tanzsportabteilung ein weiteres Paar in der Sonderklasse.

Aber ein Turniertag (Ostermontag) stand ja noch aus. Es folgte wieder der Wechsel zu den lateinamerikanischen Rhythmen. Noch einmal gaben Thomas & Birgit alles. Was bedeutete, dass sie erneut das Finale in den Klassen Sen. II C und Sen. III C erreichten und sich jeweils den zweiten Platz ertanzten. Damit war der zweite Aufstieg besiegt: Schuldts werden von nun an in der Klasse Sen. III B-Latein Reinbek vertreten.

Mit dem Tanzen begonnen hatten Thomas & Birgit Schuldt als junge Erwachsene in einer Tanzschule in ihrer Heimatstadt Bielefeld. Als sie dann Eltern von drei Kindern wurden, war erst einmal Schluss mit dem gemeinsamen

Hobby.

Ein paar Jahre später, Schuldts waren inzwischen nach Reinbek umgezogen und die Kinder aus dem Größten raus, erfolgte der tänzerische Wiedereinstieg. Zunächst in einer Hobbytanzgruppe der Tanzsportabteilung der TSV Reinbek. Ihr damaliger Trainer, Hans-Jörg Carstensen, erkannte schnell das Talent des Paares und überzeugte Thomas & Birgit, ins Turniergebiet einzusteigen.

Das erste Mal Turnierluft schnupperte Ehepaar Schuldt Ende Oktober 2007. Im Februar 2010 gelang der Aufstieg in die Senioren I C-Klasse Standard, ein knappes Jahr später war die B-Klasse erreicht und 2015 schließlich die A-Klasse.

Dass die Tanzsportkarriere nicht schnell und steil nach oben ging, liegt sicher daran, dass Thomas und Birgit Schuldt nicht zu den Paaren gehören, denen das Tanzen zufliegt. Sie mussten hart für ihre Erfolge arbeiten. Hinzu kamen immer mal wieder verletzungsbedingte Pausen und nicht zuletzt sind da ja auch noch Beruf, Kinder und Haus. 2011 beschloss das Paar, zusätzlich noch in den lateinamerikanischen Tänzen an den Start zu gehen.

Mit den beiden Aufstiegen ist das „Ende der Fahnenstange“ nach Aussage des Paares noch nicht erreicht. Die Kinder sind jetzt selbstständig und damit ist der Weg für einen höheren Trainingsaufwand frei. Priorität soll aber weiterhin der Spaß am gemeinsamen Hobby haben.

Wie es in der Tanzsportabteilung Tradition ist, wurde der Aufstieg im Kreise der Vereinskolleg\*innen, Freunde und Trainer\*innen mit einem Umtrunk gebührend gefeiert.

*Birgit Bendel-Otto*

## Tanzen: Meisterschaften erfolgreich beendet

Zum Abschluss der Gemeinsamen Landesmeisterschaften der Nordtanzsportverbände im 1. Halbjahr 2022 gab es im Juni noch einmal reichlich Medaillen für die Reinbeker Paare. Während die Lateinpaare sich in Lübeck trafen, gingen die Standard-Paare in Glinde aufs Parkett. Zweimal Gold, zweimal Silber und einmal Bronze war die Ausbeute der vier startenden Paare.

Den Anfang machten Tobias Greve und Janina Reinhardt in der Klasse Senioren I B-Latein. Das Paar, das erst wenige Turniere in Latein getanzt hat, stieg etwas nervös in den Wettkampf ein, konnte sich dann aber im Finale deutlich steigern. Das Ergebnis war äußerst knapp. Erst der letzte Tanz, der Jive entschied über die Platzierung, leider zu Ungunsten für Tobias und Janina. Mit dem dritten Platz im Gesamturnier sicherten sich

die Beiden aber den Landesmeistertitel des Tanzsportverbandes Schleswig-Holstein.

Für Thomas und Birgit Schuldt war es nach ihrem Aufstieg an Ostern der erste Start in den Klassen Senioren II + III B-Latein. In der Klasse Senioren II verpassten die Beiden leider das Finale wurden aber trotzdem Landesvizemeister von Schleswig-Holstein. Besser lief es in der Klasse Senioren III. Auch dort war das Finale in Bezug auf die Wertungen sehr spannend. Thomas & Birgit hatten auch einige Einser-Wertungen, mussten sich aber leider in der Endabrechnung mit dem vierten Platz zufriedengeben, was aber gleichzeitig die Goldmedaille in Schleswig-Holstein bedeutete.

Während die Lateiner schon fast wieder auf dem Heimweg waren, gingen in Glinde die Paare der Altersklasse Senio-

ren IV in den Standard-Tänzen aufs Parkett. Unsere „Viel-Tänzer“ Axel und Sabine Hagemeister, die einen Tag vor den Meisterschaften noch mal eben ein Turnier gewonnen hatten, vertraten wieder einmal erfolgreich die Reinbeker Farben in der Sonderklasse. Als vierte des Gesamturniers, das mit 16 Paaren stark besetzt war, wurden sie auch Landesvizemeister von Schleswig-Holstein.

In der Klasse Senioren IV A-Standard ertanzten sich Franz Theiner/Charlotte Kunz als 5. des Gesamturniers die Bronzemedaille des Tanzsportverbandes Schleswig-Holstein.

*Birgit Bendel-Otto*



*Theiner-Kunz*



*Greve-Reinhardt*



*Hagemeister*

## Kuddel – Muddel – fertig – los!

Ein Turnier für jedermann

Der Mai meinte es wettertechnisch mal wieder sehr gut mit den Spielerinnen und Spielern der Tennisabteilung der TSV Reinbek. Bei einem sogenannten Kuddelmuddel-Turnier, bei der die Doppelpartner und die Spielpaarungen gelöst wurden, standen vor allem Spaß und das gesellige Beisammensein an erster Stelle.

Rund 20 Teilnehmende im Alter zwischen 13 und 63 Jahren spielten über vier Runden ihre Matches, bevor es dann in die Halbfinals ging. Hier konnten Marion und Patrick sowie Felix und Malte bei überragenden Ballwechsellern überzeugen und zogen ins Finale ein. Felix stand als Titelverteidiger auf dem Platz und wollte diese Position auch verteidigen. In einem packenden Finale spielten Marion und Patrick jedoch routiniert mit ihrer lang-



(v.li.) Felix Luckow und Malte Bahrenfuss unterlagen im Finale nur knapp Marion Chetouane und Patrick Knau.



Ein tolles Starterfeld. Alle Teilnehmenden waren sich nach dem Tag einig: »So ein Turnier wollen wir wieder spielen!«

jährigen Spielerfahrung und gewannen das Kuddelmuddel-Turnier der TSV Reinbek.

Unterstützt wurde dieser Tag von KWAK – Agentur für Feines mit Reinbeker Sekt. Dieser wurde nicht nur zum Willkommensumtrunk geöffnet, sondern auch den Siegern überreicht.

Das Feedback der Organisatoren zu diesem Tag fällt natürlich absolut positiv aus: „Es ist toll zu sehen, dass diese kleinen Turniere innerhalb des Vereins so gut angenommen werden. So ergeben sich neue Spielpartnerschaften, aber auch Freundschaften über die Tenniswelt hinaus.“ Zum Saisonabschluss wird wieder ein ähnliches Turnier von der Tennisabteilung ausgetragen.

## Zwei neue Midcourt-Mannschaften starten durch

Unsere Midcourt-Kids starten durch



Im Sommer 2022 hat die Tennissparte der TSV Reinbek seit längerer Zeit mal wieder zwei Midcourt-Mannschaften gemeldet. Beim Midcourt Tennis wird das Spielfeld verkleinert und das Netz abgesenkt. Es eignet sich hervorragend, um erste Punktspielerfahrungen zu sammeln. Unsere Kids haben das Zählen gelernt, den Umgang mit dem verkleinerten Spielfeld und den jeweiligen Gegnern. Auch für uns Eltern war dies überwiegend Neuland und neben der Verkleinerung des Tennisfeldes bei Heimspielen gehörte auch das Verpflegen der Gastmannschaften und der Fahrdienst zu den Auswärtsspielen zu unseren Aufgaben.



Die erste Saison für unsere Midcourt-Kids hat allen viel Spaß gemacht und wir freuen uns schon auf den nächsten Sommer.

Es spielten: Bo Mursch, Filip Ulanov, Magnus Aaron Schweiger, Simon Doetzki, Felix Annen,

Elyas Spyrou, Aurelia Philipp, Thies Müller und Leif Schadow.

Wenn Eure Kinder im nächsten Sommer auch Lust auf Medenspiele haben, spricht gerne die Trainer an oder schreibt uns eine Mail an [tennis@tsv-reinbek.de](mailto:tennis@tsv-reinbek.de).



**MALEREIBETRIEB oliver peters GmbH**

**Maler-, Tapezier- und Bodenbelagsarbeiten aller Art**



Senefelder Ring 42  
21465 Reinbek  
Telefon: 040 728 105 26  
[www.malereipeters.de](http://www.malereipeters.de)

## Traumhafter Start in die Saison

### Vereinsmeisterschaften mit tollen Begegnungen

Nachdem der Saisonstart der Tennisabteilung der TSV Reinbek witterungsbedingt verschoben werden musste, wurden die zu Beginn der Saison ausgetragenen Vereinsmeisterschaften umso mehr gefeiert. Innerhalb der vier Maiwochen trugen die Paarungen der Konkurrenzen Herren-, Damen-, und Mixed-Doppel im „Jeder gegen Jeden“-Prinzip ihre Spiele aus. Das Mixed wurde im K.o.-System gespielt; mit Nebenrunde. Von den teilweise sehr hochkarätigen Begegnungen waren auch die Zuschauer begeistert, die aufgrund des guten Wetters stets auf der Anlage mitfieberten.

Den Titel Vereinsmeister 2022 dürfen im Herren-Doppel Lars Nuschke und Christian Pfeifer, im Damen-Doppel Vicky Baus-



*Die Siegerinnen und Sieger der Vereinsmeisterschaften 2022: (v.li.) Vicky Baustian, Marion Chetouane, Jochen Roesner, Christian Pfeifer, Lars Nuschke und Ineke Annen.*

tian und Marion Chetouane sowie im Mixed Ineke Annen und Lars Nuschke tragen. Das Finale

der Mixed-Nebenrunde konnten Marion Chetouane und Jochen Roesner für sich entscheiden.

## Damen 40 I steigen in die K2-Verbandsliga auf



Am letzten Spieltag fehlte den 40er Damen I nur noch insgesamt ein gewonnenes Match innerhalb des letzten Medenspiels, um den Aufstieg in die Verbandsliga perfekt zu machen.

Ein wenig Hektik kam noch einmal auf, da die Damen 40 I

eigentlich ein Heimspiel hatten und am Donnerstag davor alle Plätze – aufgrund einer defekten Pumpenanlage – gesperrt wurden.

Zum Glück konnte das letzte Spiel bei den Gästen ausgetragen werden. Für die Damen 40

I reichte dann ein 3:3 Unentschieden, mit somit zwei gehaltenen Punkten mehr als benötigt, um die Sommersaison mehr als erfolgreich abzuschließen.

## 2. Aufstieg in Folge durch kontinuierliche Spielstärke

Den zweiten Aufstieg in Folge konnte die TSV-Tennismannschaft Herren 40 feiern: In der Sommersaison 2023 wird man fortan in der Klasse 3, der ehemaligen Bezirksliga, antreten. Nachdem die Staffel ziemlich souverän gewonnen wurde, mit insgesamt nur fünf verlorenen Matches, und außerdem weitere Verstärkung erwartet wird, kann positiv auf die kommende Saison geblickt werden. Alle sind sich sicher: Hier geht die Erfolgsgeschichte noch weiter – mindestens mit einer weiteren Saison und spitzenmäßigem Tennis!

## Herausragende Leistungen in nur einem Jahr

### Große Hürden genommen

Vor 15 Monaten hat sich Mona Kutscha dazu entschieden, Verantwortung in der Tennisabteilung der TSV Reinbek zu übernehmen. Als zukünftige Abteilungsleitung stellte sie sich den großen Herausforderungen, die auf sie warteten; und es war einiges zu tun: Corona hatte den Ablauf der Abteilung stagnieren lassen. Vor allem der Zuwachs an Mitgliedern blieb aus.

Schnell hatte sich ein großartiges Team um Mona Kutscha versammelt. Ziel war es, der Abteilung neues Leben einzuhauchen, die Jugend zu fördern und neue Mitglieder zu akquirieren. Da die Mitgliederzahlen seit dem Jahr 2016 nicht nur stagnierten, sondern zurückgingen, war dies ein priorisiertes Ziel. Die Anlage war zudem in keinem guten Zustand, so dass die Sanierung der Bäder eine der ersten Amtshandlungen sein sollte. Das großartige Ergebnis kann sich nun sehen lassen.

Es wurde jedoch auch deutlich, dass für viele Projekte mehr als nur ein Jahr Arbeit aufgewendet werden musste. Daher wurde ein langfristiger und nachhaltiger Plan – in Abstimmung mit der Geschäftsstelle – erstellt.

Im Zeitraum Juni bis Dezember war es vor allem Ineke Annen, die dafür sorgte, dass neue

Mitglieder aufgenommen und eingewiesen, sowie in Abstimmung mit den Trainer/-innen in die Trainingsgruppen eingeteilt wurden. Ineke Annen und Mona Kutscha arbeiteten bis zu 20 Stunden in der Woche ehrenamtlich an den Aufgaben der Tennisabteilung.

Vor allem die neue feste Schnupperstunde mit dem Trainer Miro führte dazu, dass viele neue Mitglieder in die Abteilung eintraten und jetzt am Gruppentraining teilnehmen. Das Gruppentraining wurde zudem auf die vorderen zwei Plätze gelegt und führte schon schnell dazu, dass viel mehr Kommunikation stattfand: Kinder und Eltern kamen nun mit Trainern und Mitgliedern schneller ins Gespräch. Die Eltern konnten von den Bänken zudem besser beim Training ihrer Kleinen zuschauen. Teilweise sind sie dann sogar selbst Mitglieder geworden.

Der Plan, die Jugend weiter zu fördern und das Trainingsangebot zu steigern, wurde mit den sogenannten Powerkursen umgesetzt. (In den Jahren zuvor wussten sehr viele Mitglieder gar nicht, dass es diese gab.) Die Powerkurse haben sich zuletzt auf bis zu 28 Teilnehmer verstärkt. Auch durch die Ferienkurse und Camps gelang es, die höchste

Anzahl an Teilnehmern seit Jahren zu verzeichnen.

Ein neuer regelmäßiger Newsletter und eine Infoveranstaltung im Dezember 2021 bot den Mitgliedern die Möglichkeit, sich besser über den aktuellen Stand der Abteilungsarbeit zu informieren.

Seit Januar 2022 unterstützt Lars Wilken als hauptamtlicher Koordinator und Trainer nicht nur bei den organisatorischen Aufgaben, sondern auch in allen anderen Belangen rund um die Tennisabteilung.

Die Anlage lebt nun wieder. Wenn man aktuell auf den Platz kommt, sind fast immer alle Plätze belegt. Auch Kinder und Jugendliche spielen wieder mehr. Die Attraktivität der Tennisabteilung scheint zuzunehmen – Dank innovativer, bewegender und aktiver Arbeit.

**SPORTLER UND GÄSTE  
FEIERN IM**

**TSV Reinbek  
CLUBHAUS**

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

Öffnungszeiten:

von Montag bis Freitag 16.00 bis 23.00 Uhr, an Wochenenden nach Spielbetrieb

**HOLSTEN** 

**BINGO · PARTY Ü40 usw.**

**Warme & Kalte Speisen · Partyservice**

Auf Ihren Besuch freut sich Thomas Antonczyk und sein Team.

# TISCHTENNIS

## Tischtennis – vielleicht ja auch was für dich?



Senioren Team. v.l. Dietmar Rose, Ulla Schneider, Kalle Panse, Heino Kowal



Im Vordergrund Heino Kowal mit Pokal

Du hast Lust, Tischtennis zu spielen, warst aber bisher noch in keinem Verein oder bist ein Neueinsteiger? Kein Problem! Wir bieten dir ein Probetraining mit einem unserer Trainer an. Dann kannst du sehen, wie es dir gefällt. Alle Altersklassen ab 17 Jahren sind herzlich willkommen. Melde dich gerne bei Mathias Schoknecht unter der Nummer 0176 48221534 und vereinbare einen Trainingstermin. Wir wünschen dir viel Spaß und freuen uns auf dich!

### **Tischtennis – Gestern, Heute, Morgen**

Das Jahr 2022 war aus Tischtennis Sicht noch sehr von Corona und Spielabsagen betroffen.

fen, wie wahrscheinlich bei allen von euch auch. Wir haben es trotzdem geschafft unsere Mitgliederzahlen nicht nur zu halten, sondern sogar zu erhöhen. Aktuell umfasst unsere Abteilung 74 Spieler und Spielerinnen jeden Alters, von unseren Jugendmannschaften über die Wettkampfspieler hin zu unseren Tischtennis-Senioren. Neben unseren Hobbygruppen werden wir so für die kommende Saison vier Mannschaften melden können.

## Vereinsmeisterschaft 2022

Mit einer Rekordbeteiligung von 21 Personen konnten wir am 25. Juni dieses Jahres in unsere Vereinsmeisterschaft starten. Das Teilnehmerfeld war bunt ge-



*Einweisung durch die Turnierleitung*



*Hartes Match zwischen Heino Kowal und Kalle Pansetzung*

mischt, von Jung bis Alt war alles dabei. Dies freut uns sehr und zeigt die altersübergreifende Verbundenheit und den Spaß an unserem geliebten „Ping-Pong“. Wie im letzten Jahr schaffte es auch in diesem Jahr wieder einer unserer „Senioren“ aufs Podest. Heino Kowal holte im Doppel mit seinem Partner Marcel Thiede den zweiten Platz. Ein großer Dank geht an alle, die mitgeholfen haben und es damit zu einem tollen Event gemacht haben, welches anschließend mit einer Feier bei Tommy und seinem Team perfekt abgerundet wurde.



*Anschließendes Grillen bei Tommy*



*Ein starkes Duo*

# TURNEN

In der Turnabteilung sind mehr als 300 Turnerinnen und Turner in 18 Sportgruppen zu „Hause“. Angeleitet werden sie von 12 zertifizierten ÜbungsleiterInnen und HelferInnen.

Als neue Trainerin mit einer C-Lizenz begrüßen wir ganz herzlich Ingeborg Kitscha. Inge hat die Freitagsgruppen übernommen – Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen.

Im letzten Jahr spürte die Abteilung die Nachwirkungen der Corona-Schließungen noch lange nach. Gerade deshalb waren wir froh, als erste große Veranstaltung den Kinder-Turn-Sonntag zu veranstalten. Zur Unterstützung kamen die Abteilung Ballett, mit der Abteilungsleiterin Júlia, unsere Basketballer, das Team Kinderschutz und unsere ÜbungsleiterInnen und HelferInnen dazu.



Zum Ende des Jahres stimmte das **Weihnachtsturnen** auf die festlichen Tage ein.



Auf dem **Reinbeker Sportfest** der TSV bauten unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter und HelferInnen die Parcours der Kinderolympiade auf und betreuten die Kinder in den unterschiedlichen Altersgruppen.

Die Abteilung Turnen sucht immer neue **ÜbungsleiterInnen**. Eltern, die ihre Kinder in die Angebote bringen, TurnlehrerInnen und HelferInnen, mit und ohne Lizenz um den Kin-

dern eine tolle motorische Ausbildung ihrer Grundfertigkeiten zu ermöglichen. Solltest du oder Sie sich angesprochen fühlen, Lust auf Sport mit kleinen, wuseligen Knirpsen haben und sie

für Bewegung begeistern können, dann einfach eine Mail schreiben an [turnen@tsv-reinbek.de](mailto:turnen@tsv-reinbek.de).

## Mix-Volleyball bei „Alles wird gut“



Unser Mix-Volleyball Team „Alles wird gut“ ist wieder in einen weitgehend normalen Trainings- und Spielbetrieb gestartet.

Jeden Mittwoch trainieren wir von 20 bis 22 Uhr unter Anleitung unseres Trainers Jörg Miller in der Uwe- Plog-Halle.

Dabei geht es darum unsere Technik und Spielfähigkeit ständig zu verbessern. Aber auch das gemeinsame Spiel und die Freude daran, sowie das gemütliche Zusammensein danach bei

Tommy kommen nicht zu kurz.

Die Corona Pandemie hat aber auch in unserem Team Spuren hinterlassen.

Wir haben nach wie vor ein starkes Frauenteam, einige männliche Mitspieler mussten uns aber leider durch Umzug verlassen oder konnten aufgrund von Verletzungen nur unregelmäßig mitspielen.

Deshalb suchen wir für die neue Saison insbesondere neue

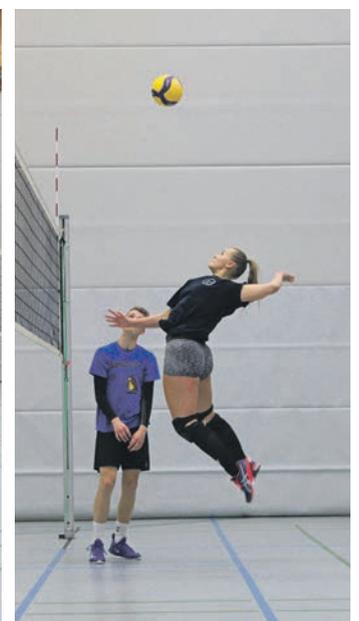
männliche Mitspieler, die über Spielpraxis verfügen und Spaß daran haben, unser gemischtes, altersheterogenes Team im Training, bei Billerundenspielen und Turnieren (siehe dazu den Beitrag zum Beachvolleyball Turnier) zu verstärken.

Also, schau gerne mal vorbei-mittwochs von 20 bis 22 Uhr in der Uwe Plog Halle.

Wir freuen uns auf dich!

*Maren Harder, Stefan Platte*

## Impressionen aus unserer Abteilung





# VOLLEYBALL

## Sommerturnier in Behrendsdorf 2022

Mitte August wurde nach zwei Jahren Corona-Pause wieder das Beachvolleyballturnier der TSG Berghedorf in Behrendsdorf angeboten. Als Pokalverteidiger konnten wir mit zwei Mannschaften von der



TSV Reinbek anreisen. Die Anzahl der Mitspieler hatte sich das erste Mal von sechs Personen auf vier Personen reduziert, deshalb waren deutlich mehr Teams am Start als in den Vorjahren. TSV Reinbek 1 gelangte in der Vorrunde A (5 Mannschaften) auf Platz 2

und durfte im Halbfinale gegen TSV Reinbek 2 antreten, die sich als Gruppensieger in der Vorrunde B (4 Teams) durchgesetzt hatten.



Im Halbfinale konnte TSV Reinbek 2 sich knapp nach 15 Minuten Spielzeit gegen TSV Reinbek 1 mit 18:15 Punkten durchsetzen und gewann das Turnier deutlich gegen TSV Lütjenburg 1 mit einem Endstand von



Turniersieger 2022: TSV Reinbek 2

und

zur Erinnerung Pokalverteidiger TSV Reinbek 2019

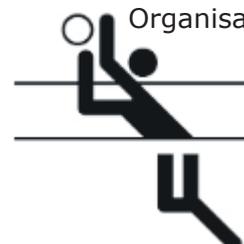


Nach fast sieben Stunden Volleyball bei bestem Wetter wurde mit einem gemeinsamen Grillen und der Siegerehrung ein wunderbarer Sporttag abgerundet. Die Jugend hat noch bis in die Morgenstunden gefeiert.



Wir freuen uns auf das nächste Mal und bedanken uns vor allem bei Ulli Hafenstein für die tolle Organisation.

ANNI



# KONTAKTE

## Vorstand

1. Vorsitzender: Sebastian David
  2. Vorsitzender: unbesetzt
  3. Vorsitzender: Hans-Jörg Carstensen
- Jugendwart: Martin Bokeloh  
Referenten: Marion Kruse, Jens Wischnewski,  
Marcel Schreiterer und Stefan  
Scheuermann  
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](http://www.tsv-reinbek.de),  
E-Mail: [info@tsv-reinbek.de](mailto: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 - 40 11 326-12 [dittler@tsv-reinbek.de](mailto:dittler@tsv-reinbek.de)  
Maren Vollstedt, Mitgliederbetreuung  
☎ 040 - 40 11 326-18 [vollstedt@tsv-reinbek.de](mailto:vollstedt@tsv-reinbek.de)  
Uwe Schneider, Sportliche Leitung  
☎ 040 - 40 11 326-10 [schneider@tsv-reinbek.de](mailto:schneider@tsv-reinbek.de)  
Lasse Paulsen, Sportorganisation  
☎ 040 - 40 11 326-19 [paulsen@tsv-reinbek.de](mailto:paulsen@tsv-reinbek.de)  
Babette Rackwitz-Hilke, Seniorenvertretung  
☎ 040 - 40 11 326-14 [rackwitz-hilke@tsv-reinbek.de](mailto:rackwitz-hilke@tsv-reinbek.de)  
Svea Bokeloh, Auszubildende  
☎ 040 - 40 11 326-15 [svea.bokeloh@tsv-reinbek.de](mailto:svea.bokeloh@tsv-reinbek.de)  
Reiner Jaekel, Buchhaltung, Finanzen  
☎ 040 - 40 11 326-16 [jaekel@tsv-reinbek.de](mailto:jaekel@tsv-reinbek.de)  
Martin Bokeloh, Gebäudemanagement  
☎ 040 - 40 11 326-17 [bokeloh@tsv-reinbek.de](mailto:bokeloh@tsv-reinbek.de)  
Rüdiger Höhne, Geschäftsführer  
☎ 040 - 40 11 326-11 [hoehne@tsv-reinbek.de](mailto: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                       | <a href="mailto:Aikido@tsv-reinbek.de">Aikido@tsv-reinbek.de</a>                 |
| Badminton        | Alexander Frenzel                   | <a href="mailto:Badminton@tsv-reinbek.de">Badminton@tsv-reinbek.de</a>           |
| Ballett          | Julia Rademacher<br>da Costa Cabral | <a href="mailto:Ballett@tsv-reinbek.de">Ballett@tsv-reinbek.de</a>               |
| Basketball       | Martin Bokeloh                      | <a href="mailto:Basketball@tsv-reinbek.de">Basketball@tsv-reinbek.de</a>         |
| Fitness          | Uwe Schneider                       | <a href="mailto:FGF@tsv-reinbek.de">FGF@tsv-reinbek.de</a>                       |
| Fußball          | Peter Nikolaus                      | <a href="mailto:Fussball@tsv-reinbek.de">Fussball@tsv-reinbek.de</a>             |
| GeFit            | über Geschäftsst.                   | <a href="mailto:GeFit@tsv-reinbek.de">GeFit@tsv-reinbek.de</a>                   |
| Gesundheitssport | Uwe Schneider                       | <a href="mailto:FGF@tsv-reinbek.de">FGF@tsv-reinbek.de</a>                       |
| Handball         | Sascha Balbach                      | <a href="mailto:Handball@tsv-reinbek.de">Handball@tsv-reinbek.de</a>             |
| Iaido            | Harald Jess                         | <a href="mailto:Iaido@tsv-reinbek.de">Iaido@tsv-reinbek.de</a>                   |
| Jazz             | Ragna Williams                      | <a href="mailto:Jazz@tsv-reinbek.de">Jazz@tsv-reinbek.de</a>                     |
| Judo             | Matthias Butkereit                  | <a href="mailto:Judo@tsv-reinbek.de">Judo@tsv-reinbek.de</a>                     |
| Ju-Jutsu         | Siegmund Sobolewski                 | <a href="mailto:JuJutsu@tsv-reinbek.de">JuJutsu@tsv-reinbek.de</a>               |
| Karate           | Timo Stieger-Fleischer              | <a href="mailto:Karate@tsv-reinbek.de">Karate@tsv-reinbek.de</a>                 |
| Kung-Fu          | Jochen Mittelberger                 | <a href="mailto:KungFu@tsv-reinbek.de">KungFu@tsv-reinbek.de</a>                 |
| Leichtathletik   | Lasse Zeuch                         | <a href="mailto:Leichtathletik@tsv-reinbek.de">Leichtathletik@tsv-reinbek.de</a> |
| Radtouren        | Erika Tischler                      | <a href="mailto:Rad@tsv-reinbek.de">Rad@tsv-reinbek.de</a>                       |
| Reha-Sport       | Uwe Schneider                       | <a href="mailto:Reha@tsv-reinbek.de">Reha@tsv-reinbek.de</a>                     |
| Schwimmen        | Birgit Krebs                        | <a href="mailto:Schwimmen@tsv-reinbek.de">Schwimmen@tsv-reinbek.de</a>           |
| Spielmannszug    | Manuela Boll                        | <a href="mailto:Spielmannszug@tsv-reinbek.de">Spielmannszug@tsv-reinbek.de</a>   |
| Sportabzeichen   | über Geschäftsst.                   | <a href="mailto:Info@tsv-reinbek.de">Info@tsv-reinbek.de</a>                     |
| Tanzen           | Birgit Bendel-Otto                  | <a href="mailto:Tanzen@tsv-reinbek.de">Tanzen@tsv-reinbek.de</a>                 |
| Tennis           | Wahl am 7.11.                       | <a href="mailto:Tennis@tsv-reinbek.de">Tennis@tsv-reinbek.de</a>                 |
| Tischtennis      | Mathias Schoknecht                  | <a href="mailto:Tischtennis@tsv-reinbek.de">Tischtennis@tsv-reinbek.de</a>       |
| Turnen           | Uwe Schneider                       | <a href="mailto:Turnen@tsv-reinbek.de">Turnen@tsv-reinbek.de</a>                 |
| Volleyball       | Ulf Katelhön                        | <a href="mailto:Volleyball@tsv-reinbek.de">Volleyball@tsv-reinbek.de</a>         |

**Pressesprecher:** L. Paulsen [Presse@tsv-reinbek.de](mailto:Presse@tsv-reinbek.de)

**Seniorenvertreterin:** B. Rackwitz-Hilke  
[Rackwitz-hilke@tsv-reinbek.de](mailto:Rackwitz-hilke@tsv-reinbek.de)

**Sport mit Flüchtlingen:** B. Rackwitz-Hilke  
[Rackwitz-hilke@tsv-reinbek.de](mailto:Rackwitz-hilke@tsv-reinbek.de)

**Team Kinderschutz:** M. Bokeloh [Kinderschutz@tsv-reinbek.de](mailto: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,  
☎ 040 - 727 30 117, eMail: [redaktion@derreinbeker.de](mailto:redaktion@derreinbeker.de)

**Redaktion:** Lasse Paulsen

**Druck:** DSN

# 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](mailto:info@bg-sachsenwald.de)

[www.bg-sachsenwald.de](http://www.bg-sachsenwald.de)



Baugenossenschaft Sachsenwald