TSV Reinbek

Vereinszeitung der TSV Reinbek
Heft 56
Januar 2025

• **Klempnerei**
• Bad-Sanierung
• Dach- und Schornsteinsanierung
• Kernbohrungen
• **Gasheizungen**
• Brennwerttechnik
• Wartung und Reparatur sämtlicher Gasgeräte

Notdienst
0177-722 48 15

BESTATTER
vom Handwerk geprüft

Bestattungen
Rosemann KG

ZDH ZERT
ZERTIFIZIERT

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

www.ewerk-sachsenwald.de

Immer ein Volltreffer:
Energie vom
e-werk Sachsenwald

Als Unternehmen Ihrer Kommune haben wir Ihnen viel zu bieten:
I Strom- und Erdgasprodukte für jeden Bedarf
I Kompetente Ansprechpartner direkt vor Ort
I 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

Liebe Mitglieder und Freunde der TSV Reinbek,

ein weiteres Jahr liegt hinter uns, und es ist wieder Zeit, einen Blick auf das vergangene Vereinsjahr zu werfen. Dabei wird einmal mehr deutlich, was unseren Verein ausmacht und warum Sportvereine wie die TSV Reinbek eine so wichtige Rolle in unserer Gesellschaft spielen.

Menschen verbinden mit Sportvereinen eine ganze Reihe von Werten, die für das gemeinsame Miteinander von großer Bedeutung sind. Begriffe wie Tradition, Gemeinschaft, Vielseitigkeit und Aktivität spiegeln wider, was wir tagtäglich erleben: das Zusammenkommen von Menschen unterschiedlichster Hintergründe, die durch den Sport zueinander finden. Dabei stehen für uns besonders Toleranz und Integration im Mittelpunkt.

Unser Verein ist ein Ort, an dem jeder willkommen ist. Hier zählt nicht, woher man kommt, sondern wohin man gemeinsam geht. Unsere Türen stehen offen für alle, die Teil unserer Gemeinschaft werden möchten. Die TSV Reinbek versteht sich als Ort der Begegnung und Toleranz, wo Sport nicht nur körperliche Betätigung ist, sondern Brücken baut und Verbindungen schafft.

Solidarität, Spaß und das gemeinsame Erleben sind die weiteren Bausteine, die uns antreiben. Es sind diese Werte, die uns als Gemeinschaft wachsen lassen und uns helfen, Herausforderungen zu meistern und Erfolge zu feiern. Ob auf oder abseits des Spielfeldes – wir lernen voneinander und unterstützen uns gegenseitig.

Lasst uns auch im kommenden Jahr gemeinsam diese Dinge leben, die uns so wichtig sind. Die TSV Reinbek bleibt ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, sich entfalten und Großes erreichen können.

Herzlichen Dank an alle, die zu unserem erfolgreichen Vereinsleben beitragen. Ich freue mich auf ein weiteres sportliches Jahr mit euch.

Mit herzlichen Grüßen,
Sebastian David

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	S. 3
Vereinsleben	S. 4-18
Platzwarte	S. 19-21
Vereinsjugend	S. 22-28
Kinderschutz	S. 29-30
Aikido	S. 31-34
Badminton	S. 35
Ballett	S. 36-40
Basketball	S. 41-45
FGF	S. 46-51
Fußball	S. 51-54
GeFit	S. 55-56
Handball	S. 57-61
Jazz	S. 62-63
Ju-Jutsu	S. 64-66
Karate	S. 67-69
Kung-Fu	S. 70
Leichtathletik	S. 71-72
Reha	S. 73
Spielmannszug	S. 74
Tanzen	S. 75-79
Tischtennis	S. 80
Triathlon	S. 81-82
Turnen	S. 83-85
Volleyball	S. 86-89
Kontakt/Impr.	S. 90

GLASEREI BEHN

Seit 1968

Wussten Sie schon was »*Die* Glaserei Behn« alles anbietet?

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

und vieles mehr

Glaserei HB Inh. Peter Kraus

Kinauweg 7 · 21465 Reinbek
☎ 040/727 300 40 · 🖷 040/727 300 41
www.glasereibehn.de · info@glasereibehn.de

Traditioneller Neujahrsklönschnack

Gut 100 Mitglieder und Gäste hatten sich am Sonntag, den 21.1.2024, zum traditionellen Neujahrsklönschnack der TSV Reinbek im Saal 1 der TSV-Halle versammelt.

Unser erster Vorsitzender, Sebastian David, freute sich, neben unseren Mitgliedern auch den Bürgermeister Herrn Warmer, sowie weitere Vertreter der Stadt Reinbek begrüßen zu dürfen.

Sebastian David eröffnete das gesellige Beisammensein mit einem Rückblick auf das Jahr 2023, reflektierte aktuelle gesellschaftliche und politische Ereignisse. Zentrale Pfeiler seiner Ansprache in diesem Jahr waren die Themen der sportlichen Erfolge und personellen Veränderungen. So gehen Rüdiger Höhne und Martin Bokeloh in ihr 25 Berufsjahr in der TSV, Stefan Scheuermann und Svea Bokeloh bereichern unseren Vorstand seit vergangenem Jahr als 2. Vorsitzender (Stefan) bzw. als Ressortleiterin für Jugend (Svea) und unser FSJler Daniel Wulf bringt die TSV mit seinem Jahresprojekt auf die Social Media Plattform Instagram, um auch die jüngeren Mitglieder medial zu begleiten. Unsere Karateka sind weiterhin die erfolgreichsten in Schleswig-Holstein, die Volleyball Damen sind in die Regionalliga aufgestiegen, unsere Radgruppe hat zusammengerechnet über 10.000km auf ihren Touren zurückgelegt und auch im Fußball, der Leichtathletik, im Basketball und allen anderen Sportarten gibt es im Jahr 2023 Erfolge zu berichten.

Björn Warmer stellte in seiner Ansprache zu Beginn die persönliche Verbindung zur TSV heraus. So habe er im vergangenen Jahr zusammen mit seiner Frau das erste Mal das Sportabzeichen abgelegt. Ebenso ging er kurz auf die räumliche Veränderung im Sportzentrum durch die neuen Nachbarn der Feuerwehr ein. Weiter hob er das Ehrenamt hervor und dankte „in Namen der Stadt allen Aktiven, die den Sport am Leben erhalten und weiterentwickeln." Und bei dieser Weiterentwicklung will die Stadt in Zukunft verstärkt mitwirken. Die zur Verfügung stehende Infrastruktur gibt den Vereinen nicht im Ansatz die Möglichkeit alle Ideen umzusetzen: „Was könnten die Vereine nicht noch alles anbieten, wenn die Gegebenheiten geschaffen wären." Hier lud er dazu ein, auch in Zukunft weiter deutlich unsere Ansprüche und Wünsche, sowie deren Notwendigkeit an die Stadtverwaltung heranzutragen.

Geehrt für 25-jährige Vereinsmitgliedschaft: v.l. Petra Rickenberg, Susanne Mohn, Carola Halliday, Siegmund „Sigi" Sobolewski, Ursula „Uschi" Berger, Andreas Tank, Christl Scharper

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

Bereits **25 Jahre Vereinsmitglied** sind: Ursula „Uschi" Berger, Sigrid Brügmann, Renate Cohrs, Sabine Greiner, Carola Halliday, Bernd Kuron, Susanne Mohn, Holger Nissen, Benjamin Plessner, Oliver Rauschan, Petra Rickenberg, Christl Schaper, Siegmund Sobolewski, Anke Stilkenbäumer, Andreas Tank, Elisabeth Voigt und Ilona Witt.

Seit diesem Jahr **50 Jahre Vereinsmitglied** in der TSV sind: Marco Büttner, Bettina Hasenpusch, Rudolf Mattlage, Ruth Raithel und Monika Wittmann. Frau Hasenpusch nutze die Gelegenheit sich mit einer Rede für ihre Ehrung zu bedanken und stellte allen Anwesenden vor, wie die TSV sie in ihren Lebenslagen begleitet und geprägt hat. Vielen Dank für diese persönlichen und emotionalen Einblicke.

Wir bedanken uns bei euch für eure Treue!

Geehrt für 50-jährige Vereinsmitgliedschaft: v.l. Monika Wittmann, Rudolf Mattlage, Bettina Hasenpusch, Ruth Raithel

Reinbeker Sportlerehrung 2024

Am Dienstag, den 20.02.2024 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" Tee 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, die Bürgervorsteherin Brigitte Bortz überreichte im Anschluss die Urkunden mit kleinem Präsent.

Aus der TSV Reinbek waren darunter die Folgenden:

Die **Leistungsschwimmer** Emil Gall und Jan Seeger um Trainerin Birgit Krebs waren in 2023 wieder erfolgreich und holten viele Medaillen nach Reinbek. Emil wurde unter anderem schleswig-holsteinischer Jahrgangsmeister über 400m Freistil und qualifizierte sich dank dieser Leistung für die Teilnahme an den Norddeutschen Meisterschaften. Jan Seeger konnte sich die schleswig-holsteinische Vizejahrgangsmeisterschaft über 100m und 200m Brust sichern. Auch er qualifizierte sich damit für die Norddeutschen Meisterschaften. Josephine Mahnecke wurde Landesmeisterin über 200m Lagen. Sie wurde auch noch viermal Vizejahrgangsmeisterin. Die vier Silbermedaillen gewann sie über 50m Rücken, 100m Rücken, 200m Rücken und 50m Freistil.

Aus unserer Aikidoabteilung wurde **Rüdiger Höhne** ausgezeichnet. Im wurde im vergangenen Jahr der 6. Dan verliehen. Diese Graduierung honoriert seine jahrzehntelange bundesweite Arbeit für den Aikido-Sport. Den

6. Dan tragen deutschlandweit nur die wenigsten Aikidokas. Mit seiner Graduierung stieg Rüdiger in einen erlesenen Kreis von gut 20 Personen auf.

Unsere **Karatekas** waren auch 2023 die erfolgreichsten in Schleswig-Holstein. Annika Schlüter würde Deutsche Meisterin in der Masterklasse und gewann die European Master Games in Finnland. Corre Ahnsehl wurde deutscher Vizemeister U21 und belegte mit gerade einmal 17 Jahren den dritten Platz bei der Deutschen Meisterschaft der Leistungsklasse der Erwachsenen. Ebenfalls Vizemeisterin darf sich Arlette Haacke nennen. Sie wurde Zweite in der Altersklasse U21. Diana Vib erkämpfte sich den dritten Platz bei den Deutschen Meisterschaften U21, genau wie Cara Krumpmann. Beide traten in unterschiedlichen Gewichtsklassen an. Zusammen mit Annika starteten Arlette und Diana auch in der Karate Bundesliga.

Aus der **Basketballabteilung** geehrt wurden unsere U14, die U16 und U18. Komplett neu zusammengestellt konnte die U14 nach anfänglichen Schwierigkeiten eine beeindruckende Entwicklung hinlegen und sich souverän den Titel in der Bezirksliga sichern. Die U16 konnte sich für die Play-Offs qualifizieren. Hier mussten sie sich lediglich den Flensburgern geschlagen geben

VEREINSLEBEN

und sicherten sich dadurch den zweiten Platz in der Landesliga. Back-to-back Champion kann sich unsere U18 nennen. Wie im Vorjahr sicherten Sie sich die Meisterschaft in der Landesliga und konnten den Jugendpokal erneut gewinnen. Aktiv in der U14 unter der Leitung von Thomas Steinbach und Florian Illig sind: Levin Guenay, Michel Schulz, Damian Steinbach, Emin Bach, Lino Kramer, Rino Kutija, Luca Lambeck, Gero Schuldt, Luca Piwodda und Louis Ciszewski. In der U16 spielten vergangene Saison für uns Florian Illig, Jakob Merten, Raphael Simon, Vincent Roßfeldt, Mohammad Al Sharabe, Janosch Kunze, Remi Götsch, Lennox Heil, Luca Piwodda und Jesse-Lee Kufahl, die von Lucas Bliesener trainiert wurden. In der U18 waren auf dem Court: Florian Asmussen, Erik Jehn, Jan Harfenmeister, Benedikt Heidland, Henry Vollmar, Josef Bolte, Maxim Anhalt, Raphael Simon, Jakob Merten, Florian Illig, Anakin Emmerich, Lawand Khalil und Nicolas von Alven, mit ihren Trainern Henry Krause und Svea Bokeloh.

Erfolgreich war im vergangenen Jahr auch die **Tanzsportabteilung**. Das Paar Birgit und Thomas Schuldt wurde Landesmeister der Klassen Masters II B-Latein und Masters III B-Latein. Sie sind das aktuell einzige 10 Tänze-Paar der Tanzsportabteilung.

Das Tanzpaar Christine Lagod und Bernd Dockwader ertanzte den Landesmeistertitel in der Klasse Masters III D-Standard und stiegt dadurch in die C-Klasse auf. Zudem konnten Sie nach nur einem halben Jahr im Turniergeschehen den dritten Platz der Klasse Masters II C-Standard belegen. Axel und Sabine Hagemeister wurden Landesmeister in der Klasse Senioren IV S-Standard, der höchsten Leistungsklasse.

Die Ü50 der **Fußballabteilung** unter Trainer Jens Krienke gewann 19 von 20 Spielen und verteidigte ihren Verbandsliga-Titel der Vorsaison, bei einem Torverhältnis von 88:18. Auch der Heinzi-Will-Pokal konnte erfolgreich verteidigt werden. Die Teilnahme an der norddeutschen Meisterschaft war wieder in der Tasche und in diesem Jahr konnte das Finale gewonnen werden. Mit der Norddeutschen Meisterschaft im Rücken wurde die Fahrt nach Berlin zur Deutschen Meisterschaft angetreten, auf der ein hervorragender dritter Platz erzielt werden konnte.

Wir gratulieren allen 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!

Nachbericht zur Seniorenmesse „Viva Señores“

Am Wochenende des 21. und 22. April fand die jährliche Seniorenmesse im Reinbeker Schloss statt. Angeboten wurden viele unterschiedliche Fachstände zu den Themen Bewegung, Gesundheit und Pflege, darunter aber auch einige Stände für die jüngeren Besucher, wie zum Beispiel eine Hüpfburg. Ein digitales Kegelspiel lud alle Altersklassen zum Mitmachen ein, sodass ein Erlebnis für die ganze Familie geschaffen wurde.

Am Samstag fand um 15 Uhr eine Talkrunde über das Thema „Aktiv im Alter – Was uns bewegt“ statt. Es wurden vier Expert*innen zu unterschiedlichen Themen befragt. Zum Schluss wurde Alexandra, die Abteilungsleitung vom GeFit, interviewt. Alexandra erklärte, warum Kraftsport, vor allem im Alter, sehr wichtig ist und dass es nie zu spät ist, mit dem Krafttraining anzufangen. Denn regelmäßiges Krafttraining bietet auf lange Sicht eine Erleichterung im Alltag und beugt Verletzungen und Krankheiten, wie Osteoporose oder Bluthochdruck, vor. Zudem hat Alexandra unser GeFit vorgestellt und erläutert, warum ausgerechnet das GeFit perfekt für Einsteiger*innen ist, da das Trainerteam individuell auf jeden eingeht und immer ansprechbar ist. Am Ende wurden alle aufgefordert aufzustehen und aktiv zu

werden. Alexandra hat Übungen für den ganzen Körper mit den Anwesenden durchgeführt, was einige trotz kalten Temperaturen zum Schwitzen gebracht hat.

Unser TSV Stand in der alten Schlossküche wurde von Babette Rackwitz-Hilke, unserer Seniorenvertreterin, Sebastian David, unserem 1. Vorsitzenden und Marion Kruse, unserer Vorstandsreferentin, betreut. Sie gaben Auskunft zu allen Fragen im Sport und machten neugierig auf die vielen Angebote des Sportvereins, besonders im Seniorenbereich.

Es waren wieder zwei tolle Tage mit vielen interessanten Gesprächen und wir freuen uns darauf, alle die sich seit dem noch für kein Sportangebot entscheiden könnten, demnächst in unseren Sportangeboten wiederzusehen. Denn ihr habt es ja gelernt, „es ist nie zu spät“. Bei Fragen zu unserem Sportangebot steht euch unsere Geschäftsstelle gerne persönlich, per Telefon: 040 – 40 11 326-0 oder per Mail an info@tsv-reinbek.de beratend zur Seite.

Delegiertenversammlung

Die Delegierten haben am 24. April 2024 auf der Delegiertenversammlung Martin Bokeloh zum 3. Vorsitzenden gewählt.

Nach einer kurzen Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden, Sebastian David, begann die Delegiertenversammlung mit dem **Bericht aus dem Vorstand**. Die Sitzung eröffnete er mit der traditionellen Schweigeminute für die im letzten Jahr verstorbenen Mitglieder. Anschließend hob Sebastian die Bedeutung der Vereine als Grundpfeiler der Gesellschaft hervor und ging dabei insbesondere auf das vielfältige Sportangebot der TSV ein, was generationenübergreifend die Gesellschaft in Reinbek zusammenhält. Werte wie Respekt, Fairplay und Toleranz werden gelebt – nicht nur in der TSV, sondern mittlerweile auch, gemeinsam den Reinbeker Sport stark machend, auf Vorstandsebene mit dem FC Voran Ohe.

Das vielfältige Angebot führte im Jahr 2023 auch zu einem Mitgliederwachstum von 5,5%. Die TSV bewegt damit mittlerweile knapp 4.000 Mitglieder und 1.000 Nicht-Mitglieder (a. d. Red. u.a. durch Verordnungen im Rehasport, oder Kooperationen mit Reinbeker Schulen), also 5.000 Sporttreibende. Die positive Entwicklung der Mitgliederzahlen führt aktuell im Bereich der Finanzen nicht zu einem ähnlichen Anstieg. Er bittet

daher alle um Verständnis für die vorgeschlagene Anpassung der Grundbeiträge.

Anschließend stellte Geschäftsführer Rüdiger Höhne den **Kassenbericht** vor. Er bekräftigte die Aussage von Sebastian David. So musste der Verein im zurückliegenden Jahr Rücklagen in Höhe von 60.000€ auflösen. Kassenprüfer Peter Kraus vom Cleff berichtete im Namen des Kassenprüferteams von der zurückliegenden Prüfung, und dass es keine Beanstandungen gäbe. Auf seine Empfehlung hin wurde der Vorstand nach einem Antrag des Kassenprüfers einstimmig entlastet.

Turnusmäßig stand die **Wahl des 3. Vorsitzenden** auf der Tagesordnung. Unser langjähriger dritter Vorsitzender Hans-Jörg Carstensen stellte sich nicht erneut zur Wahl. Ihm wurde im Namen des Vorstandes ein Präsent, sowie im Namen des KSV eine Urkunde für seine langjährige Arbeit überreicht. Zur Wahl nominiert wurde im Anschluss

Martin Bokeloh, ein in der TSV bestens bekanntes Gesicht. Dementsprechend kurz viel auch seine Vorstellung gegenüber den Delegierten aus. Martin wurde nach seiner kurzen Vorstellung von den anwesenden Delegierten einstimmig zum 3. Vorsitzenden gewählt. Er ist motiviert die Entwicklung der TSV Reinbek in all ihren Bereichen mitzugestalten.

Im weiteren Verlauf wurde Jens Wischnewski von den Delegierten einstimmig als Referent des Vorstandes bestätigt.

Der Haushaltsplan 2024 beinhaltete, wie oben bereits angekündigt, auch eine der allgemeinen Preisentwicklung geschuldete Beitragsanpassung im Bereich der Grundbeiträge - und nachdem dieser einstimmig angenommen wurde, galt zum 1.7.2024 eine 4%ige Erhöhung der Grundbeiträge.

Auszeichnungen - Sportverdienstnadel

Besondere Verdienste im Sport werden seit 1998 mit der Sportverdienstnadel des Landes Schleswig-Holstein gewürdigt.

Mit dieser Auszeichnung wird insbesondere geehrt, wer sich über einen längeren Zeitraum in Vereinen und Verbänden durch beispielhaften Einsatz hervorgetan hat. Am Nachmittag des 4. Juni wurde unser neuer dritter Vorsitzender Martin Bokeloh mit eben dieser Sportverdienstnadel des Landes Schleswig-Holsteins ausgezeichnet.

Martin bringt sich über das normale Maß hinaus ehrenamtlich in die Vereinsarbeit der TSV Reinbek ein. Als Initiator sorgte er im Jahr 2013 dafür, dass sich der Verein erstmalig in der Tiefe mit der Thematik Kinderschutz befasste und dass das heutzutage umfangreiche Engagement überhaupt erst startete. Mittlerweile koordiniert Martin Bokeloh alle diesbezüglichen TSV-Aktivitäten (Seminare, Workshops, Netzwerktreffen, Ausbildung an Schulen u.ä.) und hat sich unter anderem die Gewinnung neuer Nachwuchskräfte auf die Fahnen geschrieben.

Dies ging Hand in Hand mit seiner Tätigkeit als Ressortleiter Jugend, unserer „Vereinsjugend", welche er zwischen 2007 und 2023 federführend ausübte. Martin war es, der das Ressort Jugend 2007 im Verein übernahm und aufbaute. Er implementierte die beliebten Ferienfreizeitfahrten und Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche der TSV, aber auch Nicht-Mitglieder aus der Umgebung.

Darüber hinaus ist er bei allen Veranstaltungen des Gesamtvereins mindestens unterstützend dabei, sowie vor seiner Wahl zum dritten Vorsitzenden Anfang dieses Jahres bereits seit 2007 als Referent im Vorstand aktiv.

Dieses Engagement allein ist schon mehr als herausragend. Aber für Martin kein Grund sich nicht auch noch in der Basketballabteilung des Vereins zu engagieren, in welcher er bis Oktober 2021 als Jugendwart und

seitdem als Abteilungsleiter seine Expertise mit einbringt und die Abteilung weiterentwickelt.

Für sein Engagement wurde Martin Bokeloh bereits durch die Stadt Reinbek für sein ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet und erhielt durch den KSV sowohl die Anerkennungsurkunde wie auch die Ehrenurkunde. Im Mai dieses Jahres folgte vom Basketballverband Schleswig-Holstein die Auszeichnung mit der Goldene Ehrennadel.

Seine Herzensprojekte wären ohne sein Engagement wohl bei weitem nicht so anerkannt und erfolgreich. Wir bedanken uns an dieser Stelle wiederholt für sein Engagement und sind froh Martin bei uns im Verein zu Wissen und gratulieren zu dieser besonderen Auszeichnung von Herzen.

Nachbericht Marktstand

Bei bestem Wetter präsentierte sich der Vorstand am 6. Juli 2024 auf dem Reinbeker Wochenmarkt am Täby-Platz mit einem Informationsstand.

Von 9-13 Uhr wurden spannende Gespräche mit Mitgliedern, sowie Interessierten geführt. Im Vordergrund stand neben dem allgemeinen Sportangebot und dem persönlichen Austausch vor allem das diesjährige Sommerferienprogramm. Druckfrisch erscheint es extra zu diesem Termin und bietet zahlreiche attraktive Sport-Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Die Sommerferien sind eine hervorragende Gelegenheit, etwas Neues auszuprobieren und in den unterschiedlichen Sparten zu schnuppern - viele Gruppen laufen durch. Alle Angebote stehen auch Gästen für ein einmaliges Probetraining offen. Um das Ferienprogramm und anschließend die Angebote der Abteilungen weiter zu nutzen, muss jeder Teilnehmer Mitglied in der TSV und der entsprechenden Abteilung werden. Das Ferienprogramm ist außerdem in jedem Jahr auf unserer Homepage im Downloadbereich zu finden und in der Geschäftsstelle erhältlich.

Alexandra Quenstedt, Abteilungsleiterin Gefit, stand ebenfalls vor Ort für informative Gespräche zur Verfügung, die viele Reinbeker nutzten, um das familiäre Studio kennenzulernen.

Zum ersten Mal war die Vereinsjugend mit einem kleinen Spiel vor Ort. Jung und alt konnten hier „aufs R werfen" und sich gegenseitig messen. Ganz nebenbei entstanden Gespräche über das Sportfest, die Reisen der Vereinsjugend und die weiteren Veranstaltungen.

Der Stand auf dem Wochenmarkt und der Austausch mit euch ist in jedem Jahr bereichernd für unser Vereinsleben und wir freuen uns bereits jetzt auf unseren nächsten Wochenmarktstand in 2025. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben. Nutzt auch ihr die Gelegenheit und kommt uns besuchen.

Nachbericht Dankeschönfest

Wie in jedem Jahr lud der Vorstand auch im Sommer 2024 alle im Verein ehrenamtlich und hauptamtlich Tätigen zum Grillen ein, um Danke zu sagen.

Fast 80 Gäste folgten der Einladung in das TSV Clubhaus und seine Außenflächen, die dank des schönen Wetters besonders gut gefüllt waren.

Nach einem einleitenden Klönschank und dem so wertvollen Austausch untereinander begrüßte unser erster Vorsitzender Sebastian David alle und hob in

seiner kurzen Ansprache seinen Dank für das Engagement Aller für unsere TSV hervor. Die Gemeinschaft, die unseren Verein ausmacht, würde ohne die ehrenamtlich und hauptamtlich Tätigen nicht annähernd in der aktuellen Form existieren. Außerdem erwähnte er die neue modernere Website des Vereins und die aufgestellte Tafel mit Namen aller 1. Vorsitzenden.

Für den Kreissportverband war in diesem Jahr die Geschäftsführerin Verena Lemm vor Ort. Sie nutzte diesen Rahmen, um Ehrungen für herausragende Leistungen im Ehrenamt vorzunehmen. Geehrt wurden Mathias Schoknecht und Siegmund „Sigi" Sobolewski.

Mathias engagiert sich seit 2013 durch seine Mitarbeit bei der Organisation des Spiel- und Trainingsbetriebes der Tischtennisabteilung in der TSV. Im Laufe der Jahre übernahm er auch die Funktion des Pressewartes der Abteilung und hat immer mehr und mehr organisatorisch im Hintergrund mitgewirkt. Im Jahr 2022 übernahm Mathias, der sich auch durch seine gewissenhafte Arbeit und seine positive Ausstrahlung auszeichnet, das Amt des Abteilungsleiters der Tischtennisabteilung. Für dieses Engagement erhält er die Anerkennungsurkunde des KSV.

Die Abteilung JuJutsu würde ohne Sigi in der TSV Reinbek nicht existieren. Er war es, der im Jahr 2009 die Abteilung gründete und seitdem ihre Entwicklung als Abteilungsleiter gestaltet. Seine Liebe zum Sport übt er aber nicht nur als Abteilungsleiter aus, sondern gibt seine Leidenschaft auch als Übungsleiter an die Mitglieder weiter. Neben dem reinen Sportbetrieb der Abteilung organisiert er regelmäßige Workshops zum Thema Selbstverteidigung und ist auch auf Veranstaltungen des Gesamtvereins stets aktiv. Sigi bereichert die die TSV mit seiner offenen Art und der Umfang seines Engagements ist keineswegs selbstverständlich. Darum wird Sigi für seine Tätigkeit mit der Ehrenurkunde des KSV ausgezeichnet.

Anschließend an die Ehrungen wurde bei Grillfleisch, Würstchen und verschiedenen Salaten das Ehrenamt gefeiert und in gemütlicher Runde beisammengesessen.

Wir bedanken uns bei euch für diesen tollen Nachmittag und die vielen Gespräche und freuen uns, mit euch unsere Mitglieder weiter zum Sport zu motivieren und unsere Anlagen mit Leben zu füllen.

Diese herausragenden Leistungen sind für unsere TSV und ihren Fortbestand unabdingbar. Um das Engagement in unserem Verein, neben den Ehrungen und Vereinsfesten, noch deutlicher nach außen zu tragen und unseren Engagierten eine Plattform zu bieten, haben wir seit einiger Zeit die Rubrik „Wir sind der Verein", in welcher wir genau über diese so wichtigen Personen des Vereinslebens berichten. Um diese Rubrik auch künftig weiterleben zu lassen, brauchen wir eure Unterstützung. Nennt uns gerne Engagierte aus euren Abteilungen, welche eine Würdigung für ihre Tätigkeiten verdient haben. Eure Vorschläge nehmen wir unter presse@tsv-reinbek.de entgegen. Vielen Dank für eure Mithilfe!

Reinbeker Sportfest 2024

Am Sonntag, den 15.09.2024, 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 die Sonne begleitete die Veranstaltung die ganze Zeit. 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, neben dem Info-Stand der TSV, waren die Parcours der Kinderolympiade. Mit über 130 LäuferInnen wieder eine großartige Beteiligung! Die jeweils schnellsten Jungen und Mädchen der drei Jahrgangsklassen haben die TSV Reinbek am Sonntag, den 22.09.2024 beim großen Finale der „TopSportVereine" in der Alsterdorfer Sporthalle vertreten. Hier landeten nochmal zwei unserer sechs Starter auf dem Treppchen, eine starke Leistung!

In der Jahrgangsgruppe 2018/19 gab es die folgenden Platzierungen auf dem Podest: männlich: 1. Platz – Lasse Bo Hoffmann, 2. Platz – Lennard Steinke, 3. Platz – Karl Benke; weiblich: 1. Platz – Mathilda Schaper, 2. Platz – Leila Alsalameh, 3. Platz – Mia Bi.

Bei der Jahrgangsgruppierung 2016/17 sehen die erreichten Platzierungen folgendermaßen aus: männlich: 1. Platz – Oskar Kowalke, 2. Platz – Jago Tjark Gerdes, 3. Platz – Navin Frank; weiblich: 1. Platz – Ella Kowalke, 2. Platz – Nele Korbel, 3. Platz – Hannah Schmitz-Hübsch.

In der ältesten Jahrgangsgrup-

pe 2014/15 haben die folgenden Teilnehmer einen Podiumsplatz erreicht: männlich: 1. Platz – Claas Fechner, 2. Platz – Valentin Bosch, 3. Platz - Moritz Rosenberg; weiblich: 1. Platz – Ida Lehmann, 2. Platz – Marit Deharde, 3. Platz – Yuna Gerdes.

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 Top 3 sind: 1. Platz – Mohammad Abdulrahman, 2. Platz – Luis Gompf, 3. Platz – Lene Lehmann.

Wir gratulieren allen Platzierten der Kinderolympiade, wie auch der Parcours-Challenge, zu ihren großartigen Leistungen und wünschen allen Teilnehmern schon jetzt viel Erfolg im kommenden Jahr. Ebenfalls bedanken wir uns bei unseren Partnern Schnurstracks, dem Freizeitbad Reinbek und dem Miniaturwunderland für die zur Verfügung gestellten Gutscheine für unsere SiegerInnen.

Die Fußballabteilung war mit einem Mitmach-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 mit einem Pool und schwimmenden Tischtennisbällen experimentiert und Sand-Bilder gemalt. Die meisten Bälle flogen an diesem Tag aber bei der Tennis- und Volleyballabteilung über die Netze. Nicht übers Netz, sondern in das Netz ging es bei den Herausforderungen unserer Basketballabteilung und der Handballabteilungen. Geschicklichkeit war aber nicht nur bei unterschiedlichen Ballsportarten gefragt, der Rollatorparcours für Jung und Alt verlangte unseren Besuchern ebenfalls einiges ab.

Neben Mitmachaktionen beteiligten sich Abteilungen aber auch mit Vorführungen oder Ständen. So traten aus der Tanzsportabteilung die Hip-Hop-Gruppen auf. Ein paar Meter weiter gaben die Kampfsportler aus den Bereichen Aikido, Iaido, Ju-Jutsu und Karate ihre Fähigkeiten zum Besten. Abgerundet wurde das Vorführprogramm durch die beeindruckende Vorführung unserer Trampolin-Fitness Gruppe, der Complete Body Workout Gruppe und den Teilnehmern unserer Zumba-Step Gruppe, die sich plötzlich einem Rollatoren-Flashmob ausgesetzt sahen 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 keine Grenze gesetzt war. Das „Spielmobil" des Landessportverbandes begeisterte unsere Gäste mit zahlreichen Spielmöglichkeiten. Zwischen den Bäumen im Paul-Luckow-Stadion huschten Klein und Groß über die Slacklines der Vereinsjugend. Das Kinderschutz-Team war nebenan ebenfalls vertreten, um Aufmerksamkeit auf das Thema Kinderschutz zu lenken, welches gerade im Sport nicht außer Acht gelassen werden darf.

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 in diesem Jahr!

Ehemaliger FSJler und nun dualer Student in der TSV - Daniel Wulf

Durch sein FSJ im letzten Jahr fand er seinen Weg in unseren Verein. Der Wunsch, nach der Schule ein FSJ zu machen, schlummerte schon lange in ihm. Darauf aufmerksam, dass dies in der TSV Reinbek möglich ist, wurde er durch einen Zeitungsartikel. Dass der Weg zur Bewerbung dann nicht mehr weit war, muss wohl kaum erwähnt werden.

Im zurückliegenden Jahr erhielt Daniel viele Einblicke in das Vereinsleben. Pressearbeit, Leiten von Schulkursen sowie Hospitieren in sämtlichen Sportabteilungen waren nur einige seiner vielseitigen Aufgaben in der TSV.

„Dass der Verein einerseits zu den größten im Kreis Stormarn gehört und man sich andererseits nach kurzer Zeit mit jedem verbunden fühlt, der ein rot-weißes Stück Kleidung mit dem R drauf trägt, ist eine große Stärke der TSV Reinbek", findet Daniel. Als „offen und vielfältig" lernte er die TSV kennen. Und weiter freuen wir uns darauf, dass er uns auch die nächsten 3 Jahre als dualer Student erhalten bleiben wird und so den Verein noch

näher kennenlernen und mitgestalten wird.

Bevor er den Weg in die TSV Reinbek fand, war er bereits als Fußballtrainer in seinem Heimatverein Börnsen tätig. 2017 wurde er von seinem damaligen Trainer gefragt, ob er sich nicht vorstellen könne, als Co-Trainer eine Mannschaft zu begleiten. Darüber musste er gar nicht lange nachdenken und ehe er sich versah, stand er auch schon am Seitenrand und erklärte den Kids den Übersteiger, Vollspannschuss oder den Pass mit der Innenseite. „Zu sehen, wie die Kinder Schritt für Schritt besser werden und man selbst ihnen dabei hilft", begeistert ihn so sehr, dass er noch immer als Trainer tätig ist und mittlerweile eine eigene Mannschaft coacht.

Daneben spielt Daniel auch selbst Fußball im Herrenbereich und Tischtennis. Der Tischtennisschläger wurde ihm quasi in die Wiege gelegt. Sein Vater und beide Brüder spielen ebenfalls Tischtennis, sodass es regelmäßig zu verbitterten Familienduellen kommt.

Sein Lieblingssport ist und bleibt aber Fußball.

Die Zeit, die Daniel mal nicht auf dem Fußballplatz oder in der Turnhalle verbringt, ist er mit seinen Freunden draußen. Gerne auch mal auf Reisen im Aus- oder Inland. Oder spielt zu Hits wie „Wonderwall" oder dem Titelsong von „Fluch der Karibik" die Begleitung auf der Gitarre.

Wir sind sehr glücklich darüber, Daniel bei uns zu haben und freuen uns auf die nächsten Jahre mit ihm.

Raum für soziale Kontakte

Bewegungsangebot in der Natur

Wer ein Gerätefitnesstraining im Freien absolvieren möchte, ist hier definitiv richtig: Das durch die Georg & Jürgen Rickertsen Stiftung geförderte Projekt – der Bewegungspark am Bismarck Seniorenstift – ist Treffpunkt für Jung und Alt gleichermaßen. Der Bewegungsparkt steht grundsätzlich allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern Reinbeks offen.

Ein angeleitetes Trainingsangebot fand zwischen Ende April und Mitte Oktober immer mittwochs statt. Bis zu 10 Teilnehmende nahmen das kostenfreie Angebot trotz teilweise widriger Wetterbedingungen – die von extremer Hitze bis hin zu Dauerregen reichten – regelmäßig wahr.

TSV-Trainerin Verena gab in dieser Stunde eine Einführung in die richtige Bedienung der Geräte und absolvierte ein kurzes Aufwärm- sowie abschließendes Dehnprogramm. Da vor allem Seniorinnen und Senioren an diesem Angebot teilnahmen, zeigte sie während des kurzen Aufwärmprogramms auch immer wieder Übungen, die für die Sturzprävention wichtig sind. Dabei war vor allem die „Balance" gefragt. Aber auch die Anliegen „Beckenbodentraining" und „fit bleiben im Altern" wurden aufgegriffen. Und die Erfolge sprachen

für sich: Einige der Seniorinnen und Senioren übten so akribisch – auch in den eigenen vier Wänden – dass nach der Saison einige Übungen deutlich besser klappten als zu Beginn.

Leider fehlte in diesem Jahr ein Gerät. Aber natürlich wurden für einen Ersatz Wünsche geäußert: „Ich würde mir wünschen, dass es noch ein Trainingsgerät für die Arme oder die Schultern gibt. Aber vielleicht gibt es auch ein Outdoor-Gerät für den Bauch", so ein Teilnehmer.

Die TSV Reinbek hatte mit ihrem Projekt „Bewegungspark Reinbek – Senioren- und behindertengerechte Außensportstätte" bereits 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 animieren soll. Mit dem Titel „Sterne des Sports" werden vom deutschen Olympischen Sportbund gemeinsam mit den Volks- und Raiffeisenbanken soziale Projekte in Vereinen ausgezeichnet.

TSV Around the world

Nach dem Start unserer Rubrik „TSV Around the world" haben wir in den Oster- und Sommerferien bereits viele Orte auf dieser Welt als TSVer bereist und konnten in den ersten beiden Beiträgen Fotos von unseren Mitgliedern mit unserem TSV Logo auf fast jedem Kontinent dieser Erde bestaunen. Mit dem dritten Teil ist auch der asiatische Kontinent auf der TSV Weltkarte vertreten. Es ist beeindruckend zu sehen, wie ihr unsere Farben in die Welt tragt. Den nun einzig verbleibenden Kontinent kriegen wird doch bestimmt auch noch auf unsere Weltkarte! Welcher ist es und welcher Teil der Weltkarte ist in diesem Format etwas entfremdet, habt ihr den Überblick?

Welche neuen Orte bereist wurden, erfahrt ihr mit einem Blick auf unsere Social-Media-Kanäle Instagram und Facebook. Dort haben wir euch die neuesten Bilder zusammengestellt. Könnt ihr alle neuen Markierungen von den alten unterscheiden und die neuen Bilder den entsprechenden Markierungen auf der Karte zuordnen?

Wo genau wir uns weiterhin blicken lassen, liegt an euch. Denn ihr könnt, wo auch immer ihr euch auf der Welt befindet, ein Foto posten und uns unter „tsvreinbek" markieren. Wer selbst kein Foto veröffentlichen möchte, der kann sein Bild gerne an presse@tsv-reinbek.de senden.

Nach jeden Ferien veröffentlichen wir dann einen Beitrag mit allen gesammelten Fotos. Wichtig dabei ist, dass auf dem Foto ein Gegenstand der TSV Reinbek abgebildet ist. Sei es die Kaffeetasse am Morgen, der rot-weiße Turnbeutel oder ein Foto von dir selbst, wie du dich stolz in einem TSV Reinbek T-Shirt präsentierst. All das ist herzlich erwünscht. Und wenn du nichts Derartiges besitzt, was unseren Verein auf den ersten Blick erkennen lässt, ist ein selbst gebasteltes Logo oder Ähnliches natürlich nicht weniger fantastisch. So können wir an verschiedenen Orten der Welt präsent sein. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Lasst uns unsere Farben weiterhin gemeinsam in die ganze Welt tragen, sodass unser Logo schon bald die abgelegensten, aber auch prominentesten Orte der Welt erblickt hat!

Sport für Alle

Noch nie war es so wichtig wie jetzt! Lasst uns weiterhin ein offener Verein sein, der tolerant mit Menschen aus aller Welt ist. Lasst unsere sportliche Gemeinsamkeit weiterhin an erster Stelle stehen, egal, wie alt wir sind, welcher Religion wir angehören, oder ob wir arm oder reich sind, welche Hautfarbe wir haben, oder aus welchem Land wir kommen. In unserer Gemeinschaft zählen das Miteinander, Respekt und Vertrauen. Wir leben dies seit der Gründung des Vereins im Jahre 1892. Wir arbeiten mit den örtlichen Wohltätigkeitsverbänden wie dem DRK und der AWO zusammen und gestalten gemeinsame Events für das Wohl Aller. Zusammen mit der Stadt Reinbek und der Flüchtlingsinitiative koordinieren wir den Sport für Flüchtlinge. Zusammen mit dem DOSB und dem Landessportverband setzen wir integrative

Maßnahmen um. Und das alles gelingt uns, weil unsere Stärke das sportliche Miteinander ist. Ich bin stolz darauf, als Integrationslotsin diese Geschicke des Vereins mitlenken zu dürfen.

Eure Babette

Weihnachtsfeier 50 Plus

An dieser Stelle wollen wir doch mal das aller Wichtigste der TSV Weihnachtsfeiern in den Vordergrund stellen: den legendären Käsekuchen von Tommy und die vielen selbstgebackenen Köstlichkeiten unserer Mitglieder! Jedes Jahr wieder zum 3. Advent lassen wir Seniorinnen und Senioren uns feiern. Unsere Vorturnerinnen und Vorturner jonglieren mit den Tortenhebern genauso geschickt wie mit den Hanteln. Und wir müssen mal nicht schwitzen und können uns verwöhnen lassen. Lustige und abwechslungsreiche Auftritte, mal durch eine Zeitreise in die 70er Jahre oder Mittanzen im Sitzen, Weihnachtslieder schmettern oder klassischer Musik lauschen, wir lassen uns jedes Jahr wieder neu überraschen. Ihr wart noch nicht dabei? Dann wird es höchste Zeit und merkt euch in eurem Kalender schon mal den 3. Advent vor.

Sportabzeichen bei der TSV Reinbek 2024

Auch in diesem Jahr trafen sich wieder motivierte Sportler und Sportlerinnen, von Mai bis Oktober, mittwochs, zwischen 18 und 19.30 Uhr, auf dem Sportplatz der TSV Reinbek, um für das Deutsche Sportabzeichen zu trainieren, oder um direkt vor Ort eine Prüfung abzulegen. Dabei wurden die Leistungen in den vier Teilbereichen **Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination** erbracht.

Das Prüferteam v.l.: Björn Korbel, Susann Korbel, Anja Neukirch, Sebastian David)

Zum Bestehen benötigte jeder Teilnehmer nur eine erfolgreiche Übung aus jedem Teilbereich und einen gültigen Schwimmnachweis.

Das Sportabzeichen gilt als „kleine Olympiade" des Breitensports.

Ein Abzeichen kann in **Gold, Silber oder Bronze** erworben werden. Außerdem dient das Abzeichen als Nachweis der körperlichen Fitness und Leistungsfähigkeit. Die Teilbereiche können in der Leichtathletik, beim Schwimmen, Radfahren und Geräteturnen erbracht werden.

Hierbei wurden alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen im Alter von 7 bis 81 Jahren von unseren ausgebildeten Prüfern (Anni, Suse, Sebastian und Björn) immer unterstützt und natürlich auch angefeuert. Die Stimmung auf dem Sportplatz war dabei stets von Spaß, Lust an der Bewegung und dem nötigen Ehrgeiz geprägt.

Traditionell wird das Sportabzeichen im November im TSV Clubhaus verliehen und gemeinsam gefeiert. Mit Stolz können wir verkünden, dass wir in 2024 über 50 Sportabzeichen abgenommen haben. Super Leistung an alle! Das Sportabzeichen erhielten in diesem Jahr:

Nico Bültemann, Mailin Bültmann, Beata Carstensen, Lars Carstensen, Hans-Jörg Carstensen, Michael Druba, Norbert Druba, Mathias Fink, Johann Fornacon, Flynn Gareis, Mira Gareis, Heinz Gebauer, Dieter Graumann, Shaka Habersaat, August Hansen, Karl Hansen, Friedrich Hansen, Rheka Hansen, Ghassem Hassanzadeh, Anne Heyn, Justus Heyn, Pia Heyn, Christopher Höhne, Janina Höhne, Julius Höhne, Rüdiger Höhne, Jarik Josten, Gabriele Kochmann-Bertram, Björn Korbel, Lukas Korbel, Nele Korbel, Susann Korbel, Andreas Krull, Amelie Kruse, Jakob Kruse, Rudolf Mattlage, Norbert Meinert, Ralf Meyer-Hansen, Johannes Märker, Sabine Möller, Anja Neukirch, Emilia Peter, Kinga Ploss, Uwe Rasch, Berthel Riemer, Fynn Rädlein, Claus Schröder, Jan Schröder, Kim Schuster, Stefanie Schuster, Yara Schuster, Peter Voss, Elisabeth Wierich, Peter Wierich, Sonja Wirkus-Rädlein und Gerhardt Wolke.

Vielen Dank an die motivierten Sportler und Sportlerinnen für eure Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen. Wir freuen uns, wenn wir uns nächstes Jahr alle wieder wiedersehen!

Mit sportlichem Gruß, euer Sportabzeichenteam: Anni, Suse, Sebastian und Björn

TSV-Radgruppe

Unvorstellbar, aber wahr, wir radeln nun das fünfunddreißigste Jahr! Um dieses Rad-Jubiläum gebührend zu feiern, starteten die TSV-RadlerInnen um 12.30 Uhr. Jan Fornacon, der Radtourenleiter, radelte mit der TSV-Gruppe auf den Spuren der ersten Radtour 1989: Rund um Reinbek-Neu Schönningstedt-Krohnshorst, Barsbüttel-Willinghusen-Havighorst-Reinbek. Unser Tacho zeigte 38 Kilometer an. Die beginnende Herbstlaubfärbung per Rad genießen zu dürfen, war ein Erlebnis.

Um 17.00 Uhr fand zur Feier des Jubiläums ein gemütliches Beisammensein, auch mit ehemaligen RadlerInnen, im TSV-Clubhaus statt. Eine sehr ansprechende herbstliche Tischdekoration fand viel Anerkennung, sowie das Buffett von Tommy. Es wurde u.a. viel über die Fern-Radreisen, wie Masuren und Neuseeland gesprochen. Lebhafte und lustige Tischrunden.

Zu unserem Radprogramm gehört das traditionelle Ostereiersuchen.

Im Jahr 2024 sind wir im Kreis Stormarn, in Hamburg und im Kreis Lauenburg geradelt. Die Radtouren führten uns durch sehenswerte Dörfer, Museen, Hamburger Hafen, sowie an die Flüsse: Elbe, Bille, Alster.

Erlebnisreiche Radtouren im Kreis Stormarn und Kreis Lauenburg

Braaker Windmühle, Großensee, Sachsenwald, Öjendorfer Park, Boberger Dünen, Winsen an der Luhe, Geesthacht mit Einkehr in Pier 3

„Rund um den Sachsenwald"

Diese Radtour führte uns sprichwörtlich rund um den Sachsenwald. Wie in der Ankündigung versprochen, bei strahlendem Sonnenschein, sodass sich der ein oder andere freute, wenn Passagen durch den kühleren Wald führten. Zum Kaffee kehrten wir in das ‚Hoppelino', einem Heuhotel und Erlebnishof für Kinder, ein. Hier war für uns ein Blechkuchen und Kaffee bestellt. Die Mutter der Chefin hat uns zur Freude aller, eine Kirschtorte gebacken, die jede Torte einer Bäckerei in den Schatten stellte. Manche Teilnehmer waren mit der manchmal holprigen Strecke unzufrieden. Im Sachsenwald gibt es aber -zum Glück- keine Asphaltwege.

Kulturelles in Hamburg:

Wilhelmsburg-Energiebunker, die Peking, Veddel, das Museumsdorf in Volksdorf, Hohendeicher See mit dem Overwerder Stelzendorf, entlang der Dove Elbe nach Reinbek, im Niendorfer Gehege, entlang der Kollau, im Blick immer den Helmut Schmidt Flughafen-die Tarpenbek, Kaffeepause im Winterhuder Fährhaus, dann zur Außenalster. Ein überraschender Höhepunkt der Umzug des Christopher Street Day. Eine lustige und fröhliche Gesellschaft auf den geschmückten Wagen.

Wilhelmsburg – Energiebunker

Mit einem „Sprung über die Elbe" gelangen wir nach Wilhelmsburg, radeln durch Marschgebiete zur Süderelbe mit der alten Brücke des 17. Juni. Durch das ehemalige IGA – Gelände erreichen wir den „Energiebunker". Dieser ehemalige Flakbunker aus dem 2. Weltkrieg wurde 1947 von den Engländern durch eine Sprengung im Innern völlig zerstört. Im Rahmen der IBA wurde der Bunker unter dem Leitthema „Stadt im Klimawandel – Neue Energien für die Stadt" saniert. Wir konnten mit einer Führung in das Zentrum des Bunkers gelangen. Überwältigend war der riesige Wärmespeicher mit 2000 m³ Fassungsvermögen. Erhitzt wird das Wasser durch Blockheizkraftwerke, Biogas- und Holzschnitzanlagen, durch Solarenergieanlagen, die sich auf dem Dach und der Südseite befinden, sowie durch Abwärme aus einem benachbarten Industriebetrieb. Mit dieser erzeugten Energie können etwa 3000 Haushalte im benachbarten Stadtteil mit Strom und Wärme versorgt werden. Von einem der Flaktürme hat man in 40 m Höhe auf einem Rundgang eine wunderbare Aussicht auf Wilhelmsburg, den Hafen und die Hamburger City Skyline. Nach einer gemütlichen Pause beim „Zum Anleger" am Ernst-August-Kanal radelten wir zurück nach Reinbek.

Radtour nach Peking

Diese Radtour führte uns zu einem der fünf ‚Flying P Liner' der Hamburger Reederei Laeisz. Auf der Hinfahrt bestaunten wir in der Veddel das ‚Goldene Haus'. Hier hatte ein Künstler die Front eines Hauses mit hauchdünnen Goldplättchen beschichtet. Die „Peking" selbst ist von einem Schrotthaufen wieder in ein sehenswertes Segelschiff hergerichtet worden, und es hat einen Liegeplatz an den Landungsbrücken verdient. Die Führung auf dem Schiff war interessant, aber etwas langatmig, zwei anstatt einer Stunde. Auf der Rückfahrt, von der Landungsbrücken Seite des alten Elbtunnels hatten wir leider nur Regen, Regen, Regen.

Jan Fornacon, Radtourenleiter

Die RadtourenleiterInnen Ruth Dunsing, Jan Fornacon, Wolf-Dieter Schmidt und Erika Tischler haben 2024 14 Tages-Radtouren angeboten und 211 Teinehmerinnen haben auf ihrem Drahtesel ca. 670 Kilometer zurückgelegt. (ohne Stadtradeln Kilometer: 5.982)

Reinbeker Sportfest

Eine feste sportliche Veranstaltung ist das alljährliche Reinbeker Sportfest. Hier bietet die TSV-Radgruppe den sehr beliebten Fahrrad-Parcours an. Die Kinder haben immer viel Spaß und Wolf-Dieter hat auch immer eine süße Überraschung im Gepäck. Es haben insgesamt 84 Jungs und 98 Mädchen die Hindernisse des Parcours bewältigt. Geschicklichkeit und Mut waren gefragt. Ein Dank an die ehrenamtlichen HelferInnen.

Stadtradeln 2024

In der Zeit vom 1.6. bis 21.6.2024 haben 17 TeilnehmerInnen der TSV-Radgruppe 5.982 Kilometer erradelt. Superleistung von Sabine 1261 Kilometer und Jan 1143 Kilometer. Der Reinbeker Bürgermeister hatte zu einer Radtour nach Schönningstedt eingeladen. Alle Teilnehmer wurden urkundlich geehrt. Als Dankeschön spendierte Herr Warmer im Anschluss noch ein Eis pro Person.

Über uns

Die TSV-RadtourenleiterInnen legen Wert auf ein vielfältiges Radangebot. Im Vordergrund steht das Gruppenerlebnis. Bei uns sind alle RadlerInnen willkommen, grundsätzlich nehmen wir Rücksicht auf langsame. Die Pedeleker passen sich problemlos dem Tempo an. Keine Schönwettergarantie, aber immer mit Rückenwind bei Gegenwind.

Wir würden uns über neue RadtourenleiterInnen sehr freuen. Bitte melden bei Erika Tischler: E-Mail et-hh43@web.de oder in der TSV-Geschäftsstelle. *Ruth Dunsing, Erika Tischler*

Hallo liebe Mitglieder, Trainer und Sportler.

Letztes Jahr haben wir uns bei Euch vorgestellt und Ihr durftet uns kennen lernen. Heute möchten wir das etwas fortführen.

Wer morgens länger schläft wird kaum merken, dass die Platzwarte schon seit 6.30 Uhr am Arbeiten sind. Der morgendliche Rundgang ist zu der Zeit sehr, sehr wichtig, da alles sicher funktionieren muss. Ob die Beleuchtung, die Türen, das Wasser oder die Toilettenspülung. Ach ja, Toilettenpapier soll auch vorhanden sein - oder nicht? Warm möchtet Ihr es bestimmt auch haben. Also kontrollieren wir die Heizungen. Denn ab 07:40 Uhr kommen die ersten Schüler und wollen in die Kabinen, um dann schließlich in der Halle, oder auf der Außenanlage, Sport zu machen. So soll diese auch schon einmal vom groben Müll gesäubert sein. Wir alle wollen uns ja so wohl wie möglich fühlen. Das alles schon sehr alt ist, ist nicht ganz so schön, aber wir versuchen was geht. Leider sind das auch sehr, sehr lange Wege und diese müssen wir mit der Stadt gehen. Und das dauert. Aber wir sind bemüht und bleiben dran.

Natürlich müssen die Hecken geschnitten werden, die Mülleimer brüllen „leer mich" oder aber es muss einfach nur sauber gemacht werden. Da wäre das Fegen oder Pusten der Wege, oder des schwarzen Weges, oder, ja das passiert auch, wir wischen den Boden in den Toilet-

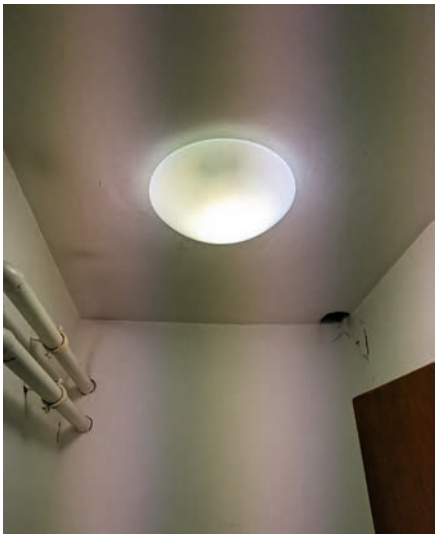
PLATZWARTE

ten oder im Eingangsbereich. Da wir immer wieder „Spaßvögel" haben, die das Toilettenpapier durch die Räume werfen oder die Flüssigseife auf dem Boden verteilen – wir sind da. Leider können wir nicht immer da sein, aber doch schon sehr, sehr oft.

Wenn jemand etwas verloren oder vergessen hat, stehen wir auch parat. Sprecht uns an, eventuell haben wir da was im Fundsachen Schrank, oder schauen in den Räumlichkeiten nach. Natürlich umfasst unsere Arbeit nicht nur diese Aufgaben, sondern noch viel, viel mehr.

Da wären die ganzen Handwerker, die hier und da etwas zu reparieren haben, oder auch die Sicherheitstechniker, die ihre Wartungen durchführen müssen. Sicherheit steht bei uns an absolut erster Stelle!! Dies muss koordiniert werden. Ob es die Trennvorhänge in der Uwe Plog Halle sind (einer wiegt fast 1,5 to.), oder auch die Lüfter in den Duschen, oder die Rauchgas-Abzugsanlage. Ja, alles muss gewartet werden - es geht im Ernstfall um Menschenleben!! Wir haben, wie Ihr lesen könnt, wirklich viel zu tun und tun es mit Stolz, mit Herz und auch Liebe zu unserer Anlage. Dazu gehört auch, dass man bestimmend ermahnen muss. Das Fahrradfahren auf der Anlage nicht erlaubt ist, sollte jedem klar sein - oder nicht? Da läuft einer in`s Rad, oder der Ball fliegt mir als Fahrradfahrer

an den Kopf und schwupps liegt man auf der Nase. Das tut weh und mit Glück ohne Knochenbrüche. Fahrräder gehören nicht auf den Platz. Es ist ein Sportplatz und kein Fahrradparkplatz. Alle möchten Sport machen und diesen ungestört und ohne Hindernisse! Ja, es gibt Regeln und man sollte sich daran halten. Der Respekt gehört natürlich auch dazu - untereinander genauso wie zu den Platzwarten. Die Platzwarte haben Hausrecht und dürfen auch Verbote sowie Platzverweise aussprechen. Es gilt die Hausordnung, die überall aushängt. Oh, da wird Ware angeliefert, wir helfen und räumen mit ein. Unser Aufgabenfeld ist riesig und wir stehen auch mit



dem Rathaus im Austausch. Vor allem wenn etwas defekt ist, wie die Reparatur der Laufbahn oder der Neubau des Brunnens für den Stadionrasen. Wir brauchen nicht nur unsere Beine, unseren Rücken, unsere Muskeln in den Armen, sondern auch der Kopf wird stark gebraucht.

Ja, die Hallen sind auch noch da und dort gibt es öfter was zu tun. Ob ein Sprungkastendeckel festgeschraubt werden muss, oder ein anderes Sportgerät einen Defekt hat, den wir reparieren können, in der Mehrzweckhalle ein Röhrentausch ansteht oder wir ein Problem mit Wespen haben - wir sind da. Ah, für die Wespen kam ein Spezialteam, da wir sie nicht „Anfassen" dürfen!!

So, wir hoffen, dass Euch der Artikel gefallen hat und Ihr einen weiteren Einblick in diese umfangreiche Tätigkeit bekommen konntet.

Bis dahin grüßen Euch
Sebastian & Otto

44 Stunden Sport, Spiel und Spaß in den Osterferien

Du bist zwischen 8 und 13 Jahren alt und hast Lust auf ein sportliches Abenteuer mit deinen Freunden? Dann sei dabei, wenn es vom 10. bis 12. April 2025 wieder heißt: „44 Stunden Sport, Spiel und Spaß" in der Uwe-Plog-Halle!

Start ist am 10. April um 17:00 Uhr, und dich erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit Sportspielen wie Völkerball, Hütchenklauen und Gerätebrennball. Ein besonderes Highlight sind die Hüpfburg, auf der du dich richtig austoben kannst, und ein Ausflug ins Reinbeker Schwimmbad. Zusammen mit deinen Freunden wirst du neue Spiele ausprobieren und eine großartige Zeit haben. Übernachten kannst du direkt in der Halle – auf selbstgebauten Betten aus Turngeräten, Matten und

anderen Sachen, die du findest. Zu essen haben wir große Partypizzen und weitere Überraschungen!

Also pack deine Schlafsachen und sei dabei! Melde dich an und erlebe 44 Stunden voller Sport und Spaß!

Wann: 10. April 2025, 17:00 Uhr bis 12. April 2025, 13:00 Uhr

Wo: Uwe-Plog-Halle, Theodor-Storm-Str. 20

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit dir eine großartige Zeit zu erleben! *Jannik*

Jugendreise 2024

Spiel und Spaß unter dem Motto „Gut mit Hut"

Am 09.08.2024 starteten 11 Jugendliche und 5 Betreuer voller Vorfreude ihre Reise zur diesjährigen Jugendreise nach Rømø. Nachdem alles Gepäck und die Sportgeräte sicher verstaut waren, ging es pünktlich um 10 Uhr los Richtung Dänemark. Doch bei der Ankunft hieß es zunächst: Warten auf das Haus. Also wurde ein erster Abstecher zum Südstrand in der Nähe des Hauses unternommen, wobei alle kräftig vom Wind durchgepustet wurden. Zum Glück besserte sich das Wetter in den folgenden Tagen.

Nachdem das ganze Gepäck, sowie sämtliche mitgebrachte Materialien im Haus verstaut waren, ging es für die erste Kochgruppe direkt an die Arbeit. Von nun an war immer eine Gruppe dafür verantwortlich das Frühstück inklusive selbst gebackener Brötchen, sowie ein Abendessen aufzudecken. Während die Betreuer das Abendessen mit Nudeln mit Pesto, Pizza und Hot Dogs für die ersten drei Tage noch vorgaben, durften die Jugendlichen ab Tag vier ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Dabei wurden Gerichte wie Schnitzel mit Pommes, Nudeln mit verschiedenen Soßen, Flammkuchen, oder Milchreis gezaubert.

Die Jugendreise wurde von einer täglichen Spielreihe namens

„Gut mit Hut" begleitet. Jeden Tag stand ein Spiel auf dem Programm, bei dem die Teilnehmenden Punkte für eine Gesamtwertung sammeln konnten. Zu den Spielen zählten sowohl beliebte Klassiker wie „Tennis-Torte", „Uno-Lauf" und „All Sports Golf", als auch neue kreative Herausforderungen. Besonders spannend war zum Beispiel ein Poolspiel, bei dem ein Team einen Parcours um den Pool bewältigen musste, während das andere Team versuchte, sie mit Wasserpistolen und Bällen zu behindern. Der Name „Gut mit Hut" kam dabei nicht von ungefähr: Eine der Hauptregeln besagte, dass alle Mitspielenden während jedes Spiels eine Kopfbedeckung tragen mussten. Zusätzlich zu den gesammelten Punkten wurde am Ende eines jeden Tages auch der „Hut des Tages" geehrt, der noch einen Extra-Punkt einbrachte.

Neben den täglichen Wertungsspielen wurde die Freizeit mit verschiedenen Aktivitäten wie Poolball, Tischtennis, Basketball und Fußball gefüllt. Gemeinschaftsspiele waren ebenfalls ein fester Bestandteil des Tagesablaufs, und die abendlichen Saunagänge entwickelten sich schnell zur beliebten Routine.

Besondere Höhepunkte boten die nächtlichen Aktivitäten: Einmal wurden die Teilnehmenden mitten auf der Insel ausgesetzt und mussten mithilfe von Kartenteilen den Weg zurück zum Haus finden. Ein anderes Mal stand ein nächtliches Cluedo-Spiel im Heideland hinter dem Haus auf dem Programm.

Etwa nach der Hälfte der Reise fand das sogenannte Motor Festival auf Rømø statt, bei dem historische Autos aus der Vorkriegszeit in Beschleunigungsrennen am Strand von Lakolk gegeneinander antraten. Die authentischen Kostüme im Stil der 1920er, 30er und 40er Jahre machten das Event zu einem echten Erlebnis.

Der Wikinger Tag war ebenfalls ein großartiges Ereignis der Rei-

se. Nachdem die Jugendlichen 3 Mutproben durchlaufen mussten, wurden sie mit einem Trank auf ihren neuen Wikingernamen getauft.

Ein absolutes Highlight der Reise bot die Segway Tour. Hier fuhr die Gruppe mit einem Guide durch das Hinterland der Insel, über unebene Strecken hinauf zum höchsten Punkt der Insel von dem man einen wunderschönen Ausblick hatte.

Die letzten Stunden auf Rømø wurden mit einem letzten Eis in Lakolk und einem Quiz über die Reise abgeschlossen, bei dem die letzten Punkte für die Gesamtwertung gesammelt wurden. Auf der Heimfahrt erfolgte dann die feierliche Ehrung der Gewinner. Und so endete nach 14 Tagen eine unvergessliche Jugendreise wieder in Reinbek.

Sofia

Jugendreise 2025

Erlebe die Freiheit: Jugendreise 2025 an den Limfjord!

Bist du bereit für ein unvergessliches Abenteuer? Vom 16. bis 30. August 2025 geht die Reise der Vereinsjugend der TSV Reinbek nach Ejsingholm am Limfjord in Dänemark! 14-17-jährige erleben hier zwei aufregende Wochen mit vielen Sportspielen, Spaß und Freizeit.

Unser Ferienhaus bietet zahlreiche Highlights, darunter eine Minigolfbahn und einen Billardtisch, sowie einen Pool, Whirlpool und Sauna, die für jede Menge Spaß und spannende Wettbewerbe sorgen! Neben diesen Freizeitmöglichkeiten erwarten dich auch viele Gruppenspiele, Ausflüge und sportliche Aktivitäten, die dir eine abwechslungsreiche Zeit garantieren.

Die Jugendlichen sind für die Verpflegung verantwortlich, wobei sie in Kleingruppen die Küche für einen Tag übernehmen. So haben sie nicht nur die Möglichkeit, ihre Kochkünste zu zeigen, sondern auch gemeinsam unvergessliche Momente zu erleben.

Die Kosten für die Reise betragen 650 Euro für Mitglieder der TSV Reinbek und 700 Euro für Nichtmitglieder. Die Anmeldung erfolgt über die Geschäftsstelle oder per E-Mail an info@tsv-reinbek.de. Bei Fragen zur Jugendreise steht die Vereinsjugend unter vereinsjugend@tsv-reinbek.de gerne zur Verfügung. Mach mit und erlebe eine aufregende Zeit in Dänemark! Wir freuen uns auf dich!

Lucas

Zeltlager 2024

Wo sind die Hände?

Am Samstag, den 21.07. war es soweit: Auf dem Bahnsteig des Bahnhofs Altona trafen sich die 27 Kinder und ihre sieben Betreuer. Es ging ins Zeltlager der Vereinsjugend, das Ziel war in diesem Jahr zum letzten Mal der Jugendzeltplatz Möskendeel auf der malerischen Nordseeinsel Sylt. Es sollten zwei Wochen voller spannender Aktivitäten folgen.

Nach der Zugfahrt angekommen, wurden erst einmal die Zelte bezogen. Diese wurden auch standesgemäß auf die selbstgegebenen Namen getauft. Nun konnte das vielseitige Programm starten: Diverse Sportspiele wie Hütchen klauen, Brennball oder Unolauf, aber auch das Baden in der mal seichten, mal stürmischen Nordsee standen auf der Tagesordnung.

Wir machten aber auch Ausflüge: So waren wir für Geländespiele im Westerländer Wald, im Schwimmbad Sylter Welle und im Erlebniszentrum Naturgewalten. Auch hierbei waren die Teilnehmer ein Teil der zahlreichen Rallyes. Ob in Westerland, Hörnum oder List oder als Chaosrallye verpackt: In Bewegung kam hier jeder.

Auch zu später Stunde wurden wir hin und wieder aktiv. Wir veranstalteten beispielsweise ein Casino mit Roulette, Black Jack und Cocktails. Auch eine Disco zum Tanzen und ein Theater für die Schauspielkunst durften natürlich nicht fehlen. Zum Anlass der olympischen Spiele tauchten wir unseren Strand ins Licht der Fackeln.

Als besonderes Highlight muss man hier sicherlich den Mottotag hervorheben. Das Thema waren in diesem Jahr die Seefahrer. Die Betreuer zeigten sich in ihren schönsten Piraten- und Wikingerkostümen. Auf dem Plan standen Rudern, Boote bauen und selbstverständlich eine Schatzsuche. Doch die Piratengeschichte ging noch weiter: In

einer schaurigen Nachtwanderung mussten die Teilnehmer ihren Mut gegen düstere Gestalten unter Beweis stellen.

Am Ende der zwei Wochen bleiben Erinnerungen an eine wunderschöne Zeit voller Sonne und Strand, unvergesslicher Erlebnisse und neu geknüpfter Freundschaften. Unser letztes Jahr auf Sylt war für alle Teilnehmenden ein voller Erfolg. 2025 geht es erstmalig an die Ostsee ins Zeltlager Lensterstrand. Wir freuen uns darauf, Euch dort oder bei anderen Veranstaltungen der Vereinsjugend wiederzusehen! *Luis*

Zeltlager 2025 Lensterstrand

Auf zu neuen Ufern

Es geht wieder los! Vom 27. Juli bis zum 10. August 2025 findet das Zeltlager der TSV Reinbek statt. Doch dieses Jahr führt es uns zum ersten Mal nicht nach Sylt. Stattdessen werden wir mit 30 Kindern und ihren Betreuern mit einem Reisebus ins Ferienlager Lensterstrand/Grömitz fahren. Wir werden mit maximal 10 Personen in sogenannten Nurdachhäusern schlafen und die auf dem Gelände gelegene Halle nutzen.

Die nahe gelegene Ostsee wird genutzt, um zu schwimmen und viele Sportspiele am Strand und im Meer zu spielen. Auch die SUP-Boards werden wieder eingepackt. Dich erwarten außerdem viel Spaß, schönes Wetter und eine lustige gemeinsame Zeit. Es sind tolle Ausflüge und spannende Aktivitäten geplant. Neben dem Sport gibt es natürlich noch viele Highlights, wie zum Beispiel den Casinoabend mit Black Jack und Roulette, die Disco mit den alkoholfreien Cocktails und den Theaterabend. Auch der von den Betreuern gestaltete Mottotag ist wieder im Programm.

Wie schon in den Vorjahren wird es ein Nachtreffen mit Film und Fotos der Reise geben, wovon jeder einen im Preis inbegriffenen USB-Stick mit nach Hause nehmen kann. Das Teilnehmeralter ist 8 bis 13 Jahre. Der Preis für Mitglieder des Vereins beläuft sich auf 530 € und für Nichtmitglieder auf 580 €.

Wir freuen uns auf dich!

Mia

Vereinsjugend-versammlung

Liebe Kinder und Jugendliche, es ist wieder soweit! Am Di, 4. März 2025 findet um 18 Uhr die jährliche Vereinsjugendversammlung statt. Dieses besondere Event bietet nicht nur die Möglichkeit, eure Ideen und Wünsche für die Zukunft des Vereins einzubringen, sondern auch auf Probleme des Vereins hinzuweisen. Alle zwei Jahre wird die Ressortleitung für Jugend neu gewählt – ihr entscheidet! Eure Stimme zählt, denn die Ressortleitung vertritt eure Interessen im Vorstand des Vereins.

Kommt vorbei und wir werden gemeinsam die Zukunft gestalten! Wir freuen uns auf euch!

Dominik

Das Herbstseminar 2024 – facettenreich und lecker

Anfang Oktober machten wir uns für 5 Tage auf den Weg zu unserer allseits bekannten Insel Römö in Dänemark. Neben vielen Brett- und Kartenspielen und Poolbällen, nahmen wir viele offene Themen für unser diesjähriges Herbstseminar mit. Zu den Themen gehörten zum Beispiel: Nachbesprechung der vergangenen Veranstaltungen seit dem letzten Herbstseminar in 2023, also der Halloween Magic Night, Lichterfest, 44h Sport/Spiel/Spaß, Zeltlager, Jugendreise und dem Sportfest. Hierbei steckten wir unsere Köpfe zusammen und überlegten uns, was wir bei jeder Veranstaltung anpassen bzw. verbessern können.

Natürlich war auch der Ausblick in das Jahr 2025 im Vordergrund. Neben der Terminierung der einzelnen Veranstaltungen setzten wir uns auch mit den entsprechenden Werbemaßnahmen auseinander. Wann soll wie und wo die entsprechende Werbung sichtbar werden? Wie soll unser Instagram-Auftritt weiterhin aussehen? Die Überarbeitungen der Veranstaltungsplakate und der entsprechenden Pressetexte standen selbstverständlich auch wieder auf der Tagesordnung. Außerdem beschlossen wir, dass ein eigener Vereinsjugend-Flyer unsere Arbeit sichtbarer machen könnte – schauen wir mal, was wird!

Wie bei jedem Herbstseminar aktualisierten wir auch diesmal unsere persönlichen Steckbriefe auf der Homepage. Bei besten Lichtverhältnissen nahmen wir unsere Portraitfotos auf, die nun bei unseren Steckbriefen zu sehen sind, seht am besten mal selbst nach!

Viele von uns sind Übungsleiter mit einer Trainer C-Lizenz, haben die Juleica absolviert oder sind ausgebildete Rettungsschwimmer. Für die meisten Ausbildungen sind regelmäßige Fortbildungen notwendig, um neue Methoden oder Übungen

kennenzulernen. Zusammen informierten wir uns, wo wir passende Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten finden.

Aus eigenen Erfahrungen von vergangenen Zeltlagern und Jugendreisen zeigten wir unseren neuen Mitgliedern, wie die Foto- und Filmkameras am besten eingesetzt werden. Dass man ein normales Kamerastativ zu einem Einbein-Stativ umfunktionieren kann, war selbst für manche anscheinend erfahrene Fotografen Neuland. Somit nahm jeder etwas aus diesem Workshop mit. Doch dabei sollte es nicht bleiben. Lucas, der in diesem Jahr schon zum dritten Mal den Zeltlager-Film erstellt hat, erklärte uns in dem Workshop „Film schneiden" seine Tipps und Tricks mit dem Video-Bearbeitungsprogramm. Es ist immer wieder faszinierend anzusehen, was man aus einer Filmszene mit wenigen Mausklicks alles machen kann.

An einem Nachmittag machten wir uns auf zu einem Ausflug. Peter, unser bekannter Segway-Guide, setzte uns allen einen Helm auf und dann ging es auch schon los. Mit etwas Eingewöhnung und Gleichgewicht schwebten wir über den Sand bis hin zum Autostrand. Wie eine einstudierte Gruppe steuerten wir unsere Segways quer durch die Dünen und fuhren an interessanten historischen Häusern vorbei. Der Fahrtwind tat uns sehr gut, um im Anschluss mit kühlem Kopf in neue Themen einzusteigen.

Zum Thema Kinderschutz spielten wir ein neu entwickeltes Planspiel. Hierbei kam es darauf an, ob ein Team „Mut" oder „Angst" hatte. Die Teams entschieden zuerst intern, ob eine bestimmte Situation der gesamten Gruppe vorgestellt werden sollte. Ist der Vorfall bereits so brenzlich, um sie allen mitzuteilen? Oder ist dies normaler Alltag? Haben die anderen bereits mehr Hinweise dazu? Mit diesen und mehr Fragen beschäftigten wir uns einen ganzen Abend lang. Die unterschiedlichsten Beobachtungen und Einschätzungen trugen dazu bei, dass jeder seinen Blickwinkel ändern konnte.

Mit Hotdogs, Burger, Pizza und Carbonara füllten wir unsere Energiespeicher nach den Recherchearbeiten wieder auf. Sogar eine fruchtige Mascarponecreme wurde gezaubert.

Der hauseigene Pool verwandelte sich abends gerne mal in eine Wasserball-Arena, wobei es im Whirlpool bzw. in der Sauna dafür ein wenig ruhiger und entspannter zuging.

Das Herbstseminar 2024 war ein voller Erfolg! Für unsere anstehenden Veranstaltungen nahmen wir viele neue Ideen von Römö mit.

Nun freuen wir uns darauf, diese mit euch umzusetzen!

Florian

Bericht Lichterfest 2024

Am 23. Dezember, dem „Abend vor Heiligabend" fand das traditionelle „Lichterfest der Vereinsjugend" der TSV Reinbek statt. In diesem Jahr nicht im Stadion, sondern bei der Geschäftsstelle der TSV Reinbek. Mit Stockbrot, Kinderpunsch (selbstgemacht nach dem Rezept von Pettersson und Findus) und Glühwein haben wir uns zwischen Wichtelwald, Lichterpyramide und weihnachtlicher Beleuchtung auf Weihnachten eingestimmt. Nach dem hektischen Trubel der Vorweihnachtszeit, war es eine besinnliche Zeit am „Abend vor Heiligabend".

Martin

Verstärkung gesucht

Werde jetzt Teil der TSV Reinbek Vereinsjugend und nutze die Chance, dich aktiv einzubringen und unseren Verein nachhaltig zu prägen!

In der Vereinsjugend der TSV Reinbek erwartet dich weit mehr als nur sportliche Aktivitäten. Hier hast du die Möglichkeit, aktiv die Zukunft des Vereins mitzugestalten. Du kannst an der Planung und Organisation von spannenden Vereins- und Jugendprojekten mitwirken wie z. B. dem Zeltlager oder der Jugendreise, Events und neue Veranstaltungen auf die Beine stellen.

Dabei kommt der Spaß natürlich nicht zu kurz; gemeinsames Lachen, tolle Erlebnisse und coole Aktivitäten gehören bei uns dazu!

Bei uns lernst du nicht nur Verantwortung zu übernehmen, sondern entwickelst auch wertvolle Fähigkeiten in der Planung, Teamarbeit und Führung.

Außerdem bietet dir die Vereinsjugend die Chance, dich in einem starken Netzwerk aus jungen, engagierten Menschen zu vernetzen, gemeinsame Ziele zu verfolgen und den Verein weiter voranzubringen. Hier geht es um mehr als Sport – es geht um Gestaltung, Mitbestimmung und natürlich den Spaß.

Wenn du Lust hast, Verantwortung zu übernehmen, neue Ideen zu entwickeln und aktiv an der Gestaltung des Vereins mitzuwirken, bist du bei der Vereinsjugend der TSV Reinbek genau richtig. Komm einfach am ersten Dienstag im Monat in die TSV Geschäftsstelle und lerne uns kennen.

Jannis

Veranstaltung	Datum
44 Stunden Sport, Spiel, Spaß	Do, 10.04. - Sa, 12.04.2025
Zeltlager Lensterstrand bei Grömitz	So, 27.07. - So, 10.08.2025
Jugendreise Limfjord, Dänemark	Sa, 16.08. - Sa, 30.08.2025
Vereinsjugendseminar	Sa, 18.10. - Sa, 25.10.2025
Halloween Magic Night	Sa, 01.11. - So, 02.11.2025
Lichterfest	Di, 23.12.2025

KINDERSCHUTZ

Aktiv im Kinderschutz
DER SPORT IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Was haben wir im Jahr 2024 in Sachen Kinderschutz getan?

Im Jahr 2024 hatten wir acht Arbeitstreffen des Team Kinderschutz und wir haben an fünf Netzwerkveranstaltungen in Reinbek teilgenommen. Außerdem haben wir ein Inhouseseminar „aktiver Kinderschutz im Sport" für Übungsleiter, Abteilungsleiter, Betreuer sowie interessierte Eltern durchgeführt. Dazu haben wir das Kinderschutz-Ampelprojekt in 10 Klassen des Sachsenwaldgymnasiums durchgeführt und wir haben natürlich auch am Reinbeker Sportfest teilgenommen. Wir haben eine Kinderschutz-Auftaktveranstaltung für einen Nachbarverein durchgeführt und an Fortbildungen in Kiel, Hannover und Dänemark teilgenommen. Insgesamt hat das Team Kinderschutz (seit Beginn in 2013) an über 300 Terminen teilgenommen.

12 Jahre Kinderschutz in der TSV Reinbek; was hat es uns gebracht?

- Wir hatten in der Zeit keinen Vorfall von Kindesmissbrauch in den Sportgruppen der TSV Reinbek.
- Wir sind Teil eines aktiven Kinderschutz-Netzwerkes in Reinbek.
- Wir sind landesweit unter den TOP-fünf Vereinen im Kinderschutz.
- Wir genießen bundesweite Aufmerksamkeit (Freiburger Kreis, Triathlonverband, Basketballverband).

Unsere Termine in 2025:

Di., 19.1.2025: Arbeitstreffen des Team Kinderschutz

Di., 11.2.2025: Arbeitstreffen des Team Kinderschutz

Di., 11.3.2025: Arbeitstreffen des Team Kinderschutz

So., 16.3.2025: Seminar „aktiver Kinderschutz im Sport" für Erwachsene

So., 16.3.2025: Seminar „aktiver Kinderschutz im Sport" für Junge Leute

Di., 8.4.2025: Arbeitstreffen des Team Kinderschutz

Di., 11.5.2025: Arbeitstreffen des Team Kinderschutz

Di., 10.6.2025: Arbeitstreffen des Team Kinderschutz

Di., 8.7.2025: Arbeitstreffen des Team Kinderschutz

August 2025: Kurzseminare im Zeltlager

August 2025: Kurzseminar auf der Jugendreise

Di., 9.9.2025: Arbeitstreffen des Team Kinderschutz

September 2025: Mitmachstand auf dem Reinbeker Sportfest

Di., 14, Oktober 2025: Arbeitstreffen des Team Kinderschutz

Sa., 11.10.2025: Seminar „aktiver Kinderschutz im Sport" für Junge Leute

Sa., 11.10.2025: Seminar „aktiver Kinderschutz im Sport" für Erwachsene

Di., 11. November 2025: Arbeitstreffen des Team Kinderschutz

Di., 9 Dezember 2025: Arbeitstreffen des Team Kinderschutz

Ihr könnt euch ab sofort für die Kinderschutzseminare am 16. März und am 11. Oktober 2025 anmelden. Einfach eine formlose E-Mail an Kinderschutz@tsv-reinbek.de schicken.

KINDERSCHUTZ

Warum sollten sich Abteilungsleiter, Übungsleiter, Betreuer und interessierte Eltern für aktiven Kinderschutz im Sport engagieren?

- Es geht nicht nur um den Schutz der Kinder vor Missbrauch, sondern es geht auch um die Handlungssicherheit der Übungsleiter und Verantwortlichen.
- Es geht darum, bei euch eine gewisse Sensibilität für vorhandene Gefährdung zu entwickeln.
- Es geht darum, bei euch die Wahrnehmung für Grenzverletzungen zu schärfen.
- Es geht darum, bei euch Ängste abzubauen und Handlungssicherheit zu schaffen.
- Es geht darum, für Kinder ein sicheres Umfeld zu schaffen, in dem sie ausgelassen und mit Freude ihrem Sport nachgehen können.

► Je mehr Erwachsene auf unsere Kinder und Jugendlichen achtgeben, desto weniger Gefährdung sind sie ausgesetzt.

Aktiv im Kinderschutz
DER SPORT IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

DAS TEAM KINDERSCHUTZ

Sebastian David

Maya Koops

Sonja Enslin-Farclas

Florian Hoffmann

Stefanie Wiesnet

Martin Bokeloh

Maren Vollstedt

Luis Kurpjuhn

Svea Bokeloh

Neue Danträgerin - Aikido-Schülerin besteht erfolgreich Prüfung zum 1. Dan

Bestandteil der Prüfung von Hoa Nguyen ist auch dieser Aufsatz „Mein Lebensweg im Aikido"

Ich bin dankbar für die Möglichkeit, in verschiedenen Ländern gelebt zu haben, trotz der Herausforderungen, die ein Umzug mit sich bringt, da es mir ermöglicht hat, Aikido in verschiedenen Umgebungen zu erleben und durch die Kunst Freundschaften zu schließen. Mein Training in Vietnam verschaffte mir eine solide Grundlage im Aikido, wobei ich mich auf Ukemi Waza und die Formen der Techniken konzentrierte, was den Grundstein für ein tieferes Verständnis der Kunst legte, als mein Training fortschritt. Durch den Wechsel zu Yudan Nashi Kan (YNK) in Glasgow, Schottland, lernte ich eine weichere Herangehensweise an Aikido kennen, die den Ki-Fokus und die Selbstwahrnehmung betont. Als ich zum Aikido in der TSV Reinbek wechselte, lernte ich eine Vielzahl von Techniken und eine größere Betonung der Bewegungsfreiheit kennen, was meine Aikido-Praxis flüssiger werden ließ.

Meine Reise zum Aikido begann während meiner Studienzeit in Vietnam, einer Zeit voller jugendlicher Energie und dem Wunsch, mich zu beweisen. Durch rigoroses Training und furchtlose Entschlossenheit erarbeitete ich mir eine solide Grundlage in Ukemi Waza und den Formen der Techniken. Doch erst als ich zum YNK in Glasgow zog, lernte ich neue Dimensionen des Aikido kennen. Das YNK steht unter dem Dach der Komyokan Aikido Association (KAA) in Birkenhead, Großbritannien, die von Sensei Terry Ezra gegründet wurde. Hier verlagerte sich der Schwerpunkt auf Ki-Bewusstsein und Selbsterkenntnis, was meine Sichtweise auf Aikido grundlegend veränderte. Ich lernte, dass wahre Kraft nicht aus körperlicher Stärke kommt, sondern aus der Einstimmung auf sich selbst und den Partner, die es ermöglicht, Konflikte ohne Schaden zu lösen. Diese Lektionen enthüllten die Schönheit des Aikido auf eine Art und Weise, die ich mir vorher nicht vorgestellt hatte, und machten die Praxis noch lohnender. Darüber hinaus haben Lehren wie „lass alles draußen, wenn du die Matte betrittst, aber bringe Aikido außerhalb der Matte zum Leben" und „halte die Dinge auf deiner Höhe" nicht nur meine Aikido-Praxis, sondern auch meine Einstellung zum Leben tief beeinflusst.

Zurzeit praktiziere ich Aikido bei der TSV Reinbek, wo Ähnlichkeiten mit YNK, ergänzt durch subtile Unterschiede, neue Wege für persönliches Wachstum bieten. Die verschiedenen Variationen der Techniken und die Betonung der Bewegungsfreiheit in der TSV Reinbek haben mein Aikido flüssiger werden lassen. Außerdem hat die fortgesetzte Konzentration auf Ki als zentraler Aspekt meines Trainings hier mein Verständnis der Kunst weiter bereichert.

Zusammen mit meiner Aikido-Reise habe ich ein bedeutendes persönliches Wachstum durchgemacht und mich von einer wettbewerbsorientierten Person zu einer Person entwickelt, die Harmonie und Zufriedenheit schätzt. Aikido dient nicht nur als spiritueller Anker, sondern auch als Mittel, um mich mit anderen zu verbinden und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu finden, wo immer ich auch hingehe.

Wenn ich über meine Reise nachdenke, während ich mich auf meine Prüfung zum 1. Dan vorbereite, wird mir bewusst, welch tiefgreifenden Einfluss Aikido auf mein Leben hatte. Es hat mich dazu gebracht, ernsthafter über meinen zukünftigen Weg im Aikido nachzudenken, geleitet von den Prinzipien der Harmonie und Liebe. In der Zukunft werde ich mein Aikido weiter entwickeln, mit dem Schwerpunkt auf Verständnis und Einfühlungsvermögen für meine Ukes.

Aikido Sommerlehrgang in Pulheim

Aikido ist nicht nur eine Kampfkunst, es ist wie ein Tanz. Das bezeugt auch der Pulheimer Lehrgang. Menschen mit demselben Spirit aus verschiedenen Regionen des Landes treffen aufeinander. Sie sprechen eine gemeinsame Sprache, ob mit Akzent oder auch ohne. Sie sprechen Aikido. Sie versuchen, in den Bewegungen des Senseis die Bedeutung zu erkennen, sie versuchen, in die Bewegungen des Partners hineinzuspüren und weiterzukommen. Wohin, weiß ich nicht, jedoch verspüre ich eine Leidenschaft, eine Magie, die diese Menschen zusammenhält und ihnen die Kraft gibt, 7 Tage miteinander zu trainieren und sich diesem Spüren zu widmen. Diese gemeinsame Leidenschaft trägt sie durch die Zeit; alle kämpfen miteinander, alle tanzen miteinander, alle lächeln miteinander.

Ich verlor mich manchmal (oder meist) so in den schönen Bewegungen von Sensei Miyamoto, dass ich dabei völlig vergaß, mir diese zu merken, um sie wiederzugeben.

Ich glaube, eine der wichtigsten Botschaften, die Miyamoto Sensei uns zu vermitteln hatte, war, den Schülern eine neue Aikido-Perspektive zu eröffnen.

So sagte Miyamoto Sensei, man solle die Bewegungen des Lehrers immer genauso nachahmen, wie sie von den Lehrern gezeigt werden. Aus den verschiedensten Arten jedes Lehrers wird sich mit der Zeit jeder ein persönliches Aikido entwickeln. Jeder Mensch bringt andere physikalische Variablen und Kräfte in eine Bewegung ein. Die Harmonie, die aus der Verschmelzung all dieser gegenseitigen Kräfte und Variablen resultiert und zu einer Einheit wird, ist Aikido.

Für mich ist ein solcher Lehrgang weit mehr als Bewegung. Es ist etwas Zwischenmenschliches und die persönliche Essenz des Senseis auf einem Servierteller mit der ironischen Aufschrift: „Bitte, bediene dich, wenn du es schaffst." Ein solcher Lehrgang ist eine Quelle der inneren Festigung und des Wachstums. Ich bin dankbar für diese Erfahrung und freue mich schon auf die nächste Runde auf der Matte.

Ghassem Hassanzadeh

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: Fabian Belter, Valentin Bosch, Franz Fink, Florens Heine, Sanna Heine, Lene Sophie Justin, Frida Kaltenhäuser, Carlotta Petzold, Paula Sophie Staiger

8. Kyu: Alessia Drewes, Vincent Drewes, Annika Illig

7. Kyu: Thorben Möller

6. Kyu: Ole Karsten

5. Kyu: Tene-Maria Laan

4. Kyu: Serhiy Barskyy, Nico Bültemann, Matthias Plenter

1. Dan: Hoa Nguyen

Herbstlehrgang des Aikikai Deutschland in Aachen

Von Donnerstag, 3.10., bis zum Sonntag, 6.10., waren Rüdiger und ich zum Aikido Lehrgang nach Aachen gefahren.

Das Wichtigste zuerst, natürlich waren wir im Aachener Dom und natürlich habe ich Aachener Printen gekauft. War ja wohl selbstredend…

Bei strahlendem, fast sommerlichem Herbstwetter trafen sich rund dreißig hochmotivierte Teilnehmer in dem von morbidem Charme geprägten Daimon Dojo in Aachen, um gemeinsam zu trainieren, lernen & lachen und vor allem viel Spaß zu haben.

Konkret haben wir neben dem Trainieren von klassischen Basisbewegungen auch viel Wert auf individuelles Lernen im Umgang mit unseren eigenen energetischen Möglichkeiten bei Wurf-, Halte-, Stock- und Schwerttechniken gelegt. Durch die Vielzahl der Impulse und Anregungen fand jeder Teilnehmer immer Anknüpfungspunkte für die eigene Entwicklung.

Was den Lehrgang für mich so besonders und daher berichtenswert macht, war das vielseitige und vielschichtige Trainingskonzept aus insgesamt neun Einheiten mit Schwerpunkten bestehend aus Basisbewegungen, energetischen Übungen, sowie Stock- und Schwerttechniken. Das Ganze geleitet von drei hochkarätigen Aikido-Lehrern. Mehr geht nun wirklich kaum noch.

Es gelang jedem Lehrer den Faden des Vorgängers aufzunehmen und in den Folgeeinheiten nahtlos mit zu einem Gesamtbild zu verweben. Der Lehrgang war methodisch und didaktisch klug durchdacht und mit viel Engagement exzellent umgesetzt.

Allen Konditionsjunkies sei hier aber nochmal versichert, dass neben aller „pädagogischer Arbeit" viel Schweiß auf der Matte beim Power-Aikido „a la Don Rainardo" gelassen wurde.

Last but not least, jeder gute Lehrgang beinhaltet auch viel Zeit füreinander und so sind wir dann auch zum allgemeinen Austausch abends zünftig essen gegangen. Hat einfach Spaß gemacht.

Beste Grüße & wir sehen uns auf dem nächsten gemeinsamen Lehrgang

Euer Boris Brauner

Auf den Spuren des Aikido: Unsere Reise nach Japan

Seit Jahrzehnten streben wir in unserem Dojo danach, Aikido nicht nur als Kampfkunst, sondern als ganzheitliche Philosophie zu begreifen. Dadurch wuchs unser Interesse an seinem Ursprungsland – Japan. Diesmal machten wir uns zu viert auf den Weg, um erneut die Kultur, Landschaft und Aikido-Traditionen zu erleben.

Von Tokio über Nikko bis Izu – Zu Fuß durch Japan

Mit der Bahn legten wir die großen Strecken zurück, doch ansonsten waren wir meist zu Fuß unterwegs und liefen täglich etwa 15–20 Kilometer. Diese Nähe zum Land ermöglichte es uns, Japan intensiv zu erleben.

Nikko: Ein regnerischer Tag tauchte die berühmte Tempelanlage in eine mystische Stimmung. Tiefhängende Wolken umhüllten die historischen Gebäude und die sonst so belebte Gegend war angenehm ruhig – ein unvergleichliches Erlebnis.

Kyoto und Kobe: In Kyoto beeindruckten uns erneut die majestätischen Torii des Fushimi-Inari-Jinjas (siehe Foto) und die traditionellen Zen-Gärten. In Kobe genossen wir ein kulinarisches Highlight: Ein persönlicher Koch zelebrierte die Zubereitung der Speisen direkt vor uns – ein Erlebnis für alle Sinne.

Izu-Halbinsel: Unsere Reise führte uns in ein traditionelles Ryokan mit einer heißen Quelle. In den Onsen entspannend, genossen wir den herrlichen Ausblick über die Bucht vor Ito.

Ein Muss für Aikidoka

Für Melanie, die zum ersten Mal in Japan war, stand der Besuch im Hombu-Dojo, der „Zentrale" des Aikido, an oberster Stelle. Bereits um 6:30 Uhr nahmen wir am Frühtraining bei Waka-Sensei teil, dem Urenkel des Aikido-Begründers. Dieses Erlebnis, der perfekte Start in den Tag, wird uns allen in Erinnerung bleiben (siehe Foto).

Auch im Fujimino-Dojo waren wir herzlich willkommen: Sowohl bei Hatayama-Sensei als auch bei Hiroshi trainierten wir intensiv. Nach dem Training lud uns Hiroshi mit seiner Gruppe zu einem geselligen Abendessen mit hervorragendem Sake ein – eine wunderbare Gelegenheit, neue Freundschaften zu knüpfen (siehe Foto).

Fazit

Unsere Reise hat erneut bewiesen, wie sehr sich Aikido und japanische Kultur ergänzen. Ob bei intensiven Trainings, in ruhigen Momenten in einem Zen-Garten oder beim Austausch mit anderen Aikidoka – diese Verbindung öffnet immer neue Horizonte. Mit vielen unvergesslichen Eindrücken und Erlebnissen freuen wir uns schon auf unsere nächste Reise ins Land der aufgehenden Sonne.

Gruppenfoto beim geselligen Beisammensein im Fujimino-Dojo.

Melanie, Rüdiger und Janina nach dem Frühtraining im Hombu-Dojo.

Stefan, Melanie, Rüdiger und Janina zwischen den Torii des Fushimi-Inari-Jinjas in Kyoto.

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte

Manchmal ist auch andersherum!

Badminton ist **„hart" und sehr schnell** Badminton ist **sehr gefühlvoll und manchmal langsam** Badminton bietet **sofort Spielspaß auch für komplette Anfänger** Badminton ist **hoch komplex und koordinativ anspruchsvoll** Badminton ist DER Rückschlagsport, bei dem **Frauen und Männer „problemlos" mit- und gegeneinander spielen können!**

Das Badminton Training ist für mich der Tag der Entspannung und der absolute Stressabbau der Woche. Bei so vielen tollen Mitspielern und Trainer ist der Freitag nicht nur für die Fitness, sondern auch gut für die Glückshormone. Spaß haben ist das schönste an diesem Sport.
Olli

Seit ich mit Badminton angefangen habe, bin ich immer wieder überrascht, wie anstrengend und spannend es ist. Jedes Spiel bringt neue Herausforderungen mit sich, und ich lerne ständig dazu. Der Sport hält mich fit und ich genieße die Zeit mit anderen Spielern.
Arpanreet

Ich habe das Badmintonspielen angefangen, um mich nach der Arbeit im Büro ein wenig auszupowern, Spaß am Spiel zu haben und neue nette Leute kennen zu lernen.
Alle meine Wünsche wurden erfüllt.
M.

Ich bin seit einigen Jahren Mitglied in der Badmintonsparte und habe die Entscheidung keinen Tag bereut. Was als Versuch begann, mehr Sport zu treiben, hat sich schnell zu einem regelmäßigen Termin in meinem Alltag entwickelt. Die Halle in der Nähe und die gute Betreuung durch den Trainer haben mir geholfen, einiges dazuzulernen. Ich schätze besonders die Fachkundigkeit des Trainers sowie die fröhlichen und entspannten Momente beim freien Spielen.
Jakob

Dort sind viele nette Leute und das freie Training macht Spaß, es gibt keinen Wettkampfdruck. Unser Trainer Alexander bringt uns immer was Neues bei.
Pia

Als ich beschlossen habe, dem Badmintonverein des TSV Reinbek beizutreten, wusste ich nicht, was mich erwarten würde. Doch schon nach der ersten Trainingseinheit war ich begeistert! Badminton ist nicht nur ein toller Sport, der meine Fitness und Koordination enorm verbessert hat, sondern ich bin auch auf eine großartige Gemeinschaft gestoßen.
Elham

Badminton hat für mich Suchtfaktor. Das liegt daran, dass man auf jedem Spielniveau Spaß haben kann, es schnell und immer positiv herausfordernd ist und man dort sowohl als Einzelsportler als auch als Team unterwegs sein kann.
Ulrike

Ich komme gerne zum Badminton, weil ich dort meine Freunde treffe und mit ihnen trainieren kann. Außerdem kann ich beim Badminton alles um mich herum vergessen, wenn ich mich auf den Ball konzentriere.
Martha

Zunächst war Badminton „nur" eine Sportart, in der ich Abitur machte, dies sollte sich aber ändern, als ich den TSV Reinbek kennengelernt habe. Ich wurde nicht nur ideal auf mein Abitur vorbereitet, sondern habe auch so viel Spaß an dem Sport in genau dieser Gruppe gefunden, sodass ich einfach nicht mehr von ihr loskomme!
Vivi

Das Training macht mir viel Spass und ich habe schon sehr viel gelernt. Das Training ist effektiv und Alex macht das richtig super.
Emma

Am Badminton mag ich vor allem das nette Miteinander, sowie den Spaß am Spielen, dadurch das es keinen spürbaren Leistungsdruck gibt.
Paulien

Finde heraus, was BADMINTON für Dich sein kann!

Kinder- & Jugendtraining:	– freitags	17:30 - 19:00 Uhr	**Bei Interesse bitte melden bei Alexander Frenzel badminton@tsv-reinbek.de**
Erwachsene: Training & freies Spiel	– freitags	19:00 - 22:00 Uhr	
Erwachsene: freies Spiel	– montags	20:00 - 22:00 Uhr	

Ballettschule in der TSV Reinbek

Ballett ist eine Kunst, die bei sorgfältiger Ausübung ohne Zweifel als Leistungssport bezeichnet werden darf. Wer von klein auf dabei ist, kann mit viel Fleiß und Disziplin weit kommen!

Es geht in erster Linie darum, den eigenen Körper zu kennen und zu respektieren. Im zweiten Schritt wird dann durch regelmäßiges Training daran gearbeitet diese Grenzen zu erweitern und sich persönlich und körperlich weiterzuentwickeln.

Es geht darum nicht aufzugeben, wenn es mal schwierig wird... Es geht darum, frei zu sein, um die eigenen Gefühle zu zeigen!

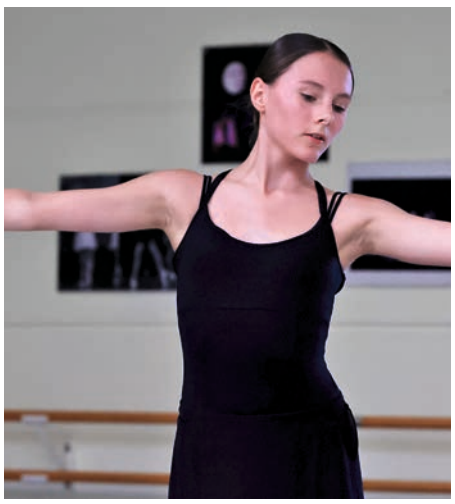
Unsere Trainingszeiten

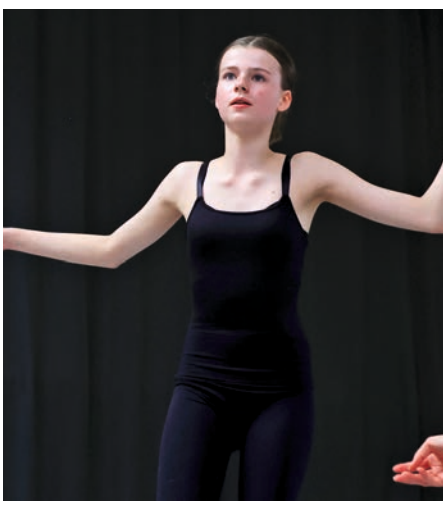
Du bist ebenfalls ehrgeizig und möchtest dich stetig weiterentwickeln? Stillstand findest du langweilig? Dann bist du in unserer Ballettabteilung genau richtig. Melde dich für ein kostenloses Probetraining direkt bei unserer Abteilungsleitung Júlia Rademacher da Costa Cabral unter ballett@tsv-reinbek.de.

Infos zu unseren Trainingszeiten findest du über den QR-Code. Impressionen aus unseren Gruppen kannst du dir in den folgenden Bildern holen.

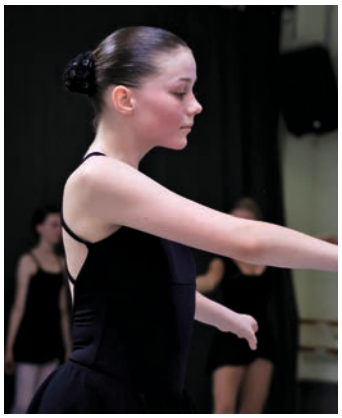
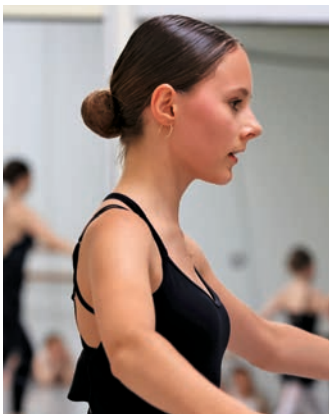
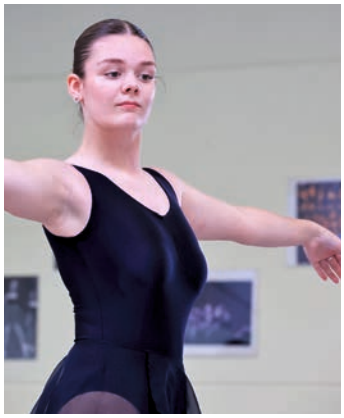
Werde auch du ein Teil von uns. Wir freuen uns darauf dich kennenzulernen.

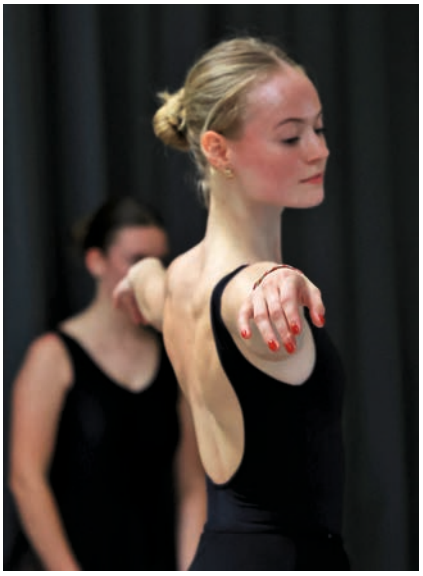
Ballett





Ballett



Nachdem wir innerhalb von 2 Jahren die Mitgliederzahl der Basketballabteilung verdoppelt haben, sind die Mitgliederzahlen jetzt stabil und wir stehen bei 222 Mitgliedern in der Basketballabteilung. In dieser Saison haben wir 16 Mannschaften im Spielbetrieb, die jüngsten Spieler sind die U9. Um diese Mannschaften zu betreuen haben wir 17 Trainer und Co-Trainer. Um die vielen Spiele zu leiten haben wir 15 Schiedsrichter; das reicht aber nicht aus, wir benötigen mindestens 20. Um allen Trainingsgruppen gerecht zu werden, trainieren wir in allen möglichen Hallen, inklusive der Gymnastikhalle der Klosterbergenschule. Die Halle ist zwar klein, aber Not macht erfinderisch.

Unsere Mannschaften

Familienbasketball

Beim Familienbasketball toben jeden Samstag 3 - 6-jährige mit ihren Eltern in der Uwe-Plog-Halle. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung. In diversen Tickspielen wird gelaufen, an Stationen wird balanciert und zwischendurch immer wieder gedribbelt, gepasst und geworfen.

Unsere Veranstaltungen in 2024:

- **Weihnachtsturnier (Dez. 2023)**
- **Saisonspiele für alle Mannschaften (Okt. 2023 – Mär. 2024)**
- **Jugendpokalspiele für U12, U14, U16, U18 (Jan.–Apr.2024**
- **Reinbeker Sportlerehrung im Schloß Reinbek (Feb. 2024)**
- **Basketball Aktionstag mit 60 TN von der U6 bis zur U14-3 (Mär,2024)**
- **BVSH Minifestival in Norderstedt mit vier Mannschaften (Apr. 2024)**
- **Vorrunde zur Norddeutschen Meisterschaft U18 & U20 (Mai 2024)**
- **Watoto-Turnier in Ahrensburg mit drei Mannschaften (Mai 2024)**
- **Jugend-Qualifikationsturniere für die nächste Saison (Mai/Jun. 2024)**
- **Basketball-Sommerfest (Jul. 2024)**
- **Reinbeker Sportfest (Sep.2024)**
- **Saisonstart (Sep.2024)**
- **Trainerfortbildungen: Svea Minitraineroffensive; Martin, Torben, Lucas und Lasse**
- **Abteilungsversammlung zur Erhöhung der Abteilungsbeiträge (Nov. 2024)**
- **Weihnachtsturnier (Dez, 2024)**

U8

Unsere U8 lernt spielerisch mit dem Basketball umzugehen. Jede Woche wird gedribbelt, gerannt und am Ende im Basketballspiel auf Körbe geworfen. Im Spielbetrieb befindet sich diese Mannschaft noch nicht, aber einzelne Spieltreffs sind möglich.

U10

Die Mannschaft ist für die Anfängerliga gemeldet und hat damit ein Turnier im Monat. Das erste Turnier fand im November in Reinbek statt. Die Gegner waren Bargteheide, Oldesloe 1 und Oldesloe 2. Unsere Kleinen haben gut gekämpft, Körbe geworfen und sind viel gelaufen, Eltern und Trainer waren mit der Leistung der Mannschaft zufrieden und alle freuen sich auf die nächsten Turniere in Mölln, Nortorf und Bargteheide. Aber jetzt heißt es erstmal fleißig weiter zu trainieren, um dann beim Turnier im Dezember erste Spiele zu gewinnen.

U12-3

Die U12-3 hat sich spontan nach den Sommerferien gebildet. Da die beiden Mannschaften U12-1 und U12-2 schon voll waren und

der Zuwachs an neuen Spielern nicht aufhörte, haben wir im September diese Mannschaft gegründet. Gleich im November stand dann auch schon das erste Turnier auf dem Spielplan, es fand in der Reinbeker Hans-Bauer-Halle statt. Die Gäste kamen aus Norderstedt, Ratzeburg, Nortorf, Rendsburg und der BG Herzogtum Lauenburg. Nach einer Niederlage und zwei Siegen landeten unsere Jungs auf dem 3.Platz.

U12-2

Nach einer gescheiterten Saison 2023/2024 der U12-2 hat das Team hart und intensiv an sich gearbeitet. Trainer und Spieler haben sich gut aufeinander eingestellt und setzten das neu Gelernte schnell um. Die U12-2 hat großartige Qualifikations-Spiele absolviert, aus denen sie oft als Sieger hervorgegangen sind. Dadurch sind sie verdient in die Landesliga aufgestiegen.

Der Start in die Saison 2024/2025 ist sehr gut gelungen und wurde bereits mit zwei Siegen gekrönt.

U12-1

Unsere U12-1 ist eigentlich eine U11 und hat sich bei den Qualifikationsturnieren im Mai/Juni für die Landesliga der U12 qualifiziert. Das erste Punktspiel in Itzehoe haben wir sehr gut

BASKETBALL

gespielt, aber am Ende knapp verloren. Im zweiten Spiel gegen Kronshagen haben sie nicht ganz so gut gespielt, aber am Ende knapp gewonnen. Das dritte Spiel gegen Ellerbek haben wir deutlich gewonnen. Als sehr junge Mannschaft hoffen wir in der Landesliga auf einen mittleren Tabellenplatz.

U12w

Die U12w nimmt diese Saison zum ersten Mal am Ligaspielbetrieb teil. Zu den Gegnerinnen gehören Rendsburg, Lübeck und Itzehoe. Die Saison startete im September beim Auftaktturnier mit einem spannenden Spiel gegen Lübeck, das wir in der Verlängerung knapp verloren. Die

Spiele gegen Rendsburg und Itzehoe konnten wir deutlich gewinnen. Wir sind gespannt, wie diese Saison ausgeht.

U14/16 w

Wir, die U14/16w, sind eine nette Mädchentruppe, alle im Alter von 12-15 Jahre, die seit diesem Jahr das erste Mal Liga-Luft schnuppert. Wir haben mit den U14 Mädchen zurzeit unsere ersten Punktspiele und lernen miteinander zu interagieren und funktionieren. In unserem gemeinsamen Training geht es zunächst um alle Grundlagen des Basketballs. Wir lernen kontrolliertes Dribbeln, genaues Passen, Werfen und vor Allem das Spielen, um uns in den Punktspielen stetig zu verbessern.

Mädchen gesucht

Für unsere Mädchenmannschaften suchen wir neue Gesichter. Du hast Lust, mit anderen Mädchen Ball zu spielen, viel Spaß zu haben und gemeinsam Erinnerungen auf Turnieren zu sammeln? Komm einfach zum Training. Neben dem wöchentlichen Training gibt es immer wieder die „Teamtime", bei der die Mannschaft außerhalb des Basketballs Zeit miteinander verbringt, um als Team noch mehr zusammenzuwachsen.

U12w (Jg. 2013-16): montags 17-18:30, Hans-Bauer-Halle

Freitags 16-17:30, Grundschule Klosterbergen

U14/16w (Jg. 2012 und älter): Montags 18:30 - 20, Hans-Bauer-Halle

U14-2

Die U14-2 hat sich in den Qualifikationsturnieren in die Bezirksliga gespielt, dort haben sie bisher ein Spiel deutlich und eines mit nur einem Punkt verloren. Da aber ab jetzt im Training härter gearbeitet wird, hoffen wir in Kürze die ersten Spiele zu gewinnen, um einen mittleren Tabellenplatz zu erreichen.

U14-1

In der Saison 2023/24 hat die Mannschaft in der U14 Landesliga am Ligaspielbetrieb teilgenommen. Als junge 2. Mannschaft gestartet, bestand das Team ausschließlich aus U13 Spielern. Im Laufe der Saison haben sich alle Spieler mit viel Einsatz und Spaß im Training stetig verbessert. Am Ende der Saison konnte ein sehr guter 4. Platz in der Landesliga erspielt werden. In der aktuellen Saison 2024/25 ist das nun gereifte Team wieder mit den nun aufgerückten Spielern der ehemaligen U12-1 vereint. Nach einer starken Qualifikation im Mai hat sich

die Mannschaft erfolgreich in die Oberliga gespielt. Dort hat das Team nun als U14-1 die sportliche Herausforderung angenommen und einen guten Start in die U14 Oberliga geschafft. Reinbek TEAM!

Holpriger Saisonstart bei der U16-3

Aufgrund von Krankheit und fehlenden Rückmeldungen war auch bis 15 Minuten nach offiziellem Spielbeginn nicht klar, ob wir rechtzeitig 5 von 12 möglichen Spieler zusammen bekommen oder ob wir in Unterzahl 4 vs. 5 spielen müssen. Ein Verletzter Spieler ist dann eingesprungen der sich eigentlich nur das Spiel ansehen wollte, so dass wir ohne Strafgeld, Wertung oder Unterzahl starten konnten. Ohne echten Auswechselspieler gegen eine mit 10 Spielern stark besetzte Einfelder Mannschaft hatten wir der Ganzfeldpresse aufgrund der geringen Spieleranzahl trotz 5 taktischer Auszeiten nichts entgegenzusetzen. Endstand 24:110

Saisonstart bei der U16-2

Die U16-2 ist hoch motiviert in die Saison gestartet 12 von 12 Spielern haben sich für das Spiel gemeldet, zwei davon haben kurzfristig bei der U16-3 ausgeholfen, so dass wir mit 10 Spielern gestartet sind. Im 1/4 konnten wir uns eine 11 Punkte Führung erspielen konnten aber zur Halbzeit den Ausgleich nicht verhindern. Die Auswechselungen brachten zwar neue Erkenntnisse, wer von den neuen und alten Spielern gut zusammenspielt. Aber auch Erkenntnisse, welche Kombinationen nicht funktionieren. Alle Spieler bekamen ausreichend Spielzeit, leider mussten wir gegen die körperlich und spielerisch Überlegenen Trittauer mit einem Rückstand von 17 Punkten vom Feld gehen. Die nötige Umstellung aus unserer Wohlfühlzone der Halbfeldverteidigung, zur Ganzfeldpresse und unser Stellungsspiel im Five Out bedarf einer weiteren Intensivierung beim Training.

U16-1

Die U16-1 musste lange auf ihr erstes Saisonspiel warten, Mitte November war es dann endlich so weit. Aber leider sind alle unseren großen Spieler rechtzeitig krank geworden, sodass wir als sehr kurzes Team antreten mussten. Nach einem guten Spiel mit viel Einsatz mussten wir uns leider den Ellerbekern geschlagen geben. Zum nächsten Heimspiel sollte die BSG Kisdorf-Kaltenkirchen zu Gast in Reinbek sein; aber leider haben sie kurzfristig abgesagt. Diese kurzfristigen Spielabsagen ziehen sich wie ein roter Faden durch die Saison, das ist jetzt schon das dritte Spiel, das so ausgefallen ist. Außer den Punktspielen stehen wir noch im Viertelfinale des Jugendpokales von Schleswig-Holstein.

U18

Unsere U18-Basketballmannschaft ist bereit für die kommende Saison in der Landesliga! Mit Leidenschaft, Teamgeist und viel Einsatz gehen wir aufs Feld und stellen uns den Herausforderungen der neuen Spielzeit. Dabei legen wir nicht nur Wert auf sportliche Erfolge, sondern auch auf den Zusammenhalt im Team.

Wir suchen motivierte Mitspieler, die Teil unseres Teams werden möchten. Egal, ob du schon Spielerfahrung hast oder neu im Basketball bist – wenn du Spaß am Spiel hast und Lust, mit uns durchzustarten, bist du herzlich willkommen!

Wir trainieren dienstags und freitags von 18-20 Uhr in der großen Sporthalle der Sachsenwaldschule.

Brandmeier
WIR SORGEN DAFÜR, DASS ALLES LÄUFT.
Schuhe · Reparaturen · Orthopädie-Schuhtechnik
Unser Service für Sie:
• Maßeinlagen
• Schuhe für lose Einlagen
• Computerfußdruckanalyse
• Orthopädische Maßschuhe
• Schuhveränderungen
• 3D Kompressionsstrumpfmessung, berührungslose, digitale Vermessung der Füße und Beine bis Hüfte
• Schuhreparaturen auch Koffer, Taschen, Gürtel ...
• Gelenkbandagen
• Modische Bequemschuhe
• Diabetesversorgungen
• MBT
• Rückenscan
• Neuropodol. Einlagenversorgung
Video-Laufbandanalyse für Sportler
Sven Brandmeier
Orthopädie Schuhmachermeister
Termine nach telefonischer Absprache
Mühlenredder 5 · 21465 Reinbek · Tel. 722 64 50
Mo., Mi., Do. + Fr. 9 – 12.30 + 15 – 18 Uhr

BASKETBALL

U20

Leider kein Bericht

Unsere 2. Herren geht wieder auf Korbjagd!

Nach unserer ersten Saison, die unsere Mannschaft mit einer ausgeglichenen Bilanz und einer ebenso ausgeglichenen Korbdifferenz abschließen konnte, sind wir voller Vorfreude und Motivation in die neue Saison gestartet! Der Mix aus erfahrenen Spielern und jungen Talenten hat sich im letzten Jahr bestens bewährt – die „alten Hasen" haben ihre Erfahrung eingebracht, während die „jungen Wilden" frischen Wind auf das Spielfeld brachten. Ein Rezept, das nun in der zweiten Saison noch besser funktionieren soll.

Unser Ziel für diese Spielzeit ist klar: Mit einer positiven Bilanz möchten wir uns weiter steigern und in der Tabelle nach oben klettern! Verstärkung erhalten wir in diesem Jahr von einigen vielversprechenden U18-Spielern, die mit ihren dynamischen Fähigkeiten und ihrer Motivation das Team bereichern werden. Der Mix aus Erfahrung und jugendlichem Elan verspricht jede Menge Spannung und hoffentlich actionreiche Spiele. Wir sind bereit, die kommenden Herausforderungen mit Herz, Leidenschaft und einer ordentlichen Portion Humor zu meistern – und wer weiß, vielleicht werden wir am Ende sogar den einen oder anderen Dunk in der Statistik haben. Eines ist sicher: Es wird spannend, und unsere zahlreichen Fans dürfen sich auf eine aufregende Saison freuen!

Also, lasst uns die Basketballhalle wieder zum Beben bringen – auf geht's, Team!

1.Herren

Leider kein Bericht

Freizeitbasketball

Die Beteiligungsschwache Ferien- und Urlaubszeit haben wir überstanden, so dass sich an diesem Montag von 20.00 bis 22.00 Uhr endlich wieder 10 Spieler in der Hans-Bauer-Halle zum gemeinsamen Spielen einfanden. Es ist noch Luft nach oben und zwei zusätzliche Spieler sind gerne gesehen, weil mit 12 oder mehr Spielern weitere Spielvariationen oder Pausen möglich werden. Die als Ü30 gegründete Gruppe hat sich zuletzt in 2. Herren und Freizeitbasketball geteilt. Die Freizeitbasketballgruppe nimmt nicht am regulären Spielbetrieb teil, auf Wunsch werden Freundschaftsspiele organisiert.

Baugenossenschaft Sachsenwald

Unsere Basketballer – Ausgezeichnet

Wie ihr in der Rubrik Vereinsleben lesen konntet, haben sich unsere U14, U16 und U18 durch ihre sportlichen Leistungen im Jahr 2023 eine Auszeichnung durch die Stadt Reinbek verdient. Wir als Abteilung freuen uns mit euch und möchten eure Leistung an dieser Stelle nochmals hervorheben! Aktiv in der U14 unter der Leitung von Thomas Steinbach und Florian Illig waren: Levin Guenay, Michel Schulz, Damian Steinbach, Emin Bach, Lino Kramer, Rino Kutija, Luca Lambeck, Gero Schuldt, Luca Piwodda und Louis Ciszewski. In der U16 spielten vergangene Saison für

U 16

U 18

uns Florian Illig, Jakob Merten, Raphael Simon, Vincent Roßfeldt, Mohammad Al Sharabe, Janosch Kunze, Remi Götsch, Lennox Heil, Luca Piwodda und Jesse-Lee Kufahl, die von Lucas Bliesener trainiert wurden. In der U18 waren auf dem Court: Florian Asmussen, Erik Jehn, Jan Harfenmeister, Benedikt Heidland, Henry Vollmar, Josef Bolte, Maxim Anhalt, Raphael Simon, Jakob Merten, Florian Illig, Anakin Emmerich, Lawand Khalil und Nicolas von Alven, mit ihren Trainern Henry Krause und Svea Bokeloh.

U 14

Hobby Horsing

Hobby Horsing ist ein sehr toller Sport. Er macht viel Spaß, ist aber auch körperlich anstrengend. Der Sport ist für Groß und Klein und jeder kann mitmachen. In unserer Gruppe sind wir im Alter von fünf bis zwölf Jahren, und jeder ist herzlich willkommen! Beim Hobby Horsing kann man auch kreativ sein, vor allem beim selber machen vom Hobby Horse oder verschiedenen Accessoires. Wir trainieren unter anderem die Ausdauer und die Sprungkraft und haben dabei immer sehr viel Spaß dabei!

Donnerstags-Senioren-Sitzgymnastik

in der Wohnanlage im Arthur-Goldschmidt-Weg

Nach und nach treffen sie ein, die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses, und unter fröhlichem Geschnatter entsteht am Rand des Raumes eine Perlenkette aus Rollatoren. Man sieht den hochbetagten Damen und Herren an, dass das Leben mittlerweile mühsamer geworden ist.

Aber alle freuen sich, wie auch die Teilnehmenden von außerhalb, in der nächsten Stunde unter Ines Bellingers umsichtiger Anleitung etwas für den Erhalt ihrer Beweglichkeit zu tun.

Das ist die vorrangige Motivation zu kommen. Ein wichtiger Grund, kaum eine Teilnahme zu versäumen, ist aber auch das Treffen in der Gemeinschaft. Fröhliche Wortspielereien gehören dann genauso dazu wie Nachfragen und Hinweise rund um die Gruppe; auch dafür ist Raum und Zeit.

Manchmal kommen interessante Informationen von außerhalb, wie zum Beispiel die Anmerkung, dass man aus der Nähe von Trittau kommt, weil es dort keine Möglichkeit für eine solche Seniorengymnastik gibt. Es wird anerkennend erwähnt, dass die TSV und andere Einrichtungen in Reinbek ein sehr gutes Angebot für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger bereithalten.

Die Bewohnerinnen und Bewohner der Seniorenanlage freuen sich natürlich, dass ihr Weg kürzer ist, um die Anleitung zu bekommen, Hand- und Fuß- und Fingergelenke, Rücken, Beckenboden und noch so manche andere Körperregion richtig zu dehnen und beweglich zu halten.

Obwohl es manchmal schon beschwerlich ist, machen alle tapfer mit. Sie wollen „dranbleiben" an einem aktiven Leben! Dazu zählt auch die beliebte „Ballrunde" im letzten Viertel der Stunde mit Wortspielereien und viel Spaß. Der Kopf muss schließlich auch ein wenig tun!

Gisela Manzel

Rock den Rolli

Im Bereich Seniorensport geht es hoch her! Auch mit über 88 Jahren sind wir sportlich wie nie! Die Wissenschaft hat es schon in unzähligen Statistiken und Studien bewiesen, aber wir leben es. Wir machen Pilates, Yoga, Krafttraining, Gymnastik, Ballsport, Kampfsport, gehen Wandern, Schwimmen oder fahren Rad. Und selbst ein Rollator oder Rollstuhl kann uns da nicht aufhalten. Geturnt wird jede Woche! Das wir es noch drauf haben, haben wir beim diesjährigen Sportfest gezeigt! Complete Body Workout, Zumba, Trampolin? Wir haben mitgemischt und sind mit unseren Luxus Scootern auf die Tanzfläche gegangen und haben ordentlich

Stimmung gemacht. Wenn auch ihr fit und gesund bleiben wollt, ob mit oder ohne Rollator und Spaß habt am Bewegen, dann kommt zu uns und macht mit. Infos erhaltet ihr bei Babette.

Hula Hoop, nicht nur für Kinder!

Sport kann Mord sein … oder mit einer Leichtigkeit ausgeübt werden. Eine Gruppe von Leutchen, die seit dem Frühjahr den Hula Hoop Reifen um die Hüfte kreisen lassen, können so manchen Fortschritt verzeichnen: Bauch und Rückenmuskulatur werden gestärkt, die Koordination trainiert und nur noch selten fallen die roten Ringe auf den Hallenboden.

Den Reifen in der Körpermitte zu behalten ist eine Sache; aber damit zu gehen, rückwärts, seitlich, im Kreis, Arme nach oben gestreckt und mit den Füßen einen Kick nach vorne zu machen???

Uwe sorgt mit guter Musik für Stimmung, mit einer Bodeneinheit ohne Ring für den Aufbau der Muskulatur und mit immer neuen Parcours für Herausforderungen. Und am Folgetag für Muskelkater. Danke für diese leichte Art des Trainings! Montags, 16 Uhr, Uwe Plog Halle

Dienstagabends habe ich keine Zeit, da steppe ich immer in den Urlaub.

Jeden Dienstagabend hebe ich zusammen mit Taissa und der Zumba-Step-Gruppe ab. Die Musik ist mitreißend und führt uns von Lateinamerika über Afrika nach Florida und manchmal bis in die Bronx.

Mit der Liederauswahl begeistert uns Taissa alle, was bestimmt nicht einfach ist, denn wir sind eine bunt gemixte Truppe aus unterschiedlichen Generationen. Vielleicht ist die Gruppe genau deshalb so nett und lustig und nimmt jeden sofort in die Mitte. Die Schrittfolgen sind für alle gut erlernbar, nicht zu kompliziert, um beim Sport den Kopf frei zu bekommen und dabei trotzdem nie langweilig. Im Gegenteil, sie sind cool, exotisch, sexy und machen einfach richtig Spaß!

Zumba-Step ist effektives Cardio-Training, bei dem man einfach immer weiter machen will und gar nicht aufhören kann. Falls einem doch mal die Puste ausgeht, darf man jederzeit eine Pause machen. Aber eigentlich braucht man das nicht, denn die quirlige Taissa hat immer gute Laune und motiviert einen mit ihrem verschmitzten

Lächeln und schauspielerischem Talent auch dann noch weiterzumachen, wenn man denkt, nicht mehr zu können.

Nach der Stunde fühle ich mich fröhlich ausgepowert, beschwingt und mir ist warm wie im Sommerurlaub!

Auf meinem Heimweg komme ich übrigens noch an einem Griechen vorbei und am Asia Haus und beim Italiener ... richtig 'ne Weltreise!

Und? Wär' das auch was für dich? Dann komm' Schnuppern! Zumba-Step jeden Dienstag von 19.30 bis 20.30 Uhr im Saal 2 der TSV Halle (Theodor-Storm-Str. 22, 21465 Reinbek).

Janina Seifert

Hund, Katze, Kuhkopf ... die ganze Yogawelt ist ein Zoo

Für die Taube braucht Mann, Frau, Div. Gleichgewicht, für die Schildkröte einen runden Rücken, der Schmetterling öffnet die Hüftgelenke und beim herabschauenden Hund tendieren die Fersen gen Boden ...

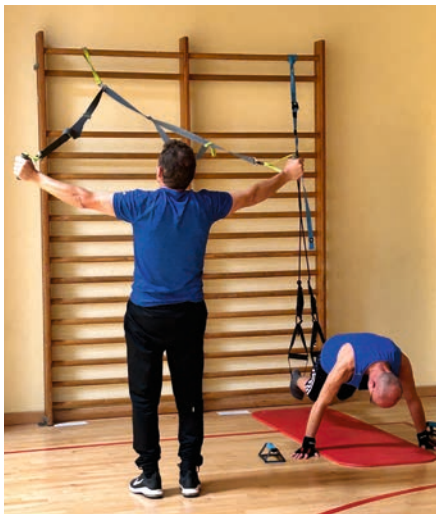
Wer bisher der irrigen Annahme war, die Bewegungen beim Yoga sind eher Ruhestunden, kann sich bei den zahlreichen Angeboten im Yogabereich vom Gegenteil überzeugen: Nach 90 Minuten intensiven Trainings gibt es kaum eine Muskelgruppe, die nicht in Aktion trat, immer begleitet von Atem, der im Einklang mit den Übungen auch das eigene Tempo unterstreicht. So findet die Katze im Vierfüßler-Stand statt, das Krokodil in der Rückenlage und der Kuhkopf im Kniesitz. Und alles nur so weit, wie jeder kann. Wir bleiben bei uns selbst, egal ob gelenkige Kobra oder kraftvolles Kamel. Wie gesagt: ein purer Übungszoo! *Kerstin*

Sling Circle

Nach der Pandemie hatte ich das Gefühl, dass nur der tägliche Weg mit dem Rad zur Arbeit nach Hamburg nicht ausreicht, um meine Beweglichkeit aufrecht zu erhalten und einseitige Belastungen aus dem Berufsleben zu verhindern.

An einem ABO im Fitnessstudio hatte ich kein Interesse und so bin ich bei der Suche nach einer geeigneten Sportart bei der TSV Reinbek und dem Sling-Circle Kurs fündig geworden. Nach ein paar Mail-Chats mit der Geschäftsstelle, habe ich mich zum Probetraining angemeldet. Die damalige Trainerin ist auf mich eingegangen, konnte mir die Übungen verständlich erklären und mich für die Sportart durch seine Vielfältigkeit begeistern.

Nach Studium Antritt der Trainerin übernahm Rieke die Gruppe. Mit ihr als Trainerin wandelten



sich die Übungen und wechseln noch öfter in der Reihenfolge. Auch führte Rieke cool down und neu Dehn-Übungen ein, die das Training noch mehr abrunden. Besonders finde ich auch das Sommer-Training. Unter freiem Himmel macht Sling Circle noch mehr Spaß. Die Gruppengröße ist optimal, so dass immer genügt Platz für alle ist, egal ob auf dem Sport-platz oder in der Halle.

Von Anfang an hat mich bei der Sportart die Vielseitigkeit der Übungen fasziniert und das ich selbst bestimmen kann, wie stark ich mich belaste. Bisher habe ich es aber noch jeden Mon-tag geschafft, an den nächsten Tagen einen Muskelkater zu haben🙂.

Die Übungen fördern das Gleichgeweicht und beanspruchen fast alle Muskelgruppen. Körperliche Einschränkungen sind beim Sling Circle eigentlich kein Problem, da ich die Übungen auslassen kann, die mein Knie oder meine Hand zu stark belasten und in der Zeit andere Sequenzen durchführen kann.

Aktiv und gesund 65+

Meine sportliche Heimat ist die Montagsgruppe der TSV Reinbek, von Beginn des Jahres 1969 an, bis heute. Damals waren wir mal wieder umgezogen – von Würzburg nach Reinbek. Wichtig bei solch einem Ortswechsel war mir immer: Wie kann ich neue Kontakte knüpfen?

Gut eigenen sich dafür die Volkshochschule und der Sportverein. Das Passende für mich bei der TSV schien ein Kurs montags abends in der Sporthalle der nahegelegenen Klosterbergenschule von 20:00 bis 21:30 Uhr zu sein. Dann waren die Kinder im Bett und der Vater als „Wächter" zuhause.

Es war eine gute Wahl. Der Übungsleiter, ein junger Sportlehrer, sehr motiviert, bot ein abwechslungsreiches Programm. Die Gruppe bestand aus vielen Frauen, die meisten wohl in meinem Alter. Wir wurden ordentlich gefordert, hatten aber auch viel Spaß.

Bereits auf dem gemeinsamen Nachhauseweg entstanden mehrere Kontakte, die zu Freundschaften wurden, welche teilweise bis heute anhalten – und sich in einem Fall auch auf die damals noch nicht schulpflichtigen Töchter übertrugen – wobei eine der Mädchen inzwischen mehrfache Großmutter ist!

Im Laufe der Jahre wechselten mehrfach die Übungsleiter und auch die Zusammensetzung der Gruppe. Aber ein „harter Kern" um Barbara Mentz herum hielt sich lange und heute sind davon außer mir noch drei oder vier von damals – auch wenn nicht ganz von Anfang an – Teil der jetzigen Montagsgruppe.

In unserer ganz aktiven Zeit spielten wir nach dem offiziellen Teil noch Volleyball, machten in unserer Freizeit gemeinsam Ausflüge – per Bahn oder auch per Schiff, z. B. von Bergedorf aus, oder auf dem Ratzeburger See.

Ein schöner Brauch hat sich bis heute erhalten: Am letzten Übungsabend vor Weihnachten verwandelt sich die Umkleidekabine nach dem Sport in ein gemütliches Weihnachtsstübchen, mit Tannengrün, Teelichtern, diversen Plätzchentellern, Teetassen. Rezepte werden ausgetauscht, Weihnachtsgeschichten vorgelesen. Mit dem Singen wird es immer schwieriger – die ungeübten Stimmbänder versagen oft kläglich.

Da gab es letztes Jahr Unterstützung von unerwarteter Seite. Seit kurzem wird unsere bis dahin reine Frauengruppe durch erst einen – inzwischen 3! – Männern „angereichert"! Und zur „Weihnachtsstunde" zauberte Sportfreund Werner plötzlich ein Akkordeon „aus dem Ärmel"! Nun hatten wir tatsächlich auch Gesang im Programm!

Nur ungern würde ich meine Gewohnheit, am Montagabend die Sportsachen zu packen und Richtung Sporthalle zu marschieren, mit Vorfreude schon auf lebhafte Gespräche mit den „Turnschwestern" in der Umkleidekabine und auf das „Work out", das die immer fröhliche und freundliche Verena recht abwechslungsreich zu gestalten weiß, ändern. Aber meine Bedenken, wie lange ich das noch mithalten kann, verstärken sich. Tennis habe ich – schweren Herzens, aber aus Vernunftsgründen – mit 85 aufgegeben.

Jetzt, mit 90, fühle ich mich manchmal doch fehl am Platz. Aber Verena macht mir und meiner drei Wochen älteren „Sportfreundin" immer wieder Mut.

Schaun´ wir mal!

Gudrun Schmidt

Entspannt ins Wochenende

Nach der Pandemie musste ich mir eine neue Gymnastikgruppe suchen und fand auf der Homepage der TSV „Osteoporose" bei Alexa am Freitag.

Was verbirgt sich denn hinter diesem Begriff, sportlich gesehen?

Auf Nachfrage erhielt ich die Auskunft: „Das ist Stuhlgymnastik". Hm, nicht so prickelnd, erstmal schauen…

Also, das stimmt so nicht ganz, man bewegt sich nicht nur im Sitzen. Unter Alexas fachkundiger Anleitung dehnen und spannen wir Muskeln, Sehnen und Bänder an, im Sitzen oder in „Bewegung" - dann folgt wohltuende Entspannung. Wir arbeiten mit leichten Sportgeräten (Bälle, Stäbe, etc,), und schulen und stärken damit unseren Gleichgewichtssinn, das ist nicht nur im Alter sinnvoll

Nach einer Stunde entlässt uns Alexa ins Wochenende - ganz entspannt. *HBJ*

Spielgemeinschaft Reinbek/ Aumühle/Börnsen

Wir sind die Spielgemeinschaft Reinbek/ Aumühle/Börnsen. Das ist ein sehr sperriger Name, deshalb nennen wir uns auch nur die SG RAB. Wir sind die Fußballmannschaft Ü32, liebevoll „Alte Herren" genannt, unter dem Dach der TSV Reinbek.

Im Jahr 2019 sind wir in große Personalnot geraten und konnten alleine nicht mehr weitermachen. Schwere Verletzungen und die natürliche Überalterung hatten dafür gesorgt, dass wir einfach nicht mehr genug fußballbegeisterte Spieler zusammenbekommen haben, um in der Landesliga weitermachen zu können. Da kamen uns die Freunde aus Aumühle zur Hilfe. Sie steckten in einer ähnlichen Situation und konnten auch als Spielgemeinschaft mit Börnsen nicht weitermachen. Also haben wir uns zusammengetan und sind seither erfolgreicher als jemals zuvor.

In der aktuellen Saison sind wir tatsächlich und gänzlich unerwartet, aber dennoch völlig verdient, 3. der Landesliga geworden und somit knapp am Aufstieg vorbeigeschrammt. Die Landesliga ist schon immer unsere Heimat. Wir sind niemals abgestiegen und haben bisher auch nie den Aufstieg als Saisonziel ausgegeben. Das liegt daran, dass wir eine wirklich bunt zusammengewürfelte Truppe sind. Der Jüngste ist bei uns 30 Jahre alt, während der Älteste bereits die 46 erreicht hat. Wir sind dick und dünn und alles dazwischen. Familienväter oder Hundebesitzer oder auch beides zusammen. Wir tragen Bart oder auch nicht und lange Haare oder auch Glatze. Bei uns spielen Jungs, die bisher nur in Soccerhallen mit Freunden gekickt haben und Spieler, die jahrelang in unterschiedlichsten Ligen und Mannschaften ihre Knochen hingehalten haben und genau diese Mischung macht den Reiz aus. Wir sind ein eingeschworener Haufen, der nach Spielen bei einem Bierchen bis in die Nacht fachsimpeln kann, der zusammen feiert und auf dem Platz zusammen kämpft. Mit dieser Mentalität und Einstellung haben wir eine hervorragende Saison abgeliefert. Wir haben 35 Tore geschossen und nur 28 Gegentreffer kassiert. Da ist es auch nicht verwunderlich, dass wir den drittbesten Torschützen der Liga und den besten Torhüter in unseren Reihen haben.

Jedes Jahr erwartet dich eine ausgiebige Saisonabschlussfeier und eine zünftige Weihnachtsfeier mit kalten Getränken, reichlich Essen und vielleicht auch dem ein oder anderen Geschenk.

Um weiterhin erfolgreich sein zu können, ist es aber auch unser Wunsch, neue Spieler zu finden. Wir freuen uns über jeden, der gern wieder mit Fußball anfangen möchte. Du hast vielleicht früher schon Fußball gespielt, aber Arbeit und Familie hatten bisher die höchste Priorität. Jetzt läuft alles in geregelten Bahnen und du spürst, dass es eigentlich noch in den Füßen juckt. Dann komm einfach mal beim Training vorbei oder besuche uns in den sozialen Medien auf unserer Facebookseite „SG Reinbek/ Aumühle/Börnsen" oder auf Instagram „@sgrab" und mache dir doch ein Bild von unserer Truppe. Wir sind jeden Mittwoch um 19:30 Uhr auf dem Platz. Und wir meinen damit auch JEDEN Mittwoch, denn es wird ganzjährig trainiert. Wir sind offen für jeden, der sich bei einem Probetraining mal einen Eindruck verschaffen möchte. Trau dich, wir würden uns freuen.

Unsere 1. Damen stellen sich vor

In unserer Mannschaft wissen wir zu feiern, zu lachen, ggf. auch mal zu weinen (wenn eine Gegenspielerin mal zu doll zugetreten hat), aber in erster Linie sind wir gerne zusammen und haben Spaß.

Zwecks Teamspaß haben wir neben unserem Trainingswochenende in Dänemark im April einen Dombummel gemacht, bei dem der Magen gefüttert und die Fahrgeschäfte getestet wurden, das Ganze bei tollem, warmen Wetter!

Pünktlich zum Oktoberfest hieß es dann „ab in die Tracht" und bei einer Spielerin wurde dann zünftig gefeiert. Soll mal einer sagen, die Norddeutschen können nicht „bayerisch" :-)

Als vorerst letzte „Teambildung" dieses Jahr haben wir am 02.10.2024 die Reste unserer Dänemarkgetränke „vernichtet" und vorher mehrere Pizzen vernascht-ein rundherum lustiger, gemütlicher Abend!!

Unser Highlight 2024

Wir haben den sensationellen Aufstieg in die Bezirksliga geschafft! In der Kreisliga hatten wir den 3. Platz erreicht und konnten dadurch an den Aufstiegsspielen in die Bezirksliga teilnehmen. Beim Relegationshinspiel am 12.05.2024 gegen Alstertal-Langenhorn 2. Frauen haben wir gleich in der ersten Halbzeit richtig losgelegt- 0:5, das war ein beruhigendes Gefühl für das Relegationsrückspiel am Pfingstmontag im eigenen Stadion. Mit Musik, Stadionsprecher, Linienrichtern und vielen Zuschauern mussten wir uns leider mit 0:3 geschlagen geben. Egal, durch die Vorlage sind wir jetzt in der Bezirksliga und total happy! Im Anschluss erhielten die Trainer Etienne und Paulo die obligatorische Sektdusche, von der dann auch die Betreuerin Anke nicht „verschont" blieb. Danach ging es zur Grillfeier bei Tommy, der den Aufstieg super unterstützte.

Trainingswochenende in Dänemark

Vom 28.-30.06.2024 waren wir in der Nähe vom Henne Strand und hatten mit 20 Personen ein großartiges Haus auf einem herrlichen großen Grundstück.

Nachdem alle eingetrudelt und die Schlafplätze belegt waren, gab`s erstmal Hot Dogs und Getränke, um danach fröhlich zusammenzusitzen. Am nächsten

Morgen gings nach einem ausgiebigen, leckeren Frühstück zu den Trainingseinheiten an den Strand. Bei Sonnenschein, viel Wind und einer Abkühlung in der Nordsee mit anschließenden Eisessen. Von den Einheiten erschöpft und mit einigen Rotgesichtern – Sonnencreme wurde für nicht so wichtig erachtet – ging es zurück in den Garten, wo wir den Abend gemütlich ausklingen ließen. Unter dem leckeren Essen bogen sich die Tische, was alle zum Grillen beigetragen hatten. Gut gestärkt haben wir dann - mit Deko an der Decke und im Gesicht- die deutsche Mannschaft tatkräftig unterstützt und bejubelt, dass „wir" nun im Viertelfinale sind!! Nach einer kurzen Nacht hieß es frühstücken, wieder alles aufräumen und verstauen, denn um 11.00 Uhr war

das fröhlich-lustige-mit wenig Schlaf versehene Wochenende leider schon vorbei.

Lerne uns kennen

Unsere Spiele in der Bezirksliga haben schon ein anderes Niveau, als vorher in der Kreisliga. Bisher behaupten wir uns auf Platz 7 der Liga und konnten erfolgreich 2 Siege für uns einfahren. Unser Spiel am 20.10.2024 gegen die Mannschaft von Ahrensburg 1.Frauen verbuchen wir dann mal als top Trainingseinheit, denn diese Mannschaft hat uns gezeigt, wo wir uns noch verbessern müssen und können. Aus Niederlagen kann man lernen, darum Trikot richten und wieder aufstehen:-). Zwischenzeitlich haben wir auch neue Trainingsanzüge bekommen - vielen Dank an unseren Sponsor „ Senioren- und Therapiezentrum Barsbüttel"!

Es bleibt spannend und wir bleiben am Ball. Hast du auch Lust in einem großartigen Team in der Bezirksliga zu kicken? Dann melde dich gerne bei unserem Trainer Etienne Moch unter 0176-20419827 für dein kostenloses Probetraining.

Unsere Trainingszeiten: Mo.19.30-21 Uhr und Do.18.15-19.45 Uhr im Paul-Luckow-Stadion

Das GeFit feiert 10-jähriges Jubiläum!

Am 1. November 2014 hat das GeFit die Türen eröffnet und seitdem sorgt das Trainerteam dafür, dass jedes Mitglied mit einem Lächeln rausgeht und dessen individuellen Trainingsziele bei uns erreicht. Das GeFit strahlt familiäre Atmosphäre aus, denn uns ist es stets wichtig einen engen Bezug zu unseren Mitgliedern zu pflegen.

Im Namen des ganzen GeFit-Teams wollen wir uns bei allen Mitgliedern für 10 wunderbare sportliche Jahre bedanken, auch wenn davon nicht alle Jahre einfach waren, wie zu Zeiten der Pandemie. Danke für Eure Unterstützung, vor allem in dieser schweren Zeit. Wir freuen uns auf weitere 10 Jahre mit Euch!

Veränderungen im Trainerteam

In diesem Jahr haben uns leider zwei Trainer*innen verlassen, da für die beiden ein neuer Lebensabschnitt nach der Schule beginnt. Vielen Dank an dieser Stelle Mariska V. und Benjamin D. für Euren Einsatz, Eure Motivation und Eure Lernbereitschaft. Wir wünschen Euch alles Gute für Eure weitere Reise!

Dafür können wir zwei neue Gesichter im Trainerteam begrüßen: Kathy B. und Frida E. Und ein altbekanntes Gesicht ist auch wieder dazugestoßen: Helen W.!

Im Folgenden stellt sich **Kathy** kurz vor: *"Durch einen glücklichen Zufall habe ich den Weg ins GeFit der TSV Reinbek gefunden und freue mich sehr, dass ich meine Leidenschaft für Gesundheit, Fitness und Ernährung hier voll ausleben kann. Die herzliche und familiäre Art im GeFit hat mich von Anfang an begeistert. Ich freue mich auf die Arbeit in einem großartigen und qualifizierten Team aber vor allem auch auf jeden Sportsgast, den ich auf der Trainingsfläche begrüßen kann."*

Kathy steht Euch am Dienstagabend im GeFit für Rat und Tat zur Seite. Kommt sie gerne mal besuchen!

Ein weiteres neues Gesicht bei uns ist **Frida E.** Sie wird ab Januar viel am Wochenende bei uns aushelfen. Hier ein paar Begrüßungsworte von Frida: *"Ich bin Frida, 23 Jahre alt und komme ursprünglich aus Bad Segeberg. Derzeit studiere ich in Kiel BWL und bin vor kurzem mit meinem Freund nach Hamburg gezogen. Ich selbst liebe den Kraftsport und bin schon ganz gespannt Leute ebenfalls dabei zu unterstützen. Ich freue mich auf die Zeit bei euch und euch persönlich kennenzulernen!"*

Einige von Euch kennen Helen W. schon von früher, nun bereichert sie seit dem Frühling unser Trainerteam, hier auch von **Helen** noch ein paar Worte:

"Einige kennen mich vielleicht noch. Ich bin Helen, 21 Jahre alt und war vor einiger Zeit schon einmal für gut zwei Jahre Fitnesstrainerin bei der TSV. Durch mein Studium war ich zwischenzeitlich nicht mehr für den Verein tätig. In der Zeit habe ich jedoch den Kontakt zu unseren Mitgliedern und auch das Trainerin sein vermisst. Die familiäre Atmosphäre und der enge Kontakt, den wir Trainer mit den Mitgliedern pflegen, ist für mich eine Einzigartigkeit des GeFits.Der Sport ist immer noch eine große Leidenschaft von mir und ich freue mich, euch von jetzt an am Wochenende wieder im GeFit zu sehen!" Helen ist jeden Samstagvormittag für Euch da.

Ohne das Trainerteam wäre es gar nicht möglich den Betrieb im Fitnessstudio am Laufen zu halten. Das GeFit hat ein großes Glück so viele großartige und qualifizierte Trainer*innen zu haben. Jeder Trainer*in hat seine Spezifikation, so dass jedes Mitglied einen passenden Ansprechpartner hat. Uns ist das Wohlbefinden unserer Mitglieder sehr wichtig, das Training wird stetig von uns Trainer*innen beobachtet und es wird Hilfestellung geleistet. Vielen Dank an das ganze Trainerteam – danke, dass Ihr da seid und das GeFit so besonders macht!

Neben Krafttraining ist Beweglichkeit ebenfalls ein essenzieller Bereich, den man nicht vernachlässigen sollte – Wieso?

Unser Körper ist dafür da, um bewegt zu werden. Stillstand tut ihm nicht gut. Wer still bleibt, riskiert es, langfristig mit Bewegungseinschränkungen rechnen zu müssen. Das Zeitalter, in dem wir leben, greift uns dabei nicht gerade unter die Arme. Viel Sitzen und wenig Bewegung – so sieht der Alltag vieler Menschen heutzutage aus. Es liegt in der eigenen Hand dagegen zu steuern.

Wenn man an ein Fitnessstudio denkt, kommen meistens die Bilder von schweren Gewichten einem in den Kopf und man identifiziert es sofort mit Krafttraining. Was per se auch nicht falsch ist. Allerdings gehören neben Krafttraining noch andere wichtige Komponenten dazu, wie die Erhaltung der Beweglichkeit. Diese wirkt sich gleichzeitig auch positiv auf das Krafttraining aus. Eine bessere Flexibilität sorgt dafür, dass bei Kraftübungen der volle Bewegungsradius genutzt werden kann. Beispielsweise kommst Du bei Liegestützen und Kniebeugen tiefer, was für einen stärkeren Trainingsreiz sorgt.

Anders als häufig vermutet, benötigen wir diese Beweglichkeit nicht nur beim Sport. Auch für die Bewältigung des Alltags ist sie wesentlich, sodass Schmerzen, Verspannungen und schädlichen Gelenkbelastungen vorbeuget werden können. Gerade im Alter können viele Alltagsbewegungen zur Herausforderung werden, wenn die erforderliche Beweglichkeit nicht vorhanden ist.

Unser Körper braucht ein gewisses Maß an Flexibilität und Mobilität – im Alltag und beim Sport.

Spezielle Sportarten wie beispielsweise Turnen und Tanzen setzen ein großes Maß an „Geschmeidigkeit" voraus. Jedoch ist auch bei anderen Sportarten wie Krafttraining, Crossfit, Schwimmen oder Laufen eine gute Beweglichkeit entscheidend. Die benötigte Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit sind direkt abhängig davon, wie flexibel unsere Strukturen sind.

Im Alltag haben immer mehr Menschen mit Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen zu kämpfen. Langes Sitzen und Bewegungsmangel führen dazu, dass die Muskeln und Gelenke weniger durchblutet und ernährt werden. Wenn das vollständige Potenzial des Körpers nicht genutzt wird, bildet es sich irgendwann zurück. Und das möchte doch keiner?

Die Folge von fehlender Bewegung: Schmerzen, Verspannungen, Verkürzungen und Kraftdefizite. Eine gute Beweglichkeit sorgt also dafür, dass der Mensch leistungsfähig ist. Zudem wirkt sich eine gute Beweglichkeit positiv auf das eigene Körpergefühl aus und sorgt dafür, dass Bewegungsabläufe verbessert werden können und eine aufrechte Haltung gewährleistet werden kann. Insbesondere beim Sitzen neigt man dazu, eine schlechtere Haltung einzunehmen, versuche dagegen anzusteuern.

Eine Übung zum Ausprobieren, ob im Fitnessstudio oder zu Hause: Für die Übung auf einem Bein knien, das andere ist durchgestreckt – ähnlich dem seitlichen Ausfallschritt. Danach eine Hand am Boden abstellen. Den anderen Arm ausstrecken und unter dem anderen hindurchführen – so weit wie möglich in die Dehnung gehen, die Schulter sollte den Boden berühren. Achte auf Deine Bauchspannung! Dann die Seite wechseln. Viel Spaß bei der Ausführung!

Unterstützung im GeFit-Team gesucht

Das GeFit ist immer auf der Suche nach Trainer*innen oder Interessenten, die motiviert sind im Studio auszuhelfen und Menschen bei ihren sportlichen Zielen zu unterstützen. Ist Dein Interesse geweckt? Oder kennst Du jemanden aus Deinem Umfeld, der eine neue Herausforderung annehmen möchte? Dann melde Dich direkt bei der Abteilungsleitung unter gefit@tsv-reinbek oder telefonisch unter 040 – 40 11 326-30.

REICHERT & GEHRKE
IMMOBILIEN
T - 040 - 4689 8649 0
E - info@reichert-gehrke.com
W - www.reichert-gehrke.com
Bahnhofstraße 6b • 21465 Reinbek

Die SG Glinde-Reinbek stößt an ihre Kapazitätsgrenzen: Aktuell nehmen 19 Teams am Spielbetrieb teil, und das sportliche Konzept der SG trägt zunehmend Früchte. Während viele Vereine auf externe Spieler setzen, verfolgt die SG einen nachhaltigen Ansatz und konzentriert sich auf die Ausbildung von Kindern und Jugendlichen aus der Region. Dies zahlt sich aus, denn die Teams im E- und D-Jugendbereich gehören inzwischen zur erweiterten Spitze in Schleswig-Holstein. Auch die älteren Teams steigen kontinuierlich in den Leistungsbereich auf Landesebene auf.

Allerdings stoßen die Teams dort auf ein Hindernis: Der Erfolg hängt maßgeblich von der Nutzung von Haftmitteln ab. Da es in Reinbek keine Halle gibt, in der Haftmittel erlaubt sind, ist ein weiterer Aufstieg erschwert. Dies führt leider dazu, dass talentierte Nachwuchshandballer die SG verlassen, um in anderen Vereinen mit Haftmitteln spielen zu können.

Dennoch ist man mit der Entwicklung zufrieden. Angesichts der Tatsache, dass sich teilweise drei Teams eine Trainingszeit teilen müssen, ist die Freude und Begeisterung, mit der Kinder und Jugendliche am Trainingsbetrieb teilnehmen, beeindruckend.

Ein großer Verdienst gebührt dabei dem engagierten Trainerteam der SG Glinde-Reinbek. Mittlerweile sind 10 Nachwuchstrainer und 19 erwachsene Trainer regelmäßig in den Sporthallen aktiv und begleiten ihre Teams auch an den Wochenenden zu Spielen.

Der Bewegungsdrang der Kinder ist so groß, dass neue Ansätze entwickelt wurden, um diesem gerecht zu werden. Eine Trainingsgruppe trainiert beispielsweise vor dem Unterricht von 6.45 bis 7.45 Uhr an der Sachsenwaldschule. Um das zukünftige Wachstum der SG zu bewältigen, wird es in Reinbek jedoch eine weitere Ballsporthalle brauchen. Denn das Ziel der SG – ganz im Sinne des ehemaligen LSV-Präsidenten Hans-Jakob Tiessen – ist es, jedem Kind die Möglichkeit zu bieten, täglich eine Stunde Sport zu treiben.

Dürfen wir uns kurz vorstellen: Wir sind die mJA der SG Glinde-Reinbek

Mit dem Engagement Einzelner ist es gelungen, kurz vor dem Saisonstart 24/25, und den damit verbundenen Qualifikationsturnieren, für die höheren Spielklassen, doch noch eine mJA melden zu können. Mit Anton und Andreas (TuS Aumühle Wohltorf) sowie Luis und Enes (TH Eilbek) konnten wir vier vereinsexterne Spieler per Zweitspielrecht für unsere Mannschaft dazu gewinnen. Und hier sind wir nun, namentlich: Nuku, Bjarne, Bennet, Daniel, Linus, Tim, Ole, Friedrich, Gregor, Anton, Andreas, Luis und Enes. (Auf dem Teamfoto fehlen Linus und Enes). Das Trainerteam wird von Stefan und Marc gebildet.

Mit der Entstehung der mJA ist die SGGR einer der wenigen Vereine im weiteren Umkreis, der vom Herrenbereich bis runter zu der mF Jugend, in allen Jahrgängen, Mannschaften melden konnten. Speziell für den Jahrgang der mJB, unter Trainer Sascha B., ist somit eine perspektivische Plattform entstanden, die diesen Spielern die Möglichkeiten eröffnet, bereits in dem nächstälteren Jahrgang Erfahrungen zu sammeln und am Trainings- bzw. Ligabetrieb der mJA teilnehmen zu können.

Was uns betrifft haben wir die Enttäuschung, über die verpasste Qualifikation für die Oberliga, hinter uns gelassen und sind gute in die reguläre Saison gestartet. Die Bilanz aus den letzten 6 Spielen stimmt uns zuversichtlich, dass wir eine erfolgreiche Saison spielen könnten.

5 der letzten 6 Spiele konnten wir für uns entscheiden. Davon unsere bisherigen 3 Ligaspiele und 2 von 3 Freundschaftsspielen. Bei den Freundschaftsspielen hatten wir das Glück, gegen 2 Regionalligamannschaften aus Hamburg testen zu können. Der AMTV konnte bezwungen werden, gegen Hamburg Nord mussten wir uns geschlagen geben. Neben allem sportlichen Ehrgeiz kommt selbstverständlich auch der Spaß bei uns nicht zu kurz, der uns als Grundlage für eine erinnerungswürdige Saison dienen soll. Überzeugt Euch doch einmal selbst davon und schaut bei einem unserer Heimspiele vorbei: Die Termine sind: 24.11. /15.12./26.1.25/16.2./23.2./16.3.

Wir freuen uns auf Euch! Mit sportlichem Gruss

Eure „Nasty Boyz"
der SG Glinde Reinbek

Handballcamps der SG Glinde-Reinbek

2020 startete die SG Glinde-Reinbek ihr erstes Handballcamp in der Uwe-Plog-Halle.

Anfangs hatten wir knapp 30 Kinder. Mittlerweile gibt es 4 Camps im Jahr und bis zu 250 Kinder genießen eine Woche Handball pur.

Das Trainerteam stellt sich überwiegend aus Nachwuchs Trainer der SG Glinde-Reinbek zusammen, die unter der Leitung von Axel Timmermann ein buntes Programm erstellen.

Handballtraining und -spielen, eine Stadtrally durch Reinbek, der Besuch im Freizeitbad Reinbek oder die traditionelle Küche bei Tommy. All dies sind Erfolgsgaranten für die Camps.

Mittlerweile kommen die Teilnehmer aus Lauenburg, Boizenburg, HH-Rahlstedt und Bergedorf, Aumühle, Bargteheide, Büchen, Schwarzenbeck und vielen anderen Orten.

Ein Höhepunkt im Sommer war der Besuch beim Spiel THW Kiel gegen den TSV Altenholz.

50 Kinder, alle in T-Shirts der SG Glinde-Reinbek gekleidet, stürmten zum Spielende das Spielfeld und sammelten fleißig Autogramme und Selfies.

Das erstaunliche daran, selbst Handballstars wie Andy Wolff nahmen sich ausreichend Zeit für jedes einzelne Kind. Ungläubig staunten einige Eltern, wie hautnah ihre Kinder mit Olympiateilnehmern Kontakt aufnehmen konnten.

Ostern 2024 fand das Camp in Kooperation mit der SG Flensburg-Handewitt statt. Die Trainer aus deren Nachwuchs-Leistungszentrum gaben viele neue Impulse für unsere jungen Trainer.

Selbst Handballlegende Jan Holpert gab seine Erfahrung aus über 600 Bundesligaspielen an die jungen Handballerinnen und Handballer weiter. Diese Gelegenheit nahmen Gästetrainer aus anderen Vereinen zum Anlass. um einmal bei der SG Glinde-Reinbek hinter die Kulissen zu schauen.

Wir danken der Sparkasse Holstein für die Unterstützung, denn die Camps erfreuen sich immer größerer Beliebtheit und da ist ein starker, verlässlicher Partner an unserer Seite unentbehrlich.

Für 2025 stehen die Termine bereits wieder fest. Fragt bei Interesse gerne unter handball@tsv-reinbek.de an.

Holstebro 2024

Am Gründonnerstag machten sich knapp 100 Jugendliche, Kinder und Trainer auf den Weg nach Holstebro in Dänemark. Dort fand der traditionelle Holstebro Cup statt.

Morgens um 10:30 Uhr starteten der Bus und viele PKWs in Richtung Dänemark. Die Aufregung war groß. Für viele war es das erste Turnier im Ausland. Und da die erfahrenen Teilnehmer bereits im Vorfeld geschwärmt hatten, wollten alle unbedingt das Holstebro-Gefühl erleben.

Donnerstagabend wurde mit allen Teilnehmern gegrillt und es gab den SG Abend, der mit „Spontan-Theater", „Prominenten-Raten" und anderen Aktionen abgerundet wurde. Geschlafen wurde überraschend früh, da alle sich auf die Spiele am Freitag freuten.

Freitag, in den Vorrundenspielen, wurden starke Ergebnisse erzielt. Die Mädels der C- und D-Jugend scheiterten knapp am Einzug in den A-Pokal. Und die Jungs von D- bis B-Jugend kamen abends ins Quartier, mit starken Ergebnissen im Gepäck. Die E-Jugend Jungs wurden sogar Gruppensieger und qualifizierten sich für den A-Pokal. Stolz wurden die Gruppensieger Shirts abends getragen.

Eingeweihte wissen, wie stark das Niveau der skandinavischen Jugendteams ist, für deutsche Teams ist da wenig zu holen. Ein Blick auf die Infrastruktur im Sport in Dänemark reicht aus und jeder weiß, woran es liegt. Während in Deutschland teilweise 3 Teams eine Hallenzeit teilen müssen, hat in Dänemark jeder kleine Vorort ein Sportzentrum und in den Städten gibt es ebenfalls überall tolle Sportstätten.

Samstag wurden alle Finalteilnehmer ausgespielt, alle Teams qualifizierten sich für Achtelfinale.

Gegen 16 Uhr waren die Spiele am Samstag beendet, es folgte die Vorbereitung auf die Turnier DISCO. Es wurde viel getanzt, gelacht und vor allem Kontakte mit anderen Teams geknüpft.

Gegen 22 Uhr trudelten die ersten Teilnehmer wieder im Quartier ein, denn am Sonntag standen ja noch die Finalspiele an. Da um 9 Uhr die Zimmer geräumt sein müssen, hieß es bereits um 7 Uhr aufstehen, Frühstücken und aufräumen.

Viele Teams mussten früh die Segel streichen, zu stark waren die Gegner. Die mj.B hatte gegen das Handballinternat aus Schwerin eben so wenig Chancen, wie die Mädels gegen die starke Konkurrenz aus Dänemark.

Die männliche E-Jugend allerdings erreichte einen sensationellen 3. Platz im A-Pokal und dann kamen die Jungs aus der D-Jugend. Sie wollten einfach nicht nach Hause fahren und kämpften sich bis ins Finale am Sonntagnachmittag vor. Da alle anderen Teams bereits fertig waren mit ihren Spielen, kam es zu einem Spiel vor knapp 400 Zuschauern. Zwei lautstarke Fanlager feuerten ihre Teams an, die Trainer konnten ihre Spieler gar

nicht mehr erreichen aufgrund der Lautstärke. Zur Halbzeit stand es 6:6 und getragen von der Euphorie fuhren die Jungs einen tollen 15:9 Finalsieg ein. Was folgte war eine gemeinsame Feier mit allen Zuschauern, dann schnell Duschen und ab in den Bus.

Wer gedacht hatte, alle Kinder schlafen auf der Rückfahrt, der wurde eines Besseren belehrt. Es wurde gesungen, gelacht und dann kam um 21.30 Uhr der Empfang der Eltern. Die Eltern standen Spalier für die Kinder und empfingen alle mit großem Applaus. Und alle sagten: Wir freuen uns bereits auf 2025.

Handball – F-Jugend

Unsere F-Jugend besteht aktuell aus ca 20 Kindern. Wir sind eine Truppe, die viel Spaß am Handball spielen hat. Mit den Jahrgängen 2018-2016 sind wir die Jüngsten im Verein mit regulärem Spielbetrieb. Auch wenn noch nicht alles klappt, sind wir mit Eifer dabei und freuen uns über jede gelungene Aktion. Neueinsteiger oder „Aufsteiger" von den Minis sind jederzeit zu den Trainings willkommen.

Erfolgreiche Nachwuchsarbeit bei der 2. männlichen E-Jugend der SG Glinde-Reinbek

Die 2. männliche E-Jugend der SG Glinde-Reinbek trainiert zweimal wöchentlich unter der engagierten Leitung von Axel Timmermann und Jan Ninnemann. Seit dem Trainingsstart im Mai ist die Spieleranzahl stetig auf aktuell 15 Kinder des Jahrgangs 2015 angewachsen. Die Jungs sind mit viel Spaß und großem Eifer bei der Sache, was sich in ihrer kontinuierlichen Entwicklung zeigt.

Für die Neulinge ist das Sammeln erster Spielerfahrungen besonders wichtig. Deshalb wurde eine dritte Mannschaft, die E3, gemeldet, um allen Kindern ausreichend Spielzeit zu bieten. Das Training zahlt sich aus: Obwohl die 2. E-Jugend als jüngerer Jahrgang oft gegen ältere Gegner spielt und dabei mit Herausforderungen konfrontiert ist, zeigt sich gegen gleichaltrige Teams die Wirkung des intensiven Trainings. So konnte das Team in dieser Saison beispielsweise einen deutlichen 34:16-Sieg gegen die HSG Tills Löwen einfahren, bei dem sich fast alle Spieler in die Torschützenliste eintragen konnten.

61. JAHRGANG
DER REINBEKER
Ein Panorama unserer Region – 21-mal im Jahr. *Mit eigener Meinung.*

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

Summer-Jazzdance 2024

Am Samstag, den 22.06.2024, zeigten meine drei Jazztanzgruppen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) ein abwechslungsreiches Tanzprogramm. 36 TänzerInnen präsentierten, was sie im letzten Jahr erarbeitet hatten. 5 Tänzerinnen konnten leider krankheitsbedingt, oder aus anderen Gründen, nicht dabei sein.

Im 1. Tanz „Exile" ging es um Verbannung und die Sehnsucht und das Streben zurückzukehren. Dieses Stück habe ich mit einigen meiner älteren Jugendlichen in Extratrainingsstunden

erarbeitet.

„Quietly Yours", in unserem 2. Tanzstück haben die Jazzkinder Freundschaft vertanzt.

In Kontrast hierzu, der Tanz 3 „Poison" (Gift), dramatisch und zerstörerisch zeigten die Jazzerwachsenen wie Drogen aber auch andere toxische Abhängigkeiten das Leben zerstören können.

Als nächstes demonstrierten die Jazzjugendlichen in dem Stück (Tanz 4) „Hope" (Hoffnung), dass man nicht aufgeben soll und es sich lohnt zu kämpfen.

„Exactly How I Feel" (Genauso so fühle ich mich), so tanzten meine Jazzkinder völlig ausgelassen diesen 5. Tanz.

„The Devil Inside" (der Teufel im Inneren) (Tanz 6), innere Wut und andere negative Gedanken kommen an die Oberfläche…Der

Tanz zeigt, dass diese Gefühle ständig zu unterdrücken nicht der Weg ist, sondern ein richtiger Umgang hiermit gefunden werden sollte „…Here Comes A Wo/man".

Zunächst allein und einsam tanzt Anna ein Solo, sie begegnet skeptisch 2 anderen Mädchen (Matilda und Charlotte), dann kommen Erinnerungen hoch „Just Look Up", aber alles endet schließlich froh und aufgefangen „…. In Your Arms" (Tänze 7 und 8).

Zum Finale fanden alle zusammen und tanzten zu "Pure Honey" (Tanz 9) und appellierten an alle „Move" => Bewegt euch!

Das Publikum war begeistert und es war eine wunderbare Tanzshow!

Danke euch meine lieben

SchülerInnen!

…..und nun freue ich mich wie immer auf neue Choreografien und das Training mit euch.

Eure Ragna

Seit dem vergangen Jahr haben wir in unserer Gruppe auch 2 Schwestern aus Afghanistan. Sie sind mit großer Begeisterung beim Training und haben mittlerweile auch schon die Prüfung zum 5. Kyu mit Erfolg abgelegt. (siehe Beitrag Kyu Prüfung) Hier Beiträge von den Beiden.

Ju-Jutsu ist eine Sportart, die ich einfach mal ausprobieren wollte. Mittlerweile habe ich eine große Begeisterung für dieses Selbstverteidigungssystem entwickelt. Nachdem ich jetzt auch schon meine 1. Prüfung abgelegt habe, will ich auf jeden Fall weitermachen. Wenn ich mich nach jedem Training müde fühle, bin ich besser für das nächste Training bereit und das gute Gefühl, besser in der Selbstverteidigung zu werden, macht Ju-Jutsu für mich besser als alles andere. *Banin Hossain*

Ju-Jutsu ist für mich mehr als nur ein Sport; es ist eine Kampfkunst, die mir beigebracht hat, wie ich Herausforderungen begegnen und meine Schwächen überwinden kann. Die Ju-Jutsu-Trainings haben mich nicht nur körperlich stärker gemacht, sondern auch meinen Geist widerstandsfähiger und fokussierter.

Ich komme aus einem vom Krieg zerrissenen Land und Frauen sind nicht sicher ... Ich möchte jemand sein, der meinem Volk zeigt, dass auch Frauen stark sein können, und ich möchte lauter sagen, dass niemand das Recht hat, uns Schaden zuzufügen, und das ist es auch das Recht von uns allen, uns verteidigen zu können!

Dieser Sport hat mir Selbstverteidigungstechniken beigebracht, die mir ein größeres Sicherheitsgefühl geben. Ich habe auch gelernt, dass Niederlagen ein Teil des Lernprozesses sind und dass es darauf ankommt, nach jedem Sturz wieder aufzustehen.

Ju-Jutsu hat mir den Wert von Respekt gegenüber dem Gegner, ständiger Anstrengung und Gelassenheit in schwierigen Situationen vermittelt. Für mich ist dieser Sport nicht nur ein Weg, Körper und Geist zu stärken, sondern auch eine Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen und in einer freundlichen und unterstützenden Umgebung zu wachsen. Deshalb ist Ju-Jutsu zu einem unverzichtbaren Teil meines Lebens geworden, und ich genieße es immer sehr. *Beni Hossaini*

Geschafft - Kyu Prüfung 2024

Über viele Monate intensives Training haben sich gelohnt. Erstmals nach dem neuen Prüfungsprogramm stellten sich fünf Teilnehmer der Prüfungskommission, die mit Maud Kühl, 3. Dan und Thorsten Wießner, 3. Dan besetzt war.

Kurz vor der Prüfung hat sich leider ein Teilnehmer zuhause noch so verletzt, dass er an der Prüfung nicht teilnehmen konnte. Beim nächsten Mal ist er dann hoffentlich dabei.

Bestanden zum 5. Kyu haben: Beni und Banin Hossaini und Paul Hannemann. Den 3. Kyu hat nun Phillip Welsch und den 2. Kyu Caspar Lohmeyer.

Herzlichen Glückwunsch.

In alter Tradition waren unsere Trainer Sigi und Thorsten auch in diesem Jahr wieder als Referenten auf Landestechnik-Lehrgängen. Die Berichte nachstehend.

Dreiländer-Lehrgang (NDS/HH/SH) in Adendorf

Zum achten Mal jährt sich dieser Lehrgang. In diesem Jahr war er als "Technik-Landeslehrgang" ausgeschrieben. Die Referenten waren Manfred Parlowski (6. Dan JJ) und Thorsten Wießner (3. Dan JJ) und man merkte sofort, dass beide gut aufeinander eingespielt waren.

Auf der Matte "tummelten" sich allein 11 Danträger, somit hatten die Referenten die Möglichkeit, auch komplexere Techniken zu zeigen. Nach einer kurzen Gymnastik von Manfred übernahm Thorsten die Gruppe und zeigte aus dem neuen Prüfungsprogramm verschiedene Varianten / Folgetechniken des Guntings (Körper Abbiegen, Schulterwurf, Armdrehgriff sowie ein auf links geworfenen Wurf à la Schulterrad mit einem Armdrehgriff). In dem engen Zeitplan gab es ebenfalls eine Waffenabwehr mit Abnahme des Stocks, Gunting mit dem Stock und Messerabwehrtechniken.

Nach der Veranstaltung waren sich alle einig- – es wird auch einen 9.ten Dreiländerlehrgang geben.

Kurzer Exkurs: Dieser Lehrgang entstand, weil Manfred und Thorsten sich auf der Arbeit in Hamburg kennengelernt hatten. Manfred leitet die Ju-Jutsu-Abteilung des TSV Adendorf (NDS), Thorsten war 10 Jahre Pressereferent des Hamburger JuJutsu Verbandes (jetzt im Ehrenausschuss) und Co-Trainer in der TSV Reinbek (SH) unter "Sigi" Sobolewski. Somit war der 3-Länder Lehrgang geboren auf dem beide Referenten ihre Variationen zu den jeweiligen Techniken zeigen.

Nah an der Realität

Schon seit vielen Jahren richtet der TSV Glinde einen Landestechniklehrgang aus, der außerhalb der gewohnten Mattenumgebung stattfindet. Die Teilnehmer trainieren in Zivil, so dass schon ein gewisser Bezug zur Wirklichkeit auf der Straße hergestellt werden kann.

Als Stammreferent ist auch unser Trainer Sigi wieder dabei gewesen. Etwas über 30 Teilnehmer, sowohl aus dem Ju-Jutsu, wie auch aus dem Jiu-Jitsu, haben sich bei sommerlichen Temperaturen eingefunden.

Aus leider sehr aktuellem Anlass hat sich Sigi das Thema „Attentate mit dem Messer" als Lehrgangsinhalt für seinen Part vorgenommen.

Hintergrund war das Attentat in Mannheim, bei dem fünf Menschen verletzt wurden und ein Polizeibeamter getötet worden ist. Zur Einstimmung auf dieses Thema wurde den Teilnehmern zunächst ein Video dieses Attentats gezeigt. Anhand dieses Videos wurde dann Sequenz für Sequenz analysiert und die einzelnen Phasen dieses Attentats besprochen und Möglichkeiten einer Verteidigung aufgezeigt.

Obwohl der Attentäter nicht wie ein geübter Messerstecher angegriffen und sich nur auf einen Angriffswinkel beschränkt hat, konnte er großen Schaden anrichten. Selbst nachdem er am Boden lag, konnte er noch weitere Menschen verletzen.

Aufgrund dieser Abläufe wurden dann Verteidigungsmöglichkeiten aufgezeigt und eifrig trainiert. Damit es nicht zu Verletzungen kommt, wurden Schaumstoffteile benutzt. Hierbei wurde versucht die beim Attentäter sichtbare starke Aggression ansatzweise nachzuempfinden, um die Angriffe entsprechend dynamisch vorzutragen. Schnell wurde deutlich, dass es doch einen großen Unterschied zwischen dem Training auf der Matte und der Realität gibt. Im Training geht es um das Einüben möglichst perfekter Techniken und der Partner greift natürlich nicht mit der Intensität und Wut eines Attentäters an.

Angriffe/Attentate mit dem Messer sind leider keine Seltenheit mehr. Auch in unserer näheren Umgebung hat sich im vergangenen Jahr ein derartiges Attentat ereignet und zwar im Zug in Brokstedt. Dort starben zwei Menschen und vier wurden verletzt.

Es ist daher durchaus sinnvoll sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen.

Dan-Prüfungen in Reinbek

Am 25.5.24 richtete unser Verein wieder eine Dan-Prüfung aus. Insgesamt nahmen 10 Prüflinge aus Reinbek und Schwarzenbek an dieser hohen Schwarzgurtprüfung teil. Prüfer waren Timo Stieger-Fleischer 5. Dan und Kurt Nehlsen 4. Dan.

Bestanden aus Reinbek haben den

1. Dan: Svenja Jorißen und Martin Mehmet

2. Dan: Inken Jorißen, Alina Mätzold und Frank Schüssler

3. Dan: Maureen Macoun und Michael Graf

Herzlichen Glückwunsch zum neuen Meistergrad!

Turniererfolge 2024

Unsere Wettkämpfer/innen waren auch in 2024 wieder sehr erfolgreich unterwegs.

Es begann im Januar mit dem Rhein-Shiai in der Ringarena des Nürburgringes.

Hier konnte Alina Mätzold (Masterclass) die Goldmedaille gewinnen, Patrick Olszewski (Masterclass) wurde mit Silber belohnt und Bronze ging an Diana Vib (U21), Corre Ahnsehl (U21), Anke Smit (Leistungsklasse) und Annika Schlüter (Masterclass). Ein tolles Ergebnis bei diesem Megaevent!

Bei der Landesmeisterschaft von Schleswig-Holstein im Februar war unser Verein wie in den vergangenen Jahren das Maß aller Dinge. Mit 17 x Gold, 13 x Silber und 5 x Bronze mit riesigem Abstand weiter der erfolgreichste Verein.

Goldmedaillen gingen an:

Vincent Koop Alkategorie und + 84 KG Leistungsklasse

Anke Smit Allkategorie und +68 KG Leistungsklasse

Annika Schlüter -68 KG Leistungsklasse und Masterclass

Alina Mätzold -50 KG Leistungsklasse

Corre Ahnsehl -67 KG Leistungsklasse und U21

Diana Vib -68 KG U21

Michelle Lischke -54 KG U16

Adam Chataev -55KG U18

Marlon Rickers Kids U10 -30 KG

Anton Gillmeister U10 -35 KG

Poyraz Bulut U14 -44KG

Tom Rickers U14 – 49 KG

Team U14 (Tom Rickers, Poyraz Bulut, Jovan Avramovic)

Silber holte sich:

Diana Vib Allkategorie und -68 KG Leistungsklasse

Frederik Bielich -55 KG U18

Ilja Lischke -67 KG Leistungsklasse

Cara Krumpmann + 68 KG Leistungklasse und U21

Arlette Haacke -50 KG Leistungsklasse

Alina Mätzold Masterclass

Viktor Angelov -67 KG U21

Naaya Möller -49 KG U14

Jovan Avramovic -44 KG U14

Elim Takanaev-32 KG U12

Nico Ghassemi U12 -38 KG

Bronze ging an:

Cara Krumpmann Alkategorie

Annika Schlüter Allkategorie

Viktor Angelov -67 Leistungsklasse

Ilja Lischke -67 KG U21

Bei den Hamburg Open im März konnten Michelle Lischke U14 -52 KG und Frederik Bielich U18 -61 KG die Bronzemedaille gewinnen. Beide wurden über den Landeskader zu diesem Turnier nominiert.

Zwei Wochen später traten unsere Annika Schlüter und Alina Mätzold bei der Hinrunde der Bundesliga im Team der Vikings aus Schleswig-Holstein an. In der Rückrunde wurden sie zudem von Anke Smit unterstützt die bei der Hinrunde leider verhindert war. Gemeinsam mit 2 Kämpferinnen aus Buchholz vertraten sie unser Bundesland und haben sich tapfer geschlagen.

Bei den Deutschen Meisterschaften konnten wir dieses Jahr folgende Erfolge einfahren:

Annika Schlüter wird Deutsche Vize-Meisterin in der Masterclass.

Frederik Bielich U18 -61 KG

und Corre Ahnsehl U21 -67 KG schrammten an Bronze vorbei und wurden 5. Corre konnte zudem in der Leistungsklasse mit Platz 7 abschneiden.

Beim Sprottenwettkampf im Juni siegte Vincent Koop +84 KG Leistungsklasse. Silber ging an Tom Rickers U14 -50 KG und Viktor Angelov -67 Leistungsklasse. Bronzemedaillen erkämpften sich zudem Marlon Rickers U10 -35 KG und Michelle Lischke U16 -54 KG.

Im September bei den Belgien Open von Liege konnte unsere Anke Smit sich eine tolle Silbermedaille sichern.

wagschal
www.dahlias.de
Dahlien Floristik Grabpflege
Klosterbergenstraße 26 21465 Reinbek 040 / 722 16 22
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9:00 -17:30 Uhr, Sa. 9:00 - 12:30 Uhr

35 Jahre Karate-Jubiläum in der TSV

Zu 35 jährigen Bestehen der Karatesparte richtete unser Verein einen Lehrgang mit anschließender Grillparty aus.

Als Lehrgangsleiter konnten wir Domingos Sousa 7. Dan Wado-Ryu und Bernd Busse 6. Dan Koshinkan und Selbstverteidigungsreferent des SH-Karateverbandes gewinnen.

In unterschiedlichen Gruppen wurden Selbstverteidigungs-Situationen geübt, an der exakten Technik gefeilt und viel gelacht.

Alle hatten Spaß und schwitzten zusammen. Im Anschluss wurde lecker gegessen und getrunken und bei bestem Wetter auf unseren Verein angestoßen.

Karate ist gut für Jung und Alt und fördert die Gesundheit!

Bei uns trainieren alle Jahrgänge Karate - die Kleinsten beginnen ab 4 J. bei den Pandas, für die Älteren Einsteiger bietet sich z.B. das Training der Jukuren Ü50 an. Man muss nicht sportlich sein und auch wenn man schon Wehwehchen hat – Karate hilft immer weiter. Jede Person entwickelt sich individuell und wird Step by Step weiter gebracht.

Unsere Abteilung besteht aus Wettkampfsport und natürlich Breitensport. Es gibt für wirklich Jede(n) seine eigene Nische, die es zu entdecken gilt bei unseren engagierten und qualifizierten Trainern. Schaut einfach mal rein und vereinbart eine Probestunde! Darüber hinaus bietet Hartmut Stieger Fleischer in den Räumen der TSV einen durch die Krankenkassen finanzierten Budomotion Kurs im Bereich Gesundheitssport-Karate an.

Was Dich im Kung Fu Training erwartet

Viele von uns haben vielleicht eine falsche Vorstellung davon, was sie in einem Kung Fu Training erwartet. Daher beschreibe ich an dieser Stelle kurz, wie unser Training aussieht.

Wir haben eine sehr offene, gemischte Gruppe mit netten Menschen, die sich gern bewegen und anstrengen möchten. Die Altersstruktur reicht von ca. 14 – 55 Jahren. Ein wertschätzender Umgang miteinander ist uns wichtig.

Das Training beginnt mit einem gemeinsamen Aufwärmen, bei der gleich auch schon die so wichtige Koordination gefördert wird. Schlag- und Tritt-Techniken als Schattenboxen oder mit dem Partner, auch gegen Schlagkissen, sind ein wichtiger Bestandteil der Stunden. Für den Laien mag das jetzt ein wenig brutal klingen, wir gehen aber immer vorsichtig miteinander um und so macht das Schlagen gegen Schlagkissen nicht nur Spaß und gute Laune, sondern ist fast schon meditativ und sorgt dafür, dass man ausgeglichen und entspannt aus den Trainingsstunden herausgeht.

Kraftübungen wie Liegestützen, Bauchaufzüge, planks (Unterarmstütz) oder Kniebeugen dürfen nicht fehlen. Ganzheitliches Krafttraining ist enorm wichtig, weil uns die Muskeln gesund erhalten und was wäre besser, als das in einer Gruppe zu absolvieren, in der wir uns wohl fühlen und uns gegenseitig motivieren!?

Schließlich runden noch Dehnübungen das Training ab – sie tun gut und wir sind ein wenig aufgerichteter und entspannter.

Falls ich Dein Interesse geweckt haben sollte, komm einfach zu einem unverbindlichen Probetraining vorbei und schau, ob Dir das Training gefällt.

Melde Dich am besten vorher kurz per mail: kungfu@tsv-reinbek.de

Was bringt Kung Fu?

Stell Dir vor, Du hast etwas, das Dich – egal in welchem Alter du bist – vital, gesund, beweglich, kräftig und energiegeladen hält. Etwas, das Du überall und jederzeit allein oder mit Freunden machen kannst. Und etwas, das Du in entspannter Atmosphäre mit Freude und netten Menschen ausüben kannst. Das Wort „Kampfsport" klingt da gar nicht so passend. Für mich ist eines der wichtigsten Ziele im Kampfsport mittlerweile gar nicht mehr, zu „kämpfen", sondern liegt vielmehr darin, sich zu spüren und sich durch die Bewegungen zu entspannen (den Alltag hinter sich lassen, sich für eine Zeit nur auf sich selbst zu konzentrieren, alles andere loszulassen) und gesund zu halten. Meditative gesundmachende Bewegungsentspannung sozusagen.

Das alles gibt einem Kung Fu. Man fühlt sich wohl, ist schmerzfrei, bleibt energiegeladen, beweglich und fit.

Die wenigen Dinge, die dafür notwendig sind, sind ein wenig Mut, Durchhaltevermögen und Selbstdisziplin.

Mut ist nötig, um sich aufzuraffen und zu einer Probestunde zu kommen. Das ist für viele der schwierigste Part.

Durchhaltevermögen braucht man, weil sich Erfolge natürlich nicht von heute auf morgen einstellen. Man muss also schon ein wenig dabeibleiben, also in der Lage sein, sich auf eine „verzögerte Belohnung" zu freuen. Die ist oft besser als die sofortige, weil sie erarbeitet und dadurch natürlich viel mehr Wert ist.

Selbstdisziplin ist auch nötig, weil das abendliche Sofa oder der Fernseher natürlich attraktiv sind und dann die „Disziplin" gefordert ist, sich auf den Weg zum Training zu machen. Wenn man sich aber klarmacht, dass das Sofa vielleicht für den Augenblick schön ist, aber dauerhaft keine Option ist, weil die Folge wäre, dass man sich in seinem Körper dauerhaft unwohl fühlt und vielleicht sogar krank wird, ist es eigentlich schon gar nicht mehr so schwer, loszugehen und etwas zu sporteln. Die Belohnung in Form von guter Laune und einem sich einstellenden Wohlgefühl nach dem Training sind es allemal wert.

Dann lassen sich auch die Alltagssorgen schon viel leichter ertragen.

Achtung! Einige wenige Plätze in der Kung Fu Mini Gruppe für Kinder von 5 – 8 Jahren frei!

In der Kung Fu Minigruppe montags von 16.25 – 17.10 sind einige wenige Plätze frei. Das Training ist kindgerecht, fordernd und beinhaltet Koordinationsübungen, Rollen, Krafttraining für Kinder und einfache Selbstbehauptungstechniken. Bei Interesse bitte melden bei: Jochen Mittelberger, kungfu@tsv-reinbek.de

Erfolgreiches Jahr für die Reinbeker Nachwuchsleichtathleten

Wer erfolgreich im Jugend- und Erwachsenenalter sein möchte, braucht eine erfolgreiche Nachwuchsarbeit!

Daher ist es erfreulich das die Schüler-Leichtathleten, im Alter von 8 – 13 Jahren, der LG Reinbek-Ohe, im Jahr 2024 insgesamt 29 Titel bei Kreismeisterschaften sammeln konnten.

Bei den KM-Mehrkampf im Juni ging es noch etwas verhalten mit „nur" 3 Einzeltiteln los. Die weiteren Podestplatzierungen sowie die beiden Mannschaftstitel bei den Jungen U12 für Samuel, Jesper, Lukas, Toni & Finn, sowie bei den Mädchen U10 für Bente, Nele, Emma, Lea & Leonore zeigten aber, dass in der Breite alle gut drauf sind. Die guten Auftritte als Mannschaft setzten sich nur zwei Wochen später beim Schüler-Cup, den Mannschafts-KM, fort. Die Jungen U12 konnten erneut zeigen das sie in der Besetzung Samuel, Jesper, Lukas & Finn im Kreis nur schwer zu schlagen sind. Außerdem konnten die Mädchen U14 in der Besetzung Isabel, Mira, Emilia & Aurelia sich ebenfalls über den 1. Platz freuen.

Nach den Sommerferien stand dann Mitte September für viele das Highlight mit den Einzel-KM auf der heimischen Anlage bei uns in Reinbek an. Bei bestem Wetter waren alle super aufgelegt und konnten insgesamt 22 KM-Titel und viele weitere Podestplatzierungen bei uns in Reinbek behalten. Damit waren wir der erfolgreichste Verein.

Fleißige Titelsammler waren hier Samuel (M11), Maja (W12), Lieselotte (W13), Anni (W10), Louisa (W11) & Bente (W9) die alle 2 oder 3 KM-Titel mit nach Hause nehmen konnten.

Die 13-Jährigen haben sich nach den Einzel-KM endgültig aus den Schülergruppen verabschiedet und sind ins Jugendtraining aufgestiegen. In den ersten Wochen mussten sie sich erstmal an das gesteigerte Trainingspensum gewöhnen, sind jedoch motiviert für ihre erste Saison mit Wettkämpfen über die Kreisebene hinaus.

Nur durch diesen erfolgreichen Unterbau ist es uns möglich im Jugend- und Erwachsenenbereich Reinbek-Ohe auch überregional wieder vermehrt bei Norddeutschen oder Deutschen Meisterschaften zu vertreten. So waren im Sommer 2024 das erste Mal seit über 8 Jahren wieder 4x100m Staffeln bei Norddeutschen Meisterschaften am Start.

Jedermann Leichtathletik Gruppe... Wir versuchen es einfach....

Wir sind die kleine Leichtathletik Jedermann Gruppe der LG Reinbek-Ohe. Zu klein, wie wir finden. Wir suchen neue Interessierte - gerne Quereinsteiger:innen aus anderen Sportarten. Wir selbst kommen z.B. aus dem Turnen, dem Basketball, dem Fußball, Handball oder dem Volleyball. Haben aber auch andere Erfahrungen (Tennis, Inline-Skating, Gewichtheben, ...).

In unserer Trainingszeit machen wir alle interessanten Wurf- und Sprung- und Laufdisziplinen.

Vielseitigkeit und Spaß ist unser Motto.

Teil des Trainings ist auch Athletik (allgemeine Kraft, Beweglichkeit & spezielle Schnelligkeit und Ausdauer). Angepasst an Wind und Wetter. Wir trainieren ganzjährig draußen auf dem Sportplatz der TSV Reinbek mit angeschlossenem Fitnessraum

für das Krafttraining.

Als Gruppe funktionieren wir gut, weil wir uns regelmäßig mindestens einmal pro Woche treffen. Dazu zählt auch der soziale Aspekt im Sportlerheim der TSV nach dem Training - bei Tee, Bier oder wer weiß das schon genau.

Die Verabredung zum gemeinsamen Training ist das wichtigste Momentum; sozusagen der erste Sieg des Abends für die eigene Gesundheit - mit Spaß und mehr oder weniger Leistungswillen - und gegen den ‚inneren Schweinehund', der einen sonst an die Couch fesselt.

Komm gerne mal vorbei und lerne uns kennen. Wir freuen uns auf dich - Männer, Frauen, älter oder jünger. Alles Weitere findet sich, wenn wir uns mal sehen. Unsere Trainingszeit ist montags zwischen 18 und 19:30 auf der TSV Leichtathletik Anlage (hintere Garagen). Einfach mal vorbeikommen oder über die Geschäftsstelle den ersten Kontakt herstellen. Wir freuen uns auf dich.

„Wie aus Schatten Licht wird“

Uns alle, die Mitglieder der Herzsportgruppe, eint ein einschneidendes Erlebnis: Das Herz ist aus dem Takt geraten!

Aber ebenso das Motto: Nun erst recht, ich lasse mich nicht unterkriegen!

Jetzt kommt die Herzsportgruppe von der TSV Reinbek ins Spiel. Freitags treffen wir uns zum Sporteln und Spaß haben. Zu schmissiger Musik denkt sich Luci, unsere sehr temperamentvolle Übungsleiterin, immer neue Übungen aus, die uns fördern und fordern. Dann gibt es noch den Heinz, unseren Arzt. Er achtet darauf, dass Luci es nicht übertreibt. Der Spaßfaktor steht selbstverständlich immer im Mittelpunkt. Oft können wir vor Lachen nicht weiter machen. Am Ende der Stunde folgen noch ein paar Achtsamkeitsübungen. Zufrieden und ausgepowert gehen wir dann ins Wochenende.

Da wir uns alle gut verstehen, treffen wir uns auch außerhalb der Sportgruppe regelmäßig zum Klönen. Wichtig ist es, nicht den Kopf in den Sand zu stecken, sondern weiterhin aktiv zu bleiben. Es ist schön, dass es Sportvereine gibt, die dies möglich machen. Geht raus und genießt das Leben!

Dagmar Jörs (im Namen aller Teilnehmer der 9:00 Herzsportgruppe der TSV Reinbek)

SPIELMANNSZUG

Das Jahr geht langsam zu Ende, für uns war es ein eher ruhiges Jahr.

Das Maibaumfest in diesem Jahr das erste Mal ein bisschen anders: Musik und Mai-Krone aufsetzen noch am Rosenplatz und dann die Feier an der neuen Wache am Mühlenredder.

Das Wetter spielte mit, die Stimmung war gut und trotz der „Teilung der Veranstaltung" hatten sich am Rosenplatz eine Menge Zuschauer eingefunden.

Im vergangenen Jahr haben sie sich verlobt und in diesem Jahr durften wir das glückliche Brautpaar vor der Kirche in Empfang nehmen:

Magdalena und Sebastian haben geheiratet! Ganz herzliche Glückwünsche Euch beiden!

Kurz vor den Sommerferien waren wir dann musikalisch zu Gast im Lokschuppen in Aumühle.

Ein tolles Erlebnis für Groß und Klein zwischen den alten Eisenbahnwaggons zu stehen und Musik zu machen. Das hatte schon ´was!

Zum Jubiläumsfest der Feuerwehr Ohe mit ihrer finnischen Partnerstadt Padasjoki im August präsentierten wir uns auf Gut Schönau und gaben im sogenannten „Krummspanner" unterm Dach ein schönes Konzert. Die Atmosphäre war einfach nur toll und so konnten wir die ankommenden Gäste musikalisch begrüßen.

Unser Ausflug führte uns diesmal nach Wentorf in die Lohe und wir verbrachten ein paar schöne Stunden zusammen mit gemeinsamen Spielen und einem reichhaltigen Buffet, zu dem jeder etwas mitbrachte.

Unsere Kleinen hatten soooo viel Platz zum Spielen und Toben. Und die Großen hatten endlich ´mal Zeit zum Klönen.

Da wir, teilweise aus gesundheitlichen Gründen, nicht mehr marschieren, geben wir nunmehr viele Laterne-Konzerte.

Das kommt bei den Kindern und auch den Eltern sehr gut an, denn man kann in Ruhe der Musik zuhören, die Kinder können mitsingen, sobald sie eines unserer bekannten Laternelieder hören und es ist immer eine sehr ruhige und entspannte Stimmung für alle.

Den Abschluss macht wieder das jährliche Weihnachtskegeln und wenn jemand noch mehr über uns erfahren möchte, kommt einfach vorbei: immer mittwochs ab 18 Uhr in den Räumen der Grundschule Mühlenredder.

Manuela Boll

ELEKTROBAU
HENRY KAULFUß

Scholtzstraße 8
21465 Reinbek

Elektroinstallation · E-Mobilität · Krantechnische Dienste

Tel. 040 728 169 0 · info@kaulfuss-elektrobau.de · www.kaulfuss-elektrobau.de

Aktivtag der Tanzsportabteilung

In diesem Jahr war es endlich mal wieder soweit – nach einigen Jahren (coronabedingter) Pause – trafen sich vor den Sommerferien viele freiwillige Helfer*innen der Tanzsportabteilung, um den Tanzsaal, die Pantry und die Bar auf Vordermann zu bringen. Das Wetter meinte es an diesem Samstag gut mit der Tanzsportabteilung: Den eher regnerischen Tag konnte man gut drinnen verbringen.

Insbesondere die Wände sollten bis Türhöhe neu gestrichen werden. Schon im Vorfeld kristallisierten sich die Spezialisten heraus, die diesen Bereich unter ihre Fittiche nahmen und die Laien anleiteten. Es wurde genau kalkuliert, was an Material gebraucht wurde und wie die Vorgehensweise am Aktivtag sein sollte.

Ein weiteres Team kümmerte sich um die Reinigung der Stühle. Erst wurde sondiert, welche Stühle einer besonderen Behandlung unterzogen werden sollten. Dann wurden diese erst von Hand geschrubbt und anschließend mit dem Hochdruckreiniger bearbeitet.

Weiterhin wurden in der Bar alle Gläser gereinigt, neu sortiert und die Regale geputzt. Außerdem wurden die Wände und Decken von den Spinnweben der letzten Jahre befreit.

Bei all der Arbeit kam natürlich

auch die gemeinsame Pause bei Brötchen, Kuchen, Kaffee und kalten Getränken nicht zu kurz.

Das schöne an der ganzen Aktion war, dass Mitglieder aus den unterschiedlichsten Gruppen sich beteiligten und neue, ungeahnte Talente entdeckt wurden.

Linedance Wochenende

Immer mittwochs von 17.30 bis 19 Uhr trainieren wir im Tanzsaal der TSV, 11 Linedancer aus der Gruppe der Fortgeschrittenen. Seit über 10 Jahren teilen wir den Spaß am Tanzen in der Reihe.

Im Februar haben wir zu neunt an einem Wochenend-Workshop teilgenommen, die der bekannte Trainer Dirk Osterloh regelmäßig in Volpriehausen in der Nähe von Northeim anbietet. Wir kennen Dirk schon von einem früheren Workshop und haben auch schon einmal eine große Linedance-Veranstaltung mit ihm bei uns in Reinbek organisiert.

Fast 100 Linedancer aus vielen Ecken der Republik treffen sich dieses Mal im beschaulichen Örtchen am Rand des Sollings. Die große Anlage des Landhotels Am Rothenberg der Familie Schwarz ist wie geschaffen für so eine Veranstaltung. Die Abläufe sind dort perfekt geplant und Unterkunft, Rahmenprogramm und vor allem das Essen sind super und werden mit herzlicher Gastfreundschaft dargeboten.

Freitags versammeln wir uns als erstes zum gemeinsamen Abendessen, danach wird spontan das Buffet zur Seite geräumt und Linedance-Musik aufgelegt. Auch wenn bei weitem nicht jeder die passenden Schritte zu jedem Stück beherrscht, immer ist die improvisierte Tanzfläche voll und die verschiedenen Grüppchen kommen miteinan-

der ins Gespräch. Bis spät in die Abendstunden wird emsig getanzt.

Am nächsten Morgen nach einem ausführlichen Frühstück beginnt der eigentliche Workshop mit Dirk.

In einer großen Halle, umgeben von vielen Kübeln mit jeder Menge Pflanzen (die im Frühling mit viel Arbeitskraft an ihre Außenplätze befördert werden) treffen sich alle Tanzwilligen, um gemeinsam neue Choreografien zu lernen.

Auf unnachahmliche Art zerlegt Dirk auf einer Bühne die Choreos in ihre Einzelteile und springt zwischendurch auch gern mal durch alle Reihen. So ist er näher dran, wenn wir uns in einzelnen Schrittkombinationen verheddern und freut sich mit uns, wenn am Ende alles klappt. Davor, dazwischen und danach spielt er immer wieder andere Titel und unermüdlich wird in wechselnder Besetzung getanzt.

Insgesamt 8 Stunden, 4 neue Tänze, endlose Schrittfolgen - der Faszination von langen Reihen, in denen alle sich am Ende mit konzentriert-fröhlichen Gesichtern in die gleiche Richtung drehen und wenden, kann sich hier keiner entziehen.

Das Mittagessen wird in einer rustikalen Köhlerhütte gereicht. Auch hier offenbart sich der Charme des Familienunternehmens. Während einer der Chefs motivierte Gäste auf eine ein-

zigartige Busfahrt mitnimmt, bei der sowohl die Lachmuskeln als auch das Panikzentrum im Gehirn gleichermaßen beansprucht werden, kümmert sich die dritte Generation um die Essensvorbereitung und hält das Feuer unter dem großen Suppenkessel am Laufen. Und der Allerkleinste (2 Jahre) teilt, auf einem alten Fass thronend, die Löffel aus - so wächst man in eine Hoteldynastie hinein.

Nach erfolgter Stärkung und eventuell noch der Teilnahme an einer sehr interessanten Gartenführung mit der Senior-Chefin, wird weiter an den neuen Tänzen gearbeitet bis Kopf und Füße rauchen.

Eigentlich hat das Hotel auch eine tolle Spa-und Wellnessan-

lage, aber die Zeit reicht leider einfach nicht, um alles in Ruhe zu genießen.

Bevor am Samstagabend eine große Linedanceparty startet, gibt es ein authentisch-südamerikanisches Abendessen im Restaurant La Cantina. Auf Holzkohlegrills werden Fisch und Fleisch zubereitet und das leckere Essen und die besondere Atmosphäre sind absolut beeindruckend.

Danach wird dann getanzt, bis die Füße streiken.

Am Sonntag schließlich wird das Gelernte noch einmal vertieft. Die kurze Nachtruhe hat Wunder bewirkt und die vielen neuen Schritte funktionieren tatsächlich.

Nach einem letzten gemeinsamen Mittagessen fahren alle Linedancer beseelt nach Hause.

Schön war's – bestimmt kommen wir mal wieder nach Volpriehausen!

Regine Rehder

Abenteuer WDSF World Championship Senior III

Im April 2022 stiegen wir 16 Jahre nach den ersten vorsichtigen Schritten im Turniertanzgeschehen in die höchste Deutsche Amateurklasse auf. Eine Voraussetzung um sowohl bei nationalen als auch bei internationalen Meisterschaften antreten zu dürfen. Nach zwei deutschen Meisterschaften bot sich im Mai diesen Jahres nun die seltene Gelegenheit, auf deutschem Boden an einer Weltmeisterschaft teilzunehmen. Den Zuschlag für die Ausrichtung der Altersstufe III S Standard (50-65 Jahre) in 2024 hatte der Tanzclub Grün-Gold-Club Bremen e.V. erhalten.

Nach kurzer Abstimmung mit unserer Abteilungsleiterin Birgit Bendel-Otto meldeten wir uns an. Der nächste Blick viel dann auf die Startzeit, am Samstag 31.5.2024 um 9 Uhr in der Frühe. Damit war schnell klar, eine Anreise aus Reinbek am Turniertag war nicht denkbar. Neben Fahrzeit mit einem gewissen zeitlichen Sicherheitspuffer brauchen die Damen im kleinsten Teamsport der Welt mindestens 1,5 Stunden für die Präparation, Auflösung später.

Schnell war ein Hotelzimmer in Nähe des Veranstaltungsgelände gefunden.

Ab da begann die sportliche Vorbereitung, Trainerstunden und Übungseinheiten wechselten sich über Monate in stetiger Regelmäßigkeit ab. Je näher der Tag der Weltmeisterschaft kam, umso mehr stieg die Nervosität, aber viel wichtiger, auch die Vorfreude auf ein Event, das wir uns in unseren kühnsten Träumen vor Jahren so nicht hätten vorstellen können.

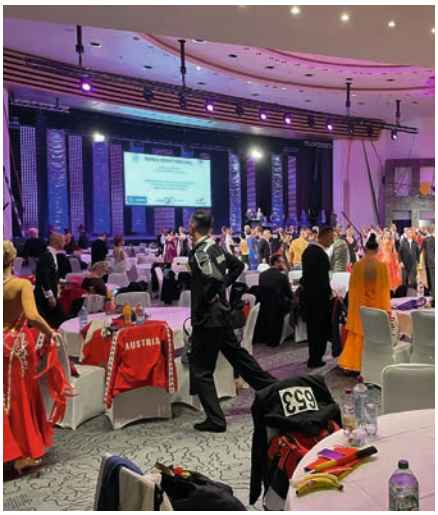
Tag 1: Freitag, 30.5.2024, unser Abenteuer begann mit der Anreise nach Bremen. Der erste Weg führte direkt zum Veranstaltungsgelände, das Bremer Congress Center. Dort stand die Registrierung an. Eine lange Schlange, viele Begrüßungen und Umarmungen bekannter Gesichter aus dem Turniergeschehen und eine knappe Stunde später hielten wir unsere Startnummer 742 in den Händen.

Jetzt war es endgültig real, wir sind dabei. Danach als letzte Aktion für den heutigen Tag noch kurz die Räumlichkeiten für das morgige Event inspizieren.

Anschließend der fußläufige Gang ins Hotel, noch etwas essen und dann ab ins Bett. Denn der nächste Tag sollte früh beginnen. Das wunderschöne Hotelzimmer konnten wir so leider nicht wirklich genießen. Aber das war ja auch nicht unser Auftrag.

Tag 2: Samstag, 31.05.2024. Der Wecker klingelte um 5.00 Uhr. Ich (Mann) konnte noch etwas dösen, während meine Frau begann sich für das Turnier herzurichten. Haare stylen, Schminken, künstliche Wimpern anlegen und Kontaktlinsen ersetzen die Brille. Zum Schluss durfte ich dann noch Hand anlegen und in den Haaren den glitzernden Schmuck arrangieren. Fertig war die Verwandlung, oder wie in jungen Jahren die Tochter unserer Nachbarn immer sagte: „Du bist nicht Birgit".

Inzwischen waren ca. 2 Stunden vergangen und so langsam mussten wir los. Kurz alle Sachen zusammengepackt und an der Rezeption ausgescheckt. Das Frühstück ließen wir aus, da geht es uns wie vielen anderen Sportlern auch, Essen vor der sportlichen Belastung geht nur bedingt. Dafür auf dem Weg ins Congress Center noch schnell am Bahnhof die von zu Hause mitgebrachte Verpflegung für den Tag ergänzt.



Allein die Umkleide für über 400 Personen wirkte schon beeindruckend. Nach dem Einkleiden ging es zum Eintanzen in den Saal. Neben dem Aufwärmen ist hier wichtig Gefühl für das Tanzparkett und natürlich für den Tanzpartner zu entwickeln.

Um 9 Uhr ging es dann endlich mit dem angekündigten Einmarsch los. 208 Paare aus 23 Nationen. Neben Europa waren auch Länder aus Amerika und Asien vertreten. Deutschland betrat als Gastgeberland als letztes den Saal und wir mittendrin.

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 Pilsener PREMIUM
BINGO · PARTY Ü40 usw.
Warme & Kalte Speisen · Partyservice
Auf Ihren Besuch freut sich Thomas Antonczyk und sein Team.

Nach den offiziellen Reden und dem stellvertretenden Eid zweier Tanzpaare zu den Themen sportliche Fairness und Doping ging es pünktlich im 10 Uhr mit der ersten Tanzrunde ins Turnier. Unser Ziel war es, diese erste Runde zu überstehen und ein zweites Mal alle 5 Standardtänze (Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slow Foxtrott, Quickstep) dem Wertungsgericht präsentieren zu können. Nach 4 Stunden und mit zum Teil Wartezeiten von 90 Minuten zwischen den einzelnen Tänzen hatten alle 208 Paare die erste Runde absolviert.

Jetzt begann das bange Warten bis zum Aushang der Paare, die die nächste Runde erreichen sollten. Dank moderner Technik geht das heutzutage schnell und nach einem nervösen Blick auf die Liste hatten wir unser Glücksmoment, die Startnummer 742 war dabei. Die Pflicht war erfüllt und nun gingen wir mit viel Euphorie in die nächste Runde. Ein Weiterkommen war da angesichts der übermächtigen Konkurrenz kaum denkbar, denn nach dieser Runde sollten nur noch weniger als 100 Paare weiterkommen. Aber möglichst weit nach vorne tanzen, das war schon das Ziel. Nach weiteren 3,5 Stunden lag auch diese zweite Runde hinter uns. Wie erwartet sind wir dann ausgeschieden, aber am Ende belegten wir den geteilten 160-163. Platz von 208 Startern. Hätte uns jemand vorher diesen Platz angeboten, wir hätten ihn ohne zu zögern angenommen.

Während das Turnier weiterging, traten wir erschöpft, aber glücklich und zufrieden die Heimreise an. Und es kamen unterwegs auch schon die ersten gemeinsamen Gedanken auf, dass dieses schöne Erlebnis nicht das Einzige bleiben soll. Mal sehen, wo in den nächsten Jahren die Weltmeisterschaften stattfinden werden.

Der Weltmeister wurde übrigens abends gegen 22 Uhr gekürt, zum dritten Mal in Folge ein Deutsches Paar aus Berlin.

Zum Schluss möchten wir die Chance nutzen, uns noch bei denjenigen zu bedanken, die uns in den ganzen Jahren trotz aller Höhen und Tiefen immer ermutigt und unterstützt haben und damit dieses tolle Erlebnis erst zur Wirklichkeit haben werden lassen.

Birgit und Thomas Schuldt

Tischtennis – vielleicht ja auch was für dich?

Du hast Lust wieder Sport zu machen und früher gerne Tischtennis gespielt? Du suchst nach dem passenden Angebot für dich? Dann komme zu uns! Hier stellen wir uns vor, lerne uns kennen:

Was ist das Besondere an Tischtennis?

- Tischtennis ist die schnellste Rückschlagsportart der Welt
- Tischtennis ist eine der fairsten Sportarten überhaupt
- Man muss kein Modelathlet sein, um Tischtennis erfolgreich zu spielen

Tischtennis ist für alle da. Egal ob jung oder älter. Egal ob groß oder klein. Egal ob Mann oder Frau. Tischtennis ist so vielseitig, dass man es nur lieben kann.

Wir lieben diesen Sport. Doch warum sollte man denn ausgerechnet in Reinbek spielen?

- Wir bieten das beste Paket aller Vereine in der Gegend
- Wir können auf so viele Trainingsmöglichkeiten zurückgreifen wie sonst kein benachbarter Verein
- Wir haben eine wahnsinnig große Gemeinschaft. Hier wird keiner allein gelassen. Es gibt keine Klicken, die nur untereinander spielen. Hier kann jeder von jedem lernen und mit jedem spielen.

Willst du Teil des Ganzen sein und hast Lust Tischtennis zu lernen, oder hast schon mal gespielt und willst wieder anfangen? Dann komme vorbei.

Melde dich bei unserem Abteilungsleiter Mathias Schoknecht (017648221534). Er bespricht dann alles Weitere mit dir und du kannst im Anschluss mit deinem ersten, kostenlosen Probetraining starten.

Welche Trainingszeiten bieten wir an:

Unsere Freizeit und Seniorengruppe trainiert Dienstag und Donnerstag von 14 – 16 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Klosterbergen.

Das Erwachsenen Training findet Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 19.30 bis 22 Uhr, sowie samstags von 13 – 17 Uhr ebenfalls in der Turnhalle der Grundschule Klosterbergen statt. Freitags gibt es zudem eine Trainingszeit in der alten Halle des Sachsenwaldgymnasiums von 20 bis 22 Uhr. Nach den Osterferien können wir in der „alten Halle" auch mittwochs von 20 bis 22 Uhr unserem Lieblingssport nachgehen. Mit Ausnahme des Sonntags kannst du bei uns also an jedem Wochentag trainieren.

Unsere Jugendlichen bis 18 Jahren Trainieren Dienstag und Donnerstag von 18 bis 19.30 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Klosterbergen.

Wie du siehst, bieten wir sehr viel, sodass hoffentlich auch für dich ein Angebot dabei ist. Hast du auch Lust? Dann melde dich bei uns und fange an. Du wirst es lieben. Wir freuen uns auf dich!

Erfolgreicher Auftritt beim Helgoland-Marathon 2024

Am 4. Mai startete ich für die TSV Reinbek beim Helgoland-Marathon. Im Vorfeld hatte ich mich hauptsächlich auf meine Laufleistung und die Zeit konzentriert, nicht aber auf die besondere Topografie der Insel. Zwei Wochen vor dem Marathon begann ich, mich intensiver mit dem Streckenverlauf auseinanderzusetzen, und stellte fest, dass Helgoland weit mehr zu bieten hat als flaches Land und eine steife Brise: Die Insel überrascht mit einem durchaus anspruchsvollen Gelände.

Besonders der berüchtigte Anstieg vom Unterland ins Oberland stellte eine große Herausforderung dar. Dieser steile Abschnitt muss im Marathon fünf Mal überwunden werden – eine Tatsache, die ich zu Beginn des Trainingsprogramms nicht berücksichtigt hatte. In meiner Vorbereitung peilte ich eine Zeit von 3:15 Stunden an, ausgehend von einem flachen Kurs. Doch nach dem Befassen mit der Strecke war klar, dass das Vorhaben schwieriger als gedacht werden könnte.

Trotz der unerwarteten Höhenmeter und der Strapazen auf dem anspruchsvollen Kurs konnte ich meine persönliche Bestzeit um zehn Minuten verbessern und lief mit einer Zeit von 3:25 Stunden ins Ziel. Damit erreichte ich den zehnten Platz in der Gesamtwertung und sicherte mir den dritten Platz in meiner Altersklasse.

Der Helgoland-Marathon hat mir gezeigt, dass man sich manchmal den Gegebenheiten spontan anpassen muss – eine wertvolle Erfahrung für zukünftige Wettkämpfe. Zudem bleibt die einmalige Kulisse der Nordseeinsel ein besonderes Highlight, das den Marathon zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht hat.

Ich freue mich, mit einem starken Ergebnis die TSV Reinbek vertreten zu haben.

Triathlon-Team Reinbek

Einmal Roth, immer Roth – Meine Rückkehr zum Langdistanztriathlon

Es war ein emotionales Jahr für mich. Nachdem ich eigentlich meinen Rücktritt vom Langdistanztriathlon beschlossen hatte, kam der Wunsch nach einer letzten Herausforderung auf. Ein nicht zufriedenstellendes Rennen und die Sehnsucht nach einem würdigen Abschluss trieben mich erneut an. Zu meinem 50. Geburtstag hatte ich nur einen Wunsch: Ein Startplatz bei der legendären DATEV Challenge Roth 2025.

Doch wer Roth kennt, weiß, dass die Startplätze heiß begehrt sind. Die Online-Vergabe ähnelt einer Lotterie – innerhalb weniger Sekunden sind alle Plätze vergeben. Eine der letzten Möglichkeiten, einen Startplatz zu ergattern, besteht in der Anmeldung vor Ort, direkt am Tag nach dem Rennen. Mein Plan war schnell klar: Ich würde nach Roth reisen, dort übernachten und früh morgens in der Schlange stehen, um mir einen der begehrten Plätze zu sichern.

So machte ich mich nach dem Abiball meines Sohnes am Sonntag auf den Weg nach Roth. Schon bei meiner Ankunft im Stadion überkamen mich die alt-

bekannten Emotionen – die Begeisterung der Zuschauer, die Erschöpfung der Athleten und die besondere Magie dieses Ortes, der so viel Triathlon-Geschichte in sich trägt.

Am späten Abend, als die letzten Finisher das Ziel erreichten, wurde der Zielkanal geöffnet und eine Gruppe von Menschen – alle mit demselben Ziel – bereitete sich auf eine Nacht im Freien vor. Es war ein beeindruckendes Bild: Klappstühle, Feldbetten und sogar Matratzen mit Bettzeug waren inmitten der Wartenden zu sehen. Ich setzte mich dazu und versuchte, in der kalten Nacht etwas Schlaf zu finden.

Früh am nächsten Morgen war die Schlange bereits schier unendlich. Einige erzählten, dass sie fast 1000 Meter lang sei. Doch die Stimmung war überraschend gut, fast ausgelassen. Gegen 9 Uhr begann der Veranstalter damit, nummerierte Tickets zu verteilen – nur die ersten 1000 in der Schlange hatten die Chance auf einen Startplatz. Mit Nummer 43 in der Hand atmete ich erleichtert auf. Ein besonderes Highlight: Der Veranstalter bot allen Wartenden ein kostenloses Frühstück an – eine Geste, die Roth so einzigartig macht.

Nach einer langen und kalten Nacht trat ich die Heimreise zufrieden an. Ich hatte, was ich wollte: einen Startplatz bei der DATEV Challenge Roth 2025. Das nächste Kapitel meiner Triathlon-Karriere ist geschrieben. Jetzt heißt sa: Trainieren und 2025 den Traum von einem perfekten Rennen leben.

Unsere Triathleten im Einsatz

FOTO: H-HEESCH

Links und rechts Sebastian David, mitte Verena Godersky

Die „Äffchen“ – Fröhliches Kinderturnen für die Kleinen!

Schon wieder Montag? Für manches Schulkind oder Erwachsenen mag diese Frage nicht besonders verheißungsvoll klingen – nicht jedoch für die „Äffchen“ der TSV Reinbek! Jeden Montag von 17 bis 18 Uhr treffen sich die kleinen Turnerinnen und Turner im Alter von 1 bis 5 Jahren, um unter der liebevollen Anleitung von Birgit Schuldt in eine bunte Welt voller Bewegung einzutauchen.

In dieser herzlichen Gruppe, in denen die Kinder von Eltern oder Großeltern begleitet werden, ist der Spaß an der Bewegung das zentrale Element. Jede Woche erwarten die „Äffchen“ neue, aufregende Bewegungsstationen, die mit unterschiedlichem Schwierigkeitsniveau gestaltet sind. So ist für jedes Kind etwas Passendes dabei und alle kleinen Sportlerinnen und Sportler können in ihrem eigenen Tempo neue Fähigkeiten entdecken und entwickeln.

Der Beginn jeder Stunde ist stets ein fröhliches Ritual: Ein Bewegungs- und Begrüßungslied sowie ein Willkommenskreis stimmen die Kinder auf die bevorstehenden Aktivitäten ein. Im Fokus stehen das freie Bewegen und der erlebte Spaß an Bewegung und bewusst gewählten körperlichen Herausforderungen. Gelegentlich werden koordinative Bewegungsspiele integriert, die nicht nur die motorischen Fähigkeiten stärken, sondern auch die sozialen Kompetenzen der Kinder unterstützen.

Wenn die Stunde zu Ende geht, versammeln sich die „Äffchen“ zu einer Abschlussrunde. Zuerst wird noch einmal ausgelassen gerannt und im Anschluss wird gemeinsam gesungen. Ein weiteres Highlight erfolgt dann ganz zum Ende: Jedes Kind erhält ein kleines Kunstwerk – ein Tier oder Symbol, das Birgit liebevoll auf die Kinderhände malt. Stolz tragen die Kinder ihre „Abzeichen“ nach Hause, um sie Familie und Freunden in der Kita zu zeigen. Besonders wichtig ist dabei, die Hände nur drumherum zu waschen, damit das kleine Kunstwerk möglichst lange erhalten bleibt!

Die Gruppe der „Äffchen“ ist ein Ort der Bewegungsfreude, der Gemeinschaft und des spielerischen Lernens. Wir freuen uns über unsere „Äffchen“ und ein weiteres Jahr voller Freude und Bewegung in der TSV Reinbek!

Stine von Förster,
Mutter von Elisa (3 Jahre)
und Mathilde (5 Jahre).

Mini Mäuse

Toben. Klettern. Springen. Balancieren. Rennen. Singen. Herumtollen. Donnerstagnachmittags ist in der Uwe-Plog-Halle ordentlich was los. Doch für viele „Mini Mäuse" kommt das Beste beim Eltern-Kind-Turnen tatsächlich zum Schluss. Denn dann verteilt Mandy Gellentin ihre Stempel, die Kinder wuseln ganz aufgeregt um sie herum - und strahlen. Schließlich ist Mandy, die gute Seele der Gruppe, spendabel. Hand, Arm, Bein, Wange oder Stirn – überall wird gestempelt.

Aber das Stempeln ist ja nur eines der Rituale, die bei den „Mini Mäusen" nicht fehlen dürfen. Genau wie die große „Diddle Maus", die die Gruppe in der Uwe-Plog-Halle stets begrüßt, und nur zu gerne von den Kindern (2 bis 4 Jahre) geherzt wird. Und spätestens nach den traditionellen Begrüßungsliedern wie „123 im Sauseschritt" oder „Butterberg" geht es dann auch johlend los – ran an die aufgebauten Geräte, Neues entdecken, immer wieder den Bewegungs-Parcours mit verschiedenen „Übungen" meistern.

Mit ihrer guten Laune, ihren Ideen und ihrer herzlichen Art schafft Mandy für die Kinder und ihre Eltern immer wieder ein echtes Highlight in der Woche. „Meine größte Freude ist, zu sehen, wie sich die Kinder nach und nach entwickeln. Vom ersten Ankommen in der Turngruppe, wenn sie sich orientieren und langsam sicher werden", sagte Mandy, Übungsleiterin mit C-Lizenz und Kindersporttrainerin: „Dann suchen sie Verbindung und Kontakt und bauen Beziehungen auf, agieren unabhängig, selbständig, kreativ mit

viel Leichtigkeit und Freude. Jedes Kind wächst mir tatsächlich ans Herz. Aber auch der Kontakt und der Austausch mit den Eltern ist für mich sehr wertvoll und bereichernd."

Auch für die Kinder und Eltern ist die Zeit bei den „Mini Mäusen" kostbar. Wer traut sich schon beim ersten Mal vom großen Kasten auf die dicke Matte zu springen? Oder am Seil von „Insel" zu „Insel" zu hangeln? Oder an den Ringen hoch in die Luft zu schwingen? Aber vielleicht geht es ja an der Hand von Mama oder Papa? Und irgendwann dann auch allein. Ganz bestimmt. Gefühlt wachsen die Kinder am Donnerstagnachmittag um zehn Zentimeter.

Die Zeit bei den „Mini Mäusen" ist „tatsächlich wesentlich mehr als etwas Klettern auf Bänken und Kästen", sagt Mandy: „Über Spaß und Leichtigkeit mit Singen und Tanzen durch Spiel und Bewegung versuche ich eine Atmosphäre zu schaffen, dass Eltern mit ihren Kindern eine Quality-Time-Gelegenheit bekommen."

Toben. Klettern. Springen. Balancieren. Rennen. Singen. Herumtollen. Und die Stempel. „Das Beste war alles", sagt die dreijährige Emma und lacht.

Rückblick auf die Saison 2023 / 2024 von „Alles wird gut“

Mit neuen blauen Trikots, die wir dank der finanziellen Unterstützung der Firma „Voelkel“ kostengünstig erwerben konnten, und einigen neuen Mitspielerinnen und Mitspielern, starteten wir in die neue Hallensaison. Wie in jedem Jahr nahmen wir an der Billerunde für Mixedmannschaften teil und erreichten eine gute Platzierung im oberen Mittelfeld in der Abschlusstabelle. Beim Abschlussturnier der Billerundenmannschaften gab unser Team nur zwei Sätze ab und erzielte einen hervorragenden dritten Platz.

Beim traditionellen „Grünkohlturnier“ der TSG Bergedorf traten wir mit zwei Mannschaften an. Unser Team „Alles wird gut“ gewann alle Spiele und holte den begehrten Wanderpokal. Auch das Team „Zisch“ erreichte einen guten Platz im Mittelfeld. Beim 50. Grünkohlturnier im November 24 werden wir versuchen den Pokal zu verteidigen.

Auch beim „Schleifchenturnier“ in Grünhof-Tesperhude – hier tritt man nicht als Mannschaft an, sondern jeder Spieler bekommt einen Partner / eine Partnerin zugelost - hatten wir erneut eine Mitspielerin im Siegerteam. Darauf sind wir stolz und betonen trotzdem, der Spaß steht immer im Vordergrund. Deshalb unternehmen wir auch neben dem regelmäßigen Training, Turnieren und der Billerunde oft etwas gemeinsam. Zu unserer Mannschaftsfeier am 24. Februar kamen auch einige Ehemalige extra angereist.

Viele Leute aus unserem Team haben in der vergangenen Saison die 1. Damen bei ihren Heimspielen in der Regionalliga angefeuert sowie bei der Verköstigung der Zuschauer am Buffet unterstützt.

Beim Sportfest der TSV wurde der Hauptorganisator und Jugendtrainer Silvio dieses Mal von helfenden Händen aus vielen Volleyballteams unterstützt. Gemeinsam bringt es auch viel mehr Spaß. So wurden dem sportlichen Nachwuchs spie-

lerisch das Pritschen und Baggern vermittelt. Wer auf den Geschmack für diese Sportart gekommen war, der konnte sich gleich über Trainingszeiten informieren.

Egal ob im Ligabetrieb mit unserem Abteilungsleiter Ulf oder bei der restlichen Volleyballfamilie der TSV Reinbek, es lohnt sich immer vorbeizuschauen.

Stefan, Maren und Anni

Paris 2024 – wir waren dabei

Reinbeker Hobby-Volleyballerinnen besuchten die olympischen Spiele in Paris

Es war für uns immer schon ein Lebenstraum, einmal bei olympischen Spielen dabei zu sein. Diesen Traum konnten wir nun verwirklichen!

Nachdem Hamburg sich gegen die Ausrichtung entschieden hatte, entschlossen wir uns nach Paris zu fahren. Denn schließlich ist Paris mit dem Zug in nur etwa acht Stunden zu erreichen. Aber es war gar nicht so leicht und nicht ganz billig Olympiatickets online zu ergattern.

Wir starteten damit schon über ein Jahr im Voraus. So konnten wir vier Tickets an vier Tagen vom 5. bis 8. August 2024 erwerben und unsere Lieblingssportarten Beachvolleyball, Leichtathletik und Volleyball in verschiedenen Stadien ansehen.

Auch die Frage der Unterkunft stellte uns anfangs vor große Herausforderungen, da die Anbieter unvorstellbare Preise aufriefen. Glücklicherweise stellte uns ein Freund in Paris sein kleines Apartment zur Verfügung.

Unvergessliche Sporterlebnisse und wunderbare Begegnungen mit Menschen aus der ganzen Welt durften wir erleben.

Zu den Highlights gehörten z.B. Beachvolleyball bei ausgelassener Stimmung mit Sonnenuntergang unter funkelndem Eiffelturm; „fliegende" Männer beim Volleyball Halbfinale, das unsere deutschen Männer leider knapp verfehlten, zwischen Polen und USA, die das Publikum zum Toben brachten.

Zahlreiche Leichtathletik-Events wie z.B. das Duell im 400m Hürdenlauf zwischen Femke Bol und der Amerikanerin Sydney McLaughlin, das die Amerikanerin in neuer Weltrekordzeit für sich entscheiden konnte; spannende 200 m und 1500 m Finalläufe, das Weitsprungfinale mit Malaika Mihambo, die Silber gewann und von den zahlreich anwesenden deutschen Fans gefeiert wurde.

Begleitet wurden die Wettbewerbe jeweils durch olympische Siegerehrungen, die auch durch prominente Persönlichkeiten, wie Fürst Albert von Monaco, vorgenommen wurden. Auch ehemalige Sportstars wie z.B. die Legenden Carl Lewis und Sergej Bubka gaben Interviews oder nahmen Siegerehrungen vor.

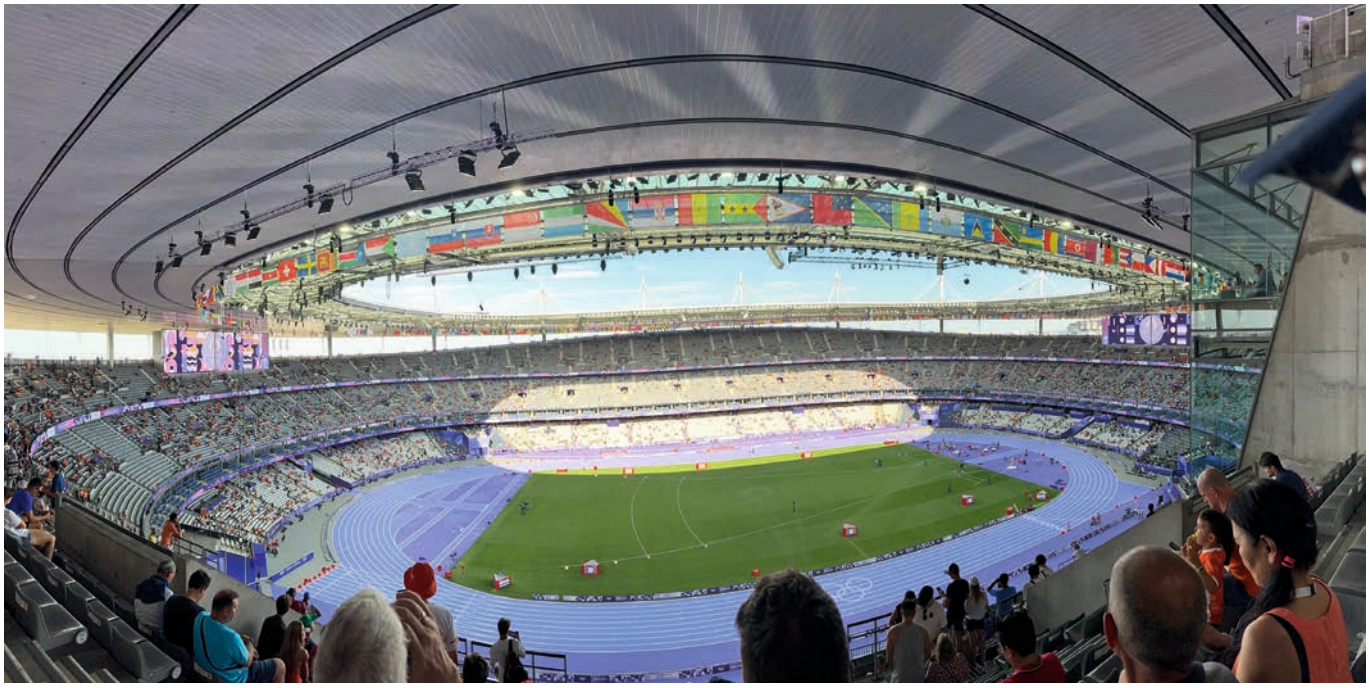
Die Stimmung in allen Stadien und auf den Straßen war unbeschreiblich. Fans aus der ganzen

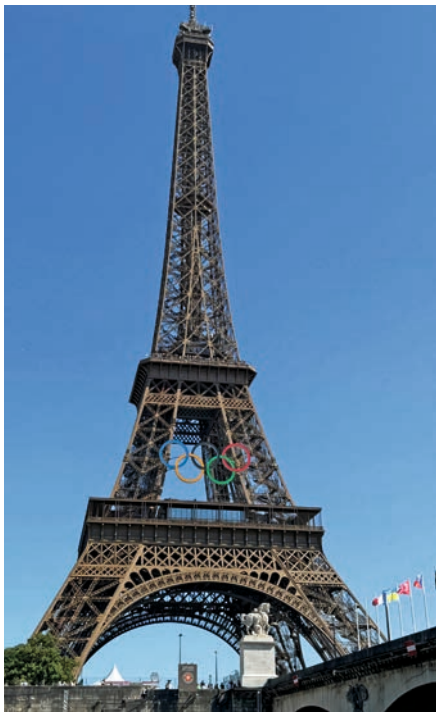
Welt begegneten sich fröhlich und friedlich. Es zeigte sich wieder, dass der Sport die Menschen auf der ganzen Welt vereinen kann.

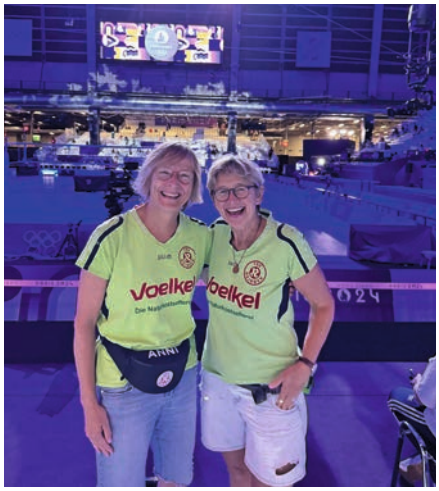
Paris zeigte sich von seiner schönsten Seite. 45.000 Freiwillige, die überall in vielen Sprachen immer freundlich ihre Hilfe anboten und unglaublich viele Sicherheitskräfte und Polizisten, die alle Veranstaltungen unauffällig absicherten. Die Veranstaltungsorte waren traumhaft in historischen Kulissen eingebettet, z.B. das Beachvolleyballfeld unter dem Eiffelturm.

Eine beeindruckende Logistik bei der An- und Abreise zu den

VOLLEYBALL







Großveranstaltungen mit Hilfe unkomplizierter Apps, sowie die großartige Stimmung in der ganzen Stadt, machte für uns diese Spiele zu einem Erlebnis, das wir ein Leben lang nicht vergessen werden.

Ganz nebenbei trafen wir bei unseren Wander- und Bootstouren durch die Stadt an der Seine auf Goldmedaillengewinner, die stolz ihre Medaillen präsentierten.

In der Fanzone am deutschen Haus, die ebenfalls gut abgesichert war, begegneten wir außerdem den erfolgreichen Judokämpferinnen aus Glinde, sowie der deutschen Fahnenträgerin Anna-Maria Wagner.

Wir sind froh, dass wir beim größten Sportfest der Welt dabei sein konnten und können uns gut vorstellen, dass auch die Ausrichtung der olympischen Spiele in Deutschland große Impulse für den Sport und für das ganze Land setzen könnte.

Anni und Maren, Volleyballteam AWG

1. Damen

Unsere letzte Volleyballsaison in der Regionalliga war eine wahre Herausforderung. Zu Beginn der Saison verletzte sich Marion, was uns bereits früh einen Rückschlag brachte. Trotz dieser frühen Schwierigkeit kämpfte das Team mit vollem Einsatz. Leider mussten wir in der zweiten Hälfte der Saison zwei weitere Verletzungen hinnehmen: Tanja und Nicole fielen aus, was unser Spiel zusätzlich beeinträchtigte.

Es war unsere erste Saison in der Regionalliga und wir wussten, dass das Niveau hoch sein würde. Trotz unseres unermüdlichen Einsatzes konnten wir leider keinen Sieg verzeichnen und sind am Ende der Saison abgestiegen. Dennoch haben wir als Team viel gelernt und sind fest entschlossen, aus den Erfahrungen zu wachsen. Außerdem möchten wir uns gerne noch einmal bei allen Unterstützer*innen bedanken, die uns diese Saison überhaupt ermöglicht haben! Ohne eure Spenden, euren Einsatz am Buffet und eure Hilfe beim Anfeuern hätten wir das Ganze nicht auf die Beine stellen können.

Nach dem Abstieg stehen wir vor einem Neuanfang. Wir mussten nicht nur sportliche Rückschläge, sondern auch bedeutende personelle Veränderungen verkraften. Mehrere Leistungsträgerinnen unserer Mannschaft beendeten nach der letzten Saison ihre Volleyballkarriere, was uns zusätzlich schwächte. Auch auf der Trainerbank gab es einen Wechsel.

Trotz dieser Herausforderungen blicken wir als Team optimistisch in die Zukunft. Abteilungsleiter Ulf übernimmt das Traineramt und wird uns parallel zu den 1. Herren trainieren. Wir sind sehr froh, dass Ulf sich bereit erklärt hat, uns in dieser schwierigen Phase zu unterstützen. Seine langjährige Erfahrung soll uns als neu formierte Mannschaft helfen, in der kommenden Saison wieder erfolgreich Volleyball zu spielen.

Erfreulich ist auch, dass wir uns mit vielversprechenden Neuzugängen verstärken konnten. Die neuen Spielerinnen bringen frischen Wind und neue Impulse in die Mannschaft, wodurch wir nach dem Umbruch hoch motiviert in die neue Saison starten können.

Der Blick ist nun nach vorn gerichtet, und die Mannschaft freut sich darauf, sich neu zu beweisen und in der Verbandsliga mitzuhalten.

KONTAKTE

Vorstand

1. Vorsitzender:	Sebastian David
2. Vorsitzender:	Stefan Scheuermann
3. Vorsitzender:	Martin Bokeloh
Jugendwart:	Svea Bokeloh
Referenten:	Marion Kruse, Jens Wischnewski, Marcel Schreiterer

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, dualer Student
✆ 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	sikido@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	Maike Borel-Garin	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	Susana Martins Alves	tennis@tsv-reinbek.de
Tischtennis	Mathias Schoknecht	tischtennis@tsv-reinbek.de
Turnen	Uwe Schneider	turnen@tsv-reinbek.de
Volleyball	Ulf Katelhön	volleyball@tsv-reinbek.de

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

Seniorenvertreterin: 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: 2.000 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

Tolles Team, modernes Arbeitsumfeld & neueste Technologie.

Wir haben alles für Dich auf Lager.

Jetzt bei uns im Logistikzentrum in Reinbek bewerben. Besuch uns auf unserer Karriereseite.

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