



TSV Reinbek

Vereinszeitung
der TSV Reinbek
Heft 55
Dezember 2023

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



Bestattungen

Rosemann KG



Wir geben dem Leben einen würdevollen Abschied

Kampstraße 8 21465 Reinbek
 Tel. 040 – 722 61 18 Fax 040 – 722 42 18
www.bestattungen-rosemann.de

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser unserer Vereinszeitung,

wir sind immer daran interessiert, unsere Vereinsangebote weiterzuentwickeln, um euch/ um Ihnen das bestmögliche Nutzererlebnis zu bieten.

Dies gilt neben unseren Sportangeboten auch für unsere Vereinszeitung. Uns würde daher interessieren, wie das aktuelle Format der Vereinszeitung bei Euch/ bei Ihnen ankommt und würden euch/Sie bitten, uns die folgenden Fragen abfotografiert per Mail an presse@tsv-reinbek.de zu senden, oder ausgeschnitten in die Geschäftsstelle vorbeizubringen.

Vielen Dank vorab für Euer/Ihr Meinungsbild!

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- ☐ Ich finde eine gedruckte Vereinszeitung klasse. Bitte behaltet das aktuelle Format bei.
☐ Ich finde eine alternative Variante besser/ zeitgemäßer.

Optional: Wenn ja, wie sollte diese nach Deiner/Ihrer Vorstellung aussehen?

Haben Sie vor dieser Vereinszeitung bereits andere Vereinszeitungen der TSV gelesen?

- ☐ Ja ☐ Nein

Platz für weitere Anmerkungen:

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

ich sitze hier an meinem Rechner und bin immer noch beeindruckt von unserem Sportfest, welches wir wieder einmal bei bestem Wetter durchführen konnten.

Das Sportfest hat mir gezeigt, welchen erstaunlichen Weg unsere TSV in den letzten Jahren zurückgelegt hat. Nicht nur unseren talentierten Sportlern, sondern auch den unermüdlichen Helfern im Hintergrund, den vielen ehrenamtlich Tätigen in unserem Verein, gilt mein Dank. Sie sind der wahre Motor unserer TSV. Tag für Tag, Woche für Woche setzen sie sich freiwillig für unser gemeinsames Ziel ein: Sport in Reinbek zu fördern und zu leben.

Ehrenamtliches Engagement ist das Rückgrat unserer täglichen Arbeit. Ob Trainer, Betreuer, Übungsleiter, Vorstandsmitglieder oder die Menschen in den verschiedenen Arbeitskreisen – jeder von ihnen trägt auf seine Art dazu bei, unsere TSV zu dem zu machen, was wir heute sind. Ich bin stolz darauf, so viele engagierte Menschen in unseren Reihen zu haben.

Dank der Unterstützung der ehrenamtlich tätigen Mitglieder können und wollen wir weiter wachsen, mehr Sport für Reinbek anbieten und die Begeisterung für Bewegung und Teamgeist in unserer Gemeinschaft fördern. Ich selbst weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer es manchmal ist, den Alltag mit dem Ehrenamt in Einklang zu



bringen und möchte diese Gelegenheit nutzen, meinen Dank an alle auszusprechen, die diesen Spagat für unseren Verein machen.

Lasst uns weiter daran arbeiten, die Fahne des Sports und des gesunden Lebensstils hochzuhalten – immerhin bewegen wir in Reinbek mittlerweile knapp 5.000 Menschen. Die TSV Reinbek ist für mich nicht nur ein Sportverein, sondern eine große Familie, die auf den Einsatz und das Engagement jedes Einzelnen baut.

Vielen Dank, dass ich Teil dieser Gemeinschaft bin und wir als TSV Reinbek noch viele Kapitel in der Geschichte unseres Vereins schreiben.

*Mit herzlichen Grüßen,
Sebastian David*

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	S. 3
Vereinsleben	S. 4-12
Platzwarte	S. 13-15
Vereinsjugend	S. 16-23
Kinderschutz	S. 23-24
Aikido	S. 25-27
Badminton	S. 28
Ballett	S. 29-33
Basketball	S. 34-38
FGF	S. 39-40
Fußball	S. 41-45
GeFit	S. 46-47
Handball	S. 48-50
Iaido	S. 51
Jazz	S. 52-53
Judo	S. 54
Ju-Jutsu	S. 55-57
Karate	S. 58-61
Kung-Fu	S. 62
Leichtathletik	S. 63-64
Reha	S. 65
Schwimmen	S. 66-69
Spielmannszug	S. 70
Tanzen	S. 71-73
Tennis	S. 74-75
Tischtennis	S. 76
Triathlon	S. 77-79
Turnen	S. 80-81
Volleyball	S. 82-85
Kontakt/Impr.	S. 86

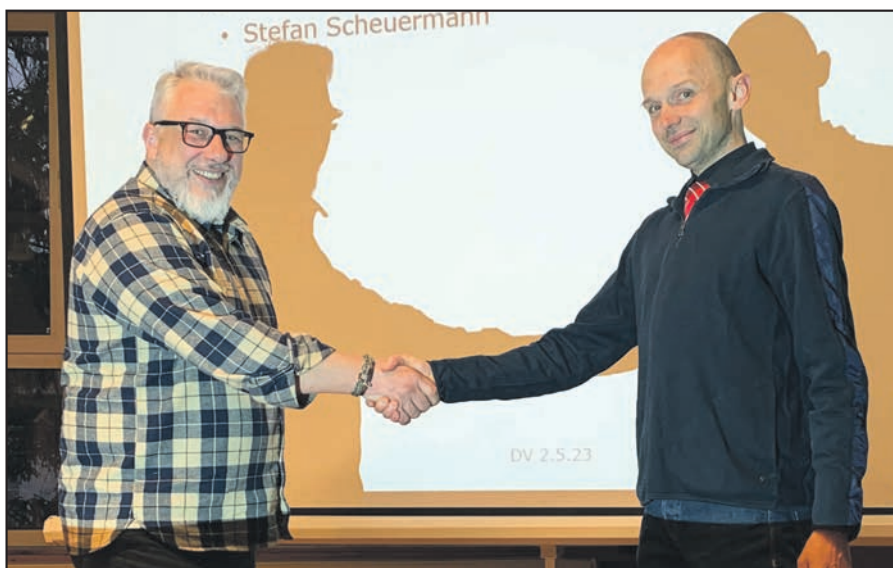


Delegiertenversammlung

Die Delegierten haben am 2. Mai auf der Delegiertenversammlung Stefan Scheuermann (Foto links) zum 2. Vorsitzenden gewählt.

Nach einer kurzen Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden, Sebastian David, begann die Delegiertenversammlung mit dem Bericht aus dem Vorstand. Hier hob Sebastian besonders das Engagement aller im Verein Beteiligten hervor, welche durch ihren Einsatz den Verein prägen und dadurch mit dazu beigetragen haben, dass der Verein sich wieder auf dem Niveau von vor Corona bewegt. Auch die Veränderungen im Vorstand thematisierte er. So wurde auf der diesjährigen Vereinsjugendversammlung Svea Bokeloh als neue Ressortleiterin für Jugend gewählt und übernimmt das Amt von Martin Bokeloh, welcher im Anschluss von Sebastian für seinen langjährigen Einsatz mit einem kleinen Präsent geehrt wurde. Diese Leistung wurde auch vom Kreissportverband (KSV) ausgezeichnet. Im Namen des Kreissportverbandes überreichte Sebastian David ihm ebenfalls die Ehrenurkunde des KSV. Es folgte eine Kurzvorstellung von Svea Bokeloh zu ihrer Person, sowie den Aufgabenfeldern der Vereinsjugend und Martin Bokeloh nutzte die Versammlung, um erneut für das so wichtige Thema Kinderschutz zu sensibilisieren.

Anschließend stellte Geschäftsführer Rüdiger Höhne den Kassenbericht vor. Kassenprüferin Anke Graf-Rahe berichtete im



Namen des Kassenprüferteams von der zurückliegenden Prüfung, und dass es keine Beanstandungen gäbe. Auf ihre Empfehlung hin wurde der Vorstand nach einem Antrag der Delegierten einstimmig entlastet.

Turnusmäßig stand die Wahl des 2. Vorsitzenden auf der Tagesordnung. Zur Wahl nominiert wurde Stefan Scheuermann, welcher unsere Vorstandsarbeit bereits seit September 2022 als Referent begleitet hat. Stefan wurde nach einer kurzen Vorstellung seiner Person von den anwesenden Delegierten einstimmig zum 2. Vorsitzenden gewählt. Er ist motiviert die TSV Reinbek in all seinen Bereichen voran zu treiben.

Im weiteren Verlauf wurde von den Delegierten die Wahl von Svea Bokeloh zur Ressortleiterin für Jugend bestätigt, Martin

Bokeloh als Referent in den Vorstand berufen und Marion Kruse als Referentin weiterverpflichtet. Dies geschah ebenso einstimmig wie die Wahl der Kassenprüfer Peter Kraus vom Cleff, Gerhardt Wolke und Jörg Marten.

Den neuen Ehrenrat der TSV bilden nach der Delegiertenversammlung Brigitte Lohse, Horst Lohse, Ursula Neuhauß, Klaus-Peter Puls und Werner Schenk. Auch sie wurden einstimmig gewählt.

Der Haushaltsplan 2023 beinhaltet auch eine der allgemeinen Preisentwicklung geschuldete Beitragsanpassung im Bereich der Grundbeiträge - und nachdem dieser einstimmig angenommen wurde, gilt ab 1.7.2023 eine 6,5%ige Erhöhung der Grundbeiträge.

Ein herzliches Willkommen den neuen Nachbarn der Feuerwehr

Die Begrüßung unserer neuen Nachbarn, der Feuerwehr Reinbek, ließen wir uns natürlich nicht nehmen.

Am 1. Juli ist die neue Feuerwehrwache in Reinbek mit einem feierlichen Umzug eingeweiht worden. Rüdiger Höhne und Mar-

tin Bokeloh nahmen als Vertreter der TSV an der Eröffnungsveranstaltung teil. Nach 134 Jahren in der Klosterbergenstraße ist sie nun auf unserem alten Grandplatz heimisch geworden. 3200 Quadratmeter fasst die neue Wache, welche am Ende knapp 14,6

Millionen Euro gekostet hat.

Wir begrüßen alle zurzeit 91 im aktiven Dienst befindlichen Feuerwehrleute, die 40 Kinder und Jugendlichen, wie auch alle ehrenamtlich Tätigen und freuen uns auf einen regen Austausch und eine gute Nachbarschaft.

Neujahrsempfang der TSV Reinbek

Am Sonntag, den 15.1.2023 lud der Vorstand der TSV Reinbek zum traditionellen Neujahrs-Klön-schnack.

Unser erster Vorsitzender, Sebastian David, eröffnete das gesellige Beisammensein mit einer Schweigeminute für unseren kürzlich verstorbenen, langjährigen Mitarbeiter Carsten Bolik. Anschließend nutzte er die Gelegenheit für einen Rückblick auf das Jahr 2022, reflektierte aktuelle gesellschaftliche und politische



Ereignisse, sowie deren Auswirkungen auf unsere TSV. Haben uns in den letzten Jahren vor allem die Auswirkungen der Corona Pandemie getroffen und wir alle glaubten, im Frühjahr endlich wieder aufatmen zu können, hielt dieses Aufatmen nicht lange an, „denn die Welt wurde durch den schrecklichen Krieg in der Ukraine mit all seinen, immer noch spürbaren Folgen, erschüttert.“ Erneute Sporthallensperrungen zur Aufnahme der Geflüchteten waren die Folge, sowie die aus dem Krieg resultierenden gestiegenen Energiekosten, welche den Verein und seine Mitglieder bis heute umtreiben. So hat die Antrittsaussage von Sebastian David: „Ich möchte den Verein zukunftssicher machen“ eine ganz andere Schwerpunktthematik, als er es sich selber vorgestellt hatte. „Wir müssen uns jetzt mehr Gedanken über Nachhaltigkeit machen.“ Er betonte aber auch, dass der Verein hier aktuell „sofern es in unseren Möglichkeiten liegt, auf einem guten Weg“ ist.

Auf seine bisherige Rede aufbauend ging er im Folgenden auf

die sportlichen Erfolge der Abteilungen ein. „Eigentlich müsste ich eine eigene Rede halten, um alle Erfolge zu nennen.“ Hervorgehoben hat er unter anderem die Ü50 der Fußballabteilung als norddeutschen Vizemeister, Karateka Annika Schlüter als deutsche Meisterin, sowie die hervorragenden Leistungen der Schwimmer und Tänzer. Auch die Vereinsjugend und ihr Engagement bei den Vereinsreisen hob er hervor und fasste diese Rubrik abschließend mit folgender Aussage zusammen: „Es gibt so viel, was letztes Jahr passiert ist. Es ist mir richtig schwer gefallen eine Auswahl zu treffen. Ich bitte alle, die ich nicht erwähnt habe um Entschuldigung.“

All diese aufgezählten Leistungen wären ohne unsere engagierten Ehrenamtler nicht möglich. Passend dazu war auch Verena Lemm, Geschäftsführerin des Kreissportverbandes Stormarn (KSV), anwesend, um genau diese Personen auszuzeichnen. Geehrt wurde von ihr Birgit Bendel-Otto mit der Ehrenurkunde des KSV. Birgit ist seit Mai 2007 Abteilungs-

leiterin der Tanzsportabteilung, hat stets ein offenes Ohr für ihre Trainer und Mitglieder und legt viel Wert auf die Harmonie in der Abteilung. Mit stets neuen Angeboten und Tanzspecials prägt sie die Abteilungsarbeit seitdem auch inhaltlich. Darüber hinaus bringt sie sich aktiv in den Gesamtverein mit ein.

Ebenfalls ausgezeichnet wurde Rüdiger Höhne. Rüdiger ist seit 2003 neben seiner Tätigkeit als Geschäftsführer ehrenamtlich in der Aikido Abteilung aktiv. Neben der Vereinstätigkeit engagierte sich Rüdiger mehrere Jahre im Aikikai Hamburg und dem Aikikai Deutschland, für den er auch heute noch aktiv ist. Für dieses über die Grenzen des Vereins hinausgehende Engagement erhielt er die Ehrenurkunde des KSV.

Eine weitere Auszeichnung überreichte Verena Lemm Ragna Williams. Sie ist seit 2007 Abteilungsleiterin der Jazz Abteilung. In dieser Funktion kümmert sie sich aber nicht nur um die Belange ihrer Abteilung, sondern organisiert auch abteilungsübergreifende Veranstaltungen, mit denen sie nicht selten gesellschaftskritische Themen anspricht. Dafür wurde auch ihr die Ehrenurkunde des KSV verliehen.

Im Anschluss wurden, nach einer kurzen Pause zum Klönen, zahlreiche Mitglieder für ihre 25-jährige und 50-jährige Vereinszugehörigkeit mit der silbernen bzw. goldenen Ehrennadel geehrt. Aufgeführt werden nun die Geehrten, wie auch alle, die nicht persönlich



VEREINSLEBEN

vor Ort sein konnten. Ihnen wird die Ehrennadel selbstverständlich nachgereicht.

Bereits 25 Jahre Vereinsmitglied sind: Matthias Bäßler, Barbara Bonneck, Melanie Bültemann, Peter Dickmann, Barbara Großmann, Gertrud Heinelt, Ulrike Johannsen,

Lasse Finn Karrasch, Barbara Kuron, Andreas Kwasniok, Martina Kwasniok, Karin Lovin, Christian Lukas, Ingrid Lukas, Hartmut Lünser, Babette Rackwitz-Hilke, Jochen Roesner, Ute Schewe, Jürgen Schmitt, Margret Schmitt, Anita Schneider, Viktor Siedlik,

Juliane Thietje, Katrin Tiedemann und Ute Woelke.

Seit diesem Jahr 50 Jahre Vereinsmitglied in der TSV sind: Holm Bielfeldt, Wolfgang Daniels, Ferdinand Diekmann und Dirk Gericke. Wir bedanken uns bei euch für eure Treue!

Bewegung tut gut – jedem!

Ein Konzept, das aufgeht

Im März 2013 wurde der Bewegungspark am Bismarck Seniorenstift eröffnet. Somit feiert die Bewegungslandschaft mit den Outdoor-Fitnessgeräten dieses Jahr ihr 10-jähriges Bestehen. Das durch die Georg & Jürgen Rickertsen Stiftung geförderte Projekt ist Treffpunkt für Jung und Alt gleichermaßen.

In den Sommermonaten kamen bis zu 12 Teilnehmende trotz teilweise widriger Wetterbedingungen – die von extremer Hitze bis hin zu Dauerregen reichten – regelmäßig mittwochs, um an den Geräten zu trainieren. TSV-Trainerin Verena gab in dieser Stunde eine Einführung in die richtige Bedienung der Geräte, absolvierte ein kurzes Aufwärm- und abschließendes Dehnprogramm und stand mit Rat und Tat gerne zur Verfügung. „Ich habe auch schon im letztem Jahr an dem kostenfreien Angebot der TSV teilgenommen. Und auch dieses Jahr habe ich versucht, immer



dabei zu sein; auch wenn die Wetterbedingungen nicht immer optimal waren“, so eine Teilnehmerin.

Die TSV Reinbek hatte mit ihrem Projekt „Bewegungspark Reinbek – Senioren- und behindertengerechte Außensportstätte“ sogar schon auf Landesebene eine Jury begeistert. Den bronzenen Stern erhielt der Verein für dieses Projekt, das sowohl Senioren als auch junge Leute zu mehr Bewegung an der

frischen Luft animiert. Mit dem Titel „Sterne des Sports“ werden vom deutschen Olympischen Sportbund gemeinsam mit den Volks- und Raiffeisenbanken soziale Projekte in Vereinen ausgezeichnet.

Der Bewegungspark bietet zudem Raum für soziale Kontakte. Er steht allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern Reinbeks offen. Wer ein Gerätefitnessstraining im Freien absolvieren möchte, ist hier definitiv richtig!

Weihnachtsfeier 50 Plus

Wir haben in 2022 wieder eine wunderschöne Weihnachtsfeier im TSV Clubhaus mit all unseren Senioren und Seniorinnen feiern können. Es gab wie immer leckere selbstgebackene Köstlichkeiten von unseren Mitgliedern und von Tommy und seinem Team. Für festliche Stimmung sorgte die Band Peter & Peter & Kerstin. Wer auch einmal dabei sein möchte, notiere sich schon jetzt den 3. Advent, 17.12.2023, 15:00 Uhr. Wir werden Euch dieses Jahr zu einem kleinen weihnachtlichen Schlagercafé einladen. Mitsingen erwünscht!



TSV-Radgruppe



Die TSV-Radtouren Angebote 2023

Oh la la: der älteste Radler ist 89 Jahre – Respekt, die Jüngste 60 Jahre alt. Die Radgruppe hat die Corona-Pandemie wunderbar überstanden. Wir haben unser Zweirad regelmäßig bewegt, allerdings mit einer geringeren Teilnehmerzahl.

Den Radtourenleiter/innen ist ein vielfältiges Radangebot sehr wichtig. Im Vordergrund soll das Gruppenerlebnis stehen, wir wollen an Haltepunkten landschaftliche, architektonische, künstlerische Schönheiten genießen und auch die Tier- und Pflanzenwelt wahrnehmen.

Bei uns sind alle Radler/innen willkommen. Grundsätzlich nehmen wir auf langsamere Radler Rücksicht. Es ist nicht unser Ziel, die Tagesstrecken mit einer bestimmten Geschwindigkeit sportlich zu bewältigen.

Im Jahr 2023 sind wir rund um Hamburg, in Schleswig-Holstein, sowie in Niedersachsen geradelt. Der Radweg führte uns durch sehenswerte Dörfer und Städte und an Flüssen, wie der Elbe, Bille, Alster und Ems, entlang

Wir Radtourenleiter/innen haben im Radlerjahr 2023 17 Tagestouren angeboten. Pro

Tagesradtour nehmen wir 15 Teilnehmer/innen mit. Insgesamt haben wir auf unserem Drahtesel 755 km zurückgelegt. Ein großartiges Ergebnis!

Zu unserem Radtourenprogramm gehört auch das traditionelle Ostereiersuchen.

Durch das Stellmoorer Tunneltal gelangen wir zur „Schneckenunterführung“ und dem Schloss Ahrensburg, mit atemberaubender Führung.

Die sehr gute und interessante Führung durch das landschaftliche Stormarnsche Dorf- und Schlossmuseum in Hoisdorf war und ist ein unvergessliches Erlebnis.

Eine mehrtägige Radreise, von Jan organisiert, in und um Papenburg mit Besichtigung der Meyer Werft und der 1000-jährigen Eiche, die gewaltig und mächtig in einem Park steht, war eines der ganz besonderen Highlights dieser Saison.

Auf unserer Radtour nach Gethacht kehrten wir im Pier 3 ein und genossen die herrlichen Rhythmen einer Band.

Eine unserer Radtouren führte uns ins Museum für Ersatzstoffe in der Nähe der Brandshofer Schleuse.

Auf die vorletzte Fahrradtour zum Erntedank in Kirchwerder

freuen wir uns. Es ist ein Genuss, die geschmückten Wagen und Trecker, sowie die fröhlichen Menschen zu erleben.

Alle TSV-Radler/innen haben das von den Radtourenleiter/innen Ruth Dunsing, Erika Tischler, Jan Fornacon und Wolf-Dieter Schmidt ausgearbeitete Tagesradprogramm hervorragend angenommen.

Stadtradeln 2023

22 Teilnehmer/innen sind in der Zeit vom 29.05. - 18.06.2023 8462 Kilometer geradelt. Unser Reinbeker Bürgermeister hat zu einer Ehrung alle Teilnehmer/innen eingeladen und jede Gruppe urkundlich geehrt. Als Dankeschön spendierte der Bürgermeister im Anschluss noch ein Eis pro Person.

Eine feste sportliche Veranstaltung ist das alljährliche Reinbeker Sportfest. Hier bietet die TSV-Radgruppe den beliebten Fahrrad-Parcours an. Für die ganz Kleinen einen kindgerechten Parcours, von den Größeren wird schon mehr Geschicklichkeit gefordert. Die Kinder, aber auch manche Eltern, haben großen Spaß. Ein Dank an die ehrenamtlichen Helfer/innen.

Erika Tischler, Ruth Dunsing



Reinbeker Sportfest 2023



Am Sonntag, den 10.9.2023, fand auf dem Gelände der TSV das alljährliche Reinbeker Sportfest statt.

Das Wetter meinte es, wie so häufig in den vergangenen Jahren, 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 Spielmannszug. Über den Tag verteilt freuen wir uns im Nachhinein erneut über mehr als 1.000 Besucher. Wir sind begeistert, dass jeder einzelne Besucher die Veranstaltung so gut annimmt und damit zum Gelingen beiträgt. Wir freuen uns schon jetzt darauf, 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, ne-

ben dem Info-Stand der TSV, waren die Parcours der Kinderolympiade. Mit über 130 LäuferInnen wieder eine tolle Beteiligung! Die jeweils schnellsten Jungen und Mädchen der drei Jahrgangsklassen werden die TSV Reinbek Sonntag, den 24.09.2023 beim großen Finale der „TopSportVereine“ in der Alsterdorfer Sporthalle vertreten.

In der Jahrgangsgruppe 2017/18 gab es die folgenden Platzierungen auf dem Podest: männlich: 1. Platz - Malte Freitag, 2. Platz - Emil Roth, 3. Platz - Enno Selitsanos; weiblich: 1. Platz - Mila Heuermann, 2. Platz - Mathilda Schaper, 3. Platz - Emilia Ene

Bei der Jahrgangsgruppierung 2015/16 sehen die erreichten Platzierungen folgendermaßen aus: männlich: 1. Platz - Moritz Rosenberg, 2. Platz - Navin Frank, 3. Platz - Bosse Ebert; bei der Auswertung der weiblichen Platzierungen ist uns ein Fehler unterlaufen, für den wir uns bei allen betroffenen Kindern auch an dieser Stelle nochmal von ganzem Herzen entschuldigen wollen. Um den Fehler bereinigt sehen die tatsächlichen Platzierungen folgendermaßen aus: 1. Platz - Leonore Wagner, 2. Platz - Mariella Topp, auf dem Treppchen standen, hier jetzt mit den

bereinigten tatsächlichen Endplatzierungen: 3. Platz - Laura Simonsen, 4. Platz - Elsa Pries, 5. Platz - Nele Korbel

In der ältesten Jahrgangsgruppe haben die folgenden Teilnehmer einen Podiumsplatz erreicht: männlich: 1. Platz - Lukas Korbel, 2. Platz - Ole Freitag, 3. Platz Sam Thore Jensen; weiblich: 1. Platz - Sophie Celeste Tittko, 2. Platz - Amelia Gussmann, 3. Platz - Ida Lehmann

Für Jugendliche und Erwachsene gab es die Parcours Challenge. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit waren hier gefragt. Eine Altersbegrenzung nach oben gab es nicht, weshalb wirklich jeder, der aus der Kinderolympiade herausgewachsen ist, seinen Fitness-Stand auf die Probe stellen konnte. Natürlich kam auch bei diesem Parcours der Spaß nicht zu kurz. Unsere diesjährige Top3 sind: 1. Platz - Lene Lehmann, 2. Platz - Markus Gerdes, 3. Platz - Helen Rosenberg

Wir gratulieren allen Platzierten der Kinderolympiade, wie auch der Parcours-Challenge, zu ihren tollen Leistungen und wünschen allen Teilnehmern schon jetzt viel Erfolg im kommenden Jahr. Ebenfalls bedanken wir uns bei unseren Partnern Schnurstracks, dem Freizeitbad

Reinbek, dem Miniaturwunderland und dem Wildpark Schwarze Berge für die zur Verfügung gestellten Gutscheine für unsere SiegerInnen.

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 Kunstrasen wurde fleißig nach „Schätzen“ getaucht und Bilder gemalt. Die meisten Bälle flogen an diesem Tag aber bei der Tennis- und Tischtennisabteilung über die Netze. Nicht übers Netz, sondern in das Netz ging es bei den Herausforderungen unserer Basketballabteilung und den Angeboten unserer Volleyball- und Handballabteilungen. Geschicklichkeit war aber nicht nur bei unterschiedlichen Ballsportarten gefragt, der Rollatorparcours für Jung und Alt versuchen und das in die Weite springen, unter Anleitung unserer Leichtathletikabteilung, verlangte den BesucherInnen einiges ab.

Neben Mitmachaktionen beteiligten sich Abteilungen aber auch mit Vorführungen oder Ständen. So trat aus der Tanzsportabteilung die Line-Dance-Gruppe auf. Auch eine Mitmachaktion in Form von Stopptanzen wurde gut angenommen. Ein paar Meter weiter gaben die Kampfsportler aus den Bereichen Aikido, Ju-Jitsu und Karate ihre Fähigkeiten zum Besten. Abgerundet wurde das Vorführprogramm durch die beeindruckende Vorführung unserer Trampolin-Fitness Gruppe und dem interessanten Stand unserer Gerätefitness-Abteilung.

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 ebenfalls wieder persönlich dabei waren unsere Partner der Haspa-Filiale aus Reinbek.

Ein großer Dank geht ebenso an das Kinderschminken, an dessen Stand der Kreativität kei-



ne Grenzen gesetzt waren. Das „Spielmobil“ des Landessportverbandes begeisterte unsere ganz kleinen Gäste mit zahlreichen Spielmöglichkeiten, ebenso wie das in diesem Jahr zum ersten Mal auf unserem Sportfest vertretene Hobby Horsing Mitmach-Angebot (Einführungskurs startete am 20.9.) und die Selbstspielzone mit Spielen wie Wikinger-Schach oder Cornehole. Zwischen den Bäumen im Paul-Luckow-Stadion huschten Klein und Groß über die Slacklines der Vereinsjugend. Das Kinderschutz-Team war nebenan ebenfalls vertreten, um Aufmerksamkeit auf das Thema Kinderschutz zu erzielen, welches gerade im Sport nicht au-

ßer Acht gelassen werden darf. Trotz mehrfacher Anfrage in diesem Jahr leider nicht vertreten war der Kinder- und Jugendbeirat der Stadt Reinbek.

Um einen reibungslosen Ablauf gewährleisten zu können, beteiligten sich viele Helfer am Auf- und Abbau. Für die Sicherheit aller Anwesenden sorgte das DRK. 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!

Reinbeker Sportlerehrung 2023



Am Dienstag, 7.3.2023, fand im Reinbeker Schloss die Sportlerehrung statt. Auch von der TSV Reinbek waren einige Sportlerinnen und Sportler, sowie Ehrenamtliche dabei, die im vergangenen Jahr großartiges geleistet haben.

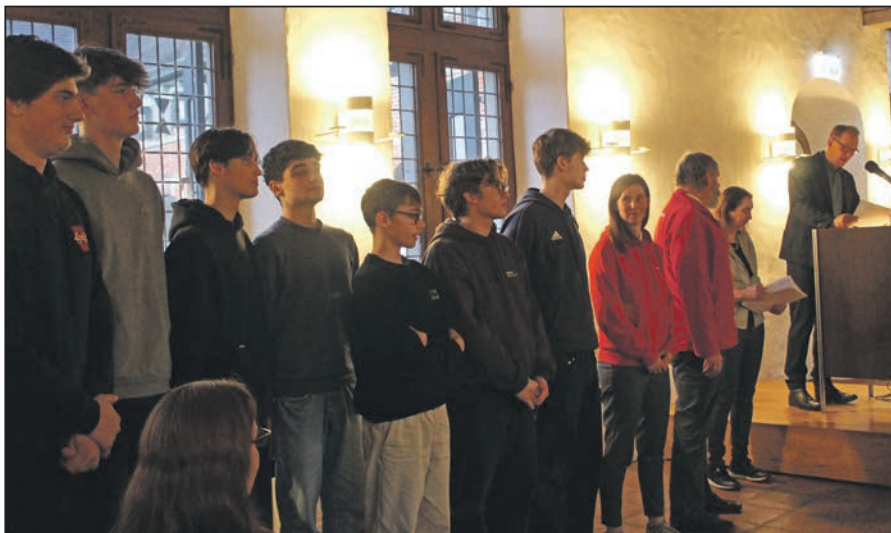
In seiner kurzen Begrüßung dankte Bürgermeister Björn Warmer allen Ehrenamtlichen, ohne deren Engagement der Sport nicht möglich wäre und preiste den Reinbeker Honig an, den alle mit ihrer Urkunde zusammen bekommen sollten. Im Anschluss begannen auch schon die Ehrungen. Der Bürgermeister las jeweils die Laudatio vor und rief die zu Ehrenden nach vorne.

Aus der TSV Reinbek waren darunter die Folgenden:

Die Leistungsschwimmer um Trainerin Birgit Krebs waren in 2022 wieder erfolgreich und holten viele Medaillen nach

Reinbek.

Das Team Kinderschutz bestehend aus Sofia Otto, Svea Bokeloh, Maren Vollstedt, Alexa Potrykus, Sebastian David und Martin Bokeloh sorgt dafür, dass das wichtige Thema auf Veranstaltungen vertreten ist und ist Ansprechpartner für alle Belange des Themas. Doch nicht nur in Reinbek engagieren sie sich mit Seminaren im Verein und Schulen, sondern in-



zwischen auch in ganz Schleswig-Holstein.

Leichtathleten der LG Reinbek-Ohe nahmen mit ihren Trainern an großen Wettbewerben teil und holten einige Erfolge nach Reinbek.

In der Basketballabteilung gewannen die U16 und U18 jeweils die Landesmeisterschaft und setzten sich im Pokalfinale durch. In der U16 spielten vergangene Saison für uns Florian Illig, Raphael Simon, Jakob Merten, Vincent Roßfeldt, Mohammad Al Sharabe, Maxim Anhalt, Josef Bolte, Henry Vollmar, Elias



Störk und Connor Ewert, die von Svea und Martin Bokeloh trainiert wurden. In der U18 waren Florian Asmussen, Nicolas von Alven, Erik Jehn, Jan Harfenmeister, Josef Bolte, Henry Vollmar, Constantin Scharr, Gianluca Zanotto und Espen Walther mit ihrem Trainer Henry Krause dabei.

Einzeln geehrt wurde Marco Büttner, der seit über 25 Jahren Schiedsrichter für die Abteilung ist und Spiele bis in die Regionalliga und Jugendbundesliga pfeift.

Für ihr ehrenamtliches Engagement wurde die Vereinsjugend bestehend aus Martin Bokeloh, Svea Bokeloh, Luis Kurpjuhn, Lucas Bliesener, Han-

na Behn, Jannis Knackstedt, Antonia Lübke, Julie Reisen, Emma Fuchs, Clara Heyer, Maya Koops, Florian Hoffmann, Sofia Otto, Mia Futschek und Anna-Julia Hirsekorn geehrt. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen organisieren abteilungsübergreifende Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche, wozu beispielsweise das Zeltlager und die Jugendreise, aber auch das Lichterfest zählen.

Erfolgreich war im vergangenen Jahr auch die Tanzsportabteilung. Das Paar Birgit und Thomas Schuldt wurde Landesmeister der Klasse Senioren III B-Latein und Vizemeister der Klasse Senioren II B-Latein, obwohl an Ostern 2022 erst der



Aufstieg in die Klassen Senioren III B-Latein und Senioren III S-Standard, der höchsten Klasse im Amateur-Tanzsport, gelang.

Das Tanzpaar Tobias Greve und Janina Reinhardt wurde Landesvizemeister in den Klassen Senioren I B-Latein und Senioren I A-Standard.

Axel und Sabine Hagemeyer wurden Landesvizemeister in der Klasse Senioren IV S-Standard.

Trainerin Birgit Bendel-Otto ist seit 2007 Abteilungsleiterin und richtet in dieser Funktion große Tanzturniere wie den Deutschland-Cup und die Deutsche Meisterschaft der Senioren in Reinbek aus. Außerdem





VEREINSLEBEN

ist sie für den Tanzsportverband Schleswig-Holstein aktiv.

Die Ü50 der Fußballabteilung unter Trainer Jens Krienke blieb in der Saison ungeschlagen und qualifizierte sich für die Norddeutschen Meisterschaften, wo sie im Finale gegen Hannover 96 im Elfmeterschießen verlor und dadurch Vizemeister wurde.

Wir gratulieren allen ganz herzlich zu ihren sportlichen



Erfolgen und der Ehrung. Vielen Dank für eure Mühen, euer Engagement und euren Einsatz. Ihr seid ein wichtiger Bestandteil des Vereinslebens der TSV Reinbek!

25 Jahre Holsteiner Runde

Im Mai 1998 kamen die Vereine Ahrensburger TSV, TSV Reinbek, Rellinger TV, Elmshorner MTV und VfL Pinneberg zusammen und gründeten nach dem Vorbild der Hamburger KollegInnen die Holsteiner Runde.

Die Runde machte sich in Schleswig-Holstein einen Namen und wuchs schnell an. Nach fünf Jahren hatte sich die Holsteiner Runde bereits verdoppelt. Der kollegiale Austausch auf Augenhöhe, die gemeinsame Entwicklung von Ideen und der Austausch mit dem Landessportverband prägte die Arbeit dieser Interessengemeinschaft.

2016 – die Holsteiner Runde hatte gerade ihre „Volljährigkeit“ gefeiert, wurde aus dem losen Zusammenschluss ein eingetragener Verein. Mittlerweile gehören 23 Großvereine von Flensburg bis Geesthacht zur Holsteiner Runde und vereinen über 75.000 Mitgliedschaften unter einem Dach.



Zum 25jährigen Jubiläum lud die Holsteiner Runde nun zum Landessportverband Schleswig-Holstein in das „Haus des Sports“ ein. LSV-Präsident Hans-Jakob Tiessen hielt ein Grußwort und hob hervor, dass die Holsteiner Runde fester Bestandteil der Sportfamilie

Schleswig-Holsteins sei. Viele ehemalige KollegInnen folgten der Einladung nach Kiel, sodass der 25. Geburtstag wie ein Klassentreffen gefeiert wurde.

Uwe Hönke - hauptamtlicher Vorstand des VfL Pinneberg und Sprecher des Vorstandes der Holsteiner Runde

Hallo liebe Vereinsmitglieder,

wir sind hier für die TSV Reinbek die „Mädchen“ für fast alles.

Ich, Otto Woytke, Jahrgang 1968 und seit über sechs Jahren für die TSV tätig, pflege mit meinem Kollegen Sebastian alle Wege, Grünflächen, Hecken, den Kunstrasen usw., was schon eine sehr sportliche Aufgabe ist.

Aber halt, das ist nur ein Teil der Tätigkeiten. Wir managen noch viel, viel mehr. Die Heizung, das Wasser, oder aber auch die Duschen müssen funktionieren. Die Abläufe müssen natürlich auch laufen – ablaufen. Natürlich tauschen oder flicken wir die Tornetze oder kreiden den Rasenplatz. Denn ohne Linien geht kein Spiel. Aber natürlich wollen alle Licht haben, welches wir auch in Stand halten.

Dazu kommt bei mir noch ein erheblicher Teil an Hintergrundarbeiten dazu. Es müssen Pellets für die Heizung bestellt werden oder es ist mal was kaputt, was ich nicht reparieren kann, dann kommt nach einem Gespräch mit dem Rathaus natürlich ein Fachmann der jeweiligen Firmen. Ach, sauber wollen es natürlich auch „alle“ haben. Also kümmern wir uns auch um dieses „Problem“. Mülleimer und Aschenbecher leeren, herumliegenden Müll einsammeln und natürlich müssen die Tonnen auch raus und wieder rein. Oh, es hat jemand etwas verlo-

ren oder vergessen. Dann stehen wir auch parat und helfen so gut wir können. Es ist eine anspruchsvolle, verantwortungsvolle und manchmal auch nicht leichte Tätigkeit. Wir arbeiten körperlich schwer und freuen uns, wenn wir viel geschafft haben

eventuellen Gefahren hinzuweisen. Ich finde es wichtig, mit den Sportgästen zu sprechen und unter Umständen die Gelegenheit zu klären.

Ja, eine sehr, sehr vielfältige Tätigkeit, die mir heute, gut sechs Jahre später, immer noch Spaß und auch Freude macht. Wir sind keine Roboter und haben sicherlich auch mal den einen oder anderen schlechten Tag. Aber
w i r

und die acht Stunden Arbeitszeit abgearbeitet sind.

Selbstverständlich müssen wir auch mal „schimpfen“. Was mich aber nicht daran hindert, mit den Personen, ob Erwachsene, Jugendliche oder Kinder, in den Dialog zu gehen und zu erklären, was „falsch“ gelaufen ist. Es gefällt mir aber auch sehr, den Kindern noch etwas zu erklären und vor allem auf die

machen eine gewissenhafte Arbeit, sind angestrengt dabei und das auch zur Herbst- und Winterzeit. Es soll sich ja keiner verletzen.

Man könnte sicherlich noch viel, viel mehr darüber erzählen, was wir tun, aber der Platz reicht nicht, um ins Detail zu gehen – das wäre auch zu viel des „Guten“.

Herzlichst, Otto Woytke



EIN GROSSARTIGES ARGUMENT FÜR EINE ABRISSPARTY

Container (1 - 36 m³) und Buhck Bags zur Abfallentsorgung für Privat und Gewerbe
buhck.de | 04152 80 20

buhck
CONTAINER BAUSTOFFE
ENTSORGUNG

Sebastian Schlachtberger



Geboren wurde ich 1989 in Hamburg, aber in Reinbek bin ich aufgewachsen und habe 2006 die Schule beendet.

Nach der Ausbildung zum Lagerfachhelfer in Timmendorf (2007-2009) bin ich seit dem 01. Oktober 2019 als Platzwart für die TSV tätig.

Auch meine Eltern sind totale TSV Reinbek Fans: Meine Mutter hat in der Geschäftsstelle gearbeitet, mein Vater war 1. Vorsitzender.

In der TSV bin ich seit 1991, damals als jungstes Mitglied! Hier die Fotos von meinen ersten Aktivitäten beim Kinderturnen.

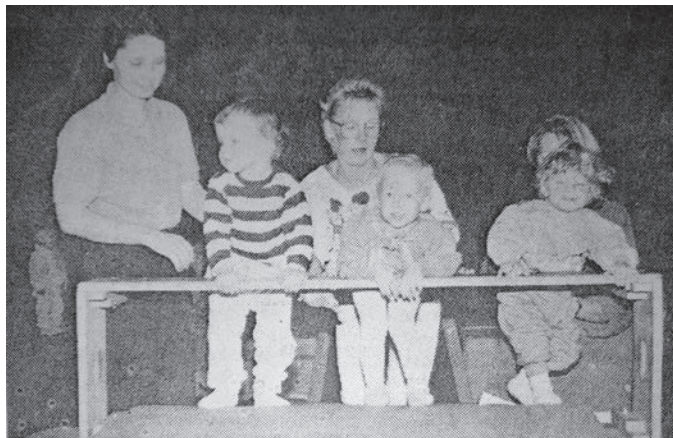


gerne die Trainer und Mitglieder, wenn sie Hilfe benötigen.

Es macht mir Spaß, viel an der frischen Luft zu arbeiten.

Zu meinen Aufgaben gehören unter anderem:

- Plätze pflegen und Linien ziehen
- Kunstrasen abziehen
- Aufbau von Geräten fürs Training
- Jahreszeitlich Laub-/Schneebeseitigung
- Kontrollgänge
- Kleinreparaturen
- Botengänge für die Geschäftsstelle



Beim Zwergenturnen: Rechts unser jüngstes aktives TSV-Mitglied Sebastian Schlachtberger (29.5.89), Mitte Übungsleiterin Ulrike Marek mit Lara Pflug und links Martin Wojak und Mutter.

Ich freue mich, bei der TSV Reinbek Teil des Teams zu sein. Die Zusammenarbeit mit den Kollegen und der Geschäftsstelle macht mir viel Spaß und ich unterstütze



Aus den Abteilungen

Zwergenturnen

Viel Spaß macht Eltern und Kindern das Zwergenturnen in der erst vor kurzem gegründeten Gruppe bei Ulrike Marek. Zu Beginn werden in gemeinsamer Runde Kinderlieder gesungen, nach denen sich die Muttis und Vatis mit ihren Kindern bewegen. Immer wieder bringt Ulrike Marek dann neue Ideen für den Aufbau von Geräte-landschaften mit, die die Kinder zum Turnen und Toben anregen.



Beispielhafte Aufgaben als Bilderstrecke



Reparatur
Pelletheizung



Grundreinigung
Geräteräume



Hammerwurf-
netz aufhängen



Weg zur
Tennisanlage



Reparatur
Holzbänke



Sprunggrube
befüllen



Stadion Früh-
jahrsputz



Säuberung PLS
Nordkurve

Neue Mitglieder gesucht

Du bist 12 Jahre alt oder älter und hast Lust, dich ehrenamtlich in unserem Verein zu engagieren? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir, die Vereinsjugend der TSV Reinbek, brauchen dringend Verstärkung in unserem Team!

Die Vereinsjugend besteht aus einem bunt-gemischten Haufen von Jugendlichen und Erwachsenen. Gemeinsam organisieren und begleiten wir zahlreiche Sportevents für die Kinder und Jugendlichen unseres Vereins, darunter beispielsweise die beiden großen Reisen im Sommer (Zeltlager und Jugendreise), die Halloween Magic Night und das

Lichterfest. Auch sind wir beim Sportfest oder Veranstaltungen des Kinderschutz-Teams vertreten.

Wir treffen uns dazu immer den ersten Dienstag eines jeden Monats um 18 Uhr im Sitzungsraum der Geschäftsstelle. Dort besprechen wir in einer entspannten und gemeinschaftlichen Atmosphäre kommende Veranstaltungen und Projekte.

Dein Interesse wurde geweckt? Dann schreib doch gerne eine kurze Mail an vereinsjugend@tsv-reinbek.de und wir freuen uns, dich beim nächsten Treffen begrüßen zu dürfen!



TSVREINBEK.VEREINSJUGEND

Folge der Vereinsjugend jetzt auch auf Instagram und sei immer informiert!

44 Stunden Sport, Spiel und Spaß Wenn die Turnhalle zum Wohnzimmer wird...



Am 6. April 2023, dem letzten Schultag vor den Osterferien war es soweit: Die beliebte Veranstaltung „44 Stunden Sport, Spiel und Spaß“ der Vereinsjugend stand an. Um 17 Uhr trafen sich die 20 Teilnehmer und 6 Betreuer an der Uwe-Plog-Halle. Von nun an sollten fast zwei lange Tage kommen, welche alle Beteiligten fast durchgehend in der Halle verbrachten.

Angefangen mit Kennenlernen und einigen Aufwärmspielen wie Merkball oder Völkerball, folgte in den nächsten Tagen ein abwechslungsreiches Programm,

das sich vor allem durch viele Sportspiele wie Hütchen klauen, Brennball und chinesische Mauer auszeichnete, die die Kinder sich zu Beginn wünschten. Auch eine Hüpfburg war dauerhaft Bestandteil der Veranstaltung und wurde in der Freizeit rege genutzt. Zur Übernachtung konnten sich dann alle Teilnehmer ihre Betten aus Turngeräten bauen und die Sporthalle so ganz zu ihrem „Wohnraum“ gestalten.

Am Freitag, also fast genau zur Hälfte der 44 Stunden, nutzten wir die Gelegenheit des schönen Wetters, auch mal die Halle zu

verlassen und eine kleine Rallye rund um das Gelände der TSV Reinbek zu machen. Danach besuchten wir für einige Stunden das Freizeitbad, damit jeder sich nach absolviertem Sport auch mal abkühlen konnte.

Am Samstag kamen schlussendlich viele müde, aber auch sichtlich glückliche Gestalten aus der Uwe-Plog-Halle. Die Veranstaltung war ein großer Spaß für alle Beteiligten. Wir freuen uns auf das kommende Jahr und weitere schöne Momente mit Euch!

Jugendreise 2023

Am Freitag, 14.7.2023 um 14.30 Uhr ging es für uns, den 15 Teilnehmenden und 3 Betreuern, endlich los! Im Gepäck dabei: 2 Basketballkörbe, unzählige Holzplatten für 2 Fußballtore, 1 Tischtennisplatte und viel mehr.

Bereits beim Vortreffen konnte entschieden werden, ob bei dieser Reise ein tägliches Wertungsspiel (Römöspielereihe) veranstaltet werden soll. Die Antwort lautete: „Ja“!

Gegen 20 Uhr kamen wir am Haus auf Römö an. Kurz nach der Ankunft fing die erste Kochgruppe gleich damit an, uns schmackhafte Nudeln mit Pesto und Tomatensauce zu zaubern. Im Anschluss spielten wir auch schon das erste Wertungsspiel der Römöspielereihe. Beim Power-Quiz musste nach 15 Sekunden Bedenkzeit die Antwort gegeben werden, wie z.B. „Wie weit sind wir heute gefahren“? Nach Spielende probierten wir den Innenraum-Pool und den Whirlpool auf der Terrasse aus.

Tag 2 begann, wie viele andere Tage, für einige mit Frühschwimmen in Lakolk. Zum Frühstück konnten wir die ersten selbstgebackenen Brötchen genießen. Danach machten wir uns an die Arbeit, um die Tischtennisplatte zusammenzubauen sowie die Basketballkörbe aufzustellen. Die Römöspielereihe wurde für viele an diesem Tag zum „Déjà-vu“. Beim Frisbeegolf wurde versucht, 6 Ziele mit möglichst wenigen Würfeln zu erreichen. Bei einem Fehlwurf musste vom letzten Wurfstandort erneut geworfen werden. Zum Abendmenu gab es Hotdogs. Die Sauna wurde noch am selben Abend getestet.

Die Römöspielereihe wurde für viele zum täglichen Highlight. Bei der Tennis-Torte flogen die Tennisbälle in alle Richtungen. Zum einen wurde versucht, sein „Tortenstück“ von Bällen freizuhalten, zum anderen wollte man die Tennisbälle in einer gegnerischen Bütt versenken. Ebenso schnell ging es beim Uno-Lauf



zu. Nach einem Testlauf, ging es dann auch für alle richtig los. Dazu gehörten „Auf einem Bein hüpfen“, „Rückwärtslaufen“, mit dem gesamten Team eine kleine Strafrunde laufen und bei einer +4 Karte im Krebsgang zurück. Der Pool kam auch nicht zu kurz. Beim Poolball-Turnier ging es, ähnlich wie beim Wasserball, mit vollem Körpereinsatz zu.

„Was aus Sand bauen“ lautete an einem Tag das Motto des Wertungsspiels. Dabei wurden aus dem Sand Salmi, eine Schildkröte, Badelatschen und ein Hotel gezaubert. Die Bewertung der Sandskulpturen fiel den Betreuern nicht leicht, da einige Skulpturen in ihrer Größe überzeugten, jedoch andere mit vielen Details verziert waren. Fingerspitzengefühl war beim Mini-Tischkicker-Turnier gefragt. Auf dem Spielfeld, welches so groß wie ein Schneidebrett war, wurde im Doppel um jeden einzelnen Ballkontakt gekämpft. Beim hingegen ruhigen, dafür hoch konzentrierten 4-gewinnt-Turnier zahlten sich bewährte Taktiken aus. Musikalisch ging es ebenfalls zu. Beim Musikraten sollten Name und Künstler des Liedes erkannt werden, wobei von fast jedem Genre etwas dabei war.

Neben der Römöspielereihe gab es noch viele weitere Highlights. Beim Leitergolf blieb es bis zur letzten Sekunde spannend, da immer die Gefahr bestand, dass ein scheinbar sicherer Treffer im wahrsten Sinne des Wor-

tes wieder abgewickelt wurde. Nach Sonnenuntergang spielten wir das Geländespiel Cluedo. Ziel des Spiels war es, alle Spielernamen inklusive Teamzugehörigkeit zu ermitteln. Jeder Einsatz der eigenen Taschenlampe wurde somit zum Risiko. Ebenfalls nach Sonnenuntergang wurde das Spiel „Drop-Out“ gespielt. Dabei wurden die Teilnehmenden in Gruppen aufgeteilt und an einen unbekannten Ort gefahren. Während der gesamten Fahrt musste eine Augenbinde getragen werden. Gegen 4 Uhr traf die letzte Gruppe an unserem Ferienhaus ein. Bei diesem Spiel gab es keinen Verlierer, weil das Ziel des Spiels war, sicher nach Hause zu kommen. Natürlich spielten wir auch die klassischen Spiele wie Völkerball und Hütchenklauen.

Bei Halbzeit der Reise besuchte uns das Zeltlager aus Sylt. Gleich nach der Ankunft spielten wir eine riesengroße Runde Hütchenklauen. Danach wurden Fußball, Tischtennis, Volleyball und Poolball angeboten. Zum Mittagssnack wurde der Grill angeschmissen und es gab dutzend selbstgebackene Brote von Martin. Da war für jeden Geschmack etwas dabei: Olivenbrot, Vollkornbrot, Zwiebelbrot, Schinkenbrot, Käsebrot und ein „ohne alles“ Brot. Ein paar Tage später ging es dann für uns nach Sylt. Auch auf Sylt durfte das tägliche Wertungsspiel nicht fehlen. Auf einem großen Spielplatz muss-

ten wir einen Parkour quer durch alle Spielgeräte meistern. Nach dem Sport stärkten wir uns mit einer Pizza bzw. einem Croque. Der eigentliche Grund für unseren Ausflug nach Sylt war die Nachtwanderung des Zeltlagers. Dabei fungierten wir als Geister für die Nachtwanderung, welche leider frühzeitig beendet werden musste.

Neben den ganzen sportlichen Aktivitäten besuchten wir die älteste Stadt Dänemarks: Ribe. In der urigen Wikinger-Stadt besuchten wir viele Läden. Ausgelöst von diversen Fashion-Haul-Videos bei Social-Media reisten wir ein zweites Mal nach



Ribe. Auf dem kulinarischen Programm standen auch Eis- und Pommesessen in Lakolk sowie der Besuch des Antikcafés ganz in unserer Nähe, wo wir aufgrund der überwältigen Kuchenauswahl gar nicht wussten, für welches Stück wir uns entscheiden sollten.

Die 2 Wochen gingen leider viel zu schnell vorbei! Die fast täglichen Mitternachtssnacks sowie die abwechslungsreichen Autofahrten mit Songnamen wie „Nachtschicht“ und „Grenade“ werden wir sehr vermissen.

Zeltlager 2023

„Das Leben ist nicht immer nur Pommes und Disko! (aber manchmal schon)“

Am Samstag, 15.7.2023, trafen wir Betreuer uns morgens um kurz nach 9 Uhr in Reinbek, bevor wir uns auf den Weg nach Altona machten, wo Zug und Teilnehmer auf uns warteten. Auf Sylt angekommen wartete bereits ein Bus auf uns, der uns zu unserer Unterkunft, dem Zeltplatz „Möskendeel“, brachte. Als wir gegen 13 Uhr ankamen, ahnten die Kinder noch nicht, welch vollgepackte Wochen uns bevorstanden und wie viele tolle Programmpunkte auf sie warteten. Los ging es mit dem Einzug in unsere Zelte, die für die nächsten 2 Wochen unser Zu-



hause sein sollten.

Am zweiten Tag wurden die Zeltamen ausgedacht und Zeltschilder bemalt. Die Zeltamen waren alle kreativ, wie zum Beispiel „7vsSylt“ oder die „Chaos Crew“. Am Nachmittag wurden die Zelte dann auch ordentlich getauft, bevor wir uns in die erfrischende Nordsee mit ihren hohen Wellen wagten. Am Abend desselben Tages konnten die Teilnehmer in ihren Zelten ihre Teamfähigkeit in der „Chaosralie“ unter Beweis stellen.

In den zwei Wochen gingen wir nahezu täglich baden, neben den meterhohen Wellen waren auch die anschließenden Tanzpartys samt Polonaise in der Dusche weitere regelmäßige Highlights. Während der zwei Wochen wurden wir von einem fantastischen Küchenteam, bestehend aus Don, Martin und Ulli, welche immer wieder für lustige Momente sorgten, bekocht. Es gab drei Mahlzeiten täglich, und anschließend übernahm jeweils eine Zeltgemeinschaft den Tischdienst, oft sogar mit imposanten Tanzeinlagen des Lagerpersonals.

In den ersten Tagen wurden viele bekannte Sportspiele gespielt, wie zum Beispiel Hütchenklauen, Brennball, Merkball oder auch 6-Tage-Rennen. Wenn wir mal keine Sportspiele spielten, vertrieben wir uns die Zeit mit Neigungsgruppen wie Werwolf, Basketball, Knüpfen oder Schlüsselanhänger basteln. Außerdem fand eine Hörnum Rallye statt, bei der die Kinder verschiedene Stationen meisterten und ihr Taschengeld in der Stadt verpulvern konnten. Neben den bekannten Sportspielen haben wir aber natürlich auch besondere Spiele gespielt, die Reaktionsstärke, Kreativität und Teamfähigkeit sowie Kommunikation forderten, wie zum Beispiel „Apportieren“ oder „das Brüllspiel“.

Am Dienstag wurde der Theaterabend wiederholt, der seit Jahren ein fester Programmpunkt ist. Die Theaterstücke hätten unterschiedlicher nicht sein können – von einer Tragö-



die in der Sahara mit einer Titanic-Darstellung oder einem Fahrradkampf zwischen Barbie und Ken in der Steinzeit. Die Kreativität war beeindruckend. Direkt danach, am Mittwoch, fand dieses Jahr der traditionelle Mottotag unter dem Thema „Zeitreise“ statt. Die Kinder hatten viel Spaß bei den thematischen Spielen aus Epochen, wie dem Wilden Westen, der Antike oder auch dem Mittelalter.

Am Donnerstag fand der beliebte Jahrmarkt statt, mit Spielen wie Bowling oder „Erkennst du den Song“, um nur ein paar aufzuzählen.

Am Freitag machten wir einen Ausflug auf die Nachbarinsel Römö, um die Jugendreise in ihrem Ferienhaus zu besuchen. Dort spielten wir gemeinsam Hütchenklauen, bevor wir anschließend im Garten Fußball und im hauseigenen Pool Wasserball spielten. Außerdem schenkten wir einem der Jugendreise Teilnehmer ein Fahrrad zum Geburtstag, welches wir gefunden und liebevoll „Harald“ getauft haben.

Zur Mitte der Reise fand der beliebte Casinoabend statt, bei dem die Kinder bei Spielen wie „Shut the Box“ oder „Pferderennen“ Chips gewinnen und gegen Cocktails eintauschen konnten.

Zu Beginn der zweiten Woche besuchte uns die Jugendreise, um uns bei einer Nachtwande-

rung zu unterstützen, die dann leider frühzeitig abgebrochen werden musste. Dennoch nutzten wir das gute Wetter und spielten am nächsten Tag mit der Jugendreise gemeinsam Brennball.

Am Dienstag fuhren wir dann nach Westerland, um „Capture the Flag“ und „Räuber und Gendarme“ im Wald zu spielen, was seit mehreren Jahren ein spaßiger Programmpunkt ist. Bevor es zum Einkaufen ging, wurde noch eine Westerland Rallye durchgeführt, bei der die Kinder sich unter anderem einem Quiz, einem Parkour und einer selbst ausdenkenden Choreografie stellen konnten.

In der zweiten Woche gab es noch viele Highlights wie die Hawaii Disko, bei der die Teilnehmer leckere Cocktails trinken und abfeiern konnten. Zusätzlich wurden Disko-Spiele wie „Reise nach Jerusalem“ oder „Limbo“ gespielt, und als Preise für die Gewinner wurden zu Hawaii passende Baskenröcke und Blumenketten verteilt.

Am vorletzten Tag organisierten wir Betreuer erstmals einen spontanen Ausflug in die Sylter Welle, dem Freizeitbad in Westerland. Dort tobten wir uns auf den verschiedenen Rutschen aus, schwammen im Wellenbecken, ließen uns im Strömungskanal treiben oder entspannten im Whirlpool. Der Ausflug war



ein voller Erfolg, und alle Kinder hatten viel Spaß. Zurück im Lager wurde zum Abschluss dieses tollen Tages gegrillt.

Am letzten Tag fand der alljährliche Abschlussnachmittag statt, bei dem jeder Teilnehmer etwas vorführen durfte. Auch hier war die Kreativität der Kinder und Betreuer wieder unglaublich. Von den Betreuern gab es Theaterstücke wie den „Liliputaner“

oder den „Zeltlager Recap“, einige Kinder organisierten kleine Spiele wie „Wer würde eher?“ oder „Das Getränkearten“. Andere zeigten ihre Tanzkünste, und es wurden auch einige Quizspiele gespielt. Der Abschlussnachmittag war dieses Jahr ein großes Highlight zum Ende der Reise. Den letzten Abend haben wir uns dann bei Lagerfeuer und Stockbrot am Strand den Son-

nenuntergang angeguckt, bevor es zum letzten Mal ins Zelt zum Schlafen ging.

Am Samstag packten wir schon unsere Sachen und trafen uns für eine letzte Abschlussrunde, bei der jeder Teilnehmer seine Meinung zur Reise äußern konnte. Das durchweg positive Feedback war für uns Betreuer super, um die nächste Reise zu planen. Nach dem Mittagessen holte uns der Bus ab, der uns vor 2 Wochen zum Zeltplatz gebracht hatte, um uns wieder zurück zum Bahnhof zu bringen, wo wir in den Zug stiegen. Drei Stunden später kamen wir wieder in Altona an und verabschiedeten uns mit einem lachenden und einem weinenden Auge von den Teilnehmern, ehe wir Betreuer nach 2 Wochen Feierabend machen konnten.

Es waren zwei unvergessliche Wochen für alle Beteiligten, und wir freuen uns schon jetzt auf nächstes Jahr. Alle Highlights konnten in diesem Artikel gar nicht untergebracht werden, also beende ich ihn mit Ullis Worten: „Hör mir uff.“

Sportfest 2023

Am Sonntagmorgen des 10. Septembers trafen wir uns um 9 Uhr zwischen den Bäumen auf dem Gelände des Paul-Luckow-Stadions. Nachdem wir gegen 11 Uhr unseren alljährlichen Slackline Parcours für die kleinen und einen für die größeren Kinder aufgebaut hatten, kamen auch schon die ersten balancierlustigen Kinder. Damit einem beim Anstehen nicht langweilig wird, hatten wir noch eine Fotoschlange aus Bildern unserer Veranstaltungen in diesem Jahr hängen. Nach der ersten halben Stunde füllte sich der Platz immer mehr, bis nach einer Stunde eine große Schlange entstand, die darauf wartete von einem Betreuer der Vereinsjugend durch den Slackline Parcours begleitet zu werden. Der Ansturm riss erst zur Siegerehrung der Kinderolympiade ab. Als wir dann gegen 15 Uhr anfangen abzubauen, hatten wir eine Menge lachende Kinder erlebt und viel Spaß gehabt. Die Vereinsjugend freut sich schon auf das nächste Sportfest, das hoffentlich genauso schön wird wie das diesjährige.



Nachbericht Herbstseminar



Auch in diesem Jahr traf sich die Vereinsjugend der TSV Reinbek wieder zum Herbstseminar, um ihre Arbeit für das kommende Jahr zu organisieren. Anders als beim letzten Mal reisten wir dafür nicht nach Dänemark, sondern blieben auf dem Gelände des Vereins.

Am Sonntag, den 22.10. war es soweit. Wir, als Vereinsjugend, versammelten uns am Vormittag und besprachen gemeinsam unsere Planungswoche, welche bis Donnerstag andauern sollte. An diesem Tag waren auch unsere Veranstaltungen für das Jahr 2024, wie die Halloween Magic Night oder 44 Stunden, ein Thema, für die wir Termine festlegten. Wir suchten auch Inspirationen für neue Veranstaltungen, um zukünftig ein noch größeres Angebot für die Kinder und Jugendlichen im Verein anbieten zu können.

Am Montag und Dienstag standen weitere wichtige Planungen an. So besprachen wir etwa unseren gemeinsamen Umgang miteinander sowie unsere Re-

äsentation nach außen. Darüber hinaus sortierten wir unser zahlreiches Material und räumten die Lagerräume auf. Während der gesamten Zeit war auch stets für unser leibliches Wohl gesorgt.

Am Mittwoch stand für uns als Gruppe auch mal der Spaß im Vordergrund. Wir verbrachten den gesamten Tag im Heide Park. Von Wildwasserbahn, über Achterbahn bis hin zur Kindereisenbahn war dort für alle etwas dabei. Der Tag bereitete uns große Freude.

Die Woche schlossen wir am Donnerstag ab, wo wir erneut die Veranstaltungen ins Visier nahmen und dort ins Detail gingen. Zu guter Letzt beschäftigten wir uns noch mit den Finanzen unserer Arbeit.

Insgesamt war diese kurze Woche für uns die optimale Mischung aus Arbeit und Spaß miteinander. Wir sind deutlich vorangekommen und konnten so unseren Beitrag zur Jugendarbeit im Verein leisten.

Wir freuen uns auf alle kommenden Veranstaltungen!

Lichterfest



Am Sa, 23.12.2023 findet wieder das alljährliche Lichterfest der Vereinsjugend statt. Wir laden euch herzlich ein, euch bei Lagerfeuer, Stockbrot, Kinderpunsch und Glühwein auf Weihnachten einzustimmen. Verbringt zwischen 17:00 und 19:00 Uhr einen gemütlichen Abend neben dem Wichtelwald im Paul-Luckow-Stadion und entflieht für kurze Zeit dem Weihnachtstrubel.

Eine Anmeldung für die kostenlose Veranstaltung ist nicht erforderlich.

Zeltlager und Jugendreise 2024

2 Wochen Sport & Spaß an der Nordsee



Auch in 2024 könnt ihr mit uns zwei Wochen an die Nordsee fahren, euch bei den täglichen Sportspielen austoben und eine aufregende Zeit mit euren Freunden verbringen.

Mit dem **Zeltlager** können alle 8-13-jährigen von Sonntag, 21.7. bis Sonntag, 4.8.2024 wieder nach Möskendeel auf Sylt fahren. Der in den Dünen gelegene Zeltplatz ist der ideale Ort, um regelmäßig baden zu gehen und am Strand ausgedehnte Spiele zu spielen. Vor Ort werden wir in festen 6-Personen-Zelten schlafen, die wahlweise mit Stroh ausgelegt werden können, damit es noch gemütlicher ist. Neben den Sportspielen wird es auch Herausforderungen für alle kreativen Köpfe unter euch geben. Außerdem könnt ihr euch auf Ausflüge und weitere besondere Programmhilights freuen.



en.

Die **Jugendreise** führt die 14-17-jährigen von Freitag, 9.8. bis Freitag, 23.8.2024 in ein Ferienhaus auf Römö in Dänemark. Mit einer großen Rasenfläche, einem Beachvolleyballfeld und einem Indoorpool bietet das Haus vielfältige Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten. Um

zwischendurch auch mal zu entspannen und sich zu sonnen, gibt es eine große Terrasse mit Whirlpool und Sauna. Auch der Strand ist nicht weit, sodass ausgiebige Strandtage nicht fehlen werden. Neben viel Freizeit wird es jeden Tag mindestens ein Gruppenspiel geben und auch Ausflüge sind geplant. Für die Verpflegung der Gruppe sind die Jugendlichen verantwortlich, Kleingruppen übernehmen jeweils für einen Tag die Küche und sorgen dafür,

dass keiner verhungert.

Für beiden Reisen könnt ihr euch mit dem Anmeldeformular (zu finden auf der Homepage) in der Geschäftsstelle oder unter info@tsv-reinbek.de anmelden. Bei Fragen meldet euch gerne unter vereinsjugend@tsv-reinbek.de.

Veranstaltung	Datum
Lichterfest	Sa, 23.12.2023
WinterWunderLand	Fr, 26.01. - Sa, 27.01.2024
44 Stunden Sport, Spiel, Spaß	Di, 02.04. - Do, 04.04.2024
Zeltlager 2024 Möskendeel, Sylt	So, 21.07. - So, 04.08.2024
Jugendreise 2024 Römö, Dänemark	Fr, 09.08. - Fr, 23.08.2024
Vereinsjugendseminar	Mi, 02.10. - So, 06.10.2024
Halloween Magic Night	Sa, 02.11. - So, 03.11.2024



10 Jahre Kinderschutz in der TSV Reinbek!

Es begann am 14. Mai. 2013. An diesem Tag beschloss der Vorstand der TSV Reinbek sich mit dem Thema „Kinderschutz im Sport“ näher zu beschäftigen und setzt zur Umsetzung den „Arbeitskreis Kinderschutz“ ein. Am 13.06.2013 fand dann auch das erste Treffen des Arbeitskreises Kinderschutz statt. In den vergangenen 10 Jahren haben 80 Arbeitstreffen des Team Kinderschutz stattgefunden. Insgesamt gab es über 268 Termine rund um das Thema Kinderschutz: Infoveranstaltungen, Arbeitstreffen, Netzwerktreffen, Ausbildungen, Fortbildungen, Fallbesprechungen, Seminare, Ampelprojekte und vieles mehr. Anfangs haben wir lediglich als Teilnehmer bei vielen Veranstaltungen teilgenommen, um zu lernen und abzugucken. Mit der Zeit wurden wir Partner und mittlerweile führen wir eigene Seminare durch. Das Alles, um möglichst viele Menschen für das Thema Kinderschutz zu sensibilisieren. Als Sportverein sind wir im Thema „aktiver Kinderschutz im Sport“ hervorragend aufgestellt.

Aktuell besteht das Team Kinderschutz aus sieben Personen, davon stehen vier als „ausgebildete Ansprechpartner für den Verdachtsfall von Kindeswohlgefährdung“ auf der Homepage. Die anderen arbeiten im Hintergrund.

Unsere Veranstaltungen seit dem Sommer 2022

- 3 Kurzseminare im Zeltlager auf Sylt
- Ampelprojekt mit

allen 5. Klassen der Gemeinschaftsschule Reinbek

- Mitmachstand auf dem Reinbeker Sportfest
- Nachbarschaftshilfe beim Aufbau eines Kinderschutzteams für den FC Voran Ohe
- Ampelprojekt mit allen 5. Klassen dem Sachsenwaldgymnasium
- Ausbildung von Ansprechpartnern für den Verdachtsfall von Kindeswohlgefährdung
- Fortbildung für die ausgebildeten Ansprechpartner
- Regelmäßige Teilnahme an dem Arbeitskreis Süd (Vernetzung)
- Regelmäßige Teilnahme an den Stadtteilkonferenzen (Vernetzung)

Termine für Kinderschutz ab Jan. 2024

Januar: Teamtreffen

Februar: Teamtreffen

Februar: Ampelprojekt im SWS

März: Teamtreffen

April: Teamtreffen

April: Seminar für junge Trainer, und Seminar für Erwachsene

Mai: Teamtreffen

Mai: Kinderschutzseminar bei der Trainerausbildung im Basketballverband

Juni: Teamtreffen

Juli: Teamtreffen

September: Teamtreffen

September: Mitmachstand beim Reinbeker Sportfest

September: Stormarner Kindertage

September: Ampelprojekt im SWS, 5.Klassen & 7.Klassen

Oktober: Teamtreffen

Oktober: Seminar für junge Trainer und Seminar für Erwachsene

November: Teamtreffen

Dezember: Teamtreffen

zung)

- Teilnahme am Sporttag des Sachsenwaldgymnasiums im März 2023

- Seminar für Übungsleiter im April 2023

- Seminar für junge Übungsleiter im April 2023

Unsere Veranstaltungen in 2023

- Erstellung eines Kinderschutz-Flyers für Kinder
- Ampelprojekt für die 8. Klassen des Sachsenwaldgymnasiums
- Kinderschutzseminar bei der Trainerausbildung des BVSH
- Kurzseminare im Zeltlager und auf der Jugendreise im Sommer
- Mitmachstand auf dem Reinbeker Sportfest

- Seminar für Erwachsene im Oktober

- Seminar für junge Übungsleiter im Oktober

- Vortrag beim Triathlon Bundesverband im Oktober

- Und natürlich die üblichen Sitzungen des Team Kinderschutz, sowie die Netzwerktreffen des AK Süd und der Stadtteilkonferenzen

Warum sollen sich Sportvereine im Kinderschutz engagieren?

Es geht darum -

- eine gewisse Sensibilität für vorhandene Gefährdung zu entwickeln.
- die Wahrnehmung für Grenzverletzungen zu schärfen.
- Ängste abzubauen und Handlungssicherheit zu schaffen.
- Strukturen aufzubauen, um auch in Krisensituationen handlungsfähig zu bleiben.



KINDERSCHUTZ

• es geht schlicht und ergreifend um den Schutz der Kinder vor Missbrauch aller Art.

Warum sind Sportvereine für Täter interessant?

In Sportvereinen gibt es –

- oft eine besonders enge Beziehung zwischen Sporttreibenden und Übungsleitern.
- gemeinsames Umziehen und Duschen
- mögliche Übergriffe bei Hilfestellungen
- körperbezogene sportliche Aktivitäten

• Fahrten zu Wettkämpfen und Freizeiten mit Übernachtungen

• Einzelbesprechungen und Einzeltraining

• Rituale wie Umarmungen

• Körperkontakt bei Verletzungen oder beim Trösten von Kindern.

• In Sportvereinen gibt es also eine Vielzahl von unauffälligen Kontaktmöglichkeiten und ständige Gelegenheiten für mögliche Grenzverletzungen.

• 78 % aller Sportvereine hatten in den letzten 5 Jahren einen Vorfall von Grenzverletzungen.

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

Merkmal einer verantwortlichen und qualitativ hochwertigen Vereinsarbeit ist gemeinsames Beraten und präventives Handeln.

Und genau das ist die Aufgabe unseres Team Kinderschutz.

DAS TEAM KINDERSCHUTZ



Sebastian David



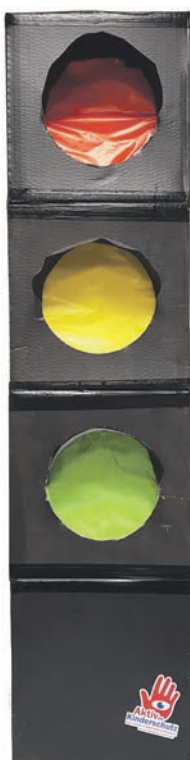
Alexa Potrykus



Sofia Otto



Luis Kurpjuhn



Martin Bokeloh



Maren Vollstedt



Svea Bokeloh

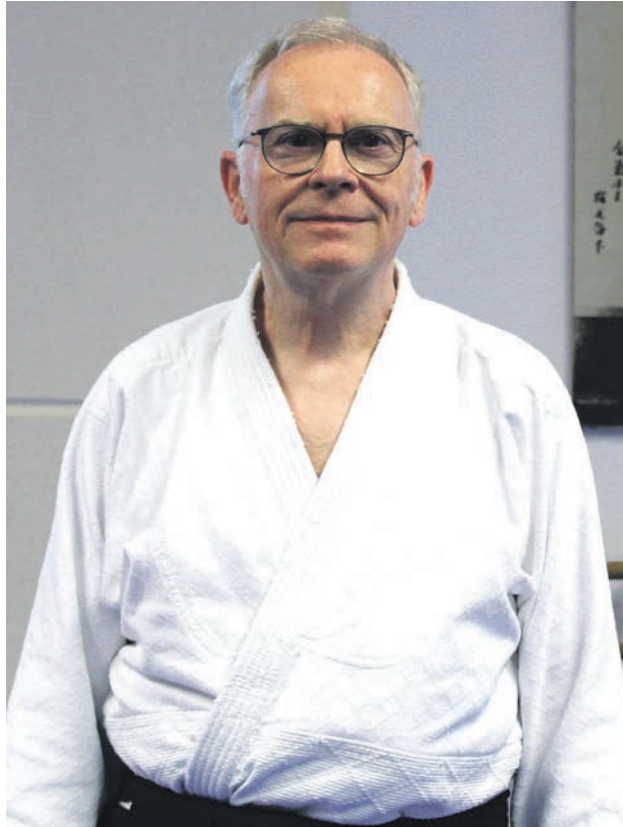
Nicht wegzudenken aus dem Aikido Reinbek

...Wolfgang Beckmann! Der ehemalige Leiter der Aikido Abteilung ist nicht nur Trainer, sondern auch Mitgründer dieser Abteilung in der TSV Reinbek.

Die Sportart Aikido kam Mitte der 60er Jahre zu uns nach Deutschland und bald danach bildete sich auch eine erste Aikido-Gruppe in Bergedorf. Ende des Jahres 1979 ist Wolfgang dann gemeinsam mit einer kleinen Gruppe von 11 Mitstreitern aus diesem Verein nach Gesprächen mit Uwe Plog (ehemaliger Vorsitzender und Ehrenvorsitzender der TSV) und Bernd König (damaliger Leiter der Judoabteilung) in die TSV eingetreten.

Später im Jahr 1993 löste sich die Gruppe aus der Judo Abteilung und wurde eine eigenständige Abteilung im Verein, die Wolfgang mit großer Leidenschaft aufbaute. Seit den 80er Jahren gibt er jetzt schon Training bei uns und für ihn als Trainer ist es das Wichtigste, dass die Teilnehmer nach dem Training mit guter Laune und zufrieden das Dojo verlassen.

Seit über 55 Jahren betreibt Wolfgang nun schon aktiv Aikido



und ist ein Urgestein dieser sehr interessanten Sportart in Deutschland. Ein anderer Sport hat ihn nie interessiert und Aikido ist zum Lebensinhalt geworden. Es hat ihm von Anfang an gefallen und er hat fleißig weiter trainiert, so dass er heute selber den 5. Dan trägt und vielen erfolgreichen Aikidokas geholfen hat, in dieser schönen Kampf-

kunst Fuß zu fassen.

Zu den schönsten Erinnerungen der vielen Jahre in der TSV gehört der Bau der Mehrzweckhalle, was auch damit im Zusammenhang steht, dass die Aikido-Abteilung seit dieser Zeit ihr eigenes Dojo hatte und es nach ihren Wünschen mitgestalten konnte. Wolfgang hat, wie viele andere Sportler des Vereins, bei der Planung und dem Bau aktiv mitgewirkt. Viele Jahre war er im Vorstand der TSV, des Aikido-Landesverbandes und in anderen Vereinen ehrenamtlich tätig.

Gemeinsam mit seiner besseren Hälfte Gisela bereist er seit über 20 Jahren sein Lieblingsreiseziel Japan. Das hat dazu geführt, dass der heutige Rentner seit einigen Jahren als Autor aktiv ist und Bücher

mit Reiseinformationen über dieses bei uns eher unbekannte Urlaubsland schreibt.

Wir freuen uns, dass Wolfgang vor langer Zeit den Weg in unseren Verein gefunden hat und hoffen, dass er unser Vereinsleben noch lange weiter mit seiner großen Leidenschaft für das „Aikido“ bereichert.

6. Dan Aikido verliehen

In diesem Jahr ist die langjährige Arbeit von zahlreichen Mitgliedern des Aikikai Deutschland von Sensei Katsuaki Asai mit hohen Graduierungen belohnt worden.

In diesem Zuge wurde auch unser langjähriger Abteilungsleiter und Trainer Rüdiger Höhne für seine Leistungen und Verdienste ausgezeichnet und zum 6. Dan Aikido ernannt.

Zu seiner Verleihung äußerte



sich Rüdiger Höhne wie folgt: „Ich möchte mich auf diesem Wege mal bei allen meinen Weggefährten für ihre intensive Arbeit und Inspiration über die letzten Jahrzehnte hinweg bedanken. Mein größter Respekt an alle, die sich dem Aikido verschrieben haben und ihre Erfahrungen mit allen teilen, um allen eine entsprechende Weiterentwicklung zu ermöglichen. Danke - insbesondere natürlich auch an Asai-sensei!“

Mein erster Aikido-Sommerlehrgang in Pulheim 2023...

von Hoa Nguyen

Seit ich vor fast zwei Jahren mit dem Training im Aikido Reinbek begonnen habe, habe ich immer wieder von dem Sommerlehrgang in Pulheim gehört, den viele Reinbeker Aikidoka gerne besuchen. Ich war neugierig und wollte es selbst erleben. Daher bin ich dieses Mal zusammen mit Melanie, Janina und Rüdiger nach Pulheim zu dem berühmten einwöchigen Lehrgang gefahren.

Der Lehrgang begann mit Meister Hatayama aus Japan. Er führte kürzere und direktere Bewegungen im Vergleich zu Meister Asai ein, wie er sagte. Obwohl die Bewegungen von Meister Hatayama einfach aussahen, waren sie nicht leicht umzusetzen. Oft klatschte er früh ab, wenn wir seine Lehren nicht richtig umsetzten. Ich bin dankbar, dass Meister Hatayama mich dazu brachte, meinem Tenkan (Drehbewegung) mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Das Training mit Sensei Asai war immer eine vollständige Technik-einheit. Das mag langweilig klingen, ist es aber nicht. Es gab die



Möglichkeit, die Techniken in ihrer Fülle zu beherrschen, sie mit verschiedenen Partnern zu üben und alle möglichen Technikvarianten auszuprobieren, die für den Körper des jeweiligen Partners am besten waren.

Der Lehrgang endete mit Kinomichi von Takeharu Sensei (Sohn von Sensei Noro) aus Frankreich.

Es war das erste Mal, dass ich Kinomichi Aikido mit mehr Ki (Energie) und einer entspannenden Körperhaltung erlebte, und es war eine großartige Erfahrung. Die Vielfalt an Bewegungen von Sensei Takeharu und den Trainingspartnern erweiterte meinen Horizont und brachte mehr Farbe in meine Aikido-Entwicklung.

Es war ein besonders freundlicher Lehrgang, bei dem ich sehr nette Menschen treffen und kennenlernen durfte. Insbesondere Martin Sommer (vielen Dank an Janina für die Vorstellung!) vom Aikido in Karlsruhe, wohin ich für einige Monate gehen werde. Mein Leben in Karlsruhe befindet sich zwar noch in Vorbereitung, aber das Aikido-Training steht bereits fest!

Noch etwas, die Treffen auf dem berühmten Balkon von Rüdigers und Janinas Zimmer nach dem Abendessen habe ich leider immer verpasst, da ich schon ins Bett gegangen bin. Vielleicht schaffe ich es, beim nächsten Mal dabei zu sein...!

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: Felix Hoerner, Annika Illig

9. Kyu: Alessia Drewes, Vincent Drewes

5. Kyu: Jens Martinen, Matthias Plenter, Tim Swenningshon

6. Dan: Rüdiger Höhne

Aikidoka als „Vereinsheld“ ausgezeichnet



Reinhard Kohnen ist ein Mann mit Prinzipien. „Egal wobei, ich bemühe mich immer, einen guten Job zu machen, das treibt mich an“, sagt der 68 Jahre alte Trainer der Aikido-Abteilung der TSV Reinbek.

Mit einem Lächeln fährt er fort: „Asiatische Kampfkünste sind meine große Leidenschaft und ein wichtiger Teil meines Lebens. Ehrenamtliches Engagement ist dabei für mich selbstverständlich, es lässt mich mit einem guten Gefühl von der Matte gehen.“

Mit seiner positiven Ausstrahlung ist der Reinbeker stets Motivator für Jung und Alt gleichermaßen. Für einen anderen Trainer spontan einzuspringen ist für ihn Ehrensache. Gleiches gilt für die Organisation von Veranstaltungen und Lehrgängen. 2011 erwarb er die Trainerlizenz. Eine Recherche von TSV-Abteilungsleiter Rüdiger Höhne ergab Erstaunliches: Rund 1000 Trainerstunden absolvierte Kohnen seitdem.

Dieses außerordentliche Engagement war auch für den Kreissportverband (KSV) Stormarn und die Sparkasse Holstein und ihre Stiftungen Grund genug, einfach mal Danke zu sagen und den 68-Jährigen als „moin!Vereinsheld“ des Monats März 2023 auszuzeichnen.

Auch wenn Kohnen die Situation souverän meisterte, seine Überraschung konnte er nicht gänzlich verbergen, als während des laufenden Trainingsbetriebes eine größere Gruppe Personen den Trainingsraum betrat. Unter ihnen, neben Verena Lemm und Henrik Bagdassarian vom KSV, Bürgervorsteherin Brigitte Bortz und Sebastian David, 1. Vorsitzender der TSV Reinbek.

Dotiert war der Titel „moin!Vereinsheld“ wie üblich mit einer Urkunde und einem Sachgutschein im Wert von 250 Euro. Letztgenannten zu besorgen, erwies sich diesmal jedoch als Herausforderung. „Dreimal wurde ich gefragt, ob der Betrag wirklich

250 Euro sein sollte“, erzählt KSV-Geschäftsführerin Lemm schmunzelnd. Kein Wunder: Den Wertcoupon ausstellen sollte eine Reinbeker Eisdiele. Die Idee kam von Janina Höhne, die Kohnen als bekennenden Eis-Fan kennt und auch für die Aktion vorgeschlagen hatte.

Mit dem Gutschein in der Hand versicherte der 68-Jährige vor versammelter Mannschaft, auch diesmal einen guten Job zu machen, als er sagt: „Die paar Kugeln sind kein Problem, die arbeite ich schnell weg.“

Die positive Einstellung in vielen Bereichen, seine Willenskraft und Entschlossenheit halfen Kohnen auch über die schwerste Zeit seines Lebens hinweg. Nach einer Krebsdiagnose vor drei Jahren und mehreren Operationen kämpfte er sich zielorientiert zurück ins normale Leben. „Das Problem war plötzlich da, also bin ich in die Therapie eingestiegen und war sicher, auch das arbeite ich weg“, sagt Kohnen.

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



Erinnerungen an den TANZtag 2023

Die Ballettabteilung bedankt sich ganz herzlich für die wunderbaren Fotoarbeiten von Adeline Egge





BALLETT



Trauer

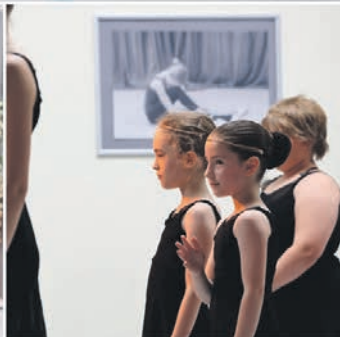
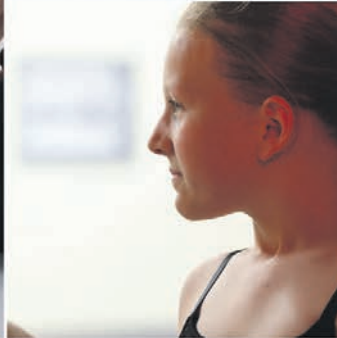
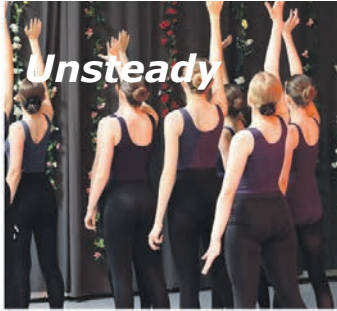


Modern Love





BALLETT





Wir sind Weltmeister!

Die Mitgliederentwicklung im Basketball ist seit zwei Jahren phantastisch; hatten wir im Mai 2021 noch 111 Basketballer sind wir jetzt bei 222 Mitgliedern – das ist großartig. Und der mögliche Mitgliederzuwachs durch die Weltmeisterschaft steht noch vor uns.

Hatten wir in der vergangenen Saison noch 14 Trainingsgruppen, sind es jetzt 17. Davon sollen 15 am Spielbetrieb teilnehmen. Durch den starken Mitgliederzuwachs entstehen aber auch neue Herausforderungen:

- Uns fehlen Trainer und Co-Trainer
- Uns fehlen Trainingszeiten
- Uns fehlen Schiedsrichter
- Uns fehlen Bälle, Trikots und Trainingsmaterial
- Und wir haben mit der Erhöhung der Verbandsabgaben in Höhe von 25 % zu kämpfen.



Abteilungsleiter und Jugendwartin bei der Arbeit

Daneben gibt es aber auch noch die alten Probleme:

- Uns fehlen Helfer für unterschiedliche Bereiche
- Uns fehlen nach wie vor niedrige Korbanlagen in Reinbek
- Die Anzeigetafel im SWS ist in die Jahre gekommen und muss erneuert werden
- Die Anzeigetafel in der HBH ist komplett ausgefallen

Unsere Veranstaltung- gen seit Dez. 2022 neben dem Spielbetrieb

- DBB-Aktionstag im Dez. 2022
- Weihnachtsturnier im Dez. 2022
- Limfjordscup in Lemvig im Dez. 2022
- DBB-Minifestival mit Länder- spiel im Febr. 2023
- Sportlerehrung der Stadt Rein- bek 2023
- Ostercamp 2023
- Watoto-Turnier 2023
- BVSH-Miniturnier 2023
- Sommerfest 2023
- Teilnahme am Reinbeker Sport- fest 2023
- Weihnachtsturnier 2023
- Limfjordscup in Lemvig 2023



„DBB Basketball-Aktionstag“



Im November 2022 rief der DBB die Vereine auf, einen Basketball-Aktionstag zu veranstalten. Die ausgewählten Vereine sollten ein Materialpaket im Wert von 1000 € erhalten. Wir wollten da mitmachen, die erste Herausforderung dabei war allerdings, für einen Tag im Dezember eine Sporthalle zu finden, die noch nicht verplant war. Wir hatten Glück, bekamen eine Halle und bewarben uns für ein DBB-Materialpaket. Noch am selben Tag kam die Zusage vom DBB und wir konnten mit der Planung des

Aktionstages beginnen.

Wir haben den Tag zweigeteilt, vormittags kamen die Kleinen und nachmittags die Großen.

Der Aufbau begann um 8 Uhr; in der Zeit von 10 – 13 Uhr waren die Altersklassen U6; U8; U10; U12; U14 und die Mädchen am Start. Mit ihnen machten wir die Basketball-Spielabzeichen in Bronze, Silber und Gold. Da diese Abzeichen für unsere Kleinen noch nicht geeignet sind, haben wir ein extra „Känguru-Spielabzeichen“ erstellt und dieses mit



den Kleinen durchgeführt. Während der Spielabzeichenabnahme stand noch ein Spielfeld zum freien Spiel zur Verfügung. In einem Geräteraum haben wir eine gemütliche Ecke mit Kaffee, Tee und Keksen eingerichtet.

Nach einer kurzen Pause kamen dann die Großen (U14; U16; U18; U20; Herren und Freizeitsportler). In der Zeit von 14 – 17 Uhr spielten sie mit gemischten Mannschaften auf zwei Spielfeldern ein Turnier. In den Spielpausen wurde geklönt, geschertzt und über Basketball geredet.

DBB-Minifestival Feb. 2023 in Kelkheim

Am Fr, 24.2.23 haben wir uns morgens um 7.30 Uhr am Reinbeker Bahnhof getroffen, um zum DBB-Minifestival nach Kelkheim zu fahren. Wir, das sind sieben unerschrockene Kinder, sowie Svea und Martin als Coaches. Zuerst ging es mit der S-Bahn zum Hauptbahnhof, dann mit dem ICE nach Frankfurt, und weiter mit einem Bummelzug nach Kelkheim. In Kelkheim folgte dann noch ein Fußmarsch über Nebenstraßen, landwirtschaftliche Wege und matschige Trampelpfade bis zur Staufenhalle. Trotz der langen Anreise waren wir als erste Gäste vor Ort und bekamen zuerst die Festivalunterlagen, die Festival T-Shirts und den ersten Zugriff auf die besten Schlafplätze in der Halle. Die Jungs begannen sofort mit Toben, während die Mädels mit Svea Memory spielten. Nach dem Bettenbauen war noch eine Stunde Freizeit, bis die Eröffnung begann. Um 17.30 Uhr gab es Abendessen: eine Tomatensuppe, eine Gemüsesuppe und dazu Brezeln, Brot und Muffins. Um 18.15 Uhr ging es mit drei Bussen los zum Basketball Länderspiel Deutschland gegen Schweden. Es war ein Qualifikationsspiel für die nächste WM. Von Beginn an ging die deutsche Mannschaft leicht in Führung und gewann am Ende das Spiel. Dann ging es mit den Bussen zurück nach Kelkheim, wo offiziell um 22.45 Uhr Nachtruhe war. Unsere Jungs waren allerdings noch bis Mitternacht zu hören (sehr zum Leidwesen anderer Mannschaften).

Morgens um 6 Uhr rannten die



ersten Kinder schon wieder durch die Halle und über die Flure (allerdings nicht unsere). Offiziell wecken war um 7.30 Uhr, dann Packen und um 8 Uhr war das Frühstück angesetzt. Das Gepäck musste tagsüber auf die Tribüne, da die Halle für das Turnier benötigt wurde. Nach dem Frühstück standen dann Spiele mit Freddie auf dem Plan: „Weg Da“, „Feuer“ und „Hütchen werfen“.

Um 11 Uhr begann dann das Basketballturnier, dafür wurden aus allen 80 Kindern acht Turnierrmannschaften gebildet, die dann gegeneinander spielten. Aus jedem anwesenden Verein sollte mindestens ein Kind in jeder Mannschaft vertreten sein. Dann galt es sich Turniernamen zu geben: „Baskets“, „golden Eagles“ und „Nuteller-wir sind schneller“ waren einige der kreativen Namen. Um 13 Uhr begann das Mittagessen, es gab Nudeln mit sechs verschiedenen Soßen. Nach dem Mittagessen beschäftigten sich vier Mannschaften mit dem aufge-

te seinen Nachbarn verarzten. Am schlimmsten hatte es Martin erwischt: er hatte einen gebrochenen rechten Arm, eine offene Wunde am linken Arm, eine Platzwunde auf der Stirn, sowie einen gebrochenen Kiefer – das waren ganz schön viele Verbände. Um 16.30 Uhr ging das Basketballturnier weiter, die Turnierrmannschaften waren gut gemischt, sodass es spannende Spiele gab. Nach dem Turnier gab es Abendessen: Kartoffelsalat mit verschiedenen Würstchen und der restlichen Suppe von gestern. Anschließend war freies Spiel ehe um 22 Uhr Nachtruhe eintrat. Am Sonntag war um 7 Uhr wecken und packen, aus der Schlafhalle musste wieder die Spielhalle werden. Um 8.30 Uhr gab es Frühstück und um 9.30 Uhr machte Freddie wieder Spiele.

Um 10 Uhr ging das Turnier weiter, jede Mannschaft hatte noch ein Spiel, ehe es zur Abschlussveranstaltung überging. Jedes Kind bekam einen Sportsbeutel, einen Basketball, eine Teilnehmerurkunde, ein 1. Hilfe Zertifikat. Zum Mittagessen gab es verschiedene Pizzen, ehe der Kleinbus der Dragons uns zum Bahnhof nach Kelkheim fuhr. Dort angekommen hatten wir noch genügend Zeit für den Spielplatz, bevor der Bummelzug uns nach Frankfurt brachte. Von dort ging es wieder mit dem ICE nach Hamburg und weiter mit der S-Bahn nach Reinbek, wo wir um 20 Uhr müde, aber glücklich, von den Eltern erwartet wurden. Es war ein anstrengendes aber schönes Wochenende.



Sommerfest 2023

Am 09.07.2023 hatten wir unser Basketball Sommerfest. Viele Abteilungsmitglieder, Kinder und Eltern, hatten einen basketballreichen und sonnigen Tag miteinander. Wir haben an der Hans-Bauer-Halle unser Fest drinnen, sowie draußen gefeiert.

Im Innenbereich gab es Basketballturniere. Gespielt haben Basketballer unterschiedlichster Altersklassen. Außerdem konnte man in der Halle die Basketballabzeichen erlangen, wobei die Kinder sich im Dribbeln, Passen,



Werfen und Korbleger messen. Um ein Bronze-, Silber- oder Goldabzeichen zu erlangen, müssen die Kinder am Ende ein Basketballspiel absolvieren. Für die kleinen Sportsfreunde gab es das selbst kreierte Känguru-Abzeichen. Im Außenbereich gab es Gemeinschaftsspiele, wie Wikingerschach oder Riesen-Jenga. Abgerundet wurde der Tag mit einem leckeren Buffet und einem gemeinsamen Grillen. Wir freuen uns sehr auf das nächste Sommerfest.

Die einzelnen Mannschaften

Familienbasketball

In dieser Gruppe spielen die jüngsten BasketballerInnen (zwischen 4 und 6 Jahren) gemeinsam mit ihren Eltern. Neben den ersten Erfahrungen mit verschiedenen Bällen geht es darum, Grundfähigkeiten der Sportart zu stärken, wie zum Beispiel laufen und springen. Um die Freude an der Bewegung zu fördern, werden diverse Spiele mit und ohne Ball gespielt.

U8

Am Freitag von 15 bis 16 Uhr erwarten euch die beiden Trainer Henry und Florian, die euch spielerisch die Grundlagen des Basketballspiels näherbringen. Am Ende des Trainings versucht ihr euch in Teams an einem Basketballspiel, wodurch ihr mit viel Spaß jede Woche besser werdet.

U10

In der letzten Saison hat die U10 an der Turnierrunde teilgenommen und erste Spielerfahrungen gesammelt. Dabei haben wir Platzierungen vom dritten bis zum ersten Platz erreicht. Im März kam dann das große BVSH Miniturnier, an dem über 20 Mannschaften teilgenommen haben. Nach mehreren spannenden Spielen haben wir dieses Turnier gewonnen und freuen uns auf die nächste Saison.

In der Saison 2023/24 nehmen wir wieder an der Turnierrunde teil und werden auch wieder beim großen BVSH Miniturnier mitspielen. Wenn der Termin passt, werden wir am Wato-Turnier teilnehmen, dem größten Miniturnier im Norden.

Die U12-1



U12-2

Diese Mannschaft gab es in der letzten Saison noch nicht, sie besteht aus der aktuellen U11 und einigen U12-Spielern. Wir star-

ten in der Bezirksliga. Da wir ein sehr junges Team haben, hoffen wir einige Spiele gewinnen zu können.

U12-w

Seit einem Jahr gibt es endlich wieder eine U10/U12w. In der vergangenen Saison konnten die Mädchen auf Turnieren der Anfängerliga erste Spielerfahrungen sammeln. Besondere Erlebnisse waren das BVSH Minifestival in Norderstedt und das Watoto-Turnier in Ahrensburg, wo wir in einer Sporthalle übernachtet haben. Jede Woche trainieren die Mädchen mit viel Spaß und wachsen immer mehr als Gruppe zusammen.

U14-1

Unsere U14 Basketballmannschaft hat in der letzten Saison eine erstaunliche Wandlung durchgemacht. Anfangs demotiviert und ohne Selbstvertrauen, sind sie am Ende ungeschlagen in die Playoffs eingezogen.

Obwohl sie in der Pokalrunde gegen eine Mannschaft aus einer höheren Liga ausgeschieden sind, haben sie weiterhin Kampfgeist und Durchhaltevermögen gezeigt, was beeindruckend war.

In den Playoffs haben sie sich bis ins Halbfinale gekämpft, wo sie knapp gegen eine Mannschaft aus einer höheren Liga ausgeschieden sind. Diese Leistung verdient Anerkennung!

Die Mannschaft hat eine bemerkenswerte Veränderung erlebt, mit einem neuen Trainer und neuer Teamzusammenstellung. Diese frische Perspektive hat sich als äußerst positiv erwiesen. Mit dem neuen Coach und einem gestärkten Selbstvertrauen verspricht die Zukunft unserer U14 Basketballmannschaft aufregend zu werden, und wir freuen uns darauf, dieses Team weiter zu verfolgen.

U14-2



Elias beim Spiel

U14-3



Die U14-3 hatte in der Saison 2022/23 einen sehr starken Zulauf an basketballinteressierten Jungen und Mädchen, teilweise waren bis zu 28 Kinder beim Training. Um die Menge an Spielern nicht einfach nur zu beschäftigen, sondern auch zu fördern, musste ein Co-Trainer her. Dafür konnten wir Patrick Pohl aus der Freizeitbasketballmannschaft gewinnen, der den Rest der Saison zusammen mit Martin Bokeloh die Spieler anleitete und zu den Qualifikationsturnieren begleitete. Im September wurde dann die Trainingsgruppe noch einmal geteilt, da die Gruppe viel zu groß war, so entstand die U14-4. Beide Trainingsgruppen können jetzt viel besser trainieren und freuen sich auf die Spiele. Die Mannschaft U14-3 wird von Patrick begleitet und spielt jetzt in der Bezirksliga.

U14-4

In dieser Saison starten wir mit vier Teams der Altersklasse U14. Die U14-4 besteht aus neuen Spielern, die noch keine Spiele gemacht haben und jetzt erste Spielerfahrungen sammeln. Wir nehmen mit der Mannschaft an der Turnierrunde teil, geben sowohl beim Training als auch bei den Spielen

unser Bestes und wollen mehr Spiele gewinnen als verlieren.

U14-w

Seit diesem Jahr haben wir wieder eine Mädchenmannschaft U14/16w. Wir sind eine nette Mädchentruppe, die gerade dabei ist, sich zu festigen. In unserem Training geht es zunächst um alle Grundlagen des Basketballs. Wir lernen Dribbeln, Passen, Werfen und vor allem das Spielen miteinander.

Da wir in dieser Saison gerne an Freundschaftsspielen teilnehmen wollen, freuen wir uns sehr über Nachwuchs. Wenn du Lust und Spaß daran hast, dich im Mannschaftssport auszustupern, dann komm doch gerne zu unserem Training: jeden Montag: 18.30-20 Uhr in der Hans-Bauer-Halle.

U16

In der Saison 2022/23 wurden in der U16 erstmals Playoffs nach einer kurzen Platzierungsliga gespielt. Wir erreichten Platz 3 in unserer Gruppe und gingen somit als zweitbestes Team in die Landesliga Playoffs. Nachdem wir die erste Runde ohne weiteres gemeistert haben, haben wir nach einem 10 Punkte Rückstand im Hinspiel des Halbfinals gegen Kiel im Rückspiel mit einem sensationellen Spiel das Finale der Landesliga Playoffs klargemacht. Dort unterlagen wir dann der Spitzenmannschaft aus Flensburg, konnten uns aber trotzdem über die Vize-Meisterschaft freuen. Diese Saison wollen wir in der Bezirksliga den Titel endlich klarmachen.

U18



Äußerst erfolgreich bestritt die U18 die Saison 2022/23. In der Landesliga konnte sie sich gegen alle Gegner klar durchsetzen, wodurch dem Aufstieg in die Oberliga-Playoffs nichts mehr



BASKETBALL

im Wege stand. Gegen den Tabellenenersten der Oberliga verloren die Reinbeker leider in zwei spannenden Spielen. Die zweite Runde gegen den Lübecker TS konnten sie dann wieder für sich entscheiden. Auch den Pokal verteidigte die U18 erfolgreich. Doch das war noch nicht alles; in den Weihnachtsferien ging es für das Team zum Limfjordscup nach Dänemark. Dort erreichten die Spieler mit drei Siegen und drei Niederlagen den zweiten Platz der Playoffs B.

1. Herren



Die 1. Herren hat letzte Saison in der Landesliga den 3. Platz belegt. In der Zwischenzeit haben einige Spieler die Mannschaft verlassen und auch der Trainer hat aufgehört. Einige der alten Spieler sind noch dabei, andere sind dazugekommen. Außerdem wollen viele Spieler aus der U18 bei der 1. Herren mitspielen, so dass wir einen Kader von 17 Spielern haben. Insgesamt eine sehr junge Mannschaft, bis auf zwei Spieler eigentlich eine U21. Wir sind sehr gespannt, wie sich diese junge Truppe in der Saison so entwickelt. Das erste Saisonspiel in Kronshagen wurde jedenfalls mit 44:85 Punkten gewonnen.

2. Herren



Eine neue Mannschaft - Jung und Alt für unseren Sport. Die TSV Reinbek schickt in der Saison 2023/24 eine brandneue Basketballmannschaft in den Ligabetrieb. Die 2. Herren wird in der Bezirksklasse Süd an den Start gehen. Was diese Mannschaft besonders macht, ist ihre Mischung aus jungen U18- und U20-Spielern und erfahrenen Ü30-Herrenspielern, die sich im sportlichen Wettkampf nochmals beweisen möchten. Dieses Team verspricht nicht nur spannende Spiele, sondern auch

eine wertvolle Möglichkeit für die Entwicklung von Talenten und den generationsübergreifenden Austausch. Die 2. Herren startet in ein sportliches Abenteuer und erweitert die Bandbreite des Reinbeker Basketballangebots.

Freizeitbasketball

In der Freizeitbasketballmannschaft übernahm Patrick Pohl in der Saison 2022/23 die Leitung von Martin Bokeloh. Am Ende der Saison kamen viele neue Spieler dazu, die schnell den Wunsch äußerten, ohne Leistungsdruck gegen andere Mannschaften zu spielen. Es folgten 3 Freundschaftsspiele gegen den SV St. Georg aus Hamburg. Auf eine knappe Niederlage beim ersten Spiel 35 : 37 folgten 2 deutliche Siege. Der SV St. Georg fordert nun eine Revanche im Best of 5, der wir uns selbstverständlich stellen werden.

Mannschaft	Trainer	Co-Trainer	Liga in 2023/24
Familienbasketball	Svea Bokeloh	Lars Frank	kein Spielbetrieb
U8m+w	Florian Illig	Henry Vollmar	kein Spielbetrieb
U10m	Martin Bokeloh	Luca Lambeck	Anfängerliga
U10/U12w	Svea Bokeloh	vakant	Anfängerliga
U12m-2	Martin Bokeloh	vakant	Bezirksliga
U12m-1	Armin Busen	vakant	Oberliga
U14m-4	Martin Bokeloh	Patrick Pohl	Anfängerliga
U14m-3	Patrick Pohl	Michel Schulz	Bezirksliga
U14m-2	Armin Busen	vakant	Landesliga
U14m-1	Thomas Steinbach	vakant	Oberliga
U14/U16w	Michelle Anhalt	vakant	Freundschaftsspiele
U16m	Lucas Bliesener	Lukas Heinelt	Bezirksliga
U18m	Henry Krause	Svea Bokeloh	Oberliga
2. Herren	Torben Simonsen	Thomas Steinbach	Bezirksklasse
1. Herren	Reiner Jaekel		Landesliga
Freizeitbasketball	Patrick Pohl		kein Spielbetrieb

Verstärkung für das Trainerteam gesucht

Ihr habt Spaß an Basketball, habt selber schon Basketball gespielt oder spielt noch Basketball? Ihr habt Spaß daran, anderen zu helfen, besser zu werden?

Dann könnt ihr die Basketballabteilung der TSV Reinbek oder ihre Trainer unterstützen.

Ihr begleitet das ein- bis zweimal in der Woche stattfindende Training am Nachmittag oder Abend mit einem erfahrenen Trainer, übernehmt kleinere Aufgaben und wachst langsam in die Aufgaben eines Trainers hinein. Anfangs

übernehmt ihr Teile der Trainingsvor- oder -nachbereitung (Warm-Up/Cool Down) oder kontrolliert die richtige Ausführung der Trainingsvorgaben und begleitet eure Mannschaft bei Heim- oder Auswärtsspielen.

Später könnt ihr unter Aufsicht auch Trainingseinheiten leiten und wenn ihr dann immer noch nicht genug habt, könnt ihr einen Trainerlehrgang besuchen und vielleicht sogar eine eigene Mannschaft übernehmen.

Gesucht werden Co-Trainer für

männliche und weibliche Jugendmannschaften sowie die 1. Herren.

Habt ihr bereits Erfahrungen als Basketballtrainer oder habt lange selbst Basketball gespielt und möchtet euer Wissen weitergeben? Dann werde Trainer der U14-4.

Haben wir euer Interesse geweckt, dann meldet euch bei Martin Bokeloh unter basketball@tsv-reinbek.de oder sprecht eine/n unserer Trainer/innen an.

FITNESS, GESUNDHEIT & FREIZEITSPORT

Unsere Abteilung Fitness, Gesundheit und Freizeitsport (FGF) hat sich 2023 von den Nachwirkungen der Corona-Schließungen wieder erholt. Seit Januar haben wir, zuzüglich derer aus dem letzten Jahr, knapp 40 Mitglieder dazugewonnen und bewegen uns um die 600, die in unserer Abteilung ihren Sport betreiben.

Große Probleme bereiten uns die Hallensituation in Reinbek und die fehlenden Übungsleiter. Das hat zur Folge, dass wir keine neuen Angebote entwickeln können, um mehr interessierte Teilnehmer zu bewegen. Das Zuwachslimit für neue Angebote ist für unsere Abteilung damit leider erreicht. Die Wartelisten für einzelne Angebote können nicht mehr abgearbeitet oder abgebaut werden.

Eines der wenigen neuen Angebote ist unser „Hockey für Anfänger“, welches sich großer Beliebtheit erfreut. 15 kleine SpielerInnen erlernen den Umgang mit Schläger und Hockeyball. Sonja Zwahr leitet die Gruppe seit ihrer Gründung im Januar. Herzlich willkommen in der Abteilung FGF.

Was uns als Übungsleiter sehr aufstößt, ist das Abhandenkommen von Trainingsmaterial. Es sind viele Kleingeräte nicht mehr da, 3 Stepper und ein



Trampolin unauffindbar. Wo immer diese jetzt sind - wie man eine Gemeinschaft so schädigen kann, ist uns allen ein Rätsel. Die Gerätschaften wurden, weil sie dringend nötig waren, umgehend ersetzt. Das Investitionsvolumen für diese Ersatz-/Neuanschaffungen beläuft sich auf fast 1300 €, welches wir gerne in andere Sachen investiert hätten.



Auf dem Sportfest der TSV Reinbek am 10.9.2023 (Bild oben) trat unsere Trampolin-Gruppe, stellvertretend für alle Angebote unserer Abteilung, mit einem



tollen spanischen Medley auf. Ihr wart großartig. Vielen Dank für euer anstrengendes Üben in den letzten Monaten und die tolle Performance. Ihr seid die wahren „Creasy Frogs“.

Das Video zum Spanisches Medley könnt ihr euch über Abruf des QR CODE ansehen.

„Ich bekenne, ich bin eine Yogatante“

Strecken, beugen, drehen, halten ... Was auch immer die einfühlsame Stimme der Leiterin ansagt, ich bin dabei. Ich verbanne alle Nebengeräusche aus dem Bewusstsein (Nebenan ist das Babyturnen!), bin im Hier und Jetzt, schaue, was mein Körper heute so alles kann oder wo ich Abstriche machen muss. Jeder nach seinem Gefühl, nicht gegen einen Schmerz gegen an. Wahrnehmen, atmen, loslassen. Und wenn sich das für manchen ganz locker anhört: nach den 90 min ist oftmals der Muskelkater garantiert. Das Schöne dabei, ich komme ganz



zur Ruhe und tue trotzdem etwas gegen verkürzte Sehnen oder Gleichgewichtseinbußen.

Danke für diese sanfte und doch anstrengende Möglichkeit!!!
Kerstin Grothe



Wir sind der Verein: Sonja Zwahr

Hallo, mein Name ist Sonja Zwahr, Mutter von 2 Kindern und ich betreue seit Anfang dieses Jahres das Hockey-Angebot in der TSV Reinbek, was mir sehr viel Spaß macht.

Ich bin schon als Kind zum Hockey gekommen, da meine Mutter auch schon Hockey gespielt hat. Mit 7 Jahren habe ich selber mit dem tollen Sport angefangen. Bis ich mein 2. Kind bekommen habe, spielte ich immer auch selber Hockey, erst in Berlin und später auch in Hamburg beim TG Heimfeld.

Schon als Teenager habe ich angefangen, erst als Co-Trainerin bei Kindermannschaften mitzuhelfen, um dann über die Jahre auch meine eigenen Mannschaften zu betreuen. Dabei durfte



ich kleinen Kindern das Hockeyspielen nahebringen, sowie auch älteren Mannschaften als Trainerin betreuen.

Seitdem ich in Reinbek wohne, war ich eine Zeit lang Trainerin der

Kleinen im TTK Wohltorf, was mir immer sehr viel Spaß gebracht hat, was ich aus beruflichen Gründen dann leider aufgeben musste. Aber durch einen glücklichen Zufall, bin ich dann bei der TSV Reinbek gelandet. Erst war geplant, dass wir eine Hockey AG für die Nachmittagsbetreuung in der Schule ins Leben rufen, was dann leider nicht geklappt hat. Aber so ist die Idee entstanden, dass wir in der TSV Reinbek auch ein Hockey-Angebot anbieten können, damit Kinder hier das Hockey spielen erlernen. Somit freue ich mich immer, wenn ich jetzt mittwochs in der Halle stehe und mit den Kids Schläger und Ball benutzen kann.

Eure Sonja

Senioren-sport

Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren: dem Spendenparlament Reinbek und Umgebung, der Georg & Jürgen Rickertsen



Stiftung und dem Landessportverband Schleswig-Holstein für die großzügigen Spenden und Zuschüsse für den Seniorensport. So konnten wir wieder großartige Projekte umsetzen. Dazu gehören die Sturzprävention als Dauerangebot für Menschen mit und ohne Rollator, die Sitzgymnastik bei unseren Kooperationspartnern im „Alten Friede“, in der Seniorenresidenz Reinbek und im Betreuten Wohnen im Arthur-Goldschmidt-Weg. Zusätzlich konnten offene Angebote am Bewegungspark Reinbek beim Bismarck Seniorenstift und im Jürgen-Rickertsen-Haus gefördert werden. Neu dazugekommen sind zwei Gymnastikgruppen im Altenheim St. Elisabeth, eine davon für demenziell Erkrankte.

Senioren-wandern



Ab sofort finden immer im Frühjahr und Herbst flotte Wanderungen mit Babette und Jürgen statt. Die Wanderungen finden in Reinbek und näherer Umgebung statt. Es werden Touren angeboten, die ca. 1,5 - 2,5 Stunden dauern. Die Termine werden auf der Homepage der TSV und in gesonderten Broschüren bekanntgegeben. Unsere erste Tour im September ging durch die schöne Natur von Reinbek, Richtung Oststeinbek, an der Glinder Au entlang, durch den Gellhornpark zurück zum Ausgangspunkt und umfasste ca. 12 km. Die nächsten Wanderungen führen uns zu einem Tatort-Drehort und in die Wentorfer Lohe.

Sport mit Flüchtlingen



Auch in 2023 konnten wir erneut unser Engagement für den Sport mit Flüchtlingen fortführen. Wir haben für unsere Angebote finanzielle Unterstützung erhalten durch den Landessportverband Schleswig-Holstein, die Stadt Reinbek und dem AWO Familienzentrum. Das war großartig, denn so konnten wir alle Einstiegsangebote kostenlos für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durchführen. Dazu gehörten das Radfahren lernen für Frauen, die Einführungsangebote in das Gerätefitnessstraining für Frauen und Männer an zwei getrennt voneinander stattfindenden Terminen und Hip-Hop Tanz Workshop für Kinder und Jugendliche. Zusätzlich haben wir neu eine Yogastunde und eine Gymnastikgruppe nur für Frauen eingerichtet, welche auch von Muslima genutzt werden. Besonders gefreut hat uns, dass an der Radfahrlergruppe auch einige Kinder teilgenommen haben.

Fussball: Deutsche Meisterschaft DFB-Ü50-CUP 2023 in Berlin

TSV Reinbek Ü50 holt erneut Bronze



Ein starkes TEAM: oben v.l.: Johann Stenzel, Frank Schomann, Jan Kock, Joachim Daube, Patrick Ernst-Bunzemeier, Bernd Reinke, Matthias Stuhlmacher, Oliver Schweissing, Andreas Krienke, Christoph Pommer, Andreas Hammer, Marco Schober, Jens Krienke, Frank Tobias-Leroy; unten v.l.: Markus Kranz, Dimi Evangelistis, Christian Jessen, Michael Meixner, Axel Tittko, Sven Eggers, Oliver Rauschan, Matthias Rüger, Carsten Müller-Waidikat, Uli Meyerratken

Am 26. August hatten die Fussballer der TSV Reinbek die Norddeutsche Meisterschaft gewonnen und sich somit einen von fünf Startplätzen bei der Deutschen Meisterschaft - dem DFB-Ü50-Cup - erspielt. Im Olympiapark in Berlin, direkt neben dem altherwürdigen Olympia-Stadion, trafen am Wochenende vom 13-15. Oktober die fünf Sieger der jeweiligen Regionalverbände

des Deutschlands in einer Gruppe aufeinander, spielten nach dem Motto „Jeder gegen Jeden“ um die Deutsche Meisterschaft. Doch der Reihe nach...

Bereits am Freitag setzte sich der Tross aus Spielern, nebst Begleitung unserer Familien mit dem Bus Richtung Berlin in Bewegung. Der Reisinger Hamburg stellte uns passenderweise ei-

nen roten Bus bereit. Rolf, unser Busfahrer, chauffierte uns am Freitag sicher nach Berlin und am Sonntag wieder zurück nach Reinbek.

In diesem Zusammenhang möchte sich das TEAM bei Christian Kalinna Sanitärinstallation und Jörg Stöber Sanitärtechnik, Inhaber Rogerio Afonso, für die großzügige Unterstützung be-

danken. Unser Dank geht auch an die TSV und den HFV.

Der DFB hatte für alle Mannschaften Zimmer im Estrel-Hotel zur Verfügung gestellt, unsere Familienmitglieder und Freunde wurden von unserem TEAM dort ebenfalls eingebucht.

Unsere erste Partie am Samstag bescherte uns als Gegner Mittelmosel Leiwien, Deutscher Meister Ü40 von 2019. Die Mannschaft von Leiwien hat genauso wie wir die Altersklasse gewechselt und gehörte somit zu den Mitfavoriten auf den Titel 2023. Das Spiel begann recht ausgeglichen, keine Mannschaft konnte sich so richtig in Szene setzen bis kurz vor der Pause ein Diagonalpass von Matthias „Stuhle“ Stuhlmacher den Fuß von Christoph „Pommi“ Pommer fand und dieser per Direktabnahme zum 1:0 traf. Pause. Im Übrigen wird hier in Berlin 2x20min, Kleinfeld 60x40m auf 5m Tore gespielt.

Wir wollten in Hälfte Zwei hinten sicher stehen, Ordnung halten und auf unsere Chance warten. Nachdem der Keeper von Leiwien einen Einwurf verhindern wollte, dies aber misslang, schaltete Stuhle am schnellsten und schlenzte den Ball zum 2:0 in die Maschen. Einen weiteren Konter vollendete Oliver „OS10“ Schweissing zum 3:0 Endstand... welch ein gelungener Auftakt.

Spiel 2, Westfalia Herne hieß der Gegner. Unser Ziel... uns eine gute Ausgangslage für Tag Zwei erspielen. In einer recht zerfahrenen, kampfbetonten Begegnung gab kein Team dem anderen entscheidenden Freiraum für gefährliche Aktionen vor dem Tor und wenn doch war unser sehr gut aufgelegter Torwart Sven „Eggi“ Eggers zur Stelle. Als sich alle schon mit einem 0:0 abfanden passierte er doch, der Fehler zum 0:1 in der Nachspielzeit. Sehr ärgerlich, trotzdem, bei zwei noch ausstehenden Spielen am Sonntag, noch alles drin.

Zur Abendveranstaltung lud der DFB alle Mannschaften in den Festsaal ein, um ein geselliges Miteinander zu feiern, natürlich

durften unsere Frauen und Kinder hier nicht fehlen, das Estrel-Hotel steuerte ein erstklassiges Buffet bei. Bei lockerer Atmosphäre, netten Gesprächen und einem kleinen Kicker-Turnier wurde es ein kurzweiliger Abend.

Zurück zum Sport. Die Ausgangssituation am zweiten Spieltag war klar, nur ein Sieg gegen Bad Kleinen ermöglichte uns ein vermeintliches Endspiel gegen Bayern München. In der dritten Spielminute der Schock... 1:0 für Bad Kleinen. Irgendwie wollten unsere Beine und Füße nicht richtig loslegen... die Anstrengungen vom ersten Tag waren noch nicht rausgelaufen. In der 13. Min. ein Foul an OS10 im Strafraum, Bernd „Berni“ Reinke gewohnt sicher vom Punkt... 1:1. Noch vor der Pause drehten wir das Spiel, Stuhle überlegt in die Kurze Ecke abgezogen... 2:1. Carsten „Calle“ Müller-Waidikat vollendete in Minute 33 einen Konter zum 3:1. Es mussten zwar noch einige brenzlige Situationen überstanden werden, doch die Abwehr um Markus Kranz und letztendlich Eggi haben alles bereinigt.

Somit... das letzte Spiel des DFB-Ü50-CUP's sollte tatsächlich ein Endspiel um die Meisterschaft sein, der Sieger der Partie TSV Reinbek - Bayern München ist Deutscher Meister. Wie „geil“ ist das denn... welch Motivation!

Vor dem Anpfiff nochmal zu unserer Fan-Kurve gelaufen, Applaus mit den Fans ausgetauscht und ab ins Finale!

Bayern übernahm nach Anpfiff die Spielkontrolle, sorgte für viel Wirbel vor unserem Tor. Wir konnten uns nach und nach befreien und kamen zu mehreren Ecken nacheinander, da musste Bayern plötzlich auf der Hut sein. Und tatsächlich, eine Flanke landete bei OS10 auf dem Kopf, perfekte Ablage, Calle volley... ab ins Netz mit dem Spielgerät... wow, welch Klasse Tor (des Monats). 5 Minuten waren gespielt... die Hand zuckte schon Richtung Schale :-) Bayern weiter spielstark, immer

wieder wurden die Stürmer gesucht und gefunden... 1:1 in der 13. Minute. So ging es in die Pause. Noch einmal von Andi „M.“ Krienke eingeschworen alle Kräfte zu sammeln, aus der Ordnung Nadelstiche setzen und zum Abschluss kommen. WIR SIND EIN TEAM... weiter ging's.

Bayern mit leichten Vorteilen, wir standen gut und verteidigten clever und flutschte dann doch mal ein Ball durch... bei Eggi war Endstation. Auch wir spielten mutig nach vorne... und jaaa, da war sie, die Doppelchance zur Führung... doch Calle scheiterte zweimal am glänzend reagierenden Keeper der Bayern. In der 37. Min. konnten wir einen Angriff der Bayern nicht entscheidend stören und der Ball lag zum 1:2 im Tor. Beherzt weitergekämpft... OS10 traf mit einem Freistoß leider nur den Außenpfosten. In der Nachspielzeit warfen wir nun alles nach vorne, Bayern passte jedoch auf und erzielte mit dem Schlusspfiff noch das 3:1.

Somit sind starke Bayern Deutscher Meister Ü50 2023 und wir können uns mit erhobenem Haupt über den 3. Platz freuen – genau wie vor 10 Jahren... 2013 als Ü40 erfolgreich in Berlin dabei... ebenfalls Bronze gewonnen. Prima!

Jeder Einzelne, das gesamte TEAM hat sich durch tolles Performen über zwei Tage den 3. Platz, die Bronze-Medaille redlich verdient. Es war ein wundervolles Wochenende in Berlin... mit allem Drum und Dran.

DANKE an die super Unterstützung unserer Fans, die eigens zu beiden Tagen nach Berlin gereist sind.

Und nach unserer Rückkehr... natürlich wurden wir von unserem „Clubhaus“ mit Essen und Getränken empfangen, Danke Ka und Tommy.

Wie stand es doch auf unserem Banner: **Ein Team – Eine Familie – NUR DIE TSV** ...wie wahr!

Arnhem Cup 2023 - Reinbeker D-Jugend Jg. 2011

Mission: Gemeinschaft

Endlich war es so weit! Am Freitag, den 26.05. haben wir uns am frühen Mittag aufgemacht zum „Arnhem Cup 2023“ Fußballturnier in Holland. Auf unser zweites internationales Turnier haben wir uns 6 Monate gefreut und sind mit zwei Mannschaftsbussen aufgebrochen.

Bereits auf der Hinfahrt war die Stimmung ausgelassen und die Vorfreude auf die beiden Turniertage riesig.

Ein Tag zuvor drohte dem Turnier die Absage. Warum? Unser gebuchter Bus war leider defekt. Diese Nachricht traf uns am Donnerstagabend wie ein Schlag ins Gesicht.

Doch was würden wir in solchen Situationen nur ohne unsere engagierten Eltern tun? Besonders ohne Sven? Er hat uns auch noch seinen zweiten Bus zur Verfügung gestellt. Wahnsinn!

Nachdem wir angekommen waren und uns bei der Turnierleitung angemeldet hatten, ging es zum Abendessen. Kurz und schmerzlos, fanden wir uns 20 Minuten später bei McDonalds wieder. Ist bei uns schon Tradition. Wenn man so viele Hamburger und Cheeseburger bestellt, sollte man sich nicht über die Blicke wundern! Es waren 34 Stück...

Im Vordergrund stand an den drei Tagen nicht das Turnier, sondern die Mannschaft und die gemeinschaftliche Zeit. Wie es sich gehört, haben wir in einem Klassenzimmer auf Isomatten oder Luftmatratzen und in Schlafsäcken geschlafen. Fünfzehn Kinder und drei Trainer.

Wir hatten im Vergleich zum Vorjahr dazugelernt. Jeder hatte eine gemütliche, aufblasbare Luftmatratze dabei. Wir hatten diesmal alle erholsame Nächte.

Am ersten Tag hatten wir drei Spiele in unserer Gruppe. Wir sind sehr gut ins erste Spiel ge-



startet und konnten dieses überzeugend gewinnen. Danach war die Stimmung hervorragend und so bestritten wir auch das zweite und dritte Spiel siegreich!

Gegen Mittag waren wir dann mit unseren ersten Vorrundenspielen fertig und hatten uns damit in unserer Gruppe als Erstplatzierte vorzeitig für das Viertelfinale am nächsten Tag qualifiziert.

Nun war es Zeit für gemeinschaftliche Freizeit. Zuerst noch die Kinder (mit Badehose) abduschen und dann zurück in die Unterkunft. Nur Bilder können diesen Spaß vollumfänglich beschreiben.

Dieses Jahr war das angebotene Essen deutlich besser, so dass wir alle gemeinsam in der Mensa gegessen hatten. Das sah letztes Jahr ganz anders aus. Danach teilten wir uns in zwei Gruppen auf. Die eine Gruppe schaute in der Mensa zusammen den letzten Spieltag der Bundesliga und die andere Hälfte fuhr zu unserer B-Jugend um diese bei ihren Spielen zu unterstützen.

Am letzten Spieltag der Bundesliga kam es, wie es kom-

men musste, zum dramatischen Showdown zwischen Dortmund und Bayern. Am Ende wurde Bayern Meister und wir hatten ein Lager in Tränen und eines in Feierlaune. Nach vielem Trösten und viel Zucker konnten wir den restlichen Mittag wieder angehen. Am Abend sind wir mit den Kindern in die Disco des Veranstalters gegangen. Einmal rein, raus und weiter verstecken oder Fußball gespielt.

Schlussendlich sind die Kinder gegen 23 Uhr, nachdem wir eine Folge Drei ??? abgespielt haben, eingeschlafen. Unser Geheimtrick 😊.

Am zweiten Tag mussten wir bereits um 6:30 Uhr aufstehen, frühstücken und uns auf das Spiel mit einer Taktikbesprechung vorbereiten.

Das letzte Vorrundenspiel haben wir auch gewonnen. Anschließend haben wir uns voller Tatendrang und Vorfreude auf das Viertelfinale vorbereitet. Das konnten wir mit einer überragenden Leistung gewinnen, und haben uns für das Halbfinale qualifiziert. Die Stimmung war großartig und wir wollten genau



FUSSBALL

da weitermachen, wo wir im letzten Spiel aufgehört hatten. Das Halbfinale begann wie alle Spiele zuvor mit einer deutlichen Dominanz. Auch dieses Spiel haben wir souverän gewonnen und waren damit im Finale, ohne Punktverlust und Gegentor!

Zum Finale kam unsere gesamte B-Jugend zur Unterstützung. Großartig! Es war eine fantastische Stimmung. Das Spiel war auf einem sehr hohen Niveau und gleichwertig. Wir gingen absolut verdient mit 1:0 in Führung und konnten weiterhin den Druck hochhalten. Einmal nicht aufgepasst und schon hatten wir den Ausgleich zum Endstand 1:1 bekommen. Nun folgte ein dramatisches Elfmeterschießen, das wir leider verloren haben. Die Stimmung war erstmal im Keller und wir hatten alle Hände voll zu tun, um die Kinder aufzubauen und klarzumachen, was für ein großartiges Turnier sie gespielt hatten. Letztes Jahr sind wir Dritter geworden, dieses Jahr Zweiter und nächstens Jahr können wir uns noch steigern!

Wir sind stolz auf euch! Klasse gemacht und wir kommen wieder 😊.



Ein großer Dank gebührt auch den Eltern für eure riesige Unterstützung. Uns fehlte es an nichts! Kistenweise Getränke, Tonnen von Obst und Kuchen versüßten uns die Tage. Das ist nicht selbstverständlich und dafür DANKE!

Abschließend haben wir uns bei der Siegerehrung feiern lassen und sind erst am Folgetag nach Hause gefahren. Gemeinsam beim Dönermann haben wir das Abenteuer abgeschlossen.

Es war ein gigantisches Erlebnis mit einem klasse Ergebnis. Ihr seid eine fantastische Mannschaft und wir Trainer sind immer wieder

erstaunt, was für ein Glück wir mit euch haben!

Du hast Lust auf Fußball und bist gerne Teil einer Mannschaft? Dann bist du genau richtig bei uns. Wir suchen für unsere 1. Mannschaft spielstarke Verstärkung (Jahrgang 2011, 1. D-Jugend). Bei Interesse melde dich gerne bei unserem Trainer Dennis Saadat unter (0174)2452372 und vereinbare dein Termin für ein unverbindliches Probetraining. Die Mannschaft freut sich darauf dich kennenzulernen.

Großen Dank an unsere Sponsoren



KÜCHE & CO

**KÜCHENSTUDIO
HH-BERGEDORF
040 / 819 75 173**

 **BENDA**
SANITÄRTECHNIK GMBH
SANITÄR · HEIZUNG · DACH


mirow dachdeckerei
GmbH



TSV Reinbek 1.D

Das sind unsere KickerStars für die Saison 2023/24



Elias #1



Omar #2



Arthur #4



Erik #5



Falvian #6



Bathuan #7



Jordi #8



Yasijn #10



Giorgios #11



Yousef #12



Jan #13



Andrii #15



Jesse #17



Leo #21



Noel #23



Louis #24



Jendrik #25



Anton #26



Muhamed #27



Pelle #30



Anthony #31



Robert #RK



Lennart #LK



Jasper #JM



Dennis #DS



Gemeinschaft #2011er

GeFit: Gerätefitnesstraining in Reinbek in familiärer Atmosphäre

Neue Gesichter im Trainerteam

Abteilungsleitung stellt sich vor

Ab Januar dieses Jahres darf das GeFit eine neue Abteilungsleitung willkommen heißen: Alexandra



„Ich bin ein absolut sportbegeisterter Mensch, ein Tag ohne Bewegung gibt es bei mir nicht! Ich habe schon als Kind mehrere Sportarten durchgeführt, wie Fußball, Handball und Tanzen. Allerdings bin ich mit meinem Herzen beim Tanzen geblieben und gebe selbst auch Tanzstunden.“

Zu meiner Leidenschaft für den Sport kommt auch die Tätigkeit als Trainerin dazu. Seitdem ich 18 Jahre alt bin, bin ich schon als Fitnesstrainerin tätig und gebe unterschiedliche Fitnessformate wie Bodyworkout, BBRP, Rückenworkout, HIIT-Trainings usw. Ich will jedem meine Motivation für den Sport weitergeben und zeigen, wie wichtig Bewegung ist, und wie gut sie tut.

Ich habe bereits einen Bachelor in Betriebswirtschaftslehre mit dem Schwerpunkt Sportmanagement abgeschlossen und bin zurzeit dabei, meinen Master in Sportbusiness Management zu absolvieren. Ich war schon als Teenager ehrenamtlich im Verein engagiert und kenne mich mittlerweile sehr gut mit den Besonderheiten und Strukturen eines Vereins aus. Ich habe schon einige Erfahrungen in Leitungsfunktionen sammeln können und freue mich sehr auf die neue Herausforderung.

Mittlerweile habe ich mich sehr gut im Verein und im GeFit eingelebt und bedanke mich herzlich bei allen Mitgliedern und Trainern für die herzliche Aufnahme! Mir bringt die Tätigkeit sehr viel Spaß und wir als Trainerteam sind stetig dabei, die Bedürfnisse und Wünsche der Mitglieder bestmöglich umzusetzen.“

Neuzugang im Trainerteam

Im Frühjahr kamen drei neue Trainer in das GeFit-Team dazu: Mariska, Michaela und Jonas.

Neuzugang im Trainerteam

Alle drei sind schon seit längerem selbst Mitglied im GeFit und interessieren sich sehr für die Trainertätigkeit, weshalb sie zu Beginn der Tätigkeit eine Fitnesstrainerlizenz erfolgreich absolviert haben. Die drei sind am Anfang bei mehreren Terminen bei erfahrenen Trainern mitgelaufen und zusätzlich gab es eine interne Schulung für sie, wo es um Trainingslehre und Trainingsplanerstellung ging.

Im Folgenden stellen sich Mariska, Michaela und Jonas kurz vor:

Mariska: „Mein Name ist Mariska, ich bin 17 Jahre alt und besuche schon seit über 1 1/2 Jahren das GeFit.“



Michaela: „Hallo, ich bin Michaela. Vor 3 Jahren habe ich mich dazu entschieden endlich mit Sport zu beginnen. Ich habe mir viele Fitnessstudios angeschaut und fühlte mich bei der TSV im GeFit sehr gut aufgehoben. Mir macht der Sport super viel Spaß und daher war ich sehr motiviert die C-Lizenz zu machen und Teil des GeFit-Teams zu werden.“

Jonas: „Mein Name ist Jonas, ich bin 17 Jahre alt und seit über einem Jahr trainiere ich fünf bis sechs Mal die Woche im GeFit.“



Jonas: „Mein Name ist Jonas, ich bin 17 Jahre alt und seit über einem Jahr trainiere ich fünf bis sechs Mal die Woche im GeFit.“

Sport ist ein Großer Teil in meinem Alltag geworden, ich nutze die Zeit im Fitnessstudio zum Abschalten und um Zeit für mich zu haben. Bevor ich im Fitnessstudio war, habe ich 13 Jahre Handball gespielt.

Ich würde mich freuen, wenn ich meine Erfahrung mit euch teilen und euch den Spaß am Fitnesstraining vermitteln kann.“



Ich würde mich freuen, wenn ich meine Leidenschaft für den Sport im GeFit teilen und anderen Menschen den Spaß am Sport vermitteln kann.“

Nun bin ich mit dabei und freue mich auf meine Aufgaben!“

Sport ist ein Großer Teil in meinem Alltag geworden, ich nutze die Zeit im Fitnessstudio zum Abschalten und um Zeit für mich zu haben. Bevor ich im Fitnessstudio war, habe ich 13 Jahre Handball gespielt.

Ich würde mich freuen, wenn ich meine Erfahrung mit euch teilen und euch den Spaß am Fitnesstraining vermitteln kann.“

Kraftsport – was bedeutet das?

Im Fitnessstudio wird Kraftsport betrieben. Aber was bedeutet das eigentlich?

Viele Menschen verbinden Krafttraining mit Bodybuildern und hohen Gewichten und sind davon dann schon im Voraus eingeschüchtert, ein Fitnessstudio überhaupt zu betreten. Das ist ein Mythos! Kraftsport kann in jedem Alter betrieben werden und sollte es sogar.

Beim Krafttraining handelt es sich nicht nur um gezielten Muskelaufbau, sondern auch um eine Verbesserung der Maximalkraft, Schnellkraft, und Kraftausdauer. Um einen maximalen Trainingserfolg erzielen zu können, muss das Krafttraining den entsprechenden Zielen angepasst werden. Deshalb nehmen wir uns im GeFit auch immer viel Zeit für die Einweisungen und Trainingspläne, um auf jeden individuell eingehen zu können, und den

Trainingszielen entsprechend einen passenden Trainingsplan zu entwickeln. Dabei ist allerdings wichtig zu beachten, dass nach einer gewissen Zeit, grundsätzlich nach 3 bis 4 Monaten (ist aber auch von der Intensität des Trainings abhängig!), der Trainingsplan verändert werden muss. Dies kann beispielsweise neue Übungen oder die Erhöhung des Gewichts beinhalten. Falls Ihr Euch unsicher seid, könnt Ihr jederzeit einen Trainer nach Rat fragen.

Gerade im Alter kommt dem Kraftsport eine andere Bedeutung zu, als bei jüngeren Menschen. Der Schwerpunkt hierbei liegt auf der Erfüllung gesundheitlicher Aspekte, wobei das Training immer auf Alltagsbewegungen abgestimmt werden sollte. Es wurde nachgewiesen, dass durch ein regelmäßiges Krafttraining, in Verbindung mit

Stabilisationstraining, die altersbedingt auftretenden Stürze signifikant reduziert werden konnten. Zudem kann durch Kraftsport Erkrankungen wie Osteoporose, Bluthochdruck oder anderen altersbedingten Krankheiten vorgebeugt werden.

„Unsere Muskeln sind der Motor unseres Lebens“, so der Sportexperte Professor Ingo Froböse. „Je älter wir werden, desto mehr Beanspruchung brauchen sie, um fit zu bleiben.“ Gesunde und kräftige Knochen und Muskeln sind der Garant für mehr Unabhängigkeit im Alter, insbesondere im Alltag. Also, Bewegung ist immer gut und wichtig und ein Einstieg, oder Wiedereinstieg, in das Krafttraining ist jederzeit möglich. Zu diesem Thema könnt Ihr natürlich das GeFit-Trainerteam auch immer ansprechen.

Sport & Ernährung - wie hängt das miteinander zusammen?

Ernährung war und ist immer noch ein sehr aktuelles, aber auch ein sensibles Thema. Insbesondere in Verbindung mit Sport. Im Sommer gab es zu diesem Thema einen sehr informativen Vortrag vom GeFit-Trainer Sebastian, welcher im Winter nochmals einen Ernährungsvortrag halten wird.

Die richtige Ernährung ist Voraussetzung für ein effektives Training. Ein nachhaltiger Gewichtsverlust durch Sport kann nur mit der richtigen Ernährung funktionieren. Ohne ausreichend Energie und ohne die richtigen Nährstoffe ist auch das beste Training nicht effektiv, um Gewicht zu verlieren. Auch beim Muskelaufbau spielt die Ernährung eine essenzielle Rolle, denn beim Krafttraining verbraucht der Körper viel Energie, die in Kilokalorien (kcal) gemessen wird. Zudem werden beim Reparieren und Verstärken der Muskelzellen

(während sich deine Muskeln erholen = Regenerationsphase) auch Kalorien verbrannt.

Diese Energie wird über das Essen geholt, hauptsächlich aus drei Nährstoffen:

- Eiweiße
- Fette
- Kohlenhydrate

Diese drei Nährstoffe dürfen beim Muskelaufbau nicht fehlen. Aber auch Vitamine, Ballaststoffe und Mineralien sind bei der Ernährung wichtig.

Dabei ist immer zu berücksichtigen, dass jeder Mensch individuell ist und, dass verschiedene Faktoren beim Trainingserfolg und Ernährung eine Rolle spielen. Bei manchen erfolgt eine Gewichtsreduktion oder ein Muskelaufbau schneller als bei anderen – das ist total normal!

Außerdem soll Essen auch Spaß bringen und kompletter

Verzicht ist auch nicht gesund. Deshalb ist es auch vollkommen in Ordnung mal ab und zu ein Stück Pizza oder Kuchen zu genießen!

Wenn Du noch kein Mitglied im GeFit bist und Interesse hast, kannst Du jederzeit einen Termin für ein kostenloses Probetraining oder eine Einweisung telefonisch unter 040/40 11 326 30, per Mail an gefit@tsv-reinbek.de oder persönlich in unserem Studio in der Theodor-Storm-Straße 20, 21465 Reinbek vereinbaren. Das GeFit-Team freut sich schon auf Dich! Und vergiss nicht: Es ist nie zu spät anzufangen!

Die Abteilungsleitung bedankt sich herzlich bei allen Mitgliedern und vor allem bei dem Trainerteam – vielen Dank für Euren Einsatz und Eure tolle Arbeit als Trainer! Nur so kann das GeFit so einzigartig und familiär bleiben.

Holstebro 2023



Am Gründonnerstag machten sich 5 Jugendteams der SG Glinde-Reinbek auf den Weg nach Dänemark zum internationalen Turnier in Holstebro. Nach 5 Stunden Busfahrt erreichten wir unser Quartier in der Vestbyen Friskole. Der erste Eindruck war erstaunlich positiv, insbesondere über welche Infrastruktur die Dänen an den Schulen und Kommunen verfügen.

Abends wurde gegrillt und alle Teams saßen zusammen, nach 3 Runden Improvisations-Theater und einigen Gruppenspielen ging es ins Bett. Die Aufregung war dementsprechend groß, denn

am nächsten Tag folgten die ersten Spiele auf internationaler Ebene.

In den ersten Spielen wurde viel Lehrgeld bezahlt, die skandinavischen Teams waren teilweise spielerisch viel weiter und spielten ein anderes Spielsystem.

Am Freitagabend stand fest, dass alle Teams im B-Pokal landen würden.

Am Folgetag drehte sich das Bild. Die Umstellung auf die teilweise andere Spielkultur war gelungen und die Ergebnisse stimmten positiv. Die E-Mädels

von Stimmungskanone Nobby kamen ins Halbfinale, welches vor 100 Zuschauern stattfand. Eine beeindruckende Kulisse für die Kinder, die auch nach dem Spiel richtig aufgewühlt waren von dem Erlebnis. Die Stimmung war so gut, dass die Niederlage gar nicht weh tat.

Danach traten dann die 2010er Mädels von Sara an, welche sich bis ins Finale kämpften.

Im Halbfinale traf man auf den Viborg HK welchen man vor 250 Zuschauern mit 9:5 besiegte (mittlerweile kamen eine Menge Eltern dazu die es nicht mehr aushielten, das Turnier nur im Internet zu verfolgen) Im Finale traf man auf den Oberligisten Holstein Kiel. Leider war zu diesem Zeitpunkt, trotz des erneut herausragenden Supportes der SG-Fans, bereits die Luft raus.

Trotz einer deutlichen Niederlage im Finale blickte man nur in glückliche Gesichter und gegen

16 Uhr trat der Tross der SG Glinde-Reinbek endlich die Heimreise an. Es wurde im Bus anfangs noch viel geredet und irgendwann nur noch geschlafen. Gegen 21Uhr nahmen dann die Eltern müde und glückliche Kinder in Empfang.



Sparkasse Holstein Sommercamps 2023

In den Sommerferien fanden wieder die Handballcamps der Sparkasse Holstein und der SG Glinde-Reinbek statt. Knapp 90 Kinder und Jugendliche hatten unter der Leitung von 8 Nachwuchstrainern und dem Jugendkoordinator Axel Timmermann 2 x 5 Tage volles Programm.

Montagsmorgen 8 Uhr war Beginn. Zuerst wurden die Teilnehmer mit einem T-Shirt der Sparkasse Holstein ausgestattet. Dann ging es bereits ins Handballtraining. Fangen, werfen, laufen, täuschen, spielen, alle Elemente des Handballspiels wurden ausgiebig trainiert.

Handballspielen stand ganz



oben auf der Wunschliste der Kinder und so wurde jeden Tag mindestens 2 Stunden Handball gespielt.

Mittagessen gab es dann bei unserem Clubwirt Tommy und seinem Team. Sein Essen ist so beliebt bei den Kindern, dass die ersten Teilnehmer bereits 10 Minuten vor Essensbeginn unge-

duldig vor seiner Tür warteten.

Nach einer kurzen Verdauungspause ging es weiter mit dem Training, andere spielten zur Entspannung erst einmal mit den Dominosteinen und ließen beim Bauen ihrer Kreativität freien Lauf.

Mittwochnachmittag fand die Fotofahrt durch Reinbek statt. Es wurden Fotos mit Busfahrern, Polizisten, Verkäufern und vielen weiteren Personen erstellt, anschließend stand ein Fototermin vor den Räumen der Sparkasse Holstein an. Es ist für alle Passanten immer wieder ein Hingucker, wenn 50 Kinder in roten T-Shirts in der Reinbeker Innenstadt stehen.

Donnerstag ging es ins Freibad nach Trittau. Nach 3 Tagen Handball war eine Erfrischung angesagt.

Die Sprungtürme wurden ausgiebig getestet, es wurde Volleyball gespielt oder einfach nur in der Sonne gelegen.

Freitag wurde erstmal wieder Handball gespielt, dann kam es zum Dominowettbewerb, diesmal traten gemischte Teams gegeneinander an und die Freude der Gewinner ist immer riesen-groß:

Gegen Mittag betraten dann die Eltern die Spielfläche, um gegen die Kinder Handball zu spielen. Erfreulich, dass sich immer genügend Eltern Zeit nehmen, um einmal gegen ihre Kinder zu spielen.

Bei Bratwurst und bunter Brause ließen dann alle das Camp entspannt ausklingen und freuen sich auf das nächste Camp.



60. JAHRGANG

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

DER REINBEKER

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

Landesauswahlspieler der SG Glinde-Reinbek

Am 8.7.2023 fanden die Sichtungungen für die Landeauswahl des Jahrgangs 2009 statt. Von der SG Glinde-Reinbek nahmen 5 Spieler teil.

Bei dem Tageslehrgang wurden die Spieler ausgiebig getestet. Erfreulicherweise schafften 3 Jungs der SG Glinde-Reinbek den Sprung in die Landesauswahl.

Joel Bergner, Anton Haas und Julius Zschukelt wurden vom Landesauswahltrainer nominiert. Für Trainer Shahdad Amir Aslani eine Bestätigung für den Trainingsaufwand den er und seine Mannschaft auf sich nehmen.

3 Spieler in die Landesauswahl ist für einen kleinen Verein wie die SG Glinde-Reinbek, sensationell. Normalerweise kann man gegen die Nachwuchsleistungs-



zentren in Kiel, Flensburg und Lübeck nicht bestehen. Gegen die Begehrlichkeiten anderer Vereine halten wir mit einem langfristigen Ausbildungskonzept entgegen, damit die Jungs vor Ort trainieren und sich ent-

wickeln können.

So befindet sich Julius Zschukelt bereits im Mentoring bei Jan Holpert von der SG Flensburg-Handewitt, der bereits in Reinbek zu Besuch war um seine Entwicklung voranzubringen.

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

Willkommen bei Iaido & Jodo!

„Jō“ ist Japanisch und bedeutet „Stock“. Jodo ist also der Stockkampf zur Verteidigung gegen das Schwert. Der Stock war früher die einfache Waffe der Bauern.

„Iaidō“ ist ebenfalls eine japanische Bezeichnung. Diese beschreibt den Schwertkampf. Die Übungen des Trainings haben sich aus den japanischen Schwertkämpfen entwickelt. Trainiert wird im sogenannten Dojo.

Zu Beginn erfolgt ein umfassendes Aufwärmen und Dehnen, dann geht es weiter mit verschiedenen Kampftechniken mit dem Stock bzw. Schwert. Im weiteren Verlauf erfolgen dann Partnerübungen.

Laut Harald Jess geht es beim Training vor allem darum, die „Gedanken freizumachen, im Hier und Jetzt zu sein und nicht so viel an Vergangenheit oder Zukunft zu denken. Es soll sich auf das Training konzentriert werden. Die Sorgen werden draußen gelassen“.

Stock- und Schwertkampf werden sowohl einzeln als auch gemischt trainiert.

Wer jetzt denkt: „Stock gegen Schwert? Das ist ja eine klare Sache!“ der mag sich getäuscht sehen. Beispielsweise hat der Stock gegenüber dem Schwert den Vorteil, dass dieser zweiseitig angewandt werden kann, da es keinen Griff gibt. Außerdem



ist der Stock mit 1,3m länger als das Schwert, was für den Stockkämpfer im Kampf gegen einen Schwertkämpfer ebenfalls ein Vorteil ist. Das Schwert hingegen wurde aus einem widerstandsfähigeren Material gefertigt, was gegenüber einem Stock aus Holz natürlich ein großer Vorteil sein kann. Der Stock dient vor allem dazu, das Schwert aufzufangen und die Energie rauszunehmen. „Man kämpft nicht gegen die Waffe, sondern gegen den, der die Waffe führt“, so Harald Jess.

Darüber hinaus gibt es im Iaido & Jodo – wie in vielen anderen Kampfsportarten auch – unterschiedliche Prüfungen für Schülergürtel (Kyu) und Meistergrade (Dan).

Neben den Trainingsinhalten

wird aber auch viel Wert auf die Verhaltensweisen gelegt: Bevor das Dojo betreten werden kann, muss dieses erst mit Verneigen begrüßt werden. Im Dojo ist kein Essen erlaubt, Trinken nur ausnahmsweise im Sommer. Vor und nach den Trainingsübungen wird lediglich an den Seiten des Dojos entlanggegangen, nicht quer durch die Mitte.

Hast du Interesse, selbst mal beim Training mitzumachen? Dann melde dich einfach per Mail unter iaido@tsv-reinbek.de. Trainiert wird immer montags (20 bis 22 Uhr) und mittwochs (20 bis 21.30 Uhr) in der Gymnastikhalle der Grundschule Klosterbergen (Klosterbergenstr. 77, 21465 Reinbek).



Summer-Jazzdance



Mit einem abwechslungsreichen Programm präsentierten meine drei Jazztanzgruppen am 09. Juli, 2023 die Arbeit des letzten Jahres: Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Einige der TänzerInnen sind schon sehr lange dabei- Jahrzehnte- andere erst wenigen Wochen.

Unsere Tänze erzählen oft kleine Geschichten:

Im 1. Tanz „Warrior“ ging es darum, dass man über ein Erlebnis spricht, das man zuvor noch niemandem anvertraut hat, das einen nahezu gebrochen hat, aber an dem man gewachsen und schließlich gestärkt als Kämpfer hervorgegangen ist.

Die Kinder träumten auf einer Blumenwiese vor sich hin... Plötzlich ertönte die Musik „Timber“ mit dem Aufruf „You better move, You better dance“ und es ging „round and round“ im 2. Tanz.

Das Element Luft, darauf zu gehen bis in den Himmel „Walking in the Air“, dies zeigten die Erwachsenen Tänzerinnen in unserem 3. Stück.

Anna und Matilda begegneten sich nach langer Zeit in Paris, tauschten sich aus und ließen

ihre Freundschaft in dem 4. Stück, ein Duett, wiederaufleben.

Aus einer Schar von kleinen Kriegern stellte sich eine Anführerin in unserem 5. Tanz heraus, die sich aber am Ende nicht behaupten konnte.

Daraufhin begannen die Teufel in unserem 6. Stück zu tanzen „Dance with the devil“....

so dass im 7. Tanz ein Feuer entfacht wurde.





Zum Finale fanden alle zusammen und tanzten zur Musik von Pink "Never Gonna Not Dance Again".

Das Publikum war begeistert und manch einer ist aufgesprungen und hat mitgetanzt – Das war wunderbar!



Kindertraining bisher unterstützt hat -ein halbes Jahr Kanada, dann ist sie aber wieder da - und so herzergreifend, schöne Worte von meinen Jugendlichen für mich und mein tänzerisches Schaffen...das ging mir und vielen anderen sehr nahe.

Danke euch meine lieben SchülerInnen!

...und nun freue ich mich auf neue Choreographien und das Training mit euch.



Eure Ragna



Judo – erfolgreiche Gürtelprüfungen

Endlich war es wieder soweit, die ersten Gürtelprüfungen standen auf dem Programm. Am 5.12.2022 versammelten sich 14 Nachwuchsjudoka im Saal 3 der TSV Halle, um nach zweijähriger Corona-Unterbrechung ihre Prüfung zum weiß-gelben Gurt, dem 8. Kyu, abzulegen.

Nach dreimonatiger Vorbereitung und etwas Nervosität haben alle 14 Kinder und Jugendlichen die Prüfung mit Bravour gemeistert und die Prüfung erfolgreich bestanden. Wir gratulieren Roaa

Ammoush, Sham Ammoush, Tom Eric Brauser, Roman Churkin, Arthur Galliardt, Edwin Galliardt, Amelie Grauert, Lennart Herlemann, Leevi Jirschinetz, Ida Ohlsen, Enie Lotta Rohde, Enya Saturno, Benjamin Wildner und Benjamin Wrissenberg!

Möchtest auch du das tolle Gefühl einer erfolgreich bestanden Prüfung in unserer Judo-Gemeinschaft erleben und bist zwischen 7 und 12 Jahren alt? Dann freuen wir uns darauf, dich kennenzulernen. Wir trainieren

immer montags zwischen 17.30 und 18.45 Uhr und donnerstags zwischen 16.30 und 17.45 Uhr im Saal 3 der TSV Halle (Theodor-Storm-Str. 22, 21465 Reinbek).

Für alle über 12 Jahre bis hin zu den Erwachsenen sehen unsere Trainingszeiten folgendermaßen aus: montags von 18.45 bis 20 Uhr und donnerstags von 17.45 bis 19 Uhr. Wir freuen uns auf euch!



Nicht nur in Reinbek

Unsere Ju-Jutsu-Trainer Sigi Sobolewski und Thorsten Wießner standen auch in diesem Jahr nicht nur auf der Reinbeker Matte, sondern sie waren auch wieder als Referenten auf Landestechniklehrgängen in Niedersachsen und Schleswig-Holstein gefragt.

Den Anfang machte Sigi Sobolewski mit dem Landestechniklehrgang in Glinde. Im April stand dann Thorsten Wießner als Referent in Adendorf auf der Matte. Es folgte dann der auch schon zur Tradition gewordene Lehrgang in Zivil unter dem Thema realistische Selbstver-



teidigung (Foto) ebenfalls in Glinde mit Sigi.

Keinen Stich sehen...

Wie aus einer Redensart bitterer Ernst werden kann



18.02.23 Glinde – Mark Harrer, Abteilungsleiter der Jiu-Jitsu-Abteilung des TSV Glinde lud zu einem Lehrgang mit unserem Sensei Sigi Sobolewski. Das Thema lautete "Messerbedrohungen /-angriffe - Inhalt: Verteidigung gegen Messerangriffe mit & ohne Hilfsmittel, Verteidigung bei Bedrohung mit dem Messer"

Unser Abteilungsleiter und Trainer Sigi schilderte nach einer

kurzen Begrüßung durch Mark, wie die Begegnung mit einem Messer aussehen kann und welche Folgen davon nachbleiben können. Nach Sigis Erhebungen kam es nur bei etwa 5% aller Messerangriffe zu lediglich einem Stich, bei den Meisten kam es bis zu 20 Stichen,

Hier ist also zu sehen, dass man auch als versierter Kampfsportler mit ernsthaften Verletzungen

bis hin zum Tod rechnen muss. Deshalb wies Sigi immer wieder darauf hin, dass die Verteidigung nur das letzte Mittel sein dürfe. Geld könne man ersetzen.

Nach einer Verteidigung eines Danträgers mit einem zunächst reinweißen T-Shirt gegen einen, mit einem Stift "bewaffneten", Angreifer sahen wir, dass, wenn die Angriffe mit einem Messer begangen worden wären, viele

potentiell tödliche Verletzungen entstanden wären.

Um etwas besser aus einer solchen Situation heraus zu kommen, riet Sigi, Alltagsgegenstände als Distanz zum angreifenden Messer einzusetzen- im ersten Fall war es die Sporttasche- das ging schon um einiges besser als ohne solch ein Hilfsmittel. Hierzu eignet sich auch z.B. ein Regenschirm.

Während des folgenden Teils wies Sigi auch darauf hin, dass eine Abwehr auch von der Länge

der Waffe abhängt- die Abwehr eines Teppichmessers ist anders als die Abwehr einer langen Stichwaffe.

Im letzten Teil ging es darum, einen aufgesetzten Messerangriff abzuwehren. Hier machte Sigi erneut deutlich, dass eine solche Abwehr mit aller Konsequenz erfolgen müsse.

Abgekämpft, voller Adrenalin und mit vielen neuen Eindrücken / blauen Flecken beendeten wir den Lehrgang nach 4 Stunden.

Thorsten Wießner



Dreiländerlehrgang in Adendorf am 15.04.2023

42 Kampfsportler hatten sich auf den Weg zu diesem Lehrgang gemacht. Manfred Parlowski (6. Dan JJ) lud zu diesem, 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. Es fiel auf, dass dieses Mal ein besonders hoher Anteil an Danträgern auf der Matte war.

Traditionell übernahm Manfred Niedersachsen, (TSV Adendorf) den einen Part und Thorsten Wießner (3. Dan JJ) den Part für SH und Hamburg (TSV Reinbek, SVP). Thema waren Gegen- und Weiterführungstechniken für die Prüfung. Hier wurden interessante Kombinationen gezeigt, die viele in der Form so noch nicht trainiert hatten.

Im zweiten Teil zeigte Thorsten Wießner verschiedene Kombinationen zur Waffenabwehr von



Messer, Stock und Kette. Thorsten legte einen großen Wert auf die Bewegungslehre- schließlich ist es gerade bei der Waffenabwehr wichtig, richtig zum Angreifer zu stehen und sich möglichst wenig selbst zu gefährden. Manche Abwehren schienen ein wenig schwierig und mussten er-

neut gezeigt werden.

Es sah aus, als hätten alle viel Spaß gehabt.

Als Resümee aus dem Lehrgang zog Manfred den Schluss, dass es auf jeden Fall noch einen weiteren Lehrgang im nächsten Jahr geben soll.

Thorsten Wießner

Wieder dabei

Auch bei dem mittlerweile zur Tradition gewordenen Landeslehrgang des SHJJV in Glinde war unser Ju-Jutsu-Trainer Sigi als Referent dabei. Hier war dieses Mal nicht der Bereich des Techniktrainings aus dem Prüfungs-/Lehrprogramm, sondern

realistische Selbstverteidigung, das Thema.

Die Teilnehmer sind daher auch nicht im üblichen Mattenoutfit, sondern in Zivil erschienen.

Wie auch in den Vorjahren wurde die Teilnehmergruppe aufge-

teilt. Eine Gruppe musste sich zunächst mit dem Glinder Trainer Mark Harrer durch die Kellerräume „Durchkämpfen“. Die andere Gruppe mit Sigi konnte die sommerlichen Temperaturen im Freien „genießen“.

Sigi legte zunächst Wert auf theoretische Grundlagen. Er hob hervor, dass die beste Selbstverteidigungstechnik die ist, die man gar nicht anwenden muss.

Durch aufmerksames Beobachten des Umfeldes lassen sich schon häufig brenzlige Situationen vermeiden. Der „konzentrierte Blick aufs Handy und dann noch mit Stöpsel im Ohr sollte daher nach Möglichkeit vermieden werden. Wer nichts mitbekommt, wird schneller zum Opfer als Jemand der sein Umfeld im Blick hat.

So wurden denn zunächst auch Situationen simuliert, die in der Realität vorkommen.

Ebenso wichtig war auch das Aufzeigen von bestimmten Techniken, die man besser in einer realen Situation vermeiden soll-

te, wie z. B. hohe Tritte. Da eine körperliche Auseinandersetzung immer eine Stresssituation ist und somit die Wahrnehmung eingeschränkt ist (Tunnelblick), wurde auch mit den sogenannten Rauschbrillen trainiert. Mit diesen kann man eine Alkoholkonzentration bis 1,6 Promille simulieren und damit auch den Tunnelblickeffekt herstellen.

Der Einsatz dieses Hilfsmittels war für die Teilnehmer eine lehrreiche und interessante Erfahrung.

Es wurden Situationen trainiert, die normalerweise im normalen Training nicht üblich sind. Alle Teilnehmer haben intensiv mitgemacht. Der nächste derartige Lehrgang im nächsten Jahr ist von vielen Teilnehmern schon vorgebucht.



Ju-Jutsu Prüfung mit Verstärkung

Da sich aus Reinbek nicht genügend Teilnehmer gefunden haben, sind aus dem Curslacker Neuengammer SV einige Ju-Jutsuka zur Verstärkung dazu gestoßen.

Ganz unbekannt waren sich die Prüflinge allerdings nicht, da vorher einige gemeinsame Trainingseinheiten absolviert worden sind.



Dies war auch sinnvoll, da von der Größe und Gewicht der einzelnen Prüflinge doch erhebliche Unterschiede bestanden. Doch auch die beiden jüngsten Teilnehmer aus Reinbek haben ihre Sache gut gemacht.

Max Kammler und Linus Juranek aus unserer Gruppe haben nun ihre erste Prüfung zum 5. Kyu bestanden.



Immer noch die Nr. 1 im Land

16 Gold-, 11 Silber- und 12 Bronzemedailien stand am Ende der Meisterschaft in Eckernförde auf der Habenseite unseres Vereins.

Damit wurden die Reinbeker Karatekämpfer*innen wieder zum erfolgreichsten Verein in Schleswig-Holstein.

Unsere Landesmeister*innern 2023

- Team der Damen Leistungsklasse (Maja Hansen, Diana Vib, Annika Schlüter, Cara Krumpmann, Arlette Haacke)

- Diana Vib U21 +68 KG und Leistungsklasse +68KG

- Corre Ahnsehl U21 -60 KG

- Team Jugend männlich (Roman Adler, Frederik Bielich, Adam Chataev, Kilian Knecht)

- Michelle Lischke Schüler A -52 KG



- Jassin Chataev Schüler A -38 KG

- Patrick Olszewski Master Ü45 +85KG und Leistungsklasse +84 KG und Allkategorie

- Alina Mätzold Master Ü35 -60 KG und Leistungsklasse -50KG

- Annika Schlüter Master Ü35 +60 KG

- Anton Gillmeister Kinder A U10 -35 KG

- Frederik Bielich Jugend -57 KG

- Adam Chataev Jugend -52 KG

Herzlichen Glückwunsch!

Reinbeker Kämpfer Corre Ahnsehl holt Bronze bei den Herren -60KG.

Bundesliga Team VIKINGS stehen auf dem 2. Platz der Tabelle.



Bei seiner ersten Deutschen Meisterschaft der Herren in Ludwigsburg am 26.02.2023 schrammte Corre Ahnsehl ganz knapp an der Sensation vorbei.

Erst im Viertelfinale verlor un-



ser Kämpfer durch Kampfrichtersentscheid gegen den zweimaligen Europameister und Vize-Weltmeister Mohamad Özdemir nach Endstand von 0:0. So etwas ist immer unglücklich, da ein solcher Kampf nicht durch erzielte Punkte entscheidet wer weiterkommt und unser Corre hatte leider nicht das Glück auf seiner Seite. Sein Gegner wurde im Anschluss auch Deutscher Meister -60KG Leistungsklasse.

Trotz der knappen Niederla-

ge blieb Corre konzentriert und konnte die zwei anschließenden Kämpfe und somit die Bronzemedaille gewinnen. Alle waren sehr beeindruckt von seiner Leistung.

Die anderen Reinbeker (Annika Schlüter, Cara Krumpmann, Maja Hansen und Alina Mätzold) konnten sich im Einzel leider nicht in die Medaillenplatzierungen vorkämpfen.

Auch das Bundesliga Team

Schleswig-Holsteins die VIKINGS konnten an diesem Wochenende ihr Können zeigen. Bei den Damen waren Cara Krumpmann, Annika Schlüter, Alina Mätzold und Maja Hansen dabei. Bei den Herren Maximilian Spisla, Felix Behrendt, Patrick Urban, Ramin Hafizi, Edgard Merkin, Ümüt Demir, Michal Babos, Timo Stieger-Fleischer (Trainer) und Bernd Busse (Trainer).

Die Herren konnten die Hinrunde auf dem 2. Platz abschließen, die Damen hatten leider einen schlechten Tag erwisch und landeten am unteren Ende der Tabelle.



Sollten die Herren nach der Rückrunde weiterhin unter den besten 4 Teams sein, können sie sich auf die PlayOffs und die Me-

dallenkämpfe freuen.

Herzlichen Glückwunsch!

Wir sind der Verein – Timo Stieger-Fleischer

Langjähriger Trainer im Karate, Gefit und der Schulkoooperation, erfolgreicher Sportler und Abteilungsleiter Karate – das ist Timo Stieger-Fleischer.

Zu Beginn der 90er Jahre fing Timo an, Karate zu lernen. Auch vorher machte er schon Sport, vor allem Fußball. Doch weil ihm der Umgang und das soziale Umfeld im Fußball nicht mehr gefielen, wechselte er zum Karate, wo viel Wert auf gegenseitigen Respekt gelegt wird. Außerdem waren zu der Zeit die Karate Kid Filme sehr cool und er wollte was zur Selbstverteidigung lernen, was ihn zusätzlich zum Wechsel motivierte. Wenige Jahre später zeigte er Interesse, den Trainer als Assistent zu unterstützen, um alle Facetten des Sports kennenzulernen und natürlich auch, um ein wenig zusätzliches Taschengeld zu verdienen. So begann 1996 im Jugendalter seine Karriere in der TSV Reinbek. Langsam arbeitet er sich nach oben. Zunächst als Trainer, dann als stellvertretender Abteilungsleiter und schließlich ab 2010 als Abteilungsleiter der Karateabteilung.

Als Sportler kämpfte sich Timo Stieger-Fleischer bis zur Europameisterschaft, die er 2001 sogar gewann. Inzwischen begleitet er erfolgreich junge SportlerInnen auf dem Weg durch die leis-



tungsorientierten Wettkämpfe und trainiert den Landeskader von Schleswig-Holstein. Selbst trainiert Timo nach wie vor Karate, Fitness und geht laufen. Die Sportart Karate kann Timo jedem ans Herz legen, egal welches Alter und Niveau – jede/r kann individuell auf seinem Stand trainieren. Stöbert gerne durch die Trainingszeiten und meldet euch zu einem Probetraining an.

Mit Timo als Trainer könnt ihr euch sicher sein, dass ihr Fortschritte macht, eure Ziele erreicht und vielleicht sogar Träume verwirklichen könnt. Denn das ist es, was ihm an seiner Arbeit als Trainer im Karate und Gefit am meisten Spaß bringt; der

Umgang mit den Menschen, die Gespräche und das gemeinsame Erleben und Feiern der Fortschritte und Erfolge. Er ist immer voll dabei. Getreu dem Motto „ganz oder gar nicht“ steigert er sich in seine Begeisterung rein und steckt andere damit an. So kommt es auch, dass viele seiner Schützlinge von Beginn an bei ihm trainieren und inzwischen mit Timo als Trainer erfolgreich zu internationalen Wettkämpfen bis zu Weltmeisterschaften fahren. Aber auch für den ganz normalen Breitensportler ist Timo in seinen Einheiten da.

Karate in drei Worten beschreibt Timo als dynamisch, schön und verbindend. Doch auch facettenreich gehört dazu, denn Karate ist für jeden was.

Facettenreich kann man auch Stieger-Fleischers Berufsleben bezeichnen. Durch sein eigenes Maklerbüro ist es ihm möglich, sich flexibel für den Sport zu engagieren und seine vielen Tätigkeiten wahrzunehmen und als Trainer im Gefit, bei den Karategruppen, in der Schulkoooperation, als Abteilungsleiter Karate und als Landestrainer von SH im Einsatz zu sein.

Wir sind stolz, Timo Stieger-Fleischer als herausragenden Sportler und engagierten Trainer bei uns im Verein zu haben!

Annika gewinnt die European Games in Tampere / Finnland

Unsere Annika Schlüter machte sich vor den Sommerferien auf in den hohen Norden, nach Finnland. Dort fanden Anfang Juli die European Games der Masters statt, also eine Art Olympische Spiele für viele Sportarten und Altersklassen. Annika startete natürlich im Karate Kumite. Das Teilnehmerfeld war zwar übersichtlich, jedoch muss man auch dieses erst einmal gewinnen.

Im Finale besiegte Annika überlegen und mit guter Taktik eine Engländerin. Ihre Mutter, die sie als mentale Unterstützung dabei hatte, freute sich mit ihrer Tochter diesen Erfolg zu feiern. Auch wir sind sehr stolz und freuen uns sehr über diesen tollen Titel. EUROPEAN GAMES SIEGERIN - ANNIKA SCHLÜTER! Herzlichen Glückwunsch, Anni



Jukuren-Karate 50 Plus für Anfänger- und Wiedereinsteiger, für Frauen und Männer

Häufig verbindet man mit Karate überragende körperliche Fitness, Härte und Jugendlichkeit. Das kann sein, muss es aber nicht. Karate ist nämlich viel mehr als nur ein Sport für Jugendliche. Studien belegen, dass besonders Ältere vom Karatesport profitieren. Karate kann man in jedem Lebensalter erlernen. Altersgrenzen gibt es nicht. Das Training Jukuren-Karate 50 Plus der TSV Reinbek richtet sich an alle, die fit bleiben oder fit werden möchten. Egal ob aktiv im Beruf oder bereits ausgeschieden.



Was ist das wesentliche am Karatesport?

Das Training fördert den Muskelaufbau, verbessert den Gleichgewichtssinn, steigert die Koordinationsfähigkeit, die Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer. Studien haben gezeigt, dass

durch Karatesport Depressionen und Alterskrankheiten gemindert werden können. Zudem erlernt man sinnvolle und einfache Verteidigungstechniken (für den hoffentlich nie eintretenden Ernstfall).

Wer rastet, der rostet!

Ab dem 25igsten Lebensjahr beginnt der Körper langsam aber stetig abzubauen. Mit vierzig Jahren spürt man bereits erste Anzeichen von Leistungsmininderungen. Spätestens jetzt sollte man etwas dagegen tun. Jukuren-Karate 50 Plus könnte ein Ausweg sein.

Was erwartet Sie?

Sie erlernen Karate-Grundtechniken, Partnerübungen und simulieren Kampfsituationen des Alltags. Jede Karatestunde beginnt zunächst mit einem intensiven gymnastischen Aufwärmen und Dehnen. Danach erfolgt das Erlernen von Grundtechniken (Kihon), gefolgt von Katas (festgelegte Bewegungsabläufe im Kampf gegen einen imaginären Gegner) und dem Trainieren von einfachen Verteidigungstechniken.

Wie hoch ist das Verletzungsrisiko?

Das Training ist besonders auf die Bedürfnisse von Menschen mit bereits kleineren oder größeren Einschränkungen abgestimmt. Deshalb ist das Verletzungsrisiko sehr gering.

Wann startet Jukuren-Karate 50 Plus für Anfänger- und Wiedereinsteiger?

Jeden Samstagtrainieren wir in der Zeit von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr im Saal 3 der TSV Mehrzweckhalle, Theodor-Storm-Straße 22, 21465 Reinbek.

Nähere Informationen zu Jukuren-Karate 50 Plus erteilt Hartmut Stieger über Handy: 0157-81773687 oder Mail: hartmut.stieger@gmx.de.

Wir freuen uns auf euch!

Budomotion – Gesundheitssport

für Menschen im Berufsalltag
für Menschen die sich bereits
im Ruhestand befinden

für Menschen mit gesundheitli-
chen Einschränkungen

für Menschen als Vorsorge-
maßnahme

Was ist das Wesentliche an Budomotion?

Budomotion ist ein ganzheitlich orientiertes Gesundheitsprogramm, das ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem fördert. Budomotion ist mit herkömmlichen Programmen nur bedingt vergleichbar. Es ist vom Deutschen Olympischen Sportbund mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, der höchsten Auszeichnung im Gesundheitssport, ausgezeichnet worden. Der Gesundheitskurs Budomotion ist von den Krankenkassen zertifiziert und wird deshalb bezuschusst. Die aus dem Karatesport entnommenen Anspannungs- und Entspannungstechniken führen zu einer verbesserten Haltung und zur Kräftigung der Muskulatur. Zusätzliche Verbesserungen werden durch das Training mit Kleingeräten, wie beispielsweise dem Thera-Band erzielt. Neben dem körperlichen Training ist die geistige Entspannung ein weiterer Schwerpunkt. Dies gelingt mit meditativen Elementen wie Entspannungsübungen oder durch progressive Muskelentspannung nach Jacobsen u.ä..

Ziele von Budomotion

Mit dem Kursangebot Budomotion wird ein qualitativ hochwertiges und gleichzeitig niedrighschwelliges Angebot zum Ausüben von Sport geschaffen. Die Teilnehmenden werden motiviert, langfristig an gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten teilzunehmen. Deshalb setzt das Programm Budomotion auch auf die Förderung von Eigeninitiative und Selbstverantwortung.



für ein gesundes Haltungs-Bewegungs-System

Dies bedeutet, den Teilnehmenden so viel Wissen zu vermitteln, dass sie später in der Lage sind das Kursprogramm auch alleine weiterzuführen.

Zusätzlich werden die Teilnehmenden motiviert, ihren Alltag und ihren Lebensstil zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern. Mit dem 10 Unterrichtseinheiten umfassenden Kursangebot Budomotion sollen die Teilnehmenden weiterhin motiviert werden, langfristig gesundheitsorientierte Bewegungsangebote wahrzunehmen.

Zusammenfassung zu Budomotion

Das Training fördert den Muskelaufbau, baut muskuläre Verspannungen ab, verbessert den Gleichgewichtssinn und steigert

Koordinationsfähigkeit, Schnelligkeit, Kraft sowie Ausdauer. Zudem werden Techniken zur geistigen Entspannung erlernt.

Budomotion wird durch die Bundesärztekammer empfohlen.

Budomotion kann von den Krankenkassen nach § 20 Sozialgesetzbuch V bezuschusst werden.

Budomotion ist zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge geeignet.

Budomotion ist als Gesundheitsförderungsleistung steuerlich absetzbar.

Weitere Informationen zum Gesundheitssportprogramm Budomotion erteilt: Hartmut Stieger Handy: 0157-81773687 oder Mail: hartmut.stieger@gmx.de



wagschal
www.dahlia.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

Der innere Schweinehund

oder was wären wir ohne Disziplin



Kennt Ihr das auch? Ihr habt einen langen Tag hinter Euch, das Sofa ruft und die innere kleine Stimme flüstert Euch ins Ohr: „Komm, sei faul, bleib liegen und sieh fern.“

Diese Stimme haben die meisten von uns und ich versuche Euch mit diesen Zeilen davon zu überzeugen, warum Ihr (meistens) nicht auf sie hören solltet.

Leibesübungen oder einfach nur Bewegung sind elementar wichtig, um sich gesund zu erhalten. Das bestätigt die Wissenschaft immer wieder. Unse-

re Körper sind dazu gemacht, sich zu bewegen, erst durch das immer neue Überwinden von Widerständen entwickeln sich Kraft und Gesundheit.

Anders ausgedrückt: Wir müssen unbedingt unsere Körper regelmäßig „quälen“, um gesund zu bleiben. Nach 25 Jahren, in denen ich Training gebe und Teilnehmer beobachte, stelle ich dabei immer wieder erneut fest, dass dabei die Grundsäulen Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer so immens wichtig sind. Teilnehmer, die vorher über Unwohlsein oder Schmerzen klagten, fühlen sich schon nach kurzer Zeit vitaler, gesünder und oft schmerzfrei.

Aber was ist jetzt mit dem Schweinehund? Den gibt es wohl. Ja. Aber es scheint mehr als angebracht, ihn bewusst zu überwinden, ist es doch zig-fach lohnender, sich in Bewegung zu bringen, sich wohler und gesünder zu fühlen und dadurch aufzublühen. Solltest Du zu der Bevölkerungsgruppe gehören, die das in letzter Zeit nicht geschafft hat, sei dir eines gesagt: Halte ein paar Wochen durch, man braucht etwa 4 Wochen, um

eine neue Routine zu festigen. Das Dopamin, das beim Sport ausgeschüttet wird, wird dafür sorgen, dass Du Dich nach der Anstrengung glücklicher fühlst und Dir so leichter der Absprung vom Sofa gelingt. Es lohnt sich, wirklich!

Ein wenig Werbung für unsere Kung Fu Gruppe sei mir an dieser Stelle verziehen:

Kung Fu ist meiner Meinung nach nicht nur ein nahezu perfekter Sport, weil er so vielseitig ist, den Körper ganzheitlich ausbildet und gesund erhält. Die Gruppe, die in der TSV trainiert, ist sehr offen und die Atmosphäre immer sehr freundlich, gelöst und gut gelaunt. Die soziale Interaktion spielt immer eine wichtige Rolle und ist für die Gesundheit ja genauso wichtig. Bewegung mit netten Menschen – was gibt es Besseres?

Komm einfach vorbei und überzeuge Dich selbst. Du und Dein Körper haben das Beste verdient.

Weitere Infos bzw. ein Probetraining vereinbarst Du bitte unter: kungfu@tsv-reinbek.de

JM



Freiluftsaison 2023



Unsere fleißigen Kampfrichterinnen und Helferinnen mit Merle Homeier (Mitte) nach dem Weitsprung der Frauen beim 4. Sommersportfest

Wieder liegt eine anstrengende, aber erfolgreiche, sowie lehrreiche Freiluftsaison hinter den Leichtathleten der LG Reinbek-Ohe. Eingeläutet haben wir die Freiluftsaison in diesem Jahr mit einem Kurztrainingslager nach St. Peter-Ording. Vom 28.04. – 01.05. nutzten dort 15 Athleten und Athletinnen bei bestem Wetter die optimalen Trainingsbedingungen auf dem Gelände des Nordsee Internats, um sich dort für die Freiluftsaison endgültig in Schwung zu bringen. Neben Training standen aber auch Teambuilding, Eis essen und das obligatorische Anbaden auf dem Programm. Am 01.05. ging es „quasi auf dem Rückweg“ noch nach Bredstedt. Dort starteten alle bei der Bahneröffnung des Bredstedter TSV. Obwohl die Beine mit der Trainingsbelastung aus den letzten Tagen etwas schwer waren, sprangen doch einige gute Leistungen dabei heraus. Also ging es kaputt, aber gut gelaunt, am Abend wieder zurück nach Reinbek.

Ab Mitte Mai ging es dann auf der Bahn richtig rund. Bei fast allen Landesmeisterschaften und Norddeutschen Meisterschaften hatten wir Athleten und Athletinnen am Start. Am erfolgreichsten waren hier Greta Weyrauch, Emma Pauline Gall (beide U16) und Lena Kerkloh (Frauen). Lena wurde unter anderem Norddeutsche Vizemeisterin im Siebenkampf, Vizemeisterin bei den Landesmeisterschaften im Weitsprung und Sechste bei den Norddeutschen Meisterschaften im Weitsprung. Greta wurde Landesmeisterin im Block Sprint/Sprung, Vizemeisterin über 80m Hürden & 300m Hürden, außerdem Achte bei den Norddeutschen Meisterschaften über 300m Hürden. Emma wurde jeweils Vierte bei den Landesmeisterschaften im Weitsprung und Hochsprung.

Unsere Jüngsten waren währenddessen sehr erfolgreich auf Kreisebene unterwegs. So konnte die Mannschaft der Schüler U12 beim Schüler-Cup

mit großem Abstand den ersten Platz erreichen. Bei den Kreismeisterschaften Mehrkampf konnten wir insgesamt 2 Titel, 3 Zweite- und 2 Dritte-Plätze erzielen. Außerdem konnten wir einen Mannschaftstitel holen.

Auch in diesem Jahr haben wir selbst wieder zwei Wettkämpfe bei uns in Reinbek ausgerichtet. Dies ist nur dank eines mittlerweile gut eingespielten und erprobten Helfer- und Kampfrichterteams möglich. Am 19.08. fand bei bestem Sommerwetter unser 4. Sommersportfest im Paul-Luckow-Stadion statt. Da der Termin noch in den Sommerferien lag, war die Teilnehmerzahl nicht ganz so hoch wie in den vergangenen Jahren, trotzdem konnten wir Leichtathleten aus 6 Bundesländern bei uns begrüßen. Die Teilnehmer waren dafür umso hochkarätiger! Das Highlight der Veranstaltung war der Weitsprung der Frauen. Am Start stand hier unter anderem Merle Homeier (LG Göttingen), Teilnehmerin der Heim EM in



LEICHTATHLETIK



Unsere SchülerInnen beim gemeinsamen Aufwärmen bei den Kreismeisterschaften in Reinbek

München im vergangenen Jahr. Sie gewann mit 6,42m die Konkurrenz. Es war für alle Beteiligten (Orga, Kampfrichter, Helfer, Athleten) ein echtes Highlight so eine Top-Athletin aus nächster Nähe zu erleben. Zweite wurde mit persönlicher Bestleistung von 6,05m Paula de Boer (MTV Lübeck), sie gehört zu den Top-15 Siebenkämpferinnen in Deutschland.

Unsere neue Hochsprunganlage wurde bei dieser Gelegenheit auch gleich erstmals im Wettkampf eingesetzt. Hier übersprang Amdi Gaye (TSV Klausdorf), Mitglied des Nachwuchsbundeskaders, in der MJ U18, 1,96m! Sein Fazit: „Auf eurer Anlage kann man springen!“

Am 16.09. fand mit den Einzel-Kreismeisterschaften der Altersklassen U10-U14 die

zweite Veranstaltung bei uns statt. Insgesamt kamen 90 Kinder aus Stormarn zu uns nach Reinbek. Erfreulicherweise stellten wir als LG Reinbek-Ohe mit 34 Teilnehmern das erste Mal seit mehreren Jahren wieder die meisten Teilnehmer. Bei bestem Wetter lief die Veranstaltung reibungslos durch, was uns viel Lob der anderen Vereine einbrachte. Aber auch sportlich waren wir erfolgreich. Insgesamt blieben 13 Kreistitel und über 20 weitere Podestplatzierungen bei uns in Reinbek.

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 Vorbereitungen auf die Hallensaison.

AZUBIS GESUCHT!

WIR BILDEN AUS (M/W/D):

- **Berufskraftfahrer (BKF)**
- **Fachkraft für Möbel-, Küchen- und Umzugsservice (FMKU)**
- **Kaufmann für Büromanagement**
- **Kaufmann für Spedition und Logistikdienstleistungen**

Bewirb Dich noch heute!

Ruf einfach an oder sende eine einfache Mail an:
bewerbung@bodespedition.de

JAN BODE 
UMZUG • TRANSPORT • LOGISTIK



NEU!
Dein AZUBI-Scooter:
Mobil ab Tag 1 der Ausbildung!

92 Abteilungsmitglieder und ca. 180 TeilnehmerInnen auf Verordnung nehmen in der TSV regelmäßig an einem der Angebote aus dem Bereich Reha-Sport teil, welche in die Indikationen Herzsport, Lungensport, Krebsnachsorge, Orthopädie und Post-Covid-Syndrom untergliedert sind.

Zurzeit haben wir 17 Reha-Sport-Angebote, 7 Herz, 6 Orthopädie/Krebsnachsorge, 2 Lunge und 1 Long/Post-Covid.

Einen Zuwachs bzw. eine Erweiterung des Angebotes an Sportgruppen wird uns in diesem und vermutlich auch im kommenden Jahr sehr schwer fallen, da es an geeigneten Hallen in Reinbek, TrainerInnen und ÄrztInnen fehlt.

Um unsere TrainerInnen zu entlasten suchen wir weiterhin in allen 4 Indikationen TrainerInnen, die Gruppen und Vertretungen übernehmen und Ärztinnen und Ärzte zum Aufbau neuer Gruppen.

Leider konnte die Kinder-Reha nicht begonnen werden, da die Eltern sich nicht bei ihren Kinderärzten und/oder den Krankenkassen um die Verordnungen oder die Kostenübernahme gekümmert haben.

Ambulant statt stationär lautet das Motto der Sozialträger. Aus gutem Grund: gilt es doch als erwiesen, dass der

Aufenthalt in einer vertrauten Umgebung den Genesungsprozess fördert. Daher bietet Ihnen die TSV Reinbek mit ihren Reha-Sportgruppen die Möglichkeit Ihre Rehabilitation ambulant durchzuführen.

Die rasche, aber vor allem auch nachhaltige Genesung aller Rehabilitationspatienten ist das Ziel bei uns. Alle Mitwirkenden (ÜL-Innen, Ärztinnen, Vertretungen) begreifen die Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess.

Reha-Sport kann von Ihrem behandelnden Arzt verordnet werden. Sprechen Sie ihn einfach an! Die Verordnung muss anschließend von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden.

Rehabilitationssport bietet die Möglichkeit gemeinsam mit anderen Menschen durch Bewegung, Sport und kleine Spiele die Bewegungsfähigkeit zu verbessern und den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen.

Beim Reha-Sport handelt es sich um Gymnastikstunden unter fachlicher Leitung. Sie trainieren in einer Gruppe in einem Kursraum. Die Übungsstunde dauert 45 Minuten und beinhaltet verschiedenste Gymnastikübungen ohne und mit Kleingeräten, wie z.B. einer Faszienrolle, einem Gymnastikball oder Pilatesbällen. Reha-Sport fördert die allge-

meine Gesundheit oder Wiederherstellung dieser.

Reha-Sport hat das Ziel, Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination, Flexibilität und das Selbstbewusstsein zu verbessern, durch einzelne Übungen oder Bewegungsspiele in der Gruppe. Ihre eigene Verantwortlichkeit für Ihre Gesundheit zu stärken und Sie zum langfristigen, selbständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining zu motivieren. Ebenso fließen Elemente zur Dehnung, Sturzprophylaxe und zur Entspannung ein. In der Gruppe werden „alltägliche“ Bewegungen geübt und trainiert. Zudem schützt eine gut trainierte Muskulatur vor Knochenbrüchen bei Stürzen und Fehlbelastungen. Ihr Körper passt sich auch im Alter noch an Belastungen an. Es ist also nie zu spät, mit dem dosierten Sport zu beginnen.

Nichts ist heilsamer als Bewegung. In der Reha-Sportgruppe geht das besser als im Alleingang.

Unser Training ist vielseitig und immer an Ihren aktuellen Leistungs- und Gesundheitszustand angepasst. Trainiert wird der gesamte Körper: Beine, Arme, Rumpf. Die Teilnehmer müssen keine Rekorde brechen, Reha-Sport fordert sanft und soll Spaß machen. Entscheidend für den Erfolg der Bewegungstherapie ist die Regelmäßigkeit!

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.



REICHERT & GEHRKE
IMMOBILIEN

T - 040 - 4689 8649 0
E - info@reichert-gehrke.com
W - www.reichert-gehrke.com

Bahnhofstraße 6b • 21465 Reinbek

Unser Team

Svea Bokeloh

Alter: 22 Jahre

Wie ich zur Schwimmabteilung gekommen bin: Schon als Kind bin ich gerne im Verein geschwommen, bis die Zeiten nicht mehr passten. Im Rahmen meiner Ausbildung zur Sportfachfrau hatte ich im Sommer 2022 dann die Möglichkeit, als Helferin am Beckenrand zu stehen, was mir viel Spaß bringt.

Gruppen: donnerstags, 15 bis

16.30 Uhr Seepferdchen bis Bronze und 16.30 bis 17.15 Uhr Bronze bis Silber

Was ich sonst noch in der TSV Reinbek mache: Nach meiner Ausbildung wurde ich vom Verein übernommen und bin seit Mitte 2023 als Sportfachkraft angestellt. Darüber hinaus bin ich ehrenamtlich Jugendarbeiterin der Basketballabteilung, Ansprechpartnerin im Team Kinderschutz und Ressortleiterin für Jugend des Gesamtvereins.



Nadine Schütte (geb. Schreiber)

Alter: 25 Jahre

- Gruppen: Donnerstag 17:15-18 Uhr Silber bis Gold

Donnerstag 18-19 Uhr Silber bis Gold

Donnerstag 19-20 Uhr Gold

- Qualifikation: C- Lizenz Leistungsschwimmen seit 2016

- in der TSV Reinbek seit März 2020

- schwimme selber seit ich klein bin, früher auch aktiv auf Wettkämpfen, heute nur noch ab und zu :) - was ich im Training gar nicht mag: wenn die Kinder sich

gegenseitig ärgern und nicht zuhören

- was mir im Training wichtig ist: das gegenseitige Respektieren, egal wie die Kinder aussehen und woher sie kommen, dass niemand ausgelacht wird, egal wie schnell man schwimmt, dass der Gruppenzusammenhalt gestärkt wird und dass das Selbstvertrauen der Kinder stetig wächst

Trainerin zu sein ist ein tolles Hobby neben dem Beruf. Es bedeutet, dass ich viele Kinder beim Älter werden begleiten und unterstützen darf. Ich habe für alle Kinder immer ein offenes Ohr und freue mich über alles was die Kinder mir erzählen und anvertrauen.

Merle Fleckenstein

Hallo!

Ich bin Merle Fleckenstein und 18 Jahre alt.

Seit einem Jahr trainiere ich die

Freitagsgruppen (Seepferdchen, Bronze, Silber und Gold).

Ich bin selbst 10 Jahre in der TSV Reinbek geschwommen und mache zurzeit mein Abitur.

Die Arbeit mit den Kids am Beckenrand und im Wasser macht mir viel Spaß!



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

Luis Kurpjuhn

Alter: 19 Jahre

Gruppen bei der TSV: Donnerstag: Silber bis Gold (17:15-18 Uhr), Silber bis Gold/Gold (18-19 Uhr), Gold (19-20 Uhr)

Qualifikationen: Trainerassistent, DLRG Silber

Trainer bei der TSV seit: Februar 2023

Warum ich Schwimmtrainer bin: Seit ich 13 Jahre alt bin, unterstütze ich Schwimmvereine im Kursbetrieb. Nach wie vor bereitet es mir viel Freude, Kinder und Jugendliche für das Schwimmen zu begeistern. Seit ich 18 Jahre alt bin, leite ich auch eigenständig Gruppen und genieße es sehr, wenn durch regelmäßige Trainingszeiten ein gutes Miteinander beim gemeinsamen Hobby entsteht.



Nadine Rawe

Moin, mein Name ist Nadine Rawe, ich bin 37 Jahre alt und komme aus Bergedorf. Hauptberuflich arbeite ich als Underwriterin in der Versicherungsbranche. Ich bin dem Schwimmen und dem unverkennbaren Chlorgeruch schon einen großen Teil meines Lebens sehr verbunden. Ende 2022 stand ich in Reinbek vor dem Freizeitbad und verspürte die Lust wieder mehr Zeit mit dem Schwimmen zu verbringen. Das Schicksal führte mich anschließend an den Beckenrand.



Es macht mir super viel Spaß die Kinder zu trainieren, die Fortschritte zu beobachten und das Leuchten in den Augen zu sehen, wenn sie ein Abzeichen bestanden haben. Aktuell trainiere ich dienstags von 15:45-18:00 Uhr drei Gruppen von den Anfängern bis Silber.

Jannis Drobe

Alter: 19 Jahre

Schwimmtrainer seit: 2019

Warum: Mich hat die Arbeit mit Kindern immer sehr interessiert

Freizeit: Ich arbeite in einer Grundschule und spiele sonst gerne Fußball



Inge Kitscha

Mein Name ist Inge Kitscha, ich bin verheiratet und habe zwei erwachsene Kinder. Schon seit vielen Jahren bin ich für die TSV als Übungsleiterin tätig. (Schwimmen/Kinderturnen)

Mir macht es sehr viel Spaß, auch den Kleinsten das Schwimmen beizubringen.

Meine Gruppen sind Mittwochs: Bronze bis Silber: 18 - 18.45 Uhr, Silber - Gold: 18.45 - 19.30 Uhr

Donnerstags: Anfänger-Seepferdchen 15 - 18 Uhr





Delphine Haase,

seit über 10 Jahre Trainerin in der TSV Reinbek. Ich begleite die Kinder ab 3 Jahren in unserem Eltern-Kind Kurs mit Wassergewöhnung, Spiele und auch etwas Technik. Anschließend lernen die Kinder in unseren beiden Anfänger-Kursen die richtige Technik, um das Seepferchen-Abzeichen zu erwerben. Schließlich verbessern wir das Erlernte (Brust- und Rückenschwimmen) bis wir die

Heike Metzner

Mein Name ist Heike Metzner, seit 2 Jahren arbeite ich in der TSV Reinbek in der Schwimmabteilung mit Delphine zusammen. Ich persönlich finde ich es wichtig, dass Kinder das Schwimmen erlernen und später dann auch Freude, Spaß und die Sicherheit haben, sich im Wasser zu bewegen. Mir macht es viel Spaß, wenn ich donnerstags vom Anfänger über Seepferdchen bis zum Bronze Kurs die Kinder be-

Kinder mit dem Bronze-Abzeichen zum nächsten Trainer weitergeben.

Mir macht es sehr viel Spaß den Kindern das Schwimmen beizubringen.

Ich freue mich besonders, wenn wir es schaffen, den Kindern die Angst zu nehmen und Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

gleiten kann. Jedes Kind ist anders und somit ist es eine abwechslungsreiche Aufgabe mit den Kindern diese Reise zu gehen. Wir starten erst spielerisch, um die Kinder an das Wasser zu gewöhnen und Ihnen eventuelle Ängste zu nehmen. Nach und nach erlernen sie dann das Brust- und Rückenschwimmen, um im Laufe der Zeit ihre Abzeichen zu bekommen.



Bernd Wallner

Alter 66

Hobbys: Ehrenamtlicher Schwimm-Übungsleiter (T.S.V. Reinbek), das Tauchen, das Schwimmen, Handball, Fahrradfahren, Fotografieren, Reisen, Gartenarbeiten usw. und mein Enkel betreuen.

Ich habe viele Jahre u. A. für die T.S.V. Reinbek Handball gespielt.

Beruf: Pensionär

Ich trainiere immer montags die Seepferdchen-Gruppen um 15, 15.45 und 16.30 Uhr und die GOLD-Gruppe um 17.15 Uhr.

Hartmut Schnack

Hallo, ich bin Hartmut Schnack und seit Januar 2023 Schwimmtrainer. Zusammen mit Inge Kitscha betreuen wir am Donnerstagnachmittag die Anfängerkurse.

Als Vater von 3 Kindern und mittlerweile 2 Enkelkindern bringe ich schon ein wenig Erfahrung im Umgang mit Kindern mit. Ansonsten habe ich viel Spaß am

Schwimmen. Die ehrenamtliche Tätigkeit in der TSV macht mir sehr viel Freude. Nebenbei fahren meine Frau und ich gern Rad und ich lerne fleißig Spanisch, da wir eine spanische Schwiegertochter haben.



Astrid Kretschmer

Moin aus Hamburg,

Mein Name ist Astrid Kretschmer, bin 61 Jahre alt, verheiratet und habe 3 Erwachsene Kinder, meine jüngste ist Julia.

Als meine Kinder vor über 20 Jahren mit dem Schwimmen anfangen, wurde ich damals gefragt, ob ich nicht Lust hätte, die TSV Reinbek zu unterstützen.

Damals habe ich meine Kinder zu den Schwimmwettkämpfen begleitet und hatte auch eine Kampfrichterausbildung für die TSV gemacht. Es hat mir immer viel Spaß gemacht. So sind einige Freundschaften entstanden, manche von denen, sehe ich noch regelmäßig bei Sportveranstaltungen, wie jetzt kürzlich bei den Cyclastics, einer Radfahr-Veranstaltung.

Wer mich persönlich treffen

möchte, ich bin montags von 15 - 16.30 Uhr mit den Anfängern bis Seepferdchen für jeweils 45min im Wasser, von 16.30 - 17.15 Uhr habe ich die Seepferdchen bis Bronze Kinder, von 17.15 - 18 Uhr kommen nochmal Anfänger bis Seepferdchen zum Schwimmen.

Der Donnerstag ist mein langer Tag, da bin ich von 15 bis 21 Uhr in der Schwimmhalle.

Hier habe ich von 15 - 16.30 Uhr zwei Seepferdchen bis Bronze Gruppen.

16.30 - 17.15 Uhr schwimmen die Bronze- bis Silber-Kinder. Von 17.15 - 18 Uhr gehe ich mit den Anfängern bis Seepferdchen nochmal ins Wasser.

Ab 19 bis 20 Uhr kommen dann die Masters zu mir. Das sind die Erwachsenen ab 20 Jahren, die sich ein bisschen auspowern möchten. Hier trainiert eine



Schwimmerin, die Mitte Juli bei der WORLD TRIATHLON erfolgreich teilgenommen hat.

Ab 20 Uhr habe ich meine letzte Gruppe, dort ist das Training entspannter und die Strecken kürzer. Hier wäre noch Platz für neue Schwimmer. Wenn du Lust hast, ein Probetraining zu machen, bist du herzlich willkommen.

Anke Blaß

Seit 2007 bin ich als Sport- und Gymnastiklehrerin in den Bereichen Aqua Sport, Reha-Orthopädie, Rückenfitness und allgemeiner Gymnastik für unsere TSV Reinbek tätig.

In der Schwimmabteilung habe ich mittlerweile 10 Gruppen in den Bereichen Wassergymnastik, Aqua Jogging und Aqua Fitness. Je nach Belastungsstufe können sich alle sportbegeisterten Wasserfreunde mit Aqua-Nudeln, Schwimmbrettern, Hanteln und anderen Kleingeräten von mir trainieren lassen und sich

dabei auch austoben.

Das gelenkschonende Training im Wasser trainiert das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskeln und mobilisiert die Gelenke.

Hinzu kommt der Spaß an der Bewegung und das Miteinander in der Gruppe.

Jeder kann sich nach seinen Bedürfnissen so richtig auspowern und abschalten vom Alltag.

Nach dem Training fühlt man sich dann richtig wohl und glücklich.



Ihr solltet es auch mal ausprobieren!

Eure Anke Blaß

Emilia Mathilda Wurster

Hallo! Ich bin Emilia, wurde am 11.09.2008 geboren und schwimme, seitdem ich vier Jahre alt bin.

Ich gehe auf die Sachsenwaldschule Reinbek und spiele dort auch E-Bass in der Schulband.

In Stenwarde wohne ich und bin neben dem Schwimmen auch in der Jugendfeuerwehr.

Ich arbeite gerne mit Kindern,

weil es mich an mich selbst erinnert, ich es toll finde, wie Fortschritte gemacht werden und ich die Freude der Kinder als ansteckend empfinde.

Ich trainiere Montags die Bronze-Gruppe von 16.30 bis 17.15 Uhr und die Seepferdchen-Gruppe von 17.15 bis 18 Uhr, danach trainiere ich selbst noch in der Leistungsgruppe von Frau Krebs ;).

Bis bald





SPIELMANNSZUG



Unser „musikalisches“ Jahr begann im Reinbeker Schloss bei der Seniorenmesse und kurz danach folgte das Reinbeker Maibaumfest.

Und nachdem Corona uns zwei Jahre lang einen Strich durch die Rechnung gemacht hatte, konnten wir uns in diesem Jahr erstmalig im Lokschnuppen in Aumühle präsentieren.

Magdalena und Sebastian zeigten dort stolz ihre Verlobungsringe und für das kommende Jahr müssen wir uns für's Spalierstehen einen weiteren Platz in unserem Kalender freihalten.

Wir wünschen Euch aber auf diesem Wege schon jetzt alles Gute!

Im Juni durften wir unsere Oma Schwarz zu ihrem neunzigsten Geburtstag überraschen, den sie gemeinsam mit ihrem Enkel und „unserem“ Steffen feierte.

Bei super schönem Wetter konnten wir in ihrem Garten unsere neuen Stücke zum Besten geben, die im Winterhalbjahr auf unserem Übungsplan standen.

Zum Abschluss des ersten Halbjahres gab es dann noch einmal so ein bisschen „Erinnerungsflair“ beim kleinen Schützenfest der Reinbeker Schützen in der Loddenallee.

Das Wetter meinte es in diesem Jahr besonders gut, als wir gemeinsam mit dem Kleingartenverein Schneewittchenweg deren Jubiläum feiern durften. An einem Sonntagvormittag war im Festzelt ordentlich Schwitzen angesagt.

Und noch etwas beschäftigte uns alle gaaaanz besonders!

Aber nur uns und alles ohne unseren musikalischen Leiter Armin...

denn: sein sechzigster Geburtstag stand an und eine ganz besondere Überraschung sollte her.

Also probten wir für ihn ein neues Stück ein. Elf Wochen lang, jede Woche am Anfang zweimal, dann später nur noch einmal an einem Extratag und planten gleichzeitig noch eine weitere Überraschung:

ein gemeinsames Musikstück zusammen mit drei Dudelsackspielern.

Es war eine wahnsinnig aufregende und tolle, aber auch sehr anstrengende Zeit und ehrlich: ohne unsere Lydia und ohne unsere Nadine, die uns mega tatkräftig unterstützten, wäre das alles nicht gelungen!

Aber jeder einzelne hat sein Päckchen zum Gelingen beigetragen und dafür ein ganz großes Dankeschön an die Truppe! Und ein weiteres großes Dankeschön an unsere drei Dudelsackspieler!

Und dann war es endlich soweit und der Auftritt wurde zu einem riesigen Erfolg!

Nicht nur der positive Zuspruch aller Anwesenden, die Bitte nach Zugaben und letztendlich Armins Reaktion haben uns all die zusätzliche Mühe mehr als wert erscheinen lassen.

Selten haben wir unseren Musi-Chef so (positiv) aus der Fassung gebracht!

Aber nicht, dass das an Aufregung reichen würde ...

So gab es eine schöne Feier im Vereinshaus bei Tommy, bei der wir in den 60zigsten Geburtstag unserer Sabine „reinfeierten“.

Am nächsten Tag, dem eigentlichen Geburtstag, konnten wir sie

dann mit einem Ständchen

überraschen und schon bald hatten sich, bei strahlendem Sonnenschein, viele Zuschauer eingefunden.

Und auch ich selbst wurde zu meinem runden Geburtstag von der ganzen Musi-Band überrascht, die uns nach unserem Urlaub erwartete und musikalisch begrüßte!

Sie alle hatten sich in unserem Garten getroffen und unsere Lyli-Maus und unsere Enkel Michel, Nico und Jannik hatten den Garten in eine Festmeile verwandelt. Es war geschmückt und alles war hergerichtet und ein mega tolles Buffet sorgte dafür, dass keiner hungrig oder durstig nach Hause gehen musste.

Wir verbrachten einen super schönen Nachmittag zusammen und ich möchte auch hier noch einmal Euch allen ganz herzlich DANKE sagen.

Damit hat mich meine Musi-Bande ziemlich (positiv) aus der Fassung gebracht!

Das Reinbeker Sportfest war wieder ein toller Erfolg: viele Besucher waren gekommen, um bei tollem Wetter die Aktivitäten zu genießen. Auch hier waren wir musikalisch dabei.

Für den Oktober haben wir noch unseren Ausflug in den Serengeti-Park geplant und im Herbst stehen dann noch einige Laternen-Konzerte und Laternen-Umzüge auf dem Programm.

Wir proben immer mittwochs in der Zeit von 18 bis 20 Uhr in der Grundschule Mühlenredder und für einen Klönschnack sind wir immer zu haben.

Manuela Boll

Breitensportwettbewerbe Tanzen: gelungene Premiere



Zum ersten Mal in der über 35-jährigen Geschichte der Tanzsportabteilung war Reinbek Austragungsort der Breitensport-Trophy des Tanzsportverbandes Schleswig-Holstein. Zahlreiche Paare von Flensburg über Greifswald bis Brandenburg fanden den Weg nach Reinbek und – wie man es von Veranstaltungen der Tanzsportabteilung nicht anders kennt – auch die Zuschauerplätze waren gut gefüllt.

Der Vizepräsident des Tanzsportverbandes Schleswig-Holstein und Organisator der Breitensport-Trophy, Siegbert Hübner, war selbst vor Ort und übernahm die Siegerehrung.

Breitensportwettbewerbe haben ein eigenes Flair. Die meis-

ten Paare tanzen mindestens Standard und Latein, viele aber außerdem den extra angebotenen Wiener Walzer-Wettbewerb und gerne auch noch Disco Fox. Auch das Tanzen mit verschiedenen Partner*innen ist nicht unüblich. Der Rekord der Veranstaltung: Ein Herr hat an allen acht angebotenen Wettbewerben teilgenommen!

Tanzen – auch in Wettbewerben – soll Spaß machen! Dieses Motto, was man auf „normalen“ Turnieren oft vermisst, wurde hier gezeigt!

Natürlich waren auch Paare der Tanzsportabteilung am Start. Stefan Calles und Heike Landschulz (das Paar hat sich leider inzwischen getrennt) sowie Bernd Dockwarder und Christi-

ne Lagod gingen im Wettbewerb Standard über 50 Jahre an den Start. Wie es sich für gute Gastgeber gehört, überließen sie den Sieg einem Paar aus Kiel. Aber die beiden Reinbeker Paare belegten die beiden anderen Plätze auf dem Siegerpodest: Calles/Landschulz wurden Zweite und Dockwarder/Lagod Dritte.

Im Wiener Walzer Wettbewerb erreichten Bernd und Christine das große Finale, was in der Endabrechnung Rang Sieben bedeutete.

Einen weiteren Treppchen-Platz gab es für Stefan und Heike. Die beiden ertanzten sich im Disco Fox Wettbewerb den dritten Rang.

Birgit Bendel-Otto

ELEKTROBAU
HENRY KAULFUß

Scholtzstraße 8
21465 Reinbek

Elektroinstallation · E-Mobilität · Krantechnische Dienste

Tel. 040 7281690 · info@kaulfuss-elektrobau.de · www.kaulfuss-elektrobau.de



Landesmeisterschaften



Thomas & Birgit Schuldt



Ehepaar Hagemeister

Gerade erst von der Stadt Reinbek für ihre sportlichen Erfolge im letzten Jahr geehrt, wurden Axel & Sabine Hagemeister im März in Bremen wieder Landesmeister von Schleswig-Holstein in der Klasse Masters IV S. Damit haben sich die Beiden den Titel, den sie im vergangenen Jahr an ihre Konkurrenten aus Norderstedt abgegeben mussten, wieder zurückgeholt.

Zwischen zwei Fußoperationen (Sabine Hagemeister wurde im letzten Sommer operiert und musste leider gleich im Anschluss an die Meisterschaft noch einmal unters Messer) gelang Ehepaar Hagemeister bei den Gemeinsamen Landesmeisterschaften der Nordtanzsportverbände Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein spielend der Einzug ins Finale. Im Gesamtturnier mussten Axel & Sabine

nur den späteren Meistern aus Hamburg und Bremen den Vortritt lassen und wurden Dritte im Gesamtturnier. Dies war in der Endabrechnung gleichbedeutend mit dem erneuten Titelgewinn des Tanzsportverbandes Schleswig-Holstein.

Gleich zwei Meistertitel brachten Thomas & Birgit Schuldt von den gemeinsamen Landesmeisterschaften der Nordtanzsportverbände in den lateinamerikanischen Tänzen mit nach Hause.

Der Club Saltatio Hamburg richtete in diesem Jahr im Volkshaus Berne die Meisterschaften für die Masters-Klassen (ehem. Senioren) aus. Zu den heißen lateinamerikanischen Rhythmen passte das heiße Sommerwetter im Juni. Doch die Paare ließen sich davon nicht beeindrucken.

Unser Reinbeker Paar Thomas & Birgit Schuldt startete sowohl

in der Klasse Masters III B-Latein als auch in der jüngeren Altersklasse Masters II B-Latein. In beiden Turnieren waren die Reinbeker im Finale vertreten, konnten aber leider nicht in den Kampf um den Turniersieg eingreifen. Immerhin ertanzten sie sich zweimal den Titel des Landesmeisters von Schleswig-Holstein. Dies ist umso mehr zu würdigen, weil die beiden einige Wochen im Frühjahr krankheitsbedingt gar nicht trainieren konnten.

Birgit Bendel-Otto

Ambitionierte Newcomer: Bernd Dockwarder & Christine Lagod

Erst Anfang des Jahres fanden Bernd und Christine als Tanzpaar zueinander. Beide hatten vorher bereits mit anderen Partner*innen trainiert bzw. auch schon Turniere getanzt.

Dass diese neue Paarkonstellation sowohl optisch als auch tänzerisch auf sich aufmerksam machen würde, sollte sich sehr schnell herausstellen. Bereits nach kurzer gemeinsamer Trainingszeit wurde eine Startberechtigung für die Klasse Masters III + II D-Standard bestellt und das Turnierparkett im Norden erobert.

Die Premiere war im März bei den Turnieren im Rahmen des Michel-Pokals, die gleich in der Nachbarschaft in Glinde ausgetragen wurden. Gleich an ihrem ersten Turnierwochenende brachten Bernd & Christine eine Platzierung mit nach Hause. Weitere Treppchenplätze auf Turnieren im Norddeutschen Raum sollten bis zur Sommerpause folgen.

Gleich nach den Sommerferien stand der Saisonhöhepunkt, die gemeinsamen Landesmeisterschaften der Nordtanzsportverbände Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein, an. Ahrensburg war der Austragungsort, für Reinbeker quasi ein Heimspiel. Bernd Dockwarder und Christine Lagod betraten wieder Neuland. Das Paar tanzte seine erste Landesmeisterschaft. Im Turnier der Klasse Masters III D-Standard wurden die Beiden Dritte im Gesamtturnier und sicherten sich damit den Titel des Landesvizemeisters. Dieses tolle Ergebnis war Anlass, das Reinbeker Paar in Abstimmung mit ihrem Trainer, Hans-Jürgen Otto, in die C-Klasse aufsteigen zu lassen.

Vom Erfolg beflügelt tanzten Bernd und Christine gleich noch das Turnier der C-Klasse mit und holten sich gleich noch die



Bernd Dockwarder & Christine Lagod

Bronzemedaille ab.

Nur ein halbes Jahr haben die Beiden benötigt, um von der D-Klasse in die C-Klasse zu kommen. Wenn es in diesem Tempo weitergeht, wird man in Zukunft noch Einiges von diesem Paar hören. Doch das Training soll weiterhin Spaß machen und ei-

nes von mehreren Hobbies bleiben. Gerne schauen Bernd und Christine auch einmal beim Lateintraining vorbei oder widmen sich anderen Freizeitaktivitäten.

Birgit Bendel-Otto

2023 – ein Jahr unter besonderen Umständen

Wasser – für uns über viele Monate das dominierende Thema. Unmittelbar zum Start der Sommersaison standen wir plötzlich ohne Wasser für die Außenplätze dar. Damit war an eine professionelle Aufbereitung der Plätze nicht zu denken. Im Glauben daran, dass es nur ein temporäres Problem sein kann, haben wir improvisiert und mit einfachsten Bordmitteln zumindest zwei unserer sechs Außenplätze in einen spielbereiten Zustand versetzt.

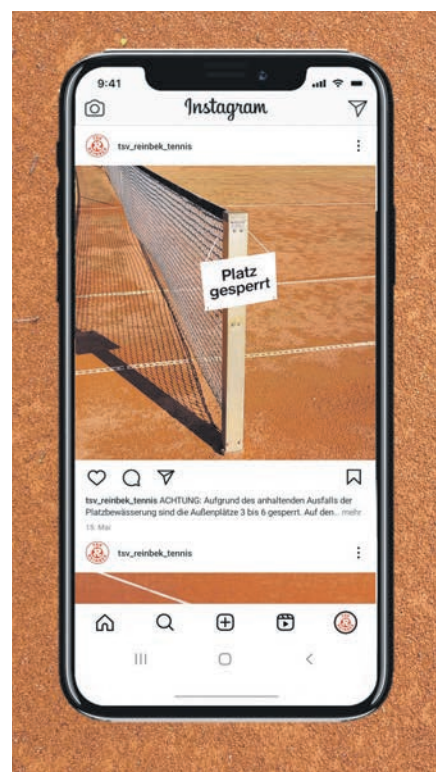
Normalerweise ist es zum Anfang der Sommersaison meistens noch kühl und regnerisch, sodass wir mit „Wasser von oben“ gerechnet haben, was uns zusätzlich die Platzaufbereitung erleichtert hätte. Aber normal war in diesem Frühsommer gar nichts. Stattdessen hatten wir hohe Temperaturen, wochenlange Trockenheit und Wind. Genau das, was die Plätze noch trockener macht. Dabei hätten wir genau das Gegenteil gebraucht.

Kurzum: trotz allerbesten Wetters musste das Training noch lange in der Halle stattfinden und auch Punktspiele konnten nicht auf unserer Anlage stattfinden. Ein großes Danke an unsere Mannschaften, die – ohne ein böses Wort – mit viel Flexibilität und Verständnis auf die Platzsperrungen reagiert haben. Wir hatten Mannschaften, die nur Stunden vor dem angesetz-

ten Termin spontan ihre Heimspiele auf die gegnerische Anlage nach Kiel verlegt haben. Wir haben eine große Solidarität einzelner Nachbarvereine – wie bspw. vom TC RW Havighorst – erfahren, die uns ihre Anlagen für unsere Heimspiele zur Verfügung gestellt haben. Dies hat uns bis zur Freigabe aller Plätze zum Beginn der Sommerferien sehr geholfen!

Trotz der phasenweise fehlenden Heimspiel-Atmosphäre haben unsere 13 Mannschaften von den Jüngsten bis hin zu den erfahrenen Mannschaften viel Einsatz und mitunter großartige sportliche Leistungen gezeigt. So konnten unsere Knaben und Junioren ihre Staffeln sogar als ungeschlagene Tabellenerste abschließen. Auch unsere Damenmannschaft hat in ihrer zweiten Sommersaison erste Erfolge feiern dürfen. Die Tatsache, dass wir ab dem Winter sogar – nach längerer Durststrecke – wieder eine Herrenmannschaft in die Punktspiele schicken, ist der Beweis dafür, dass aus den „jüngeren Altersklassen“ etwas heranwächst.

Dazu bedarf es natürlich nicht nur des Einsatzes unseres Trainerteams, sondern auch des ehrenamtlichen Engagements aller Abteilungsmitglieder. So konnten wir in diesem Jahr zahlreiche neue Formate ins Leben



rufen bzw. bekannte Veranstaltungen wiederaufleben lassen. Für unsere Midcourt-Kinder fand Ende August erstmalig ein Kud-del-Muddel-Turnier statt. Dort haben wir großartige Ballwechsel gesehen und der Spaß kam natürlich auch nicht zu kurz. Zudem tragen regelmäßige Veranstaltungen wie die Happy Hour oder der Players Day zur Belebung des Vereinslebens bei. Ein großes DANKE an alle Abteilungsmitglieder, die sich hier tatkräftig einbringen!

**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.

Erfolgreiche BTK-Meisterschaften



Lars Nuschke / Christian Pfeifer
Herren 40-Doppel



Merle Pukall
U18 weiblich-Einzel



Astrid Reimer / Annukka Tiedemann
Damen 50-Doppel

Nach einem turbulenten Jahr waren die Meisterschaften des Bergedorfer Tenniskreis (BTK) ein mehr als gelungener Saisonabschluss für unsere Abteilung. Zeitlich versetzt zu den Jugendmeisterschaften (in Oststeinbek) und dem Doppeltturnier (bei der TG Elbe Bille)

hatten wir in diesem Jahr die Einzelmeisterschaften der Erwachsenen auf unserer Anlage zu Gast. Bei allerbestem Sommerwetter wurden uns spannende und z. T. hochklassige Spiele geboten. In Kombination mit dem einen oder anderen Getränk hatten wir vier wunderba-

re Tage, die – auch das muss man sagen dürfen – aber mehr Zuschauer verdient hätten.

Sportlich konnten wir als Abteilung das eine oder andere Ausrufezeichen setzen. Über alle Turniere hinweg konnten wir 3 Meistertitel an den Mühlenredder holen: Annukka Tiedemann / Astrid Reimer (Damen 50-Doppel), Lars Nuschke / Christian

Pfeifer (Herren 40-Doppel) und Merle Pukall (U18 weiblich-Einzel). In vier weiteren Konkurrenzen haben wir die Titel teilweise nur knapp verfehlt, freuen uns aber mit den neuen VizemeisterInnen: Babett Schröter (Damen 40-Doppel), Susana Martins Alves (Damen 40-Einzel), Andreas Völker (Herren 40-Einzel) und Karl-Uwe Panse (Herren 60-Einzel).

MALEREIBETRIEB oliver peters GmbH

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



Senefelder Ring 44
21465 Reinbek
Telefon: 040 728 105 26
www.malereipeters.de

Tischtennis – vielleicht ja auch was für dich?

Du hast Lust, endlich wieder Sport zu machen und bist über 18 Jahre alt? Dann haben wir genau das Richtige für Dich.

Spiele Tischtennis bei uns im Verein.

Wir haben im erwachsenen Bereich Mitglieder zwischen 20 und 83 Jahren. Auch die Damen sollten sich angesprochen fühlen. Tischtennis ist eine fantastische Sportart, die uns allen sehr viel Spaß macht. Die Begeisterung und Spannung ist allen anzusehen. Wir haben eine sehr große Gemeinschaft und würden uns freuen, dich in unserer Mitte aufzunehmen. Jeder ist herzlich Willkommen. Das ist keine Floskel, sondern unsere Philosophie. Egal ob du schon mal gespielt hast und endlich wieder Lust hast zu spielen oder noch gar keine Erfahrung hast. Wir nehmen dich mit unseren Trainern und unserer hervorragenden Gemeinschaft auf und helfen dir, zu trainieren.

Wenn wir dich überzeugen konnten, dann rufe doch bitte unseren Abteilungsleiter Mathias Schoknecht (0176-48221534) an und erfahre alles Weitere für ein erstes Treffen.

Unsere Trainingstage sind Montag, Dienstag, Donnerstag



und Freitag von 19.30 bis 22 Uhr und Samstag von 13 bis 17 Uhr

Wir haben auch eine Freizeitgruppe.

Diese trainiert dienstags und donnerstags von 14 bis 16 Uhr. Hier ist der Ansprechpartner Dieter Petchow (040-7221918).

Wir haben auch Platz für alle Jugendlichen, die Lust haben, Tischtennis zu lernen.

Hier gibt es zwei Trainingszeiten: Dienstag und Donnerstag von 18 bis 19.30 Uhr. Mittlerweile sind wir so groß aufgestellt, dass wir 4 Jugendtrainer haben.

Also jetzt ist die Zeit gekommen aufzustehen und mitzumachen.

Sei dabei!

*Deine Tischtennisabteilung
der TSV Reinbek*



Neue Abteilung Triathlon

Seit letzten November gibt es uns, die neue Abteilung Triathlon.

Du schwimmst und läufst gerne und magst es, Fahrrad zu fahren, aber nicht allein, sondern im Team? Du möchtest das nicht nur gemütlich machen, sondern im kommenden Jahr an einem Anfänger- oder Volkstriathlon teilnehmen? Dir fehlt noch der ein oder andere technische Schliff? Du brauchst Beratung in Ernährungsfragen? Dann komm in unser Triathlon-Team! Beginner/Anfänger aber auch interessierte geübte Triathleten sind herzlich Willkommen.

In unserer Breitensportabteilung geht es neben Athletik-, Koordinations- und Mobilitytraining auch um die Ernährung und die allgemeinen Trainingsgrundlagen. Im Schwimmbad steht dann neben dem allgemeinen Ausdauertraining vor allem Techniktraining im Vordergrund.

Wir Triathleten trainieren jeden Dienstag von 19:15 bis 20:15 Uhr in der Grundschule Mühlenredder und jeden Donnerstag zwischen 20:00 und 21:00 Uhr im Schwimmbad Barsbüttel.

Triathlon ist ein Ganzkörpertraining. Es erfordert, dass die Muskeln unseres Ober- und Unterkörpers effektiv funktionieren, was es uns ermöglicht, vorwärts zu gehen und zwischen den einzelnen Sportarten zu wechseln.

Beim Schwimmen werden hauptsächlich unsere mittleren Rückenmuskeln und Armmuskeln verwendet. Diese ziehen sich zusammen, um das Wasser zu ziehen und uns mit jedem Schlag vorwärts zu bringen. Die oberen Rückenmuskeln, die Deltamuskeln, sind dann für die Rotation um das Schultergelenk und die Positionierung der Hand für den korrekten Eintritt ins Wasser verantwortlich, ebenso wie die Rotatorenmanschette.

Beim Radfahren und Laufen verwenden wir hauptsächlich die Muskelgruppen des Unterkörpers – die Gesäß- und Oberschenkel- vor allem Quadrizepsmuskulatur. Die Gesäßmuskeln erzeugen beim Radfahren eine erhebliche Menge an Kraft und Energie. Wenn wir laufen, helfen die Gesäßmuskeln, das Becken zu stabilisieren und die Beugung des Rumpfes zu kontrollieren.

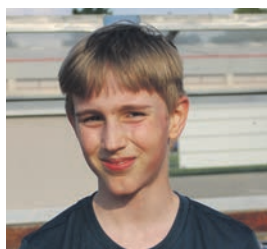
Sowohl beim Radfahren als auch beim Laufen beugen die Knie- und der Quadrizeps ist an der Kniestreckung beteiligt.

Die Core- und Gesäßmuskulatur spielt in allen drei Sportarten eine zentrale Rolle und sollten in jedem Kraftprogramm im Mittelpunkt stehen. Idealerweise möchten wir alle wichtigen Muskelgruppen stärken, damit alle Muskeln gleichmäßig, und unser Körper synchron arbeitet. Dies kann jedoch schwierig zu erreichen sein, da bestimmte Gruppen normalerweise dominanter sind als andere. Daher ist es wichtig, diese schwächeren Bereiche zu identifizieren, bevor es zu Ungleichgewichten und Verletzungen kommt.

Gemäß dem Motto: „Wieso einen Sport beherrschen, wenn man drei meistern kann“ freuen wir uns auf viele Trainings- und Sparringspartner!



Unser Team



Anton



Martin



Annett



Hanno



Verena

Unsere Übungsleiter



Sebastian



Thomas



About my weekend

Abschied von der Langdistanz Triathlon

Es ist jetzt ein paar Tage her und ich bin immer noch emotional total geflasht, abgesehen von der körperlichen Erschöpfung. Seit Oktober 2022 bereite ich mich nun auf einen Wettkampf vor – den Ironman Switzerland. Während meines Trainings merke ich schnell, dass das Feuer Langdistanz nicht mehr so heiß brennt wie es sollte, immer mehr festigt sich der Gedanke, dass ich nach diesem Wettkampf aufhöre, zumindest auf den langen Strecken. Doch hatte ich nicht noch einen Plan, wollte ich nicht meinen Abschluss dort machen, wo alles begonnen hat – in Roth, der Traumfabrik für Triathleten?

Aber wie komme ich an einen Startplatz? Der Datev Challenge Roth ist schon seit dem Anmeldestart ausgebucht. Zuerst mal den Rennleiter anschreiben und ihm meine Situation schildern. Leider bekam ich eine (sehr sympathische) Absage, aber doch eine kleine Hoffnung über die Warteliste, also erstmal weiter trainieren und hoffen.

Drei Wochen vor dem Start in Roth dann die Mail – Sebastian, du bist dabei! Ich konnte es nicht glauben, war sprachlos und einfach nur glücklich. Jetzt gab es vieles zu organisieren, zuerst mal die Übernachtung. Wir brauchten zwei Hotelzimmer, da meine Familie mich begleiten wollte. Auch hier hatte ich mal wieder Glück, durch mein, mittlerweile gutes Netzwerk in der Triathlonszene konnte ich noch zwei Zimmer bekommen.

Freitags vor dem Rennen habe ich mich dann auf den Weg in Richtung Süden gemacht. Nach knapp acht Stunden Autofahrt kam ich dann in Roth an und habe erstmal alle Formalitäten erledigt. Schon hier gab es an allen Stellen ein Lächeln von den Helfern und Offiziellen. Startunterlagen holen, einmal über die Messe spazieren und dann ins Hotel. Am nächsten Morgen dann noch zwei kurze Einheiten zur Aktivierung, erst ein kurzer Lauf, gefolgt von



einer kurzen Radfahrt. Zurück im Hotel habe ich alles für den Bike Checkin vorbereitet, leider musste ich dabei feststellen, dass mein Hinterrad einen Riss in der Lauffläche hatte, schnell den Mantel noch wechseln und das Rad wieder einbauen, doch nun schleift die Scheibenbremse. Kein Mechanikertrick konnte hier Abhilfe schaffen und mein Mechaniker war nicht zu erreichen. Mein Stresslevel stieg auf 250%. Gott sein Dank gab es auf der Messe einen Bike Service. Schnell noch hin und mir helfen lassen. Leider konnte mir da nicht auf die Schnelle geholfen werden, ich musste das Rad dort lassen. Also erstmal zur Wettkampfbesprechung, immer mit dem Hintergedanken, dass mein Rad vielleicht nicht wieder in Ordnung kommt. Doch, und dafür bin ich noch immer dankbar, konnte mein Fahrrad repariert werden, jetzt noch zum Checkin und danach noch meine Familie einsammeln.

Der Rennmorgen beginnt um kurz nach drei Uhr. Aufstehen, duschen und frühstücken. Die Anspannung beim Frühstück war deutlich zu spüren, alle Athleten waren in sich gekehrt. Dann auf zum Start. Hier in der Wechselzone herrscht eine besondere Stimmung, leise getragene Musik, jeder ist mit seinem Fahrrad beschäftigt, kümmert sich um seine individuelle Rennvor-

bereitung, hier noch eine Umarmung, ein leises „Viel Glück“, aber auch eine große Hilfsbereitschaft. Dann irgendwann der Aufruf meiner Startgruppe, also ins Wasser und zur Startlinie geschwommen. Hier noch kurz auf den Startschuss warten und dann geht es los, meine letzte Langdistanz, mein letzter Datev Challenge Roth.

Das Schwimmen war brutal, viel Treten und Hauen, trotzdem bin ich total zufrieden als ich nach 3,8 km aus dem Main-Donau-Ka-



nal steige, zumal auch die Zeit stimmt. Jetzt schnell aufs Rad und ab durchs Altmühltal. Ich bin schnell in den richtigen Tritt gekommen und das Radfahren lief sehr gut. Ein absoluter Hotspot in Roth ist der Solarer Berg, ein Teilstück der Radstrecke, auf dem die Zuschauer ein Spalier bilden, durch das nur ein Rad passt, diese Atmosphäre ist mit nichts zu vergleichen. Obwohl der Anstieg in der Spitze 9% Steigung hat verwandeln die Zuschauer diesen in eine Ebene, so getragen wird man von der Stimmung. Ich bin so gerührt von dem Jubel, dass ich kaum was sehe, da ich Tränen in den Augen habe.

Nach 05:40 erreiche ich die zweite Wechselzone und mache mich für den Lauf bereit. Da es mittlerweile sehr warm geworden ist, entschieße ich mich dazu mich komplett umzuziehen, so luftig wie möglich. Auch hier wieder: So viele freundliche und nette Helfer, die dir jeden Wunsch von den Augen ablesen. Wie schon gewohnt starte ich viel zu schnell in den Lauf, kann aber bald meine angepeilte Geschwindigkeit finden und komme gut in den Tritt. Die Hitze setzt mir nicht sehr stark zu und ich halte meine Pace, bin auf dem Kurs für eine Zeit deutlich unter elf Stunden - bis Kilometer 28!



Dann plötzlich geht gar nichts mehr, ich fühle mich nicht mehr in der Lage zu laufen, nur noch gehen ist möglich, zuerst nur an den Verpflegungsstationen, dann auch dazwischen, meine Beine, mein Magen, nichts will mehr. Um mich herum sind viele, wirklich viele, die das gleiche Schicksal teilen. Nach einer gefühlten Ewigkeit, dann die ersten Laufschriffe – es geht, ich kann wieder laufen, aber es tut einfach nur weh, aber ich laufe.

Endlich zurück in Roth höre ich schon den Trubel von 12.000 Menschen im Stadion, welches extra dort aufgebaut wurde. Nur noch wenige hundert Meter, nach 226 Kilometern aus eigener Muskelkraft und ich bin im Ziel. Ein

unglaubliches Gefühl.

Ich bekomme meine Medaille um den Hals. Das war das nächste Highlight – Chrissie Wellington, mehrfache Ironman Weltmeisterin und bist zu dem Tag auch noch Inhaberin der Weltbestzeit, lächelt mich an und legt mir die Medaille um und nimmt mich in den Arm.

Der Datev Challenge Roth ist einfach unbeschreiblich. Ein ganzer Landkreis, der diese Veranstaltung lebt. Schon morgens am Schwimmstart um 6.30 Uhr stehen 10.000 Menschen. Jeden den man trifft ist freundlich und hat ein nettes Wort, jeder Helfer, jeder Anwohner, jeder Offizielle und auch jeder Polizist.

Sebastian David

Triathlon, ist das nicht der Sport mit dem Schießen...?



Verena Godersky

Nicht so ganz. Beim Triathlon wird geschwommen, Rad gefahren und gelaufen. Und genau das haben unsere Triathleten:innen kräftig gemacht. Nicht nur im Training, sondern auch in



Hanno

Wettkämpfen sind so einige Kilometer zusammengekommen. So stehen am Ende der Saison Wettkämpfe auf fast allen Strecken, von der Sprint- über die Olympische- bis hin zur Langdis-



Verena Godersky

tanz auf der Habenseite. Und dabei wurden 9,3 km geschwommen, 370km geradelt und 92,2 km gelaufen. Das lässt auf eine tolle Saison 2024 hoffen.

FOTO: MICHAEL BURMEISTER

FOTO: ENRICO HIESAU



TURNEN

Unsere Turnabteilung hat in den letzten Monaten eine rasante Entwicklung genommen. Zurzeit sind mehr als 350 Turnerinnen und Turner in 18 Sportgruppen zu „Hause“. Angeleitet werden sie von 14 zertifizierten ÜbungsleiterInnen und HelferInnen.

Als neue Trainerin mit einer C-Lizenz begrüßen wir ganz herzlich Annett Brall. Annett betreut die Kinderturngruppen am Mittwoch.



Hallo, ich bin Annett Brall, 47 Jahre, verheiratet und lebe seit 4 Jahren in Wentorf. Ich arbeite in Vollzeit bei einem Softwareunternehmen und bin da als Business Analystin und Teilprojektleiterin tätig. Davor war ich viele Jahre bei einem großen Versicherer als Bereichstrainerin und Sachbearbeiterin.

In meiner Freizeit bin ich gern aktiv. Laufen, Wandern, Rad fahren, am Meer spazieren gehen, Freunde treffen, in Konzerte gehen, mit der Familie Zeit verbringen oder einfach mal mit einem Buch auf der Terrasse. Ich habe viele Jahre bei der Ronald Mc Donald Stiftung in Altona ehrenamtlich gearbeitet und Eltern kranker Kinder unterstützt. Mit dem Umzug nach Wentorf habe ich eine neue ehrenamtliche Aufgabe gesucht. Durch Zufall bin ich auf die TSV Reinbek aufmerksam geworden und habe dort wegen einer ehrenamtlichen Aufgabe nachgefragt. Das erste „Schnuppern“ beim Kinderturnen hat mir sehr viel Spaß gemacht und so bin ich zum Kinderturnen gekommen. Die abwechslungsreiche und sehr kreative Aufgabe mit den Kindern

macht mir sehr viel Freude. Es ist schön, wenn die Kinder mit einem Lächeln aus der Stunde rausgehen.

Damit wir der Nachfrage nach Bewegungsmöglichkeiten für Kinder nachkommen können, haben wir 2 neue Kinderturngruppen am Donnerstag ins Leben gerufen. Wir begrüßen die beiden Übungsleiterinnen Wiebke Roennau und Melina Eichwald.

Die Abteilung Turnen sucht immer neue ÜbungsleiterInnen, Eltern, die ihre Kinder in die Angebote bringen, TurnlehrerInnen und HelferInnen, mit und ohne Lizenz, um den Kindern eine tolle motorische Ausbildung ihrer Grundfertigkeiten zu ermöglichen. Solltest du oder sollten

Sie sich angesprochen fühlen, Lust auf kleine, wuselige Knirpse haben und sie begeistern können für Bewegung, dann meldet euch einfach per Mail unter turnen@tsv-reinbek.de

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



Weihnachtsturnen

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



Karneval

Zur Karnevalszeit fand wieder unser tolles Faschingsturnen statt:



Arbeit, Danke und Vorfreude

Diese drei Worte fassen unser sportliches Jahr kurz zusammen.

Bereits in den letzten Saisons entwickelte sich unser Team deutlich weiter. Trotz eines Fast-Abstieges aus der Verbandsliga in der Saison 2021/22, der auch Corona-Abbruch-bedingt war, erhielten wir uns den Verbandsligaplatz durch eine überzeugende Leistung in den Relegationsspielen. In der letzten Saison waren wir dann gut eingespielt und engagiert am Start. Den sportlichen Megaerfolg haben wir uns mit nur einem verlorenen Spiel gegen den zweitplatzierten TSV Esingen geholt und sind damit klarer Meister der Verbandsliga geworden. Allerdings ist nach der Saison vor der Saison...

So sind nach der großen Feier direkt die Vorbereitungen für erste Saison in der Regionalliga erfolgt. Die Frage „Wollen wir das wirklich?“ stand zur



**Regionalliga
Heimspieltage
Saison 2023/2024**

Wann?

30.09.2023, 18 Uhr Reinbek gegen Lübeck
28.10.2023, 18 Uhr Reinbek gegen Pampow
03.12.2023, 16 Uhr Reinbek gegen WiWa
09.12.2023, 18 Uhr Reinbek gegen Wiker SV
06.01.2024, 18 Uhr Reinbek gegen Parchim
20.01.2024, 18 Uhr Reinbek gegen Kieler TV
03.02.2024, 18 Uhr Reinbek gegen Neubrandenburg
24.02.2024, 18 Uhr Reinbek gegen Warnemünde
02.03.2024, 18 Uhr Reinbek gegen Schwerin

Wo?

Uwe-Plog-Halle, Theodor-Storm-Strasse 20, 21465 Reinbek

1. Damen

Save the Dates!

Debatte. Wir haben uns in der Mannschaft, nach einigen Überlegungen, dann für ein klares Ja entschieden.

Die zahlreichen Unterstützer, darunter auch vormalige Riva-

len aus der Verbandsliga, Freunde und Familie, die uns auf dem etwas holprigen Weg der Planung geholfen haben, gaben unserer Entscheidung Recht.

Und dafür wollen wir uns herzlichst bedanken! ♥

Ohne diesen Zuspruch und natürlich die finanzielle Unterstützung wäre das Märchen Regionalliga nicht möglich.

Nun sind wir in der heißen Phase vor den ersten Spieltagen und damit auch direkt vor dem ersten Heimspieltag in der Uwe-Plog-Halle. Die Nerven aber auch die Vorfreude steigen stetig. Wir hoffen, viele Mitglieder der TSV-Familie in der Halle willkommen zu heißen.

Bis dahin trainieren wir noch unsere Taktiken, um Einiges auf dem Spielfeld zu bieten!

Bis ganz bald, eure 1. Damen der TSV Reinbek Volleyball und Trainer

AWG in neuen Team-Shirts

10 Jahre lang spielte unser Mixed Volleyballteam in leuchtend grünen Trikots. Jetzt war es Zeit für ein neues Outfit.

Gemeinsam entschieden wir uns, mit unserer jetzt erweiterten Gruppe, für ein blaues Shirt und konnten auch wieder die Firma V O E L K E L für uns als Sponsor gewinnen. Dafür bedanken wir uns hiermit ganz herzlich.

Nun freuen wir uns auf die neue Volleyballsaison 2023/24 (mit Billerunde und verschiedenen Turnieren) und hoffen, mit neuen vereinten Kräften und wie immer mit viel Spaß, auch in den neuen Trikots, erfolgreich zu sein.

ALLES WIRD GUT!

Maren



Danke Ulf!

Nach über 25 Jahren Volleyball-Abteilungsleiter gibt Ulf Katelhön diese Aufgabe nun weiter. Als Trainer und Funktionär hat er den größten Anteil daran, dass diese Abteilung stetig im Wachstum war und mit vielen Erfolgen im Bereich Jugend, Ligabetrieb und Hobby Mixed glänzen konnte. Auch als aktiver Spieler in der 1. Herren und Hobby-Mixed konnte er einige Erfolge einfahren. Mit der U14 weiblich ge-



wann er die Hamburger Meisterschaft und fuhr mit den Mädchen zur Norddeutschen Meisterschaft nach Schwerin. Mit den „IBU-Stars“ gewann er mehrfach die Endrunde der Hamburger Hobbyliga. Und die 1. Herren führte er von der Be-

zirksklasse bis in die Landesliga.

Ulf wird weiterhin als Trainer der 1. Herren Mannschaft aktiv sein und auch uns Trainern und Betreuern weiter mit Rat zur Seite stehen. Dennoch wollten wir als Abteilung noch einmal richtig Danke sagen und haben gemeinsam für Ulf ein großes Geschenk zusammengestellt. Da die gesamte Abteilung vom Volleyball etwas dazugegeben hat, ist natürlich auch einiges zusammengekommen. Die komplette Volleyballabteilung bedankt sich für deinen Einsatz und dein Engagement für unsere TSV. Danke Ulf!

Eine Ära geht zu Ende Und ein kurzer Rückblick auf das vergangene Jahr

Nun ist es tatsächlich schon fast ein Jahr her, dass ein sehr beliebtes Mitglied unserer Abteilung überraschend aus dem Leben schied. Georg war Mitspieler in der Mixed-Senioren-Mannschaft und treuer Fan und Begleiter der ersten Damen. Und auch nach diesem Jahr denken wir noch oft an ihn, besonders bei den Erfolgen, über die er sich sehr gefreut hätte.

Neben dem Alltag und den neuen Herausforderungen geschah auch noch etwas sehr Besonderes: nach einem Vierteljahrhundert legte Ulf das Amt des Abteilungsleiters nieder. Die Abteilung dankt ihm sehr für sein Engagement und die Übernahme vieler in diesem Zusammenhang angefallener Tätigkeiten. Wir wünschen ihm Freude an der gewonnenen Zeit und hoffentlich auch die Möglichkeit, diese für sich im

Sport zu nutzen. Spielerisch und im Rahmen seiner Trainingstätigkeit bleibt Ulf dem Verein glücklicherweise erhalten.

Als Nachfolger wurde vorerst kommissarisch Kay Lühr benannt und dann in der Abteilungsversammlung per Wahl bestätigt. Aufgrund der weiteren umfangreichen Tätigkeit als Trainer der Regionalligamannschaft Damen freut sich Kay über die Unterstützung der Damenmannschaft und der offenen Bereitschaft aller Mannschaften, bei den Tätigkeiten zu unterstützen. Im Rahmen der Abteilungsversammlung war ein echtes „Wir-zusammen“-Gefühl zu spüren. Das tut richtig gut.

Sehr erfreulich für den Verein ist auch das Engagement des Neuzuganges Haron Aloko. Haron hat lange Beachvolley-

balltraining, auch im Ausland, gegeben und ist nun sehr engagiert, die Jugendarbeit im Verein zu unterstützen. Dieses ist auch deswegen sehr wertvoll, da mit dem beruflichen Weggang von Erik ein treuer Trainer den Verein verlässt. Wir danken Erik sehr für seine bisherige Tätigkeit und wünschen ihm viel Erfolg und Freude.

Im Rahmen der Abteilungsversammlung ist klar geworden, dass es gut ist, sich innerhalb der Abteilung besser zu kennen und mehr darüber informiert zu sein, was bei den einzelnen Mannschaften so ansteht. Die Planung eines abteilungsinternen Sommerfestes konnte für dieses Jahr nicht mehr umgesetzt werden und wird daher für das nächste Jahr rechtzeitig in Angriff genommen. *Abteilung Volleyball*

Volleyzwerge

Die Volleyzwerge sind unsere kleinsten Mitglieder der Volleyballabteilung. Im Alter zwischen 5 und 8 Jahren erlernen die Kinder hier die ersten Techniken und Fähigkeiten, die sie für ihre weitere Laufbahn im Volleyball benötigen. Ausdauer, motorische Fähigkeiten,

Gleichgewicht und natürlich die Ballgewöhnung liegen im Fokus. Spielerisch erlernen sie auch, dass Volleyball eine Mannschaftssportart ist und das Zusammenspiel mit anderen sehr wichtig ist. Nach einigen Wechseln in die nächste Volley-



ballgruppe ist die Gruppe etwas kleiner geworden. Wir würden uns freuen, ein paar interessierte Kinder begrüßen zu können. Sabine Peters trainiert diese Gruppe immer mittwochs von 16.30 - 17.30 Uhr im hinteren Drittel der Uwe-Plog-Halle.

Jugendliga männlich

Die Jugendliga männlich besteht aus Jungs im Alter von 12 bis 18 Jahren. Diese Jungs haben bereits Volleyballerfahrung gesammelt und dies auch in den letzten Jahren im Ligabetrieb bewiesen. Seit dieser Saison trainieren die Spieler der ehemaligen Jugendliga 3 und Jugendliga 2 gemeinsam und bereiten sich auf die Saison in der Jugendliga 2 vor. Nachdem in beiden Mannschaften Spieler den Volleyballbereich verlassen haben, lag es nahe, die beiden Mannschaften zusammenzulegen. Beide Teams haben ihre Liga mit dem 4. Tabellenplatz abgeschlossen und wollen in dieser Saison aufs Treppchen in der Liga. Mit ein paar Neuzugängen konnten wir ein Team von bisher 14 Spielern aufbauen und ein paar neue Jungs waren bereits zum Probetraining in der Halle. Wir werden auch in diesem Jahr wieder mit viel Ehrgeiz und sehr guter Stimmung zu unseren Spieltagen fahren. Außerdem hoffen wir, für die Saison 2024/25 endlich die angestrebte 2. Herren Mannschaft gründen zu können. Denn einige unserer Spieler werden in der kommenden Spielzeit zu alt für die Jugend sein.

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Saison und spannende Spiele.



Mixed-Turnier von Reinbeker Hobbymannschaften

Am Mittwoch, den 14. Juni spielten die drei Reinbeker Mixed-Mannschaften „Hau wech“, „Regenbogen“ und „Alles wird gut“ ein kleines Spaßturnier während der Trainingszeit in der Hans-Bauer-Halle. Organisiert wurde das Turnier von „Hau wech“. Die drei Gruppen bildeten insgesamt 7 Mannschaften, die auf drei Feldern im 15-minütigen Wechsel gegeneinander spielten. Alle waren mit viel Engagement und Spaß bei der Sache. Es entwickelten sich spannende Spiele mit vielen langen Ballwechseln. Dass am Schluss das Team „Alles wird gut 2“ vor



„Regenbogen 3“ und „Regenbogen 2“ die meisten Sätze gewonnen hatte, war nebensächlich. Der Spaß am Spiel stand im Vordergrund. Beim anschließenden Klönschnack mit Kaltgetränken

waren sich alle einig, dass dieses Trainingsturnier bald erneut ausgetragen werden soll.

Stefan Platte

Volleyball „Minis“

Diese Gruppe ist für alle Kinder im Alter zwischen 9 und 14 Jahren. Ob mit oder ohne Erfahrung, erlernen die Kids alle Grundtechniken des Volleyballspiels. Pritschen, Baggern, Aufschlag- und Angriffstechniken sind der Schwerpunkt der Übungen. Hier werden auch schon die ersten Turniere in der U12 angestrebt.

Im März spielten einige Kinder dieser Gruppe ein Turnier in Rostock. Die HSG Uni Rostock richtete das 2. Mal ein Turnier der U12 Jugend aus. Neben 2 Mannschaften der HSG und aus anderen Teilen Mecklenburg-Vorpommerns, waren auch wir und eine Mannschaft des Eimsbütteler TV eingeladen. Hier konnte unsere Mannschaft ihre erlernten Techniken unter Beweis stellen und holte einen starken 3. Platz. Im letzten Spiel gegen den ETV, waren alle Gäste und Mannschaften begeistert, mit welcher einer Technik und Präzision hier 2 Mannschaften aus dem Hamburger Raum aufspielten. Zuvor in den Spielen durfte der zweite Ball sogar gefangen und geworfen werden. Hier aber bewiesen beide Mannschaften, dass sie alle gespielten Bälle pritschen, baggern und angreifen können. Dies war ein Anreiz für uns Trainer, in der kommenden Saison wieder an den Jugendliga 5 Tur-



nieren teilzunehmen. Ab November spielen die Kinder nun an 5 Sonntagen in der Saison 3 gegen 3 auf kleinem Feld gegen andere Mannschaften des Hamburger Volleyballverbandes. Wir freuen uns auf tolle Spiele.

Seit August ist Erik Peters, jahrelanger Trainer der Minis, in der Grundausbildung bei der Bundeswehr. Seit seinem 14. Lebensjahr vermittelte er den kleinen Volleyballspielern sein Wissen, Technik und seine Motivation am Volleyball. Er selbst spielt seit dem 7. Lebensjahr in der TSV Reinbek Volleyball und hat es bis dahin schon als Spieler der damaligen U14 Mannschaft zur Nord-

deutschen Meisterschaft, in die Hamburger Auswahl und zu einer festen Größe in der 1. Herren geschafft. Wir bedanken uns für seine bisherigen Erfolge und Tätigkeit als Trainer und Betreuer der Jugend. Natürlich würden wir uns über eine Rückkehr in den Verein sehr freuen.

Eriks Aufgaben übernimmt jetzt Haron Aloko. Haron kommt aus dem Beachvolleyball Bereich und vermittelt, wie auch Erik, mit viel Leidenschaft was Volleyball ausmacht. Wir freuen uns auf eine tolle Saison mit den Kids und Haron!

Schleifchenturnier Nr. 34

Auch in diesem Frühjahr hat der VfL Grünhof -Tesperhude e.V. wieder das legendäre Schleifchenturnier angeboten. Es wird per Losverfahren entschieden, welche Paare zusammenspielen dürfen. Durch das gesamte Turnier hat man also einen festen Partner bzw. eine feste Partnerin. Hierbei mischen sich die verschiedenen Sportvereine zu einem Team, drei verschiedene Paare spielen also jeweils einen Satz und den nächsten mit vier neuen Mitspielern. Das Siegerteam wird notiert und erhält eine Schleife,



die am Turnschuh befestigt wird. Wer die meisten Schleifchen und dann Punkte erzielt, der hat gewonnen. Bei jedem neuen Satz ist also zu klären, ob über Positi-

on 2 oder 3 gestellt wird, wer Mittelangreifer oder Außenangreifer sein möchte oder man spielt einfach, wie es kommt. Wir AWGs waren in diesem Jahr sehr erfolgreich. Cornelia war im Siegerteam und weitere drei AWGs gelangten auch unter die Top 5 (von insgesamt 60 Teilnehmenden).

Im Anschluss hat uns der VfL mit einem soooooo leckeren Spanferkelessen und selbst gemachten Salaten beköstigt. Danke auch an den DJ und mal wieder Tanzen – das ist SPORT!
AWG Anni



KONTAKTE

Vorstand

1. Vorsitzender: Sebastian David
2. Vorsitzender: Stefan Scheuermann
3. Vorsitzender: Hans-Jörg Carstensen
- Jugendwart: Svea Bokeloh
- Referenten: Marion Kruse, Jens Wischnewski,
Marcel Schreiterer und
Martin Bokeloh
- Geschäftsführer: Rüdiger Höhne

Geschäftsstelle

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

Bankverbindung

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

Das Geschäftsstellenteam

Stephanie Dittler, Mitgliederbetreuung
 ☎ 040 - 40 11 326-12 dittler@tsv-reinbek.de

Maren Vollstedt, Mitgliederbetreuung
 ☎ 040 - 40 11 326-18 vollstedt@tsv-reinbek.de

Uwe Schneider, Sportliche Leitung
 ☎ 040 - 40 11 326-10 schneider@tsv-reinbek.de

Lasse Paulsen, Sportorganisation
 ☎ 040 - 40 11 326-19 paulsen@tsv-reinbek.de

Babette Rackwitz-Hilke, Seniorenvertretung
 ☎ 040 - 40 11 326-14 rackwitz-hilke@tsv-reinbek.de

Svea Bokeloh, Sportfachkraft
 ☎ 040 - 40 11 326-15 svea.bokeloh@tsv-reinbek.de

Daniel Wulf, FSJ
 ☎ 040 - 40 11 326-13 wulf@tsv-reinbek.de

Reiner Jaekel, Buchhaltung, Finanzen
 ☎ 040 - 40 11 326-16 jaekel@tsv-reinbek.de

Martin Bokeloh, Gebäudemanagement
 ☎ 040 - 40 11 326-17 bokeloh@tsv-reinbek.de

Rüdiger Höhne, Geschäftsführer
 ☎ 040 - 40 11 326-11 hoehne@tsv-reinbek.de

TSV Clubhaus

Thomas Antonczyk, ☎ 040 - 722 62 66

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

Abteilungsleiter & Ansprechpartner

Aikido	Rüdiger Höhne Aikido@tsv-reinbek.de
Badminton	Alexander Frenzel Badminton@tsv-reinbek.de
Ballett	Julia Rademacher da Costa Cabral Ballett@tsv-reinbek.de
Basketball	Martin Bokeloh Basketball@tsv-reinbek.de
Fitness	Uwe Schneider FGF@tsv-reinbek.de
Fußball	Peter Nikolaus Fussball@tsv-reinbek.de
GeFit	Alexandra Quenstedt GeFit@tsv-reinbek.de
Gesundheitssport	Uwe Schneider FGF@tsv-reinbek.de
Handball	Sascha Balbach Handball@tsv-reinbek.de
Iaido	Harald Jess Iaido@tsv-reinbek.de
Jazz	Ragna Williams Jazz@tsv-reinbek.de
Judo	Matthias Butkereit Judo@tsv-reinbek.de
Ju-Jutsu	Siegmund Sobolewski JuJutsu@tsv-reinbek.de
Karate	Timo Stieger-Fleischer Karate@tsv-reinbek.de
Kung-Fu	Jochen Mittelberger KungFu@tsv-reinbek.de
Leichtathletik	Lasse Zeuch Leichtathletik@tsv-reinbek.de
Radtouren	Erika Tischler Rad@tsv-reinbek.de
Reha-Sport	Uwe Schneider Reha@tsv-reinbek.de
Schwimmen	Birgit Krebs Schwimmen@tsv-reinbek.de
Spielmannszug	Manuela Boll Spielmannszug@tsv-reinbek.de
Sportabzeichen	über Geschäftsst. Info@tsv-reinbek.de
Tanzen	Birgit Bendel-Otto Tanzen@tsv-reinbek.de
Tennis	Wahl am 13.11.23 Tennis@tsv-reinbek.de
Tischtennis	Mathias Schoknecht Tischtennis@tsv-reinbek.de
Turnen	Uwe Schneider Turnen@tsv-reinbek.de
Volleyball	Kay Lühr Volleyball@tsv-reinbek.de

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

Seniorenvertreterin: B. Rackwitz-Hilke
seniorenvertretung@tsv-reinbek.de

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

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

Vereinsjugend: S. Bokeloh Vereinsjugend@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, Jahnstraße 18, 21465 Reinbek,
 ☎ 040 - 727 30 117, eMail: redaktion@derreinbeker.de

Redaktion: Lasse Paulsen

Druck: DSN



VANGRAAF.COM

Bei P&C findest Du Deinen Wahren Logistikjob!?



Petr,
Mitarbeiter Logistik

Mach Dir Dein eigenes Bild.

Jetzt bewerben!
Als Fachlagerist
(w/m/d)

Besuche uns auf unserer
Karrierewebsite und mach
Dir Dein eigenes Bild.



Peek&Cloppenburg KG

EST. 1911

Gemeinsam unter einem Dach



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

www.bg-sachsenwald.de



Baugenossenschaft Sachsenwald