



# TSV Reinbek



Vereinszeitung  
der TSV Reinbek  
Heft 57  
Januar 2026

**Jörg Stöber**  
Sanitärtechnik  
Inh. Rogerio Afonso  
Tel. 040-722 48 15  
Herrengraben 4  
21465 Reinbek  
eMail [auftrag@stoeber-sanitaertechnik.de](mailto:auftrag@stoeber-sanitaertechnik.de)

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

**Notdienst**  
**0177-722 48 15**

**Den Abschied  
selbst bestimmen ...**

 24h **040 7226118**



Als qualifiziertes Unternehmen ist es für uns selbstverständlich, für Sie da zu sein und Sie zur Bestattungs-**Vorsorge** zu beraten. Dabei fassen wir wichtige Dokumente und Vollmachten zusammen, besprechen persönliche Wünsche.

*„Wir geben dem Leben einen würdevollen Abschied.“*

Bestattungen  
**Rosemann**  
seit 1903  
[www.bestattungen-rosemann.de](http://www.bestattungen-rosemann.de)

## Ihr Nachbar hat schon verkauft. Und Sie?



Hier scannen &  
Immobilie kostenfrei  
bewerten



Königsberger Straße 41,  
21465 Reinbek – Neuschöningstedt

+49 (0) 177 434 000 1  
[www.invest-living.de](http://www.invest-living.de)

**INVEST & LIVING**  
IMMOBILIEN

## Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der TSV Reinbek,

manchmal merkt man erst in bewegten Zeiten, wie wichtig feste Ankerpunkte im Leben sind. Für viele von uns ist die TSV Reinbek genau das – ein Ort, an dem man ankommt, dazugehört und sich einbringen kann. Hier zählt nicht, was man hat, sondern wer man ist. Und das ist, finde ich, eine der schönsten Seiten unseres Vereins.

Sportvereine sind weit mehr als Orte, an denen trainiert, geschwitzt und gewonnen wird. Sie sind Orte, an denen Menschen lernen, miteinander klarzukommen – fair, respektvoll, auf Augenhöhe. Sie sind kleine, lebendige Beispiele dafür, wie Demokratie funktioniert: gemeinsam entscheiden, Kompromisse finden, Verantwortung übernehmen.

Wenn man in die Welt schaut, spürt man, wie schnell Vertrauen verloren gehen kann. Im Verein ist es anders. Hier wächst Vertrauen aus Begegnung – beim Training, bei Gesprächen nach dem Spiel, bei einem gemeinsamen Lachen über etwas Alltägliches. Diese Nähe ist keine Selbstverständlichkeit, sie entsteht, weil Menschen Zeit, Herz und Aufmerksamkeit investieren.

In diesem Jahr wurde uns das besonders bewusst, als unser Kinderschutz-Team eingreifen musste. Es gab eine Situation, in der Kinder Unterstützung brauchten – und sie haben sie bekommen. Das zeigt, dass unsere Strukturen greifen und dass die Menschen in unserem Verein wissen: Hier wird hingeschaut. Hier wird geholfen.

Kinderschutz ist kein Randthema. Es ist ein Ausdruck dessen, was uns als Gemeinschaft ausmacht:



Verantwortung füreinander zu übernehmen. Das gilt auf dem Spielfeld genauso wie im Vereinsleben insgesamt. Und es ist genau diese Haltung, die unseren Verein so wertvoll macht – für jedes Mitglied.

Ich glaube fest daran, dass unsere Gesellschaft von innen heraus stark bleibt, wenn Orte wie unserer bestehen: Orte, an denen Menschen aufeinander achten, an denen man streitet, lacht, versöhnt, gemeinsam anpackt. All das ist Sportverein. All das ist Demokratie im Alltag.

Mein Dank gilt allen, die dazu beitragen – den Trainierinnen und Trainern, Ehrenamtlichen, Engagierten, den vielen stillen Helferinnen und Helfern im Hintergrund und natürlich euch, den Mitgliedern. Ohne euch gäbe es all das nicht.

Lasst uns auch im kommenden Jahr diesen Weg weitergehen – offen, solidarisch, mit Herz und Haltung. Denn wir gestalten nicht nur Sport, wir gestalten Zusammenhalt. Und das ist viel-

leicht das Wichtigste, was wir in diesen Zeiten tun können.

*Mit herzlichen Grüßen,  
Sebastian David  
1. Vorsitzender TSV Reinbek*

### Inhaltsverzeichnis

Grußwort	S. 3
Vereinsleben	S. 5-18
Platzwarte	S. 19-20
Vereinsjugend	S. 21-27
Kinderschutz	S. 28-29
Aikido	S. 30-32
Badminton	S. 33
Ballett	S. 34-38
Basketball	S. 39-43
FGF	S. 44-47
Fußball	S. 48-54
GeFit	S. 55-58
Handball	S. 59-63
Jazz	S. 64-67
Ju-Jutsu	S. 68-70
Karate	S. 71-75
Kung-Fu	S. 76
Leichtathletik	S. 77-78
Reha	S. 79-80
Schwimmen	S. 81-82
Tanzen	S. 83-85
Tischtennis	S. 86-87
Triathlon	S. 88-90
Turnen	S. 91
Volleyball	S. 92-93
Kontakt/Impr.	S. 94



## Deine Karriere. Dein Geschmack. Direkt in Reinbek.

**Bei Arethia bekommst du das Beste aus beiden Welten:  
internationale Projekte und ein Arbeitsplatz, der nah dran ist.**

### Morgens in Reinbek, nachmittags im Call mit Dubai oder Zürich

Bei Arethia arbeiten über 300 Menschen in Deutschland, der Schweiz, den Vereinigten Arabischen Emiraten und Indonesien.

Gemeinsam entwickeln wir Aromen, die weltweit in Konsumgütern wie Getränken, Süßwaren oder Eis zu finden sind.

### Viele hier schätzen genau das: global denken, lokal leben

„Das Unternehmen hat meine berufliche Ausbildung unterstützt, und selbst nach 30 Jahren lerne ich weiterhin neue Dinge,“ sagt Petra Koß aus der Entwicklung.

„Die Kultur hier ist offen und kollaborativ. Es gibt viel Raum für Wachstum, sowohl persönlich als auch beruflich.“ erzählt Mohammed Schelebi aus dem Vertriebsteam.

### Verantwortung von Anfang an

Ob du Berufseinsteiger, Quereinsteiger oder Fachkraft bist – bei uns zählt Neugier, nicht nur Erfahrung. Wir bieten Jobs in Vertrieb, Labor, Produktion, Marketing, IT, Qualitätssicherung

und mehr. Wer etwas bewegen will, bekommt bei uns schnell Verantwortung.

### Modern arbeiten – lokal verankert

Unser neuer, hochmoderner Standort in der Röntgenstraße 35 bietet beste Arbeitsbedingungen – lichtdurchflutete Büros, modern ausgestattete Labore und ein Umfeld, in dem Zusammenarbeit wirklich Spaß macht.

### Benefits mit Geschmack

Dazu kommen attraktive Vorteile: flexible Arbeitszeiten, Homeoffice, bis zu vier Wochen Remote Work aus dem EU-Ausland, 30 Tage Urlaub, faire Gehaltsbänder und viele Extras wie JobRad, subventioniertes Mittagessen, Zuschuss zum Deutschlandticket, kostenlose Sprachkurse und Vergünstigungen für Fitnessstudios über Wellpass.

Und das Beste: Statt deine Zeit im Auto oder Zug zu verbringen, kannst du sie mit Familie, Freunden oder beim Sport in der TSV Reinbek genießen.

**Arethia – eine globale Karriere, die sich trotzdem wie Zuhause anfühlt.**

*“Das Unternehmen hat meine berufliche Ausbildung unterstützt, und selbst nach 30 Jahren lerne ich weiterhin neue Dinge”*

**200**

Mitarbeitende in Reinbek.  
Über 300 Rund um die Welt.

**20**

verschiedene Kulturen prägen das Unternehmen.

**47 %**

der Führungspositionen sind mit Frauen besetzt.

**Entdecke offene Stellen auf [arethia.com/career](http://arethia.com/career)**

## Traditioneller Neujahrsklönschnack

Über 60 Mitglieder und Gäste hatten sich am Sonntag, den 19.01.2025, 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 begrüßen zu dürfen.

Sebastian David eröffnete das gesellige Beisammensein mit einem Dank an unsere Tanzsportabteilung, welche sich wieder hervorragend um das leibliche Wohl aller kümmerte, und gab einen Ausblick, was unsere Gäste an dem heutigen Tage erwartete. Vor dem traditionellen Rückblick auf das Jahr 2024 nutzte Sebastian die Gelegenheit, um unserem viel zu früh von uns gegangenem Sportskameraden Corre Ahnsehl gesondert zu gedenken. Im Anschluss präsentierte Sebastian David die neue Vereinszeitung und dankte allen, die zum Gelingen der Zeitung beigetragen haben. Ebenso hob er auch die neue, moderne Vereinswebsite hervor.

Neben den sportlichen Erfolgen und den verdienten Würdigungen ihrer Leistungen, u.a. durch die Reinbeker Sportlerehrung, hob Sebastian besonders die Veränderung in unserem Vereinsvorstand hervor. So ist Martin Bokeloh seit vergangenem Jahr der Nachfolger von Hans-Jörg Carstensen als 3. Vorsitzender unserer TSV. Martin engagierte sich dabei nicht nur in unserer TSV herausragend und erhielt dafür die Sportverdienstnadel des Landes SH. Sebastian reflektierte ebenso aktuelle gesellschaftliche und politische Ereignisse und hob hier auch das Engagement unserer TSV für die Demokratie hervor. Beispielsweise nahmen unsere Triathleten am „Lauf gegen Rechts“ teil.

Das Jahr 2024 stand auch im Zeichen besonderer Jubiläen. Unsere Radgruppe feierte ebenso ihr 35-jähriges Bestehen, wie



unsere Karateabteilung. Das GeFit feierte das 10-jährige Jubiläum mit einer Aktionswoche. Aber nicht nur unsere Abteilungen und Bereiche feierten im Jahr 2024 besondere Jubiläen. Auch drei Mitarbeitende der Geschäftsstelle wurden für ihre beruflichen Jubiläen geehrt. Martin Bokeloh und Rüdiger Höhne gingen 2024 in ihr fünfundzwanzigstes Berufsjahr, Maren Vollstedt ging in ihr zehntes Berufsjahr in der TSV. Wir bedanken uns auch an dieser Stelle nochmals für euren unermüdlichen Einsatz für unsere TSV und wie ihr dabei mitwirkt, die TSV zu der zu machen, die Sie ist und ihre Werte nach außen tragt!

Unser Bürgermeister Björn Warmer richtete in seiner Ansprache neben den Neujahrswünschen auch die Grüße der Bür-

gervorsteherin Brigitte Bortz an die Anwesenden Mitglieder und Gäste. Im Fokus seiner Rede standen, auch im Hinblick auf die anstehenden Wahlen und die Veränderungen in der Weltpolitik, die Themen des gesellschaftlichen Zusammenhaltes und des Diskurses. Die aktuellen Entwicklungen, er nannte u.a. die Wahl Donald Trumps in den USA und die Konflikte in der Welt, sollen nicht zu einem Gefühl der Ohnmacht heranwachsen, sondern im Gegenteil dazu führen, dass wir alle dazu beitragen die Demokratie in Reinbek und darüber hinaus zu stärken.

Für das Jahr 2025 gibt es noch kein feststehenden Haushaltbeschluss und das Defizit der Stadt stieg weiter an, was einen Ausblick zusätzlich erschwert. Nichtsdestotrotz stehen einige





# VEREINSLEBEN

große Projekte in unterschiedlichen Gesellschaftsfeldern an, die es zu bewältigen gilt. So soll die Situation des fehlenden Haushaltsbeschlusses auch dafür genutzt werden Priorisierungen und Strukturierungen neu zu definieren. Für den Sport stellte er in Aussicht, dass im Jahr 2025 die Planungen für die Sportanlage Nord auf der politischen Agenda stünden. Für diesen Prozess lud er dazu ein, den Diskurs zwischen der TSV und der Stadtverwaltung aufrechtzuhalten, wobei das Miteinander gerne auch weiterhin mit kritisch Anmerkungen untermauert werden darf und verwies auf ein erst kürzlich stattgefundenes Gespräch mit Rüdiger Höhne und Martin Bokeloh.

Zum Schluss seiner Rede machte Herr Warmer auf die Kampagne „Mensch Reinbek“ aufmerksam, die in Anlehnung an seine Rede darauf aufmerksam machen soll, dass der Zusammenhalt nicht im Internet aufhört und das wir uns auch dort weiterhin stark machen und füreinander gegen den Hass eintreten sollen. Verbildlicht wird diese Kampagne durch Mitarbeitende der Stadtverwaltung.

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: Andrea Bachstein, Andreas Brügmann, Gabi Christiansen, Gisela Fiebig, Heike Gressens, Traute Heyer, Anne Kleinsorge, Siegfried Küster, Marco Laatz, Britta Lasar, Jan-Ole Lübbe, Waltraud Lühr, Angela Meyer, André Meyer-Splitter, Wolfgang Nicklaus, Oliver Nitsch, Stefan Platte, Elke Scharnhorst, Birgit Schultdt, Bettina Schweifurth, Ralf Steenken, Martin Stender, Marion Trettin, Peter Trettin, Christina Waitkus, Saskia Werner und Christa Westphal.

Seit diesem Jahr **50 Jahre Vereinsmitglied** in der TSV sind: Ingrid Krausler, Brigitte Lohse, Petra Sterling, Sonja

Werner und Heidi Wiener.

Neu in diesem Jahr war die Veröffentlichung der Vereinszeitung auf dem Neujahrsklönschnack. Nach dem Prozess zur Neugestaltung unserer Vereinszeitung, bei dem einige Mitglieder dem Aufruf zur Beteiligung gefolgt waren, wird die Vereinszeitung künftig immer zu unserem Neujahrsklönschnack erscheinen. Im Anschluss folgt die Auslage in der Geschäftsstelle, in den Sportstätten des Sportzentrums Reinbek, sowie bei diversen Anlaufstellen in unserem Stadtleben, wie beispielsweise dem Reinbeker Rathaus. Der Umweltzuliebe wird auf eine postalische Einzelzustellung verzichtet.

Wir bedanken uns bei euch für eure Treue und freuen uns auf ein weiteres sportliches Jahr 2025!



## Reinbeker Sportlerehrung für das Sportjahr 2024

Am Dienstag, den 18.02.2025 fand im Reinbeker Schloss die Sportlerehrung statt. Auch von der TSV Reinbek waren einige Sportlerinnen und Sportler vertreten, die im vergangenen Jahr großartiges geleistet haben.

In seiner kurzen Begrüßung wies Bürgermeister Björn Warmer unter anderem auf einige Neuerungen im Ablauf der diesjährigen Ehrungsveranstaltung hin. So wurden in diesem Jahr erstmalig Bilder der zu ehrenden SportlerInnen während der vorgetragenen Laudatio an die Wand geworfen. Emotionaler Höhepunkt war die Trauerrede und Schweigeminute für unseren verstorbenen Karateka Corre Ahnsehl, der nicht nur im vergangenen Jahr diverse sportliche Erfolge feiern konnte. Im Anschluss nahm Herr Warmer die Ehrungen vor. 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 1. Herren unserer Basket-



ballabteilung spielte eine überragende Saison 2023/24. Mit vielen spannenden Spielen, einigen deutlichen Siegen und nur zwei Niederlagen in der Landesliga sicherten sie sich am Ende den 2. Platz. Dem Aufstieg in die Oberliga stand somit nichts mehr im Wege. Seit vielen Jahren hat Reinbek nun wieder ein Herrenteam in der höchsten Liga Schleswig-Holsteins! Ihr Heimspiele trägt das Team in der neuen Halle des Sachsenwaldgymnasiums aus (Schulstraße 19). Die Spieltermine findet ihr auf unserer Homepage, schaut gerne mal vorbei. Unsere 1. Herren bestand in der Saison 23/24 aus den folgenden Spielern: Florian Asmussen, Jonas Bebert, Ste-

fan Böse, Luis Bolte, Josef Bolte, Marco Esrom, Jay William Hoops, Erik Jehn, Henry Krause, John-Raphael Krause, Jakob Merten, Tiemo Schleef, Henry Vollmar, Christian Paul Wiener und Artin Yazdanpanah.

Unsere Karatekas waren auch 2024 die erfolgreichsten in Schleswig-Holstein. Annika Schlüter wurde unter anderem Deutsche Vizemeisterin in der Masterklasse und gewann zweimal die Landesmeisterschaft in den Klassen -68kg und Masterklasse. Ebenfalls zweifache Landesmeisterin (+68kg und All-Kategorie) darf sich Anke Smit nennen. Sie erreichte den zweiten Platz auch bei den Belgian Open. Alina Mätzold gewann





# VEREINSLEBEN

das Rhein-Shiai in der Masterklasse und wurde Landesmeisterin in der Kategorie -50kg. Zusammen mit Annika starteten Anke und Alina auch in der Karate Bundesliga. Vincent Koop hat auf Landesebene ebenfalls überzeugen können und wurde sowohl in der Kategorie +84kg und All-Kategorie Landesmeister und gewann den Sprollenwettkampf +84kg. Unser Karate-Team wird in diesem Jahr komplettiert von Frederik Bielich. Er erreichte den fünften Platz bei den deutschen Meisterschaften in der Kategorie Junioren -55kg, sowie in derselben Kategorie den zweiten Platz bei den Landesmeisterschaften, als auch den dritten Platz bei den Hamburg Open.

Aus der Tanzsport-Abteilung geehrt wurden die Tanzpaare Thomas und Birgit Schuldts, sowie Axel und Sabine Hagemeis-

Ebenfalls geehrt wurden Athleten unserer TSV aus der Leichtathletikgemeinschaft Reinbek-Ohe. Lars Kurzbach wusste nicht nur auf regionaler Ebene zu überzeugen. So holte er einen achten Platz bei den Norddeutschen Meisterschaften (Männliche Jugend U18 – Kugelstoßen), und feierte bei den Landesmeisterschaften zwei dritte Plätze (Männliche Jugend U20 – Kugelstoßen und Männliche Jugend U18 – Hochsprung) sowie einen siebten Platz (Männliche Jugend U18 – Fünfkampf). Ebenfalls ausgezeichnet war die Leistung der 4x100m Staffel: Lilli Biebau, Emma Pauline Gall, Carlotta Höfert, Amelie Stoltz und Greta Weyrauch. Sie erreichten bei den Norddeutschen Meisterschaften den fünften Platz in der Wertung „Weibliche Jugend U20“, sowie einen neunten Platz in der „Weiblichen Jugend U18“.



Bei den Landesmeisterschaften standen am Ende der dritte Platz in der „Weiblichen Jugend U20“ und der sechste Platz in der „Weiblichen Jugend U18“ zu buche.

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!



ter. Das Ehepaar Hagemeister hat in 2024 unter anderem den Landesmeistertitel in der Klasse Masters IV S in den Standardtänzen erfolgreich nach Reinbek geholt. Thomas und Birgit Schuldts sportliches Highlight im Jahr 2024 war zweifelsohne die Teilnahme an der Weltmeisterschaft in der Klasse Masters III S in den Standardtänzen. Auf Landesebene war das Ehepaar nicht minder erfolgreich und wurde Landesvizemeister in den Klassen Masters III B und Masters II B in den lateinamerikanischen Tänzen.





## 25-Jähriges Dienstjubiläum Reiner Jaekel

Die TSV Reinbek hat das Glück, auf engagierte und zuverlässige Mitarbeiter zählen zu können. Im März des vergangenen Jahres wurde Reiner Jaekel zu seinem 25-jährigen Dienstjubiläum besonders gratuliert und gedankt.

Seit einem Vierteljahrhundert leistet er einen wichtigen Beitrag. Wir sind heilfroh über seine Arbeit und Genauigkeit im Rechnungswesen. Durch seine Arbeitsweise ermöglicht Reiner dem Haupt- und Ehrenamt den Spielraum die vielfältig anfallenden Aufgaben mit guter Beratung durchführen zu können. Mit seinem Einsatz und seiner Kompetenz trägt er dazu bei, dass die TSV Reinbek sich stetig weiterentwickeln konnte und für unsere Mitglieder ein verlässli-



cher Partner geblieben ist.

Wir danken dir für deine Treue und wertvolle Unterstützung und

freuen uns auf eine weiterhin erfolgreiche Zusammenarbeit.

## Wanderung durch das Bistal

Unsere Wandergruppe hat sich am Mittwoch, den 14.5.25 zu einer Tour durch das schöne Bistal beim Ewigforst getroffen. Auf verschlungenen Pfaden ging es durch diese von der Eiszeit ausgewaschenen Wald- und Flur-gegend. Tiefe Schluchten bis zu 138 Höhenmetern wurden bei der fast zweistündigen Wanderung gemeistert. Danach kehrte die Gruppe bei Tommy ein zum wohlverdienten Bergschmaus. Wenn auch du dich unserer Wandergruppe anschließen möchtest melde dich bei Tourenleiterin Babette unter [rackwitz-hilke@tsv-reinbek.de](mailto:rackwitz-hilke@tsv-reinbek.de) um die nächsten Touren zu erfahren.





## Jubiläum Flüchtlingsinitiative

Am Freitag, den 20. Juni 2025 feierte die Flüchtlingsinitiative Reinbek ihr 10-jähriges Bestehen im Jürgen Rickertsen Haus. Das erste Treffen der Flüchtlingshelfer\*innen fand 2014 im Schloss Reinbek statt. Bürgermeister Warmer erinnert sich noch gut an diese Zeit. 120 Reinbeker\*innen wollten helfen und Menschen in Not eine Willkommensstruktur bieten. Schnell wurde klar, dass dies nur gut gelingen würde, wenn die Initiativen, zahllose Helfer\*innen und die Stadt Reinbek zusammenarbeiten, um die Handlungen abzusprechen. So wurde der Runde Tisch im Jahre 2015 gegründet und fortan übernahmen Koordinatoren für die Bereiche Sprache, Ankommen, Wohnung/Unterkunftssuche, Hilfe bei der Arbeitssuche, Kultur, Sport, Gesundheit und Hilfe bei Behördengängen die Organisation der Hilfsangebote. Ein Standbein der Flüchtlingsinitiative ist die dadurch sehr gute Vernetzung der Partner\*innen aus Ehrenamtlichen, Hauptamtlichen und städtischen Einrichtungen. Der Sport



nimmt dabei ebenfalls einen hohen Stellenwert ein. Die Sportvereine sind ein guter Türöffner, um anzukommen in Deutschland, da Sport die Menschen ohne Sprachverständnis verbindet. So hatten alle Akteure aber auch die Flüchtlinge allen Grund zu feiern. Die gebotenen Speisen vereinten die unterschiedlichsten Kulturen.

So wie es immer ist, wenn sich die Menschen der Flüchtlingsinitiative Reinbek treffen und für ein friedvolles integratives Miteinander kämpfen. Für die TSV ist unsere Integrationslotsin Babette Rackwitz-Hilke von Anfang an dabei gewesen und koordiniert die Hilfsangebote im Sport für die Stadt Reinbek und die Vereine.

## Nachbericht zum Dankeschönfest

Die TSV Reinbek bedankt sich mit dem traditionellen „Dankeschönfest“ bei allen in der TSV ehrenamtlich und hauptamtlich engagierten Personen und lud zum Grillen ins Clubhaus ein.

Am vergangenen Sonntag, den 13. Juli, war es wieder so weit. Knapp 100 Gäste folgten trotz fehlendem Sonnenschein der Einladung in das TSV Clubhaus und seine Außenflächen.

Nach einem einleitenden Klönschnack 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.

Für den Kreissportverband (KSV) war in diesem Jahr die Geschäftsführerin Verena Lemm vor Ort. Sie nutzte diesen Rahmen, um Ehrungen für herausragende Leistungen im Ehrenamt vorzunehmen. Geehrt wurde Timo Stieger-Fleischer.

Timo sticht nicht nur in der Karateabteilung unserer TSV durch sein herausragendes Engagement hervor, welche er seit nun 15 Jahren als Abteilungsleiter führt. Darüber hinaus ist er seit 10 Jahren als Leistungssportreferent im Karateverband Schleswig-Holstein aktiv und fördert dadurch nicht nur Reinbeks Karatetalente. Sein Engagement endet nicht am Mattenrand, sondern geht in der Betreuung seiner Schützlinge weit über das normale Maß hinaus. Für dieses

Engagement wurde Timo mit der Ehrenurkunde des KSV Stormarn ausgezeichnet.

Anschließend wurde bei Grillfleisch, Würstchen und verschiedenen Salaten das Ehrenamt gefeiert und in gemütlicher Runde beisammengesessen, bevor ein weiterer Tageshöhepunkt folgen sollte.

Als besonderen Guest durften wir die Vorsitzenden der Kraken Stormarn Carsten Hänsch, Chrischan Dittner und Hendrik Vieregge begrüßen. Diese richteten am 21. Juni einen ganz besonderen Fußballtag aus: Der Hope-Cup 2025 lockte 26 Teams – darunter 10 Walking-Football-Mannschaften – nach Reinbek. Im Mittelpunkt stand, wie immer bei Aktionen der Kraken Stormarn, nicht nur der Sport, sondern vor allem der



gute Zweck: Die Unterstützung der Aktion „Kids in die Clubs – Reinbek“, welche Kindern aus finanziell benachteiligten Familien den Zugang zum Sportangebot der TSV ermöglicht. Kraken Stormarn Hilft e.V. bewies mit dem Hope-Cup einmal mehr, wie wichtig ehrenamtliches Engagement für die Region ist – und dass man mit Teamgeist, Einsatz und Herzblut echte Veränderungen anstoßen kann. „Unsere Veranstaltungen stehen immer unter dem Motto ‚Mit Spaß Gutes tun‘ – und genau das haben wir beim Hope-Cup erlebt“, so Carsten Hänsch, Vorstandsvorsteher von Kraken Stormarn Hilft. Der Vorstand der TSV bedankt sich auch im Namen der Kinder für die dabei zusammengekommene Spendensumme von unglaublichen 4.444€.

Wir bedanken uns bei euch für diesen großartigen Nachmittag, die vielen Gespräche und freuen uns, mit euch unsere Mitglieder weiter zum Sport zu motivieren und unsere Anlagen mit Leben zu füllen. Auch sind wir froh so engagierte Vereine wie die Kraken Stormarn als Partner in Reinbek an unserer Seite zu wissen.

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 wei-

terleben 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!





## TrainerInnen für den Sportbetrieb in der TSV Reinbek gesucht

Die TSV Reinbek bietet ein vielseitiges Sportangebot für alle Menschen in unserer Region – ohne Ansehen von Alter und Geschlecht oder ethnischer und religiöser Zugehörigkeit. Getreu unserem Motto „Sport mit Spaß!“, ermöglichen wir unseren Mitgliedern in angenehmer Atmosphäre, unter kompetenter Anleitung durch qualifizierte Trainer die Begeisterung für Sport zu teilen. Training und Vereinsleben sind geprägt von einem respektvollen, fairen und toleranten Umgang miteinander. Wir setzen uns für das Wohl von Kindern ein und sind aktiv im

Kinderschutz.

Die TSV Reinbek weiß um die integrative Kraft des Sports und ist sich ihrer sozialen Aufgabe und Verantwortung stets bewusst. In unserem Verein erwarten dich eine nach innen und außen offene, klare und ehrlich Kommunikation. Für die Zukunft wollen wir unser Sportangebot inhaltlich und zeitlich ausweiten, um es noch attraktiver zu machen.

Und genau dafür brauchen wir deine Unterstützung! Du kannst dich mit unseren Werten und Zielen identifizieren und teilst unsere Begeisterung für den

Sport? Dann freuen wir uns darauf dich kennen zu lernen! Dabei ist es egal, ob deine Sportart bereits bei uns im Verein praktiziert wird, oder du deine Leidenschaft für eine neue Sportart einbringen willst. Gemeinsam mit dir möchten wir die Sportwelt in Reinbek noch vielfältiger und lebendiger gestalten!

Wenn du dich angesprochen fühlst, melde dich gerne bei Lasse Paulsen unter [sportorganisation@tsv-reinbek.de](mailto:sportorganisation@tsv-reinbek.de) oder schaue auf unserer Homepage unter dem Reiter Jobs nach passenden Ausschreibungen.

## Dein FSJ in der TSV Reinbek – Sport pur!

Den Schulabschluss schon fast in der Tasche, aber was dann? Gerne ein Jahr „Pause vom Lernen“, bevor es mit dem Studium oder der Berufsausbildung weiter geht? Du willst in dem Jahr aber trotzdem Geld verdienen, dich weiterentwickeln und wertvolle Kompetenzen für das Berufsleben sammeln? Und Sport war eh schon immer dein „Ding“? Dann suchen wir genau dich für ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport in unserer TSV Reinbek!

Das FSJ wird am 01.08.2026 beginnen und am 31.07.2027 enden. Um das FSJ im Sport bei uns absolvieren zu können, musst du zwischen 18 und 27 Jahre sein.

Zudem solltest du „Bock“ haben, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit deinem Engagement und Wissen in unseren unterschiedlichen Abteilungen die Freude am Sport zu vermitteln und sie in ihrer sportlichen Entwicklung zu begleiten. Selbstständigkeit, Kommunikations- und Organisationsfähigkeit spielen dabei eine wichtige Rolle. Das nötige „Handwerks-



zeug“ in Form einer Trainerlizenz des deutschen olympischen Sportbundes wird dir in einem Kompaktseminar zu Beginn deines FSJ beigebracht, um für deinen Einsatz in den Sportgruppen optimal vorbereitet zu sein.

Klingt gut? Bewerbungen sind ab sofort, aber spätestens bis

zum 10. Februar 2026, an die Geschäftsführung, bevorzugt per Mail an [gf@tsv-reinbek.de](mailto:gf@tsv-reinbek.de), zu senden. Ab dem 11. Februar 2026 melden wir uns umgehend bei dir zurück. Wir freuen uns bereits jetzt darauf, dich kennenzulernen.

## Vereinshelden gekürt!

Am 16.07.25 wurden Jens Deichmöller und Rainer Pommeranz von der TSV Reinbek feierlich vom Kreissportverband Stormarn zu Vereinshelden des Monats Juli 2025 ernannt. Diese besondere Ehre wurde ihnen aufgrund ihres Engagements für die Seniorenarbeit anerkannt. Jens und Rainer teilen sich seit drei Jahren den Shuttle Service für die Senioren in der TSV Reinbek. Jeden Mittwoch werden die Damen und Herren von der Sportstunde nach Hause gefahren. Dadurch wird den Teilnehmern der Stress im überfüllten

Linienbus genommen. Die Stadt Reinbek stellt das Seniorenmobil der Rickertsen Stiftung kostenfrei zur Verfügung. Hier ist genug Platz für die Mitfahrer und die Rollatoren, die jedes Mal zusammengeklappt und verstaut werden müssen.

Jens und Rainer haben von der Stiftung der Sparkasse Holstein einen kleinen Männereinkaufsgutschein für einen Baumarkt erhalten. Die Mitfahrer\*innen des Shuttleservice bedankten sich bei den Fahrern mit einem sportlichen dreifachen Hipphipp-

hurra und betonten, wie wichtig es ihnen ist, dass sie diesen Service nutzen dürfen.

Denn eines steht fest, ohne den Shuttlebus wäre es nicht möglich zur Rollator Gymnastik zu kommen. Viele der Teilnehmer sind schon seit ihrer Jugend in der TSV und genießen es sehr, dass Rainer und Jens verlässlich und mit einer Engelsgeduld sie durch den Reinbeker Stadtverkehr fahren und so die Sportstunden zu einem besonderen Erlebnis machen.



## Termine 2026

Betreff	Ort	Tag	Uhrzeit
Neujahrsklönschnack	TSV Halle, Saal I	Sonntag, 18. Januar 2026	10:00-12:00
Delegiertenversammlung	TSV Halle I & II	Mittwoch, 29. April 2026	20:00-22:00
Beiratssitzung	Souterrain Clubhaus	Montag, 04. Mai 2026	20:00-21:30
Marktstand	Täby-Platz	Samstag, 20. Juni 2026	09:00-13:00
Dankeschöpfest	Clubhaus	Sonntag, 21. Juni 2026	15:00-17:00
Sportfest	Sportzentrum Reinbek	Sonntag, 13. September 2026	11:00-15:00
Laternenenumzug	außen	Freitag, 30. Oktober 2026	18:00-19:30
Neujahrsklönschnack	TSV Halle, Saal I	Sonntag, 17. Januar 2027	10:00-12:00



## Berichte von unserer Radgruppe

### Erlebnisreiche Tagesradtouren rund um Reinbek, im Kreis Stormarn, Hamburg und Herzogtum Lauenburg

Die Radtouren führten uns durch sehenswerte Dörfer, den Hamburger Hafen und Museen in Hamburg sowie an die Flüsse Elbe, Bille und Alster.

Im Jahr 2025 haben die RadtourenleiterInnen Ruth Dunsing, Jan Fornacon, Wolf-Dieter Schmidt und Erika Tischler insgesamt 12 Tages-Radtouren angeboten. 141 TeilnehmerInnen haben auf ihren Drahteseln ca. 435 Kilometer zurückgelegt. (ohne Stadtradeln Kilometer: 3.008)

Nach der Winterpause eröffnete die Radtourenleiterin Erika am 30. März die traditionelle Radsaison. Die Wiedersehensfreude war groß. Endlich durften wir wieder in der Gruppe in die Pedale treten. Wir radelten rund um Reinbek, ca. 30 km. Eine Kaffeepause in der Braaker Mühle in Glinde wurde angeboten und erfreut angenommen.

Ostermontag, den 21. April, hieß es „Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte...“ und so führte uns Ruth durch Wald und Flur, wo wir traditionell Ostereier suchten.

Am 4. Mai brachen wir zum Hofcafé Marschendeel in Hunden



(Herzogtum Lauenburg), auf. Wir radelten über die Elbbrücke Geesthacht und nahmen auf dem Weg zurück die Fähre ab Hoopte nach Zollenspieker und fuhren von dort heim nach Reinbek.

Die Radtour am 29. Juni zum Pier 3 in Geesthacht und die Einkehr zum Fischessen sowie der Blick auf die Elbe – das war ein Genuss. Radtourenleiter: Wolf-Dieter Schmidt.

Am 20. Juli führte Ruth die Radgruppe zu Kristallen und Meteoriten. Auf grün umsäumten Wegen fuhren wir zum Öjendor-

fer See und entlang der Wandse und erreichten einen herrlichen Aussichtspunkt an der Außenalster, die zum Picknick einlud. Ziel war das Museum für Mineralogie, das mit eindrucksvollen Exponaten wie Meteoriten von Mars und Mond aufwartete. Anschließend kehrten wir bei Käpt`n Prusse an der Außenalster ein, bevor es mit dem Rad zurück nach Reinbek ging.

Abgrillen bei Tommy am 25. Juli. Immer wieder ein Erlebnis, Stimmung super und das vielfältige Grillangebot, ein Gau-



### Wir begrüßen Michael im Team der Radtourenleiter

Moin! Ich heiße Michael, habe 64 Jahre auf dem Buckel und wohne in Lohbrügge, also praktisch im Reinbecker Speckgürtel. Dieses Jahr bin ich zu der sympathischen Radlertruppe der TSVs gestoßen und habe an allen Touren teilgenommen, was viel Spaß gemacht hat. Im nächsten Jahr möchte ich mich noch aktiver einbringen und selbst die eine oder andere Radtour planen und leiten. Ich freue mich auf ein gutes Radlerjahr 2026 gemeinsam mit euch. :-)

menschmauß. Um 12 Uhr trafen sich einige RadlerInnen zu einer Radtour zum Badesee in Allermöhe. Hinein in die Fluten, einfach herrlich.

„Rund um den Apfel“: So hieß die Radtour von Ruth am 13. September. Wir fuhren durch die Vier- und Marschlande und überquerten die Elbe. Dann erreichten wir die große Apfelpflanze in Hoop mit der Gelegenheit zum Selberernten von Äpfeln und Birnen. In der Scheune genossen wir Kaffee und Kuchen. Mit der Fähre ging es nach Zollenspieker und per Rad zurück nach Reinbek.

Radtour am 19. Oktober zum Saisonabschluss zum Kürbisparadies in Braak mit Mittagseinkehr im Braaker Krug. Wir radelten im Kreis Stormarn.

## **Stadtradeln 2025: „Radeln für ein freundliches Klima“**

In der Zeit vom 07. bis 27. Juni haben 10 TeilnehmerInnen der TSV-Radgruppe 3008 Kilometer erradelt. Der Reinbeker Bürgermeister Björn Warmer hatte zu einer Radtour in Reinbek eingeladen, am Schloss wurden die TeilnehmerInnen urkundlich geehrt. Als Dankeschön spendierte Herr Warmer noch ein Eis pro Person.

## **Reinbeker Sportfest am 21. September:**

Eine feste sportliche Veranstaltung ist das alljährliche Reinbeker Sportfest. Hier bietet die



TSV-Radgruppe den sehr beliebten Fahrrad-Parcour an. Die Kinder haben immer viel Spass und die ehrenamtlichen HelferInnen auch. Dank an die ehrenamtlichen und sehr engagierten Damen.

Ein Saisonabschluss für alle TSV-SportlerInnen ist das Grünkohlessen bei Tommy. Nach dem sehr leckeren Grünkohl bietet Erika für die TSV-RadlerInnen eine Wanderung durch Reinbek an. Anschließend genießen wir das Lichterfest in Reinbek.

Die geplanten Radtouren zur Billequelle am 25. Mai und einmal rund um den Schaalsee am 17. August mussten leider ausfallen.

Der adventliche Radabend zum Saisonabschluss am 5. Dezember bei Tommy im Souterrain ist fröhlich und kreativ. Die RadtourenleiterInnen und Teil-

nehmerInnen bringen leckeres selbstgefertigtes Fingerfood mit. Die TSV-Geschäftsstelle spendiert den Punsch. Eckard spielt auf dem Keyboard adventliche Lieder, gemeinsames Singen, weihnachtliche Geschichten und Gedichte werden vorgetragen. Es wird viel erzählt und gelacht.

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 MitfahrerInnen. Die Pedeleker passen sich problemlos dem Tempo an. Keine Schönwettergarantie, aber immer mit Rückenwind bei Gegenwind.

Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir das Tragen eines Fahrradhelmes und einer Sichtweste.

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

Die Radtourenleiterinnen Ruth Dunsing und Erika Tischler, sowie die Radtourenleiter Jan Fornacon und Wolf-Dieter Schmidt bedanken sich bei allen Aktiven. Es ist immer wieder schön, mit Euch zu radeln.

Wir wünschen eine zuverlässige Zeit mit fröhlichen Momenten.

*Erika Tischler,  
Ruth Dunsing,  
Jan Fornacon und  
Wolf-Dieter Schmidt*





## Aktiv für die Integration unterwegs

Am Wochenende 16./17.5.25 fand in der Akademie des Sports beim Landessportbund Niedersachsen die erste länderübergreifende Tagung zum Thema „Integration durch Sport“ statt. Der Einladung folgten Vereinsexperten, Integrationslotsen und Wissenschaftler, die sich mit dem Thema Migration, Integration und Diversität in den Sportvereinen auseinandersetzen. Es waren die Länder Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen, Bremen, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen und Thüringen vertreten. Gemeinsam haben die TeilnehmerInnen in Workshops Lösungsvorschläge erarbeitet, um in der sich verändernden Gesellschaft – und damit auch im Sport – Diskriminierung zu vermeiden. Das gemeinsame



Ziel ist, die Sportvereine zukunftsfähig für eine aktive Vielfalt zu gestalten. Es war festzustellen, dass in den Sportvereinen bereits sehr gute Ansätze vorhanden sind. Sportvereine übernehmen gesamtgesellschaftlich betrachtet eine wichtige Vorreiterrolle für ein Gelebtes Miteinander ein. Somit beeinflussen die Sportvereine die zentrale gesellschaftliche Entwicklung und Transformation in die Zukunft. Weitere Tagungen werden folgen. Wer sich aktiv an dieser Entwicklung beteiligen möchte, kann sich für weitere Auskünfte an unsere Integrationslotsin Babette Rackwitz-Hilke wenden.

## Integration durch Sport

Selbstverständlich ist jede Sportgruppe der TSV Reinbek geöffnet für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund. Darüber hinaus haben wir wieder Workshop Angebote durchgeführt. Wie z.B. das Gerätetraining für Männer, das Fahrradfahren lernen für Frau-

en, Gymnastikgruppen im Fitness- & Gesundheitsbereich und neu dazugekommen das Projekt Volleyball meets Leichtathletik. Wir bedanken uns bei den ÜbungsleiterInnen für Ihren unermesslichen Einsatz, unseren Sportverein den Menschen aus anderen Kulturkreisen na-

hezubringen. Diese Projekte bauen Hemmschwellen ab und erleichtern den Einstieg in die Vereinsmitgliedschaft. Auf dem Foto sehen wir Erika Tischler, die ihre Teilnehmerinnen auf das Radfahren vorbereitet.



## Sportabzeichen bei der TSV Reinbek 2025

Das Sportabzeichen gilt als „kleine Olympiade“ des Breitensports. Ein Abzeichen kann in Gold, Silber oder Bronze erworben werden. Zum Bestehen benötigt jeder Teilnehmer je eine erfolgreiche Übung aus den Teilbereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und einen gültigen Schwimmnachweis. Das Abzeichen dient außerdem als Nachweis der körperlichen Fitness und Leistungsfähigkeit. Die Teilbereiche können in der Leichtathletik, beim Schwimmen, Radfahren und Geräteturnen erbracht werden.

Jahr über 100 Sportabzeichen abgenommen haben. Super Leistung an alle!!!

Hierbei wurden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter von 6 bis 87 Jahren von unseren ausgebildeten Prüfern (Anni, Suse, Anne und Björn) angeleitet, unterstützt und angefeuert. Schön, dass die Stimmung auf dem Sportplatz dabei stets von Spaß, Lust an der Bewegung und dem nötigen Ehrgeiz geprägt war. Neben den vielen Einzelteilnahmen haben auch ganze Familien teilgenommen. Erstmals konnten wir uns auch

Traditionell wird das Sportabzeichen im Sportlerheim beim TSV Reinbek verliehen und gemeinsam gefeiert. Vielen Dank an alle motivierten Sportlerinnen und Sportler für eure Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen.

Sei auch nächstes Jahr wieder dabei: Anfang Mai bis Ende September immer mittwochs von 18 bis 19.30 Uhr (außer in den Ferien), Sportplatz TSV Reinbek

**Wir freuen uns auf euch!**



Auch in diesem Jahr trafen sich im Zeitraum von Mai bis Ende September motivierte Sportlerinnen und Sportler, um mittwochs auf dem Sportplatz der TSV Reinbek zu trainieren oder um direkt vor Ort eine Prüfung abzulegen. Mit Stolz können wir verkünden, dass wir in diesem

erfolgreich mit zwei Teams am Teamwettbewerb des Deutschen Sportabzeichens in Schleswig – Holstein anmelden. Danke hierfür an die Kooperation mit der Leichtathletik Reinbek/Ohe und der Teilnahme der Fußball – D – Mädchen – Mannschaft aus Reinbek.



*Mit sportlichem Gruß,  
euer Sportabzeichenteam:  
Anni, Suse, Anne und Björn*

## Nachbericht

Am Freitag, den 7. November durften sich die Anwohner der Jahnstraße, Klosterbergenstraße sowie der Schulstraße und der Kieler Straße über herbstlich-winterliche Musikbeschilderung freuen. Begleitet durch das Reinbeker Stadtorchester, folg-

## Laternenumzug

ten circa 160 Personen dem Ruf des Laternenumzugs.

Nicht wenige beeindruckten mit einer selbstgebastelten La-

terne und leuchteten gemeinsam mit den Stirnlampen der Musiker des Stadtorchesters den Weg aus.



## GLASEREI BEHN

*Seit 1968*

**Wussten Sie schon was**

**»Die Glaserei Behn« alles anbietet?**

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

**und vieles mehr**



Kinauweg 7 • 21465 Reinbek

• 040/727 300 40 • 040/727 300 41  
[www.glasereibehn.de](http://www.glasereibehn.de) • [info@glasereibehn.de](mailto:info@glasereibehn.de)



Nachdem der Umzug die anliegenden Straßen unserer Sportanlage durchquert hatte, stellte die Runde um den beleuchteten Rasenplatz des Paul-Luckow-Stadions ein weiteres Highlight dar. Klein und Groß bewunderten die Lichterpyramide, kleine Tannenbäume und verschiedene Lichterketten, die sich um die Banden des Rasenplatzes

und den TSV-Stand rankten.

Um den doch kühlen Temperaturen entgegenzuwirken, konnte man sich am Stand mit heißen Getränken stärken.

Ein großes Dankeschön wollen wir auch an die vielen Helfer und Helferinnen richten, die diese Veranstaltung überhaupt erst möglich gemacht haben.

Sowohl der Auf- und Abbau als auch der Umzug an sich ging Dank der vielen helfenden Hände reibungslos vonstatten.

So waren sich am Ende alle einig, dass wieder eine tolle Veranstaltung vorbei ist, die allen Teilnehmern viel Spaß gemacht hat und an die sie sich gerne zurückrinnern.

## 2026 wird dein (Sport)Jahr

Der Beginn eines neuen Jahres markiert bei vielen einen wichtigen Zeitpunkt. Er bietet die perfekte Gelegenheit, mit schlechten Gewohnheiten aufzuräumen und sich für das neue Jahr motivierte, ambitionierte Ziele zu setzen.

Dabei können die Vorsätze unterschiedlicher Natur sein. Manch einer möchte sich vielleicht gesünder ernähren, mehr Bücher lesen, oder man nimmt sich vor, Angelegenheiten nicht mehr vor sich herzuschieben. Sicherlich nicht wenige Menschen nehmen sich die Vorsätze des letzten Jahres noch einmal zur Brust, weil sie im Vorjahr einige Male falsch abgebogen sind.

Aber ein Vorsatz, der natürlich

auf der Hand liegt, lautet: Mehr Sport! Und nicht nur zugucken, sondern selbst treiben!

Und wo kann man dieses Ziel besser erreichen als in einem Sportverein, der in 24 verschiedenen Abteilungen mehr als 50 Sportarten bietet. Die Rede ist von unserer TSV Reinbek. Ob Individualsport, Mannschaftssport oder Gruppenangebote – für jeden ist etwas dabei. Ausreden sind zwecklos.

Nutze die Chance und krame, falls sie nicht schon ganz oben liegt, die Jogginghose aus dem Kleiderschrank hervor, und gewinne mit mehr Sport an Lebensqualität. Dein Körper und dein Geist werden dir danken. Wir beraten dich gerne unter



040 - 40 11 326 0 oder per Mail an [info@tsv-reinbek.de](mailto:info@tsv-reinbek.de). Über den QR-Code gelangst du zur Website. Der Tabelle kannst du zudem schon einige Termine für das Jahr 2026 entnehmen. Also: Kalender raus, Termine rein und wir freuen uns auf deine Teilnahme!

## Unsere Ehrenamtler – Helden des Alltags

Ehrenamtliches Engagement ist der Grund, warum die TSV Reinbek ihren Sport in dem aktuell gewohnten Umfang anbieten kann. Ehrenamtler stehen meist nicht im Vordergrund, sondern erledigen Aufgaben wie selbstverständlich, ohne dabei viel zurückzuverlangen.

Für genau diese Bereitschaft möchten wir uns bei allen bedanken, die ein Ehrenamt in unserer TSV ausführen. Wir sind stolz, dass sich so viele von euch für die Farben der TSV engagieren und danken euch auch an dieser Stelle von Herzen für euren Einsatz, ohne den es unseren Verein so nicht geben würde!

Um dies nicht nur an einem Tag im Jahr zu tun, wurde die Rubrik „Wir sind der Verein“ ins Leben gerufen. Jeden Monat wird eine

Person vorgestellt, die sich in der TSV Reinbek engagiert und damit Woche für Woche den Mitgliedern einen großen Gefallen tut. Wenn du wissen willst, wer bereits Teil der Rubrik war, gib in der Suchfunktion auf unserer Homepage „Wir sind der Verein“ ein und schon kannst du die Artikel durchlesen.

Du kennst selbst jemanden, der/die in einem der nächsten Beiträge von „Wir sind der Verein“ der TSV Reinbek vorgestellt und für das Engagement gewürdigt werden soll? Dann scheue dich nicht, deinen Vorschlag an [resse@tsv-reinbek.de](mailto:resse@tsv-reinbek.de) zu schreiben. Auch langjährige Mitglieder nehmen wir gerne in unserer Rubrik auf.

Durchforstet man die einzelnen Texte wird deutlich, dass jeder

seine eigene Geschichte, seinen eigenen Weg und eigene Erfahrungen mit unserer TSV hat. Diese Diversität und Vielfalt zeichnen unseren Verein aus.

Wenn auch du Teil der TSV werden möchtest und unseren Verein mit deinen Ideen weiter voranbringen möchtest, dann melde dich bei Lasse Paulsen unter [sportorganisation@tsv-reinbek.de](mailto:sportorganisation@tsv-reinbek.de). Gerne schon mit einem Vorschlag, in welchem Bereich du tätig sein möchtest. Denn meistens profitieren nicht nur diejenigen, die das Angebot des Ehrenamtlers nutzen, sondern auch der Ehrenamtlter selbst, der neue Fähigkeiten erlernt, Verantwortung übernimmt und neue Kontakte knüpft.

## Hallo liebe Vereinsmitglieder

### Einblick in unsere täglichen Aufgaben

Ein wesentlicher Teil unserer Arbeit besteht darin, die Außenanlagen, Gebäude und Funktionsbereiche sauber, gepflegt und betriebsbereit zu halten. Dazu zählt das regelmäßige Aufräumen von Wegen und Grünflächen, das Entfernen von Müll, das Reinigen der Sportstätten sowie die Kontrolle sämtlicher technischer Anlagen.

Täglich überprüfen wir die Heizungs- und Wassersysteme, Kabinen und Sanitärbereiche, kontrollieren die Funktionsfähigkeit der Sportgeräte und behalten die gesamte Anlage im Blick. Auch das Nachfüllen von Verbrauchsmaterialien wie Sei-

fe, Papier oder Reinigungsmitteln gehört selbstverständlich dazu. Zudem koordinieren wir Handwerkertermine, begleiten Reparaturen und kümmern uns um akute Störungen – egal ob es sich um eine defekte Pumpe, eine blockierte Heizungsanlage oder um Defekte jeglicher Art handelt.

Zu unseren Aufgaben gehört außerdem das Prüfen und Warten spezieller Anlagen wie des Schuhwaschbeckens im Außenbereich. Die Klinker dieses Beckens lockern sich durch Wettereinflüsse gelegentlich und müssen fachgerecht nachge mauert oder befestigt werden. Auch solche Arbeiten fordern Planung, Absprache mit dem zuständigen Maurerbetrieb und regelmäßige Kontrolle.

### Saisonale Arbeiten und besondere Aufgaben

Wenn der Herbst kommt und die Blätter fallen, verbringen wir viele Stunden damit, Wege, Plätze, Dächer und Spielfelder von Laub zu befreien. Mit Beginn des Winters werden Sprunggruben gereinigt und abgedeckt, die Hammerwurfanlage abgebaut, die Stabhochsprungmatte eingepackt und die Rasenbewässerung entleert, damit keine Schä-



den durch Frost entstehen.

Im Frühjahr holen wir alles wieder aus dem „Winterschlaf“: Abdeckungen abnehmen, Anlagen neu aufbauen, Matten auspacken, Geräte kontrollieren und die Außenflächen für den Trainingsbetrieb vorbereiten. Jede Saison bringt ihre eigenen Aufgaben mit sich – und wir sorgen dafür, dass die Anlage ganzjährig nutzbar bleibt.

### Wichtige Hinweise zum Verhalten auf der Anlage

Da wir täglich viel Zeit investieren, um die Anlage in gutem Zustand zu halten, möchten wir euch zum Abschluss auf einige Punkte aufmerksam machen, die unsere Arbeit erleichtern und gleichzeitig für Sicherheit sorgen.

#### Fahrräder und E-Scooter:

Auf dem gesamten Sportplatz gilt ein ausdrückliches Verbot für Fahrräder und E Scooter. Es ist nicht nur eine Empfehlung, sondern eine klare Anweisung, die auch durch entsprechende Verbotschilder ausgewiesen ist. Fahrzeuge im Lauf- und Spielbereich stellen ein erhebliches Risiko dar – besonders für Kinder, Jugendliche und ältere Personen. Bitte haltet euch unbedingt an dieses Verbot und nutzt ausschließlich die vorgesehenen Abstellflächen außerhalb der Sportanlage.



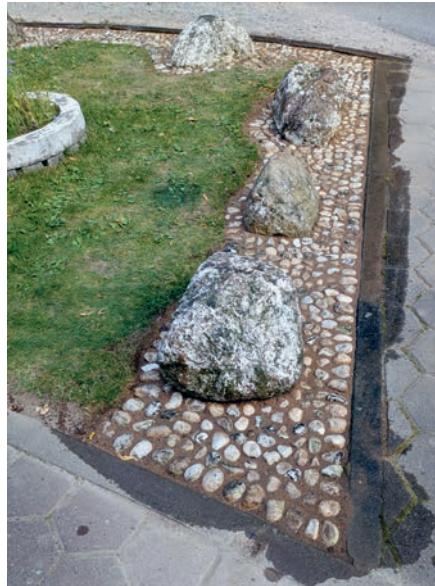


# PLATZWARTE

**Sauberkeit:** In letzter Zeit finden wir vermehrt Verpackungen, Kronkorken, Zigarettenstummel und andere Abfälle auf Wegen, Plätzen und Tribünen. Auch in den Kabinen und Sanitäranlagen kommt es immer wieder zu Problemen: Toilettenpapier wird verschwendet, Seife landet auf dem Boden, und Verpackungsmüll jeglicher Art landet verstreut in den Kabinen. Toilettenpapier ist ein Hygieneartikel – bitte nutzt es verantwortungsvoll und zweckgerecht und nutzt bitte die Mülleimer.



**Respektvoller Umgang:** Ein rücksichtsvoller Umgang mit der gesamten Anlage sollte selbstverständlich sein. Viele der aufgeführten Arbeiten entstehen, weil Geräte umgestellt werden, Matten unsachgemäß behandelt oder Räume in einem Zustand zurückgelassen werden, der unnötigen Zusatzaufwand verursacht. Denkt bitte daran, dass jüngere Sportler sowie ältere Personen die Anlage ebenso nutzen und auf Ordnung angewiesen sind.



Wir hoffen, dass wir euch mit diesem Einblick ein besseres Verständnis für unsere tägliche Arbeit vermitteln konnten. Und wir würden uns freuen, wenn ihr die genannten Hinweise beherzigt, damit wir gemeinsam für

einen gepflegten, sicheren und angenehmen Sportbetrieb sorgen können.

Vielen Dank für eure Unterstützung.

*Eure Platzwarthe  
Sebastian und Otto*



## Veranstaltungsübersicht 2026

Veranstaltung	Datum
Vereinsjugendversammlung	Di, 03.03.2026
44 Stunden Sport, Spiel, Spaß	Do, 26.03. - Sa, 28.03.2026
Vereinsjugendseminar	Sa, 28.03. - Sa, 04.04.2026
Zeltlager Lensterstrand bei Grömitz	Sa, 01.08. - Sa, 15.08.2026
Jugendreise Südnorwegen	Fr, 31.07. - Sa, 15.08.2026
Halloween Magic Night	Fr, 30.10. - Sa, 31.10.2026
Lichterfest	Mi, 23.12.2026

Über den QR-Code rechts könnt ihr euch anmelden!



## Vereinsjugendversammlung 2025 und 2026



**Anfang März 2025** fand die jährliche Vereinsjugendversammlung statt. Eingeladen waren alle jugendlichen Mitglieder des Vereins, sowie Jugendwarte der Abteilungen und Abteilungsleiter. Auf der Tagesordnung stand unter anderem die Wahl der Ressortleitung für Jugend. Gewählt wurde Svea Bokeloh, die sich zur Wiederwahl aufstellte. Sie wird die Interessen der Kinder und Jugendlichen zwei weitere Jahre im Vorstand des Vereins vertreten. Außerdem waren die Wünsche und Verbesserungsvorschläge der Mitglieder ein wichtiger Teil der Versammlung. Flohmarkt, Kinderjugendwart und ein Out-



door-Basketballfeld waren nur einige Beispiele.

Die nächste Jugendversammlung findet am **Di, 03. März 2026 um 18:00 Uhr** im Souterrain unter dem Clubhaus der TSV Reinbek statt. Geplant sind eine Änderung der Jugendordnung, die Einführung und gegebenenfalls Wahl eines Kinderjugendwartes, sowie Wünsche und alles, was euch auf dem Herzen liegt. Ihr wünscht euch eine neue Sportart oder eine Veranstaltung? Oder ihr wollt selbst bei der Organisation verschiedener Veranstaltungen mithelfen? Oder habt einfach eine

andere Idee für das Vereinsleben und wollt mitbestimmen? Dann kommt vorbei. Für Snacks und Getränke ist gesorgt.

Um Anmeldung unter [vereinsjugend@tsv-reinbek.de](mailto:vereinsjugend@tsv-reinbek.de) oder direkt in der Geschäftsstelle wird gebeten.

Svea



# 44 Stunden Sport, Spiel, Spaß 2026

Vom 26. bis 28. März 2026 ist es wieder so weit: Die Vereinsjugend der TSV Reinbek lädt alle Kinder von 8 bis 13 Jahren zu 44 Stunden Sport, Spiel und Spaß in die Uwe-Plog-Halle ein! Dich erwartet ein abwechslungsreiches Wochenende voller Bewegung, Teamgeist und guter Laune. Neben spannenden Spielen und tollen Aktionen steht natür-

lich auch das gemeinsame Übernachten in der Halle wieder auf dem Programm – ein Erlebnis, das du nicht so schnell vergessen wirst. Für Verpflegung ist selbstverständlich gesorgt, und auch kleine Überraschungen warten auf dich.

Die Teilnahmegebühr beträgt 20 Euro für TSV-Mitglieder und

25 Euro für Nicht-Mitglieder.

Wenn du Lust auf zwei Tage voller Spaß, Bewegung und neuer Freundschaften hast, dann sichere dir jetzt deinen Platz! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt – also am besten gleich anmelden.

Wir freuen uns auf dich! Deine  
TSV Reinbek Vereinsjugend

Dome



## Zeltlager 2025

**Erinnerungen, die im Herzen bleiben**



Auch in diesen Sommerferien fand wieder unser jährliches Zeltlager der Vereinsjugend statt. Wir fuhren gemeinsam mit 36 TeilnehmerInnen und sieben BetreuerInnen für zwei Wochen in das Jugendzeltlager Lensterstrand in Grömitz an der wunderschönen Ostsee. Die Zeit bestand aus diversen Highlights, an die sich alle noch lange erinnern werden.

Am Morgen des 27.07.25 holte uns unser lustiger Busfahrer Giovanni ab und brachte uns auf den Zeltplatz. Untergebracht waren wir in Hütten, in welchen bis zu acht Kinder angenehm schlafen konnten. Das Ta-





gesprogramm begann meistens mit freiwilligem Frühsport oder -schwimmen für die sehr motivierten Kinder und war von da an sehr bunt gemischt. Es standen hauptsächlich Sportspiele wie Hütchen klauen, Zahlenfußball oder Tennistorte im Vordergrund, die sich aber auch mit ruhigeren Aktivitäten wie Werwolf, Schlafsackyoga oder Wikingerschach abwechselten. Auch in der meistens ruhigen Ostsee waren wir regelmäßig baden, wo unsere Stand-Up-Boards und großen Badereifen ihre Anwendung fanden.

Auch den späten Abend nutzten wir regelmäßig für besonderes Programm. Da wäre zum



einen das Casino mit Spielen wie Roulette oder Pferderennen und alkoholfreien Cocktails oder aber auch unser Hawaii-Diskoabend. An diesem tanzten wir zu vielen Musikwünschen der Kinder und spielten beispielsweise Limbo oder Reise nach Jerusalem. Gruselig wurde es bei unserer Nachtwanderung im Wald, wo die Kinder einen Zauberstab vor bösen „Geistern“ beschützen mussten.

Besondere Programmpunkte waren noch die nach der bekannten Fernsehshow nachempfundenen Crash Games am Strand und der Mottotag, an welchem es uns in diesem Jahr in den wilden Westen und auch

an das Lagerfeuer mit Stockbrot verschlug. Die Ausflüge waren wohl für die meisten Kinder am besten. Wir machten eine Rallye nach Grömitz, besuchten Tamino's Hüpfburgeland direkt vor unserer „Haustür“ und verbrachten einen wunderschönen Tag im Hansapark, der für uns alle etwas zu bieten hatte.

Insgesamt war das Zeltlager ein voller Erfolg und für die meisten eine ewig bleibende Erinnerung an den Sommer 2025. Im kommenden Jahr geht es wieder an den Lensterstrand und wir freuen uns riesig, alte aber auch neue Gesichter dort zu sehen.

*Hilde, Varvara, Nicole und Luis*



## Zeltlager 2026

Lensterstrand 2. Teil. Nachdem das Zeltlager 2025 mit 36 Kindern und 7 Betreuern in das Feriencamp Lensterstrand bei Grömitz ging, verspricht auch das Zeltlager 2026 wieder Sport, Spaß und Action! Getreu dem Motto „Never change a running system“ lautet der Zielort auch dieses Jahr: Feriencamp Lensterstrand. Vom 01.08. bis 15.08.26 erwartet Kinder zwischen 8 und 13 Jahren Sport, Spiel, Spaß und neue Freundschaften im Zeltlager 2026!

Auf der Tagesordnung stehen jede Menge Sportspiele. Zum Repertoire gehörten in den letzten Jahren immer Hütchen klauen, Merkball oder Quidditch. Aber auch ruhigere Spiele wie Werwöl-

fe oder Wikingerschach erfreuten sich großer Beliebtheit.

Egal ob Strandspiele, Geländewettämpfe oder abendliches Stockbrot am Lagerfeuer – langweilig wird es hier garantiert nicht! Und natürlich gibt es wieder einen tollen Überraschungsausflug sowie spannende Abendveranstaltungen wie zum Beispiel unsere Disco. Nachts schlafen wir in Hütten, die neben einem angenehmen Schlafplatz auch einen Rückzugsort bieten für die Zeiten zwischen Spielen und Mahlzeiten. Um die Verpflegung kümmert sich die Küche vor Ort, die uns mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen versorgt.



Seid schnell! Die Plätze sind begrenzt, also sichert euch jetzt euren Platz im Zeltlager der TSV Reinbek. Die Kosten für Mitglieder belaufen sich auf 530 €, Nichtmitglieder zahlen 580 €. Anmeldungen und Infos gibt es in der Geschäftsstelle, per E-Mail unter [vereinsjugend@tsv-reinbek.de](mailto:vereinsjugend@tsv-reinbek.de) oder auf der Homepage.

Wir freuen uns auf euch – und auf den Sommer, den ihr nicht vergesst!

Daniel

## Jugendreise 2025

### Ein unvergessliches Sommerabenteuer in Dänemark

Am Samstag, dem 16.08.2025, starteten 16 Jugendliche gemeinsam mit ihren vier Betreuern und reichlich Gepäck sowie Materialien die große Reise in den Norden Dänemarks nach Ejsingholm am Limfjord. Obwohl die Fahrt wegen zahlreicher Staus deutlich länger dauerte als erwartet, ließen sich alle die gute Stimmung nicht nehmen. Erst gegen Abend kam die Gruppe endlich an – und das Ferienhaus entpuppte sich als wahres Paradies mit einem eigenen Pool, einem Tischtennisraum, Billard- und Kickertisch und einer Minigolfanlage im Garten. Hinzu kamen großzügige Gemeinschaftsräume, die sich perfekt für verschiedenste Aktivitäten eigneten.

Kaum hatten alle ihre Sachen ausgeladen, begann bereits die Kochgruppe mit den Vorbereitungen fürs Abendessen. Von da an war immer ein Team zuständig, morgens frisches Frühstück inklusive selbstgebackener Brötchen sowie das Abendessen zu zaubern. In den ersten Tagen kümmerten sich die Betreuer noch um das Menü. Serviert



wurden Hot Dogs, Nudeln mit Pesto und schwedische Köttbullar. Doch ab Tag vier durften die Jugendlichen ihre kulinarische Kreativität voll ausleben: Ob Nudel- und Reisgerichte oder frisch Gegrilltes – auf den Tisch kam alles, was das Herz begehrte. Selbst Nachtisch wurde ab und zu liebevoll angerichtet.

Neben zahlreichen Freizeitmöglichkeiten wie Schwimmen im Pool, spannenden Tischten-

nis- oder Kickerduellen, sorgte vor allem die Spielreihe „Dänemark-Cup“ für Begeisterung. Bereits am ersten Abend begann die Punktejagd, denn in verschiedenen Wettbewerben wie Minigolfturnier, SUP-Rennen oder dem legendären Spiel Tennis-Torte konnten die Teilnehmer für die Gesamtwertung Punkte sammeln. Auch ausgefallene Herausforderungen wie ein Ei so zu verpacken, dass es einen Sturz vom Dach heil überstand,



kamen sehr gut an. Nebenbei wurde das musikalische Wissen der Jugendlichen auf die Probe gestellt. Am Abschluss der Reise wurden die Sieger und Siegerinnen feierlich mit kleinen Preisen ausgezeichnet.

Ein besonderes Erlebnis gleich zu Anfang war die Umgebungs-erkundung auf ungewöhnliche Weise: Die Jugendlichen wurden in der Dunkelheit weit ab vom Haus ausgesetzt und mussten mit einer groben Karte und einer Bütt zurückfinden – ein echtes Abenteuer, das das Gemeinschaftsgefühl nachhaltig stärkte. Ein weiteres Highlight bildete der Ausflug nach Aalborg, wo Zeit zum ausgiebigen Bummeln und Shoppen blieb. Unvergesslich blieb auch, wie mehrere Teilnehmende spontan beschlossen, sich gegenseitig die Haare zu färben. Neben braun und blond erstrahlten einige Köpfe plötzlich in leuchtendem Pink. Nicht zu vergessen die Hawaii-Poolparty, bei der der Pool in bunten Neonlichtern leuchtete und für einzigartige Sommergefühle sorgte.



Die zwei Wochen vergingen wie im Flug, auch wenn keine großen Programmpunkte anstanden. Ob beim Trampolinspringen, in geselligen Spielrunden oder einfach nur beim Entspannen – jeder fand genügend Zeit zum Abschalten und Genießen. Gemeinsam am Lagerfeuer zu singen oder den dänischen Sternenhimmel zu bestaunen, mach-

te die Reise für alle zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Dieser Aufenthalt in Dänemark war sicherlich für jeden eine Bereicherung: Neue Freundschaften entstanden und alte wurden gefestigt, während die Gruppe gemeinsam viele kleine und große Abenteuer erlebte.

*Sofia*



## Jugendreise 2026: Sommerabenteuer in Norwegen!

### Nur noch Wartelistenplätze frei

Vom 31. Juli bis 15. August 2026 geht die Jugendreise der TSV Reinbek Vereinsjugend nach Norwegen, wo euch traumhafte Fjorde und spektakuläre Landschaften erwarten!

In Norwegen werden wir jeden Tag mindestens ein abwechslungsreiches Spiel als ganze Gruppe spielen. Neben zahlreichen Sportspielen werden wir auch viele Ausflüge machen, beispielsweise werden wir auf den Prekestolen wandern oder uns beim Wildwasser Rafting mit den Flüssen und Wasserfällen von Norwegen messen.

In unserem großen Ferienhaus hast du dann bei deiner Freizeit-

gestaltung die Qual der Wahl, möchtest du dich mit den anderen am Tischkicker messen oder doch im großen Garten selber Fußball spielen? Willst du dich zum Schwimmen in den Fluss vor der Haustür stürzen oder doch nachts bei klarem Himmel in unserem Whirlpool vor der Tür entspannen? All das ist möglich und da es keine Nachtruhe gibt, auch fast zu jeder Zeit.

Für das kulinarische Wohl ist natürlich auch bestens gesorgt, wir teilen uns in Kochgruppen ein und dann hast du die freie Entscheidung, welches deiner Lieblingsessen du für die Gruppe zaubern möchtest. Falls du

dich nicht für ein Essen entscheiden kannst, stehen dir sowohl die Betreuer als auch dein Handy und unsere Kochbücher bestimmt mit Rat und Tat zur Seite.

Die Kosten für die Reise betragen 700 Euro für Mitglieder der TSV Reinbek und 750 Euro für Nichtmitglieder. Für diese Reise gibt es bereits eine Warteliste. Gerne können wir dich darauf aufnehmen, sollte ein Platz frei werden, rückst du nach. Melde dich dafür einfach in der Geschäftsstelle unter [info@tsv-reinbek.de](mailto:info@tsv-reinbek.de).

Wir freuen uns auf zwei unvergessliche Wochen mit euch!

*Lucas, Silje, Martin*

## Herbstseminar 2025

Auch dieses Jahr sind wir, die Vereinsjugend, mit 15 Mitgliedern vom 18.10.2025 – 25.10.2025 auf die dänische Insel Rømø gefahren. Hier haben wir uns um Aufgaben gekümmert, für die es in den Sitzungen nicht genügend Zeit gibt. Wir haben unsere neuen Mitglieder eingearbeitet und sie mit ihren zukünftigen Aufgaben vertraut gemacht, sowie alle Mitglieder im Kinderschutz aufgeklärt und geschult.

Wir tauschten uns über mögliche Anschaffungen aus, ebenso wie unsere Repräsentation nach außen bei Veranstaltungen, auf der Homepage und in der Vereinszeitung.

Besprochen und gleich wieder für das nächste Jahr geplant, haben wir auch unsere zahlreichen und erfolgreichen Veranstaltungen und Reisen wie Jugendreise, Zeltlager, Lichterfest



oder Halloween Magic Night. Um unseren Teamgeist zu stärken, haben wir Ausflüge in die Umgebung gemacht, wie Segway fahren oder einen Tagesausflug nach Sylt. In unserer Freizeit haben wir oft Wasserball im

Pool, Fußball sowie Dart, Billard und Kicker gespielt.

Alles in allem liegt eine erfolgreiche und lustige Woche hinter uns!

*Amelie und Lukas*

## Halloween Magic Night 2025



Vom 1. bis zum 2. November war ich Teilnehmer bei der Halloween Magic Night - und das war echt ein Erlebnis, das ich so schnell nicht vergessen werde!

Wir trafen uns um 18 Uhr in der Uwe-Plog-Halle und starteten mit einer kleinen Kennlernrunde. Danach spielten wir ein paar Runden Merkball und noch viele andere tolle Spiele.

Zum Abendessen gab es Pizza, die so lecker war, dass wirk-

lich kein Stück mehr übrig blieb. Mein größtes Highlight war aber die Nachtwanderung - die war total gruselig, aber auch super spannend!

Später spielten wir noch Verstecken im Dunkeln, was ein richtig schöner Abschluss für den Tag war. Danach bauten wir uns kleine Burgen aus Matten und Kästen, in die wir uns mit unseren Schlafsäcken kuschelten. Am nächsten Morgen wurden wir mit

Morgenmusik geweckt, die uns motivierend in den Tag brachte. Nach dem Frühstück spielten wir noch Chinesische Mauer, Völkerball und zum Schluss Dschungeltick.

Um 13 Uhr kamen unsere Eltern, um uns abzuholen.

Es hat mega viel Spaß gemacht, und ich kann es jedem nur empfehlen!

Hilde

## Lichterfest 2025

Am 23. Dezember 2025, dem traditionellen „Abend vor Heiligabend“, fand das stimmungsvolle Lichterfest der Vereinsjugend der TSV Reinbek statt, ein festlicher Jahresabschluss, der erneut zahlreiche Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder, Familien und Freunde zusammenbrachte. Dafür verwandelte sich die Garage neben der Geschäftsstelle in ein funkelnndes Winterwunderland. Zwischen Lichterketten, Tannenbäumen und kleinen Wichtelwäldern wurde gemeinsam gefeiert, gelacht und auf Weihnachten eingestimmt. Der liebevoll dekorierte Stand, Feuerschalen und die leuchtende Lichterpyramide sorgten für eine besonders gemütliche Atmosphäre. Am Lagerfeuer wurde Stockbrot gebacken, dazu gab es selbstgemachten Kinderpunsch und Glühwein, alles mit viel Herz und nach bewährtem Rezept von Pettersson und Findus zubereitet. Die vielen kleinen Licher tauchten das Gelände in ein



warmes Leuchten und machten das Fest zu einem besonderen Erlebnis für Groß und Klein. Das Lichterfest war ein gelungener Abschluss der Vorweihnachtszeit und des Vereinsjahres. Es zeigte einmal mehr, wie schön

und wertvoll gemeinschaftliche Erlebnisse sind. Die Vorfreude auf das nächste Jahr und viele weitere Veranstaltungen mit der Vereinsjugend ist bereits groß.

Johanna und Gina



## Was haben wir im Jahr 2025 in Sachen Kinderschutz getan?

Im Jahr 2025 hat unser Team Kinderschutz folgende Veranstaltungen durchgeführt oder daran teilgenommen:

- Teilnahme an zwei Terminen der Stadtteilkonferenz

- Teilnahme an fünf Terminen des Arbeitskreis Süd (AK gegen sexuelle Gewalt)

- Teilnahme an sieben Arbeitstreffen des Team Kinderschutz

- Seminar Kinderschutz auf der Trainerausbildung des Basketballverbandes

- Wir haben neue Vereinbarungen mit dem Jugendamt geschlossen

- Bearbeitung von einem Vorfall von Kindeswohlgefährdung in der TSV Reinbek

- Teilnahme am landesweiten „Forum für Kinder- und Jugendschutz im Sport“ der sjsh

- Teilnahme am Reinbeker Sportfest

- Durchführung des Ampelprojektes mit den 8.Klassen des SWS

- Vortrag „Kinderschutz“ auf dem Herbstseminar der Ver einsjugend

- Vortrag Kinderschutz auf dem Verbandstag des Triathlonverbandes

- Netzwerktreffen des KSV im November

## Im Jahr 2026 haben wir folgende Veranstaltungen geplant

- zehn monatliche Arbeitstreffen des Team Kinderschutz der TSV Reinbek

- Teilnahme an beiden Stadtteilkonferenzen

- Teilnahme an fünf Terminen des AK Süd

- Teilnahme an zwei Netzwerktreffen des KSV

- Teilnahme am Netzwerktreffen der sjsh

- Durchführung des Seminares „aktiver Kinderschutz im Sport“ am So, 19.April 2026

- Mitarbeit am Reinbeker Sportfest

- Durchführung des Ampelprojekt der 8.Klassen des SWS

- Durchführung des Seminares „aktiver Kinderschutz im Sport“ am Sa, 26. September 2026

## Ein Fall von Kindeswohlgefährdung in der TSV Reinbek

Die meiste Zeit verwenden wir für die Prävention, damit bei uns nichts passiert. Wir sind aber auch darauf vorbereitet, wenn etwas passiert. In diesem Jahr gab es bei uns einen Fall von Kindeswohlgefährdung. Es ging um digitale Bilder und den Vorwurf von sexueller Belästigung. Die Fälle wurden von den Eltern bei der Polizei angezeigt und bei unserem Kinderschutzbeauftragten gemeldet. Wir haben uns sofort von dem Übungsleiter getrennt; schließlich hat er mit seinem Verhalten gegen unsere Vereinsinternen Regeln, sowie gegen unseren Ehrenkodex verstoßen.

## Geschulte Ansprechpartner für den Verdachtsfall von Kindeswohlgefährdung:

Martin Bokeloh,  
[bokeloh@tsv-reinbek.de](mailto:bokeloh@tsv-reinbek.de)

Sebastian David,  
[david@tsv-reinbek.de](mailto:david@tsv-reinbek.de)

Maren Vollstedt,  
[vollstedt@tsv-reinbek.de](mailto:vollstedt@tsv-reinbek.de)

Svea Bokeloh,  
[svea.bokeloh@tsv-reinbek.de](mailto:svea.bokeloh@tsv-reinbek.de)

**ELEKTR**BAU**  
HENRY KAULFUß**

**Elektroinstallation · E-Mobilität · Krantchnische Dienste**

Tel. 040 7281690 · [info@kaulfuss-elektrobau.de](mailto:info@kaulfuss-elektrobau.de) · [www.kaulfuss-elektrobau.de](http://www.kaulfuss-elektrobau.de)

Scholtzstraße 8  
21465 Reinbek





## DAS TEAM KINDERSCHUTZ



Sebastian  
David



Maya  
Koops



Sonja Ens-  
lin-Farclas



Stefanie  
Wiesnet



Aktiv im  
**Kinderschutz**  
DER SPORT IN SCHLESWIG-HOLSTEIN



Martin  
Bokeloh



Maren  
Vollstedt



Luis  
Kurpjuhn



Svea  
Bokeloh

## Wir sind der Verein – Reinhard Kohnen

Reinhard Kohnen - Ein echter TSV Veteran in unserer Aikidoabteilung

Beeindruckende 32 Jahre ist es her, dass Reinhard Kohnen das erste Mal mit unserer TSV Reinbek in Kontakt kam. Im Frühjahr 1993 sah er unsere Aikidogruppe im Dojo trainieren, nutzte seine Chance und hat in seinem Probetraining den Sport lieben gelernt.

„Das ist Budo“, so beschreibt Reinhard seine Sportart Aikido in drei Worten und zielt damit auf den Oberbegriff „Budo“ ab, der alle japanischen Kampfkünste beschreibt.

Die Leidenschaft für Aikido reichte so weit, dass Reinhard die Aikidoschule nicht nur als Sportler durchläuft, sondern als Trainer sein Wissen auch an lernfreudige Schülerinnen und Schüler weitergibt. Seit 50 Jahren ist er bereits als Trainer aktiv und seit 14 Jahren gibt Reinhard in der TSV bereits Training. Alles fängt damit an, dass er angespro-



chen wurde, ob er sich nicht mal als Trainer ausprobieren möchte. Reinhard, der vorher bereits Trainer im Karate und Jiu Jitsu war, diese Tätigkeit aber schon länger ruhen gelassen hat, war Feuer und Flamme für seine neue Aufgabe als Aikidotrainer.

Auch heute noch sieht man Reinhard regelmäßig im Saal 4 der TSV Halle, dem Aikidojo, wo er viele Aikidoschüler auf ihrem Weg begleitet. In der gesamten Zeit genießt Reinhard neben dem breiten Sportangebot in der TSV auch die soziale Gemeinschaft im Verein. Abteilungsübergreifend beständen viele Kontakte zu anderen Gruppen, die ebenfalls wöchentlich den Weg in die Theodor-Storm-Straße finden, um ihr Training zu absolvieren.

Neben seinem Engagement in der TSV kocht Reinhard sehr gerne, geht viel wandern und trifft sich mit Freunden. Dass er nicht nur mit Menschen gut umgehen kann, zeigt Reinhard mit seiner Arbeit als Tierheilpraktiker. „Tiere und Sport begleiten mich mein ganzes Leben“, so Reinhard. Beides Leidenschaften, von denen sowohl wir als auch Reinhard hoffen, dass er sie noch lange bei behalten kann.

## Graduierungen – Schritte auf dem Weg des Ai-Ki

Aikido ist ein Weg der persönlichen Entwicklung. Das Graduierungssystem hilft dabei, die eigene Lernreise zu strukturieren: Die Kyu-Grade zählen rückwärts und sind äußerlich nicht sichtbar. Viele setzen sich irgendwann das Ziel des „schwarzen Gürteles“ – doch wer den 1. Dan, den „kleinen Dan“, erreicht hat, erkennt schnell, dass dieser Schritt eher ein Anfang als ein Ende ist. Nun

geht es darum, Techniken zu verfeinern, Zusammenhänge zu verstehen und Aikido immer tiefer in Körper und Geist zu integrieren.

Wir gratulieren allen, die in diesem Jahr eine Prüfung erfolgreich abgelegt haben:

10. Kyu: Ole Lorenzen, Anya Sakura Ogitani

9. Kyu: Valentin Bosch, Lene Sophie Justin, Frida Kaltenhäu-

ser, Carlotta Petzold  
8. Kyu: Sanna Heine  
7. Kyu: Annika Illig  
5. Kyu: Lena Voigt  
4. Kyu: Henning Hoffmann, Jan Supper, Tim Swenningshon  
3. Kyu: Serhiy Barskyy, Matthias Plenter

Allen Prüflingen wünschen wir weiterhin Freude, Neugier und einen kraftvollen Schritt nach dem anderen.

## Fleißpreis – ein jährliches Zeichen der Beständigkeit

Eine Routine unserer Abteilung ist der jährliche Fleißpreis. Mit ihm wird das Mitglied gewürdigt, das sich in dem Jahr besonders regelmäßig und engagiert dem Training gewidmet hat. Die Trai-

ner zählen dabei wie immer nicht mit – und wer neugierig ist, findet die Übersicht auf dem „schwarzen Brett“ im Dojo, oder wie Rüdiger es formuliert: „Es geht darum, ihn 2025 zu überbieten.“

Dann mal ran ...“ Der Preis soll vor allem Motivation sein, den eigenen Weg engagiert weiterzugehen und vielleicht im kommenden Jahr selbst einmal ganz oben auf der Liste zu stehen.

## Aikido in der TSV Reinbek – Ein Jahr voller Wandelung, Gemeinschaft und neuer Schritte

### Abschied vom Kindertraining – ein dankbarer Rückblick

Seit ich nach meinem Japanaufenthalt vor rund 30 Jahren nach Reinbek zurückgekehrt bin, durften wir in unserer Abteilung ein eigenes Kindertraining anbieten – eine lange und wunderbare Zeit, in der unzählige Kinder ihre ersten Schritte im Aikido gemacht, Freude an Bewegung erlebt und die Werte unserer Kampfkunst kennengelernt haben.

Dank des großen Engagements vieler Trainerinnen und Trainer sowie unterstützender Eltern konnten wir diese Gruppe über Jahrzehnte hinweg mit Leben füllen. Darauf sind wir stolz – und vor allem: unendlich dankbar.

Doch die Anforderungen von Schule, Beruf und Alltag haben sich verändert, und wir können künftig kein separates Kinder-

training mehr anbieten, das organisatorisch tragfähig und gleichzeitig kindgerecht wäre. Schweren Herzens haben wir daher entschieden, unser „Aiki-Kids“-Training nach den Sommerferien nicht weiterzuführen. Am 25. Juli 2025 fand die letzte Kinderstunde statt – ein Moment voller Wehmut und Erinnerungen.

Gleichzeitig wollten wir allen interessierten Kindern die Möglichkeit erhalten, weiterhin Aikido zu trainieren. Wer bereits erste Erfahrungen gesammelt hatte, konnte zu den regulären Trainingszeiten dazustossen. Da uns bewusst war, dass die Trainingszeit bis 21:00 Uhr für viele Kinder zu spät ist, haben wir dienstags und freitags eine kleine Pause um 20:30 Uhr eingeplant, damit jüngere Mitglieder

früher nach Hause gehen können.

Einige der Kinder waren schon so weit, dass sie problemlos in die Erwachsenen- oder Fortgeschrittenengruppen wechseln konnten. Für andere ist diese Lösung sicher nicht ideal – das wissen wir und bedauern es sehr.

Unser herzlicher Dank gilt allen Kindern, die mit so viel Freude, Neugier und Energie trainiert haben. Ebenso danken wir euch Eltern für das Vertrauen und die jahrelange Unterstützung. Und nicht zuletzt danken wir allen Trainerinnen, Trainern und Helfenden, die dieses Kapitel möglich gemacht haben.

**Dômo arigatô  
gozaimashita –  
vielen Dank für alles!**

### Unsere Abteilung – Gemeinschaft mit Geschichte und Zukunft

Die Wurzeln unseres Dojos reichen bis in die späten 1960er Jahre, damals noch in Bergedorf, zurück. Einige, die damals schon auf der Matte standen, sind bis heute aktiv – gemeinsam mit Schülern, die gerade erst ihren Weg begonnen haben. Diese Verbindung von Erfahrung und lebendigem Wachstum macht unser Dojo besonders.

Auch in diesem Jahr konnten wir zahlreiche Lehrgänge besuchen und neue Impulse mitnehmen. Besonders erfreulich ist das neue Lehrgangsformat des Aikikai Deutschland, bei dem mehrere Lehrerinnen und Lehrer gemeinsam ein Wochenende gestalten. Die Vielfalt dieses Formats schafft Inspiration, Austausch und eine besondere Trainingsdynamik.



Janina und Sascha (vorne mittig) mit den Teilnehmern in Bremen

Wir Reinbeker sind stolz darauf, dass wir daran aktiv mitwirken dürfen:

Zuletzt war Janina Höhne im Bremer Zen-Dojo Teil eines solchen Lehrteams – gemeinsam mit Sascha aus Potsdam. Der Lehrgang war geprägt von in-

tensiven Bewegungseinheiten, humorvollen Momenten („der powervolle Hamburger Dom“), zentraler Hüftarbeit und vor allem viel guter Stimmung. Das Foto der beiden mit den Lehrgangsteilnehmenden vermittelt eindrucksvoll, wie lebendig und

herzlich dieses Wochenende war.

Für das kommende Jahr ist zudem ein weiterer Reinbeker Beitrag geplant: Reinhard Kohnen wird zusammen mit Sylvia Ordynsky in Münster im Rahmen dieses Formats unterrichten.

## Pulheimer Sommerlehrgang 2025

Ein weiteres Highlight war der Pulheimer Sommerlehrgang, an dem sechs Reinbeker Teilnehmende gemeinsam mit vielen auch internationalen Aikidokas unter der Leitung von Asai-sensei und Hatayama-sensei teilnahmen. Lena Voigt berichtet:

“32 Stunden Training, neun Tage, eine Handvoll verschiedener Sprachen (auch gerne wild gemischt), unzählige durchgeschwitzte Anzüge, zwei Meister mit ihrer jeweiligen Art sich zu bewegen, und einige neue und ältere Wehwehchen später, ist der Pulheimer Sommerlehrgang in diesem Jahr auch schon wieder viel zu schnell vorbei.

Wir hatten eine schöne Zeit mit viel Humor in netter Gemeinschaft, mit abendlichen Tabu-Runden und gemeinsamen Frühstücken. Es ist immer wieder schön zu sehen, wie so viele unterschiedliche Menschen – in Alter, Herkunft und Lebenswegen verschieden – sich zusammenfinden und alle dasselbe Interesse teilen.

Auch das Training hat einen bleibenden Eindruck hinterlassen: Den direkten Vergleich der Bewegungsweisen von Meister Asai und Meister Hatayama zu erleben, zeigt einmal mehr, wie vielfältig Aikido ist. Ich werde sicher einige Zeit brauchen, um die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten zu ordnen und zu behalten. Ich freue mich darauf, einige Techniken noch weiter auszuprobiieren.“

Das Foto zeigt die sechs Reinbeker Teilnehmenden um das Ehepaar Hatayama – ein wunderbares Erinnerungsbild an intensive Tage voller Lernen, Lachen und Gemeinschaft.



Die 6 Reinbeker Teilnehmer um das Ehepaar Hatayama

## Neuzugang im Trainerteam – Vicky

Mit großer Freude begrüßen wir Victoria als jüngsten Zugang unseres Trainerteams. Wir kennen sie schon lange: Seit 2003 trainiert sie bei uns im Dojo und bringt damit über zwei Jahrzehnte Erfahrung mit. Ihr Porträtfoto zeigt nicht nur ein vertrautes Gesicht, sondern auch die Leidenschaft, mit der sie unsere Trainingsgemeinschaft unterstützt und bereichert.

Victoria „Vicky“ Keerl





## Badminton – Mit neuem Outfit zurück in der Liga!

Seit vielen Jahren ist die Abteilung Badminton in der TSV Reinbek von einem „Auf und Ab“ geprägt! Umso erfreulicher ist es, dass sich die Situation in jüngster Zeit durch mehrere Neuzugänge stabilisiert hat. Und nicht nur das, nach längerer Pause spielt das Team auch wieder im Ligabetrieb des Hamburger Badminton Verbandes mit.

So hoffen wir jetzt, dass sich die neuen Shirts als „Siegershirts“ erweisen!

Die Teilhabe an der Hamburger Badminton Breitensportliga hat den Zusammenhalt in der Abteilung und die Motivation beim Training nochmals sehr positiv beeinflusst.



Insbesondere freut es mich, dass auch sechs der älteren Jugendlichen, die in die Gruppe der Erwachsenen gewechselt sind, mit im Team dabei sind. Es ist schön, wie generationsübergreifend mit Spaß und Begeisterung zusammengespielt wird.

## Wir suchen weiterhin neue Mitspieler!

Dabei ist es egal, ob diese „nur“ Spielen wollen oder sich mittelfristig eine Teilhabe in der Mannschaft vorstellen können.

Ausdrücklich sind auch komplette Neulinge in der Sportart herzlich willkommen!

Ohnehin steht bei uns der Spaß an der Bewegung und am Spiel im Vordergrund.

In seinen Grundlagen schnell zu erlernen und mit Spielspaß vom ersten Moment bietet Badminton eine gute Möglichkeit, den Vorsatz für das neue Jahr, sich mehr zu bewegen, in die Tat umzusetzen...

**Komm doch gerne zum Probetraining immer freitags um 19:00 Uhr in der Uwe-Plog-Halle.**

Schläger sind leihweise vorhanden.

Kontakt:

Alexander Frenzel

[badminton@tsv-reinbek.de](mailto:badminton@tsv-reinbek.de)



## Rückblick auf das Jahr 2025

Der Höhepunkt des Ballettjahres ist natürlich der jährliche TANZtag, bei dem alle Mädchen und Frauen zeigen, woran sie das ganze Schuljahr gearbeitet haben. Die Zuschauer sehen in 60 Minuten das Ergebnis von vielen Stunden Schweiß und Anstrengungen, Frustration und Müdigkeit aber auch viel Lachen und Albern, Kichern und Stolpern!

Bei den heutigen Lebensumständen, in denen die Kinder und Jugendlichen – aber auch die Erwachsenen – ständig Impulsen und Stress ausgesetzt sind (Handy, Schule, Internet, Arbeit...) ist schon allein das Durchhalten bei einer Hobbyaktivität während eines Schuljahres an sich eine Leistung!

Die Zeiten sind gelinde ausgesprochen „strange“ und des Öfteren denke ich als älteres Mitglied dieser Gesellschaft, was

ist eigentlich hier los? Im Ballettunterricht fällt mir extrem auf, dass Kinder und Jugendliche sich nur schwer in die Gruppe einordnen. Eine sehr starke ICH -Bezogenheit macht es ihnen schwer, wahrzunehmen, was mit der Gruppenchoreographie ausgedrückt werden soll. Bei den Kleineren ist auf jeden Fall die erste Arbeit, überhaupt eine Gruppenzusammengehörigkeit zu erzeugen und die eigenen Bedürfnisse vorerst zurückzustellen.

Auch fällt mir auf, dass viele „Tänzerinnen“ sehr schnell aufgeben: Wenn es zu anstrengend wird, wenn es nicht gleich klappt, wenn man meint, nicht „gut“ genug zu sein. Gleichzeitig ist die Bereitschaft, sich „durchzupowern“, an dem eigenen Körper zu arbeiten, wirklich zurückgegangen.

Aber in jeder Gruppe gibt es

Powergirls, Powerfrauen und Powertanten, die so engagiert sind, so fokussiert, dass es eine Freude ist, diese Kraft und Bereitschaft zu spüren und erleben!

Aus diesem Grunde ist es ein Sieg über all diesen Widrigkeiten, wenn die ganze Abteilung es dann doch schafft, eine Abschlussshow auf die Beine zu stellen, die ein Erfolg wird. Da merken Kleine wie Große, dass es sich lohnt, sich in solche Projekte „reinzuknien“. Wenn der Applaus und die Glückwünsche regnen, dann weiß man, man hat es richtig gemacht!

Tanzen, ein Mix aus Kontrolle des Körpers und der Bewegung sowie der Freiheit des Ausdrucks, ist ein Prozess, der langwierig und anstrengend ist, aber man kann sehr viel, sehr wichtige Sachen über sich und das Leben lernen!



# BALLETT



Ich freue mich auf noch ein Jahr, mit engagierten, leistungsbereiten Frauen, Mädchen und Männern, die am Ende des Schuljahres wieder zeigen können, was sie erreicht haben!

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich noch bei Julia, Claudia, Nadine, Lilli, allen Helfer in den verschiedenen Gruppen

und last but not least bei allen Kollegen der Geschäftsstelle bedanken, die immer bereit sind, zu helfen und mir beizustehen!





# BALLETT



# BALLETT



## Wir sind der Verein – Lilli Mestermann

In der Ballettabteilung aufgewachsen. Nun gibt sie selbst in Ballettstunden ihr Wissen und Können als Trainerin weiter - Lilli Mestermann.

Mit 4 Jahren begegnete Lilli das erste Mal der Ballettabteilung der TSV und bis heute bleibt sie dieser Abteilung erhalten. Als kleines Mädchen fing sie in der Gruppe tänzerische Früherziehung mit dem Tanzen an. Körperliche Beschwerden zwangen sie allerdings 12 Jahre später dazu, ihren geliebten Sport aufzugeben. Nichtdestotrotz springt Lilli als Balletttrainerin immer gerne bei Bedarf ein und trägt zu einer Kontinuität des Unterrichtes bei, zur Freude der Kinder!

An der TSV bewundert Lilli das breite Sportangebot und vielen Möglichkeiten, in einem offenen und toleranten Verein Sport zu treiben. Dass jeder Übungsleiter und jede Übungsleiterin das Training mit viel Leidenschaft und sehr engagiert durchführt und das Motto „Sport mit Spaß“ gelebt wird, zeichnet für sie die TSV Reinbek aus. Besonders hervor hebt Lilli die Projekte der Vereinsjugend und des Team Kinderschutzes. „Ihre Veranstaltungen verleihen dem Verein einen ganz besonderen Wert“.

Mit dem Einstieg in die Trainer-tätigkeit definierte Lilli auch ihre



Herangehensweise ans Unterrichten. Die Tänzerinnen sollten mit gesundem Ehrgeiz an ihren sportlichen Fähigkeiten arbeiten können und am Ende der Stunde mit einem Lächeln auf den Lippen den Raum verlassen. Ganz besondere Momente sind die, wenn Kinder dank ihrer Hilfe die Angst vor Neuem überwinden und im Anschluss überglücklich über das neue Erlernte sind. Diese Momente darf Lilli nun seit 2 Jahren erleben, in denen sie die Fortschritte und Entwicklungen der Schülerinnen beobachtet und begleitet.

Die Kombination aus der richtigen Technik, Muskelaufbau, Rhythmusgefühl, Beweglichkeit und Selbstbewusstsein macht Ballett zu einem sehr abwechslungsreichen und variablen Sport, den Lilli selbst als „kunstvoll, anspruchsvoll und erfüllend“ beschreibt. Aufgrund der vielen

Fähigkeiten, die man beim Ballett beherrschen muss, bietet Ballett perfekte Training, um sich in einer guten sportlichen Verfassung zu halten. Zusätzlich, betont sie „lernt man beim Ballett seinen Körper kennen und ihn zu respektieren, man verschmilzt mit der Musik und schafft wunderschöne Momente, die sowohl als Tänzerin, als auch als Zuschauer wunderschön sind.“

Ihre Leidenschaft für Ballett teilt sie mit der Begeisterung für die Arbeit mit Kindern. In der Rolle als Balletttrainerin findet Lilli also den perfekten Mix. Des Weiteren engagiert Lilli sich auch beim Kinderzeltlager Reinbek in der Funktion als Jugendgruppenleiterin. Wer Lilli nicht aus dem Ballettunterricht kennt, hat sie möglicherweise mal im GeFit gesehen oder in der Sachsenwaldschule Reinbek angetroffen.

Wir freuen uns, dass Lilli mit ihrem großen Engagement und Einsatzbereitschaft ein durchgängiges Training in der Ballettabteilung ermöglicht und hoffen, dass sie noch viele weitere Kinder mit ihrer Leidenschaft für Ballett begeistern kann.



Der Boom im Basketball scheint nach wie vor ungebrochen, haben wir doch mit über 222 Mitgliedern ein hohes Niveau, und das bereits seit fast drei Jahren. Im Sommer 2021 waren wir noch 111 Mitglieder in der Abteilung. Wir haben momentan 17 Mannschaften im Spielbetrieb, dazu kommen noch 6 Trainingsgruppen ohne Spielbetrieb. Wir haben 18 Trainer und Co-Trainer, 18 Schiedsrichter und 4 Spielbegleiter.

Dazu kommen noch zahllose helfende Eltern. Das klingt nach sehr vielen Helfern, aber es könnten noch mehr sein, um die vielfältigen Aufgaben innerhalb der Abteilung zu erledigen.

Unser größtes Problem in dieser Saison ist allerdings die Baustelle in der Sporthalle des Sachsenwaldgymnasiums. Diese Sporthalle ist für Basketball seit Mai 2025 gesperrt und für den gesamten Sport seit Beginn der Sommerferien. In dieser

Halle finden üblicherweise ALLE unsere Basketball Punktspiele statt. Durch diese Baustelle mussten wir zahllose Spiel kostenpflichtig verlegen. Das hat ganz schön viel Arbeit gemacht.

Wir hoffen doch sehr, dass zu dem Zeitpunkt, an dem ihr diese Zeilen lesen könnt, die Halle wieder für uns nutzbar ist und wir wieder unseren ganz normalen geregelten Spielbetrieb durchführen können.

## Wir sind der Verein – Lukas Heinelt

Als Lukas Heinelt im Grundschulalter über seine Familie in die TSV eingetreten ist, war noch niemandem klar, in welchem Maße er sich in der TSV engagieren würde. Dass er nun, circa 15 Jahre später, selbst als Basketballtrainer noch immer aktiv das Vereinsleben mitgestaltet, ist alles andere als selbstverständlich. Bereits mit 14 Jahren fing Lukas an, Martin Bokeloh als Co-Trainer im Training zu unterstützen.

Und dabei hat Lukas nie konkret geplant, Trainer zu werden. Wie viele Menschen, die ehrenamtlich tätig sind, wohl nachvollziehen können, ist er nach eigener Aussage mehr in den Trainerjob „reingerutscht“. Erstmal damit angefangen ließ ihn die Trainertätigkeit aber nicht mehr los. So fand er Gefallen daran, motivierten Kindern seinen Sport, den Basketball, näherzubringen.

Auf die Frage hin, was die TSV Reinbek seiner Meinung nach auszeichne, betont er das weite Angebot, das die TSV bietet. Hier



in der TSV treffen Kampfkünstler auf Tänzer, Modelathleten aus dem GeFit begegnen Turnern, die in die Uwe-Plog-Halle gehen. Auch Ballzauberer aus dem Fußball, Basketball oder Handball oder Liebhaber des Radfahrens finden in der TSV ihren Sport.

Lukas` favorisierte Sportart bleibt aber der Basketball, den er als „schnell und spannend“ bezeichnet. Die Spieler müssen ständig wach sein und schnell umschalten können. Wer so-

wohl die Offensive als auch die Defensive beherrscht, hat schon einen großen Vorteil. Außerdem muss ein richtig guter Basketballspieler auch Teamplayer sein, weshalb Basketball die perfekte Schule für den sozialen Umgang untereinander darstellt.

Neben seiner Trainertätigkeit im Basketball ist Lukas sportlich in unserer Volleyballabteilung aktiv und ist für diverse Spiele von A-Z offen. Seine soziale Ader zeigt Lukas nicht nur in seiner Freizeit. Als Schulbegleiter arbeitet er in einer offenen Ganztagschule einer Grundschule und begleitet dort Kinder durch ihren Alltag.

Wir freuen uns über Lukas` außerordentliches Engagement in der TSV und hoffen, dass er noch vielen weiteren den Korbgleiter oder das richtige offensive-Verhalten näherbringt.

Du möchtest auch Teil der Rubrik „Wir sind der Verein“ werden oder kennst jemanden, der sich in besonderem Maße in der TSV engagiert. Dann freut sich [press@tsv-reinbek.de](mailto:press@tsv-reinbek.de) über deinen Vorschlag.



# BASKETBALL

## Watoto-Turnier 2025 mit der U10, Jg.2015/16



wir auf Kronshagen, die beste U10 im BVSH, die angetreten waren, um das Watoto Turnier zu gewinnen. Aber es kam anders; wir haben Kronshagen überrascht und super gespielt. Am Ende gewannen wir mit 39 : 22 Punkten. Nach diesem Auftrittsieg kamen weitere Siege gegen Ahrensburg (39 : 26) und Berlin Baskets (44 : 23). Das letzte Gruppenspiel gegen den Walddörfer SV gestaltete sich als sehr spannend (Halbzeit 10 : 9), aber am Ende konnten wir uns mit 33 : 31 knapp durchsetzen und standen überraschend im Halbfinale. Im Halbfinale konnten wir uns mit 48 : 20 gegen Ajax Köpenick durchsetzen und



Seit vielen Jahren (über 20) fahren wir jetzt zum Watoto-Turnier nach Ahrensburg. Nehmen jedes Jahr begeistert teil und sind sportlich doch immer im unteren Drittel.

So sind wir auch in diesem Jahr ohne allzu große Erwartungen nach Ahrensburg gefahren. Unsere Mannschaft hat vor diesem Turnier noch nie so zusammengespielt, denn die älteren haben in der U12 gespielt, während die Jüngeren in der U10 gespielt haben.

Gleich im ersten Spiel trafen

plötzlich war da das Finale, und wir mit dabei. Im Finale trafen wir erneut auf den Walddörfer SV. Aber in diesem Spiel lagen wir nach dem 1. Viertel mit 5 : 10 zurück, erst im 2. Viertel fanden wir zu alter Stärke zurück und führten zur Halbzeit 16 : 13. Im 3. Viertel bauten wir den Vorsprung auf 23 : 15 aus und gewannen am Ende verdient mit 29 : 23. Das war der Turniersieg - die TSV Reinbek hat nach über 20 Jahren zum ersten Mal das Watoto-Turnier in Ahrensburg gewonnen 😊.

## Familien- basket- ball



Jeden Samstag treffen sich die jüngsten Mitglieder der Abteilung und ihre Eltern in der Uwe-Plog-Halle, um erste Erfahrungen mit dem Basketball, mit Teamspielen und Bewegung im Allgemeinen zu machen. Der eine hat noch etwas Angst vor Bällen, der andere ist schon länger dabei und kann bereits die ersten Handwechsel. Jedes Kind kann hier in seinem Tempo lernen und sich motorisch weiterentwickeln. Wir freuen uns über jedes neue Gesicht. Kommt einfach vorbei. Samstags 9:30 - 10:30 Uhr in der Uwe-Plog-Halle

## U8:

In unserer U8 trainieren aktuell 10-15 Kinder. Sie lernen spielerisch verschiedene Techniken der Sportart. Zu Beginn eines jeden Trainings kommt ein Aufwärmspiel, mal mit und mal ohne Ball. Danach folgen ein oder zwei Übungen bevor auch schon das Basketballturnier zum Abschluss kommt. Spiele gegen andere Vereine gibt es noch nicht.

## U9:



Die U9 spielt in dieser Saison ihre ersten Turniere. Damit jeder viel Spielzeit bekommt, treten wir mit zwei Teams an. Beim ersten Turnier der Anfängerliga im November konnte bereits jeder Spieler einen Korbtreffer

# BASKETBALL



tival teil, zu dem 50 Mannschaften erwartet werden.

## **U10-1:**

Die U10-1 spielt in der Liga der besten Teams in Schleswig-Holstein. Am 22.11.25 ging die Saison endlich für die U10-1 los, und zwar mit einem Auswärtsspiel in Oldesloe. Die Oldesloer hatten bis dahin bereits drei Spiele deutlich gewonnen, während dies unser erstes Saisonspiel war. Gleich von Beginn an waren unsere Jungs wach und legten los wie die Feuerwehr, nach dem ersten Viertel stand es 8 : 31 für uns. Dann waren auch die Oldesloer wach und kamen besser ins Spiel, sodass der Vorsprung bis zur Halbzeit auf 33 : 44 schmolz. Aber direkt nach der Halbzeit gaben unsere Jungs wieder Gas und erhöhten den Vorsprung immer weiter, bis zum Endstand von 62 : 94. Wir freuen uns schon auf die nächsten Spiele und hoffen in der Liga ganz oben mitspielen zu können. Außer den Punktspielen fahren nehmen wir am großen BVSH Minifestival in Norderstedt teil und fahren zum Watoto-Turnier nach Ahrensburg und hoffen, da an die Erfolge von 2025 anknüpfen zu können.

erzielen. Beide Mannschaften gewannen Spiele und steckten aber auch die ersten Niederlagen weg. Aus diesen wird das Team lernen und sich im Training stetig verbessern.

## **U10-2:**

Die U10-2 nimmt an der Turnierrunde teil und spielt ein Turnier im Monat. Das gibt Trainern und Spielern die Möglichkeit, Sachen die es zu verbessern gilt zu trainieren, um dann gestärkt ins nächste Turnier zu gehen. In ihrem ersten Turnier mussten sie nach Norderstedt und trafen da auf den 1.SC Norderstedt, den TSV Husum und MTSV Hohenwestedt. Nach einem erkämpften Sieg im ersten Spiel gegen Norderstedt kamen noch zwei ungefährdete Siege gegen Husum und Hohenwestedt, so dass wir das Turnier mit dem 1.Platz abschlossen. Wir freuen uns schon auf das nächste Turnier im Dezember in Husum. Am Saisonende nehmen wir dann noch am großen BVSH-Minifes-

## **U12w:**

Die U12w ist unsere jüngste Mädchenmannschaft. Seit Saisonbeginn wächst die Mannschaft Woche für Woche. Das Team misst sich in Freundschaftsspielen mit anderen Vereinen und wird am BVSH-Minifestival im April teilnehmen.

In der nächsten Saison geht es dann in den Ligabetrieb.

## **U12-2:**

Diese Mannschaft hatte einen großartigen Saisonstart, indem sie auf dem Turnier zu Saisonbeginn alle drei Spiele gewonnen hat. Nun gilt es diese Leistung in den kommenden Punktspielen zu bestätigen und auf dem Saisonabschlußturnier die Tabellenführung zu verteidigen. Außerdem wollen wir an dem großen BVSH-Minifestival teilnehmen.

## **U12-1:**

Diese Mannschaft hat sich in dieser Saison für die Oberliga qualifiziert und gehört zu den acht besten Mannschaften in Schleswig-Holstein. Unser Saisonziel ist das Mittelfeld der Oberliga und im Pokal wollen wir in das Finale. Die Saison begann mit zwei Niederlagen gegen Kronshagen und Norderstedt, dann kam das Auswärtsspiel in Itzehoe. Von Beginn an war es ein Spiel auf Augenhöhe, in dem wir nach dem ersten Viertel mit 18 : 24 in Führung gingen. Dann gelang es uns den Vorsprung kontinuierlich aufzubauen, sodass wir zur Halbzeit mit 28 : 51 führten. In der zweiten Halbzeit waren wir klar die bessere Mannschaft und gewannen am Ende verdient mit 60 : 96 Punkten. Als nächstes kommen Spiele gegen Bargteheide, Lübeck und Rendsburg.



# BASKETBALL



Außer den Punktspielen nehmen wir wieder am BVSH Minifestival in Norderstedt teil und fahren zum Watoto-Turnier nach Ahrensburg.

## U14w:

In der vergangenen Saison ist der Jahrgang 2013 als U12w Vize-Landesmeister geworden. Seit Beginn dieser Saison beschäftigt sich die U14w im Training mit ersten Taktiken und verfeinert weiter die Techniken. Im Ligabetrieb messen wir uns überwiegend mit Spielerinnen, die ein Jahr älter sind. Wir lernen viel von ihnen und können uns trotzdem schon gut gegen



sie behaupten. Neben dem Basketballtraining gibt es immer auch gemeinsame Aktionen, sogenannte Teamtimes, die ein besonderes Highlight für die Mädchen sind.

## U14-1:

Starke Saison der U12-2: Auslandsturnier, Teamausflug und Vizemeisterschaft

Die U12-2-Mannschaft blickt auf eine ereignisreiche und erfolgreiche Saison zurück. Neben spannenden Spielen in der Landesliga standen in diesem Jahr



auch besondere Highlights außerhalb des normalen Spielbetriebs auf dem Programm.

**Erfolgreiche Saison in der Landesliga:** Mit großem Einsatz, Teamgeist und spielerischem Können erreichte die U12-2 einen hervorragenden zweiten Platz in der Landesliga. Die Mannschaft zeigte über die gesamte Saison hinweg eine super Leistung und konnte sich gegen viele starke Gegner behaupten. Besonders beeindruckend war dabei die konstante Entwicklung der jungen Spieler, die von Spiel zu Spiel selbstbewusster und technisch sicherer auftraten.

**Trainer und Betreuer zeigen sich stolz auf das gesamte Team:** „Die Kinder haben sich unglaublich weiterentwickelt. Der zweite Platz ist der verdiente Lohn für ihren Einsatz im Training und ihre Begeisterung auf dem Feld“, so das Trainerteam.

**Internationale Erfahrungen in Lemvig:** Ein besonderes Highlight war das Auslandsturnier im dänischen Lemvig. Dort traf die Mannschaft auf Teams aus verschiedenen Ländern und konnte wertvolle internationale Erfahrungen sammeln. Neben spannenden Spielen stand vor allem das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund – ob beim Kennenlernen anderer Teams, gemeinsamen Mahlzeiten oder Ausflügen ins Schwimmbad. Das

# BASKETBALL



Turnier war ein unvergessliches Erlebnis, das den Teamzusammenhalt noch einmal deutlich stärkte.

**Mannschaftsausflug zu den Hamburg Towers:** Zum Saisonabschluss stand noch ein gemeinsamer Ausflug zu einem Heimspiel der Hamburg Towers auf dem Programm. Die Jungs verfolgten begeistert das Profispiel in der edel-optics - Arena und konnten sich einiges von ihren Vorbildern abschauen. Für viele war es das erste Mal ein Bundesliga-Spiel live zu erleben.

**Ausblick:** Nach dieser erfolgreichen Saison blickt die U12-2 voller Vorfreude auf die kommende Spielzeit. Mit dem gewachsenen Teamgeist, den gesammelten Erfahrungen und viel Motivation soll es für die U12-2 jetzt als U14 in der Oberliga weitergehen.

## U14-3:

Diese Mannschaft hat sich erst im September gebildet und besteht aus Spielern, die es nicht in die Oberliga- und die Landesligamannschaft geschafft haben. Dazu kommen neue Spieler und zur Ergänzung einige Spieler aus der U12-1. Aus diesem Mix gilt es zuerst eine

Mannschaft zu formen, dann zusammenzuspielen zu lernen, um dann gegen andere Mannschaften

zu kurz. Für die Wochenenden ist nun das ein oder andere Freundschaftsspiel angedacht. Auch dabei stehen Spaß und Team an erster Stelle.

## U16-2:

Nach einem guten Qualiturnier und einem ebenso souveränen Freundschaftsturnier im Sommer wird die U16-2 des TSV Reinbek in dieser Saison in der Landesliga an den Start gehen. Kurz vor dem Saisonstart musste das Team noch 2-3 Abgänge verkraften, konnte diese aber durch engagiertes Training gut kompensieren. Die Mannschaft hat sich dadurch nicht entmutigen lassen und blickt nun voller Vorfreude auf die kommenden Spiele. Jetzt möchte die U16-2 in der Saison richtig angreifen und zeigen, was in ihr steckt. Wir freuen uns auf spannende Begegnungen und jede Unterstützung von außen!

## U16-3 Teamtag:



ten erfolgreich zu spielen. Wir sind noch am Anfang dieses Weges. Im ersten Saisonspiel lagen wir nach fünf Minuten mit 18 : 2 Punkten zurück. Aber schon in diesem Spiel war eine deutliche Leistungssteigerung zu erkennen, sodass wir sicherlich bald die ersten Spiele gewinnen werden. Aber die Hauptsache ist, weiterhin mit Begeisterung und Spaß bei der Sache zu bleiben.

## U16w:

Bei der U16w steht vor allem die gemeinsame Zeit im Vordergrund. Im Training wird viel geübt, aber auch die Pausen zum Quatschen kommen nicht

Am 02.11.2025 besuchte die U16-3 das Jugend Basketball Bundesliga Spiel (JBBL) Rendsburg Twisters gegen Hamburg Towers. Das Spiel endete leider sehr deutlich mit 114 : 53 für die Hamburg Towers. Trotzdem konnten unsere Spieler die Schwächen und Fehler der beiden Mannschaften gut erkennen, was hoffentlich zur Vermeidung derselben für unser nächstes Spiel beiträgt. Nach dem Spiel durften wir die Halle sogar noch nutzen, so dass alle hochmotiviert auf einen Korb spielen konnten, bevor wir die Heimreise im Vereinsbus nach Reinbek antraten.



# BASKETBALL



## U18:

Die U18 (Foto oben) der TSV Reinbek startet mit großer Motivation in die Bezirksliga und hat das Ziel, um den Titel mitzuspielen. Unser erstes Spiel haben wir daher auch souverän mit 102:56 gewinnen können. Leider sind wir personell nicht ganz so stark aufgestellt, wie wir es uns wünschen würden. Unser Kader ist grundsätzlich gut besetzt, dennoch fehlen uns aktuell noch 2-3 Mitspieler für eine deutlich stärkere Tiefe, egal ob Anfänger oder Profi. Wer Lust hat, Teil eines engagierten Teams zu werden, ist herzlich willkommen. Gemeinsam wollen wir das Beste aus der Saison herausholen und freuen uns über jede Unterstützung!

## Ü30 Freizeitbasketball:

Wie auch in den vergangenen Jahren ist es nicht immer leicht Familie, Job und Mannschaftssport unter einen Hut zu bekommen. Unsere Hallenzeiten immer Montag (20.00 bis 22.00 Uhr in der Hans Bauer Halle GMS Mühlenredder) macht es aber doch immer wieder möglich. In wechselnder Zusammensetzung, nach einer kurzen Aufwärmzeit bewegen wir uns und den Ball für ca. 90 Minuten, mit Spaß und Ehrgeiz über das Feld.

## 2. Herren: Erfahrung trifft jugendlichen Elan:

Die 2. Herren der TSV Reinbek haben die Saison 2024/2025 geschickt gemeistert, ohne ein einziges Mal den Kürzeren zu ziehen.



bisschen Spaß darf's ja weiterhin sein."

So darf man sich in Reinbek auch in der laufenden Saison wieder auf cleveren und zwischendurch temporeichen Basketball, starke Teamleistung und so manches Schulterklopfen nach dem Spiel freuen.

Denn eines hat die 2. Herren bewiesen: Erfolg macht Spaß – besonders, wenn man ihn gemeinsam genießt.

# Baugenossenschaft Sachsenwald



## Wir sind der Verein – Gabriele Bartz

Die gebürtige Reinbekerin kümmert sich bereits seit 2015 um die Gesundheit und Fitness unserer Mitglieder.

Ihre Geschichte mit der TSV begann jedoch weitaus früher in ihrer Schulzeit. In der Turngruppe von Dietrich Havemann, später Gymnastik bei Barbara Mentz und Sport und Spiel bei Günter Eschner nahm sie einige unserer Angebote wahr. Hinzu kam die Turngruppe mit Gabi Engel, die sie selbst den Titel „unvergesslich“ verleiht. Von den Gruppen war sie so überzeugt, dass sie außer die Turngruppen später auch alle vertrat.

In ihrer Zeit als Sportlerin und später als Trainerin lernte Gabi die TSV von vielen Seiten kennen. Auf die Frage, was die TSV Reinbek ihrer Meinung nach auszeichne, lobte sie die vielseitigen Angebote, das Preis-Leistungsverhältnis und hob die Freundlichkeit der Mitarbeiter sowie die schnelle Bearbeitung administrativer Angelegenheiten hervor.

Trainerin Gabriele Bartz ist nicht weniger vielseitig als die Sportlerin Gabriele Bartz. Nachdem sie mit 30 Jahren ihre Grundlizenz machte, absolvierte sie mehrere Tanzfortbildungen in Lübeck und gab dann nebenberuflich im Verein für Orientalischen Tanz Workshops und organisierte kleinere Tanzshows.

Durch ihre Trainertätigkeit lebt Gabi das, was sich viele Leute wünschen. Sie hat ihr Hobby zum Beruf gemacht. Trainerin zu sein sei für sie ein „Lebenselixier“. Mittlerweile spezialisiert



auf Wirbelsäulengymnastik, Faszien-gymnastik und fit mit Line Dance leitet sie bei uns die Gruppen „Arthrose-, Osteoporose und Rückengymnastik“ „Rücken- und Faszien-gymnastik“ und „Stretch and move“.

Gerne kombiniert sie ihre Leidenschaften Tanzen und Gym-

nastik in ihren Angeboten und baut tänzerische Elemente in ihren Gymnastikunterricht mit ein. Das ist nicht nur gesund und hebt die Laune, sondern erhöht auch das Gemeinschaftsgefühl und lässt Freundschaften entstehen.

Ihren Sport beschreibt Gabi als „dynamisch, vielseitig und gelenkschonend“ und bringt einem damit im Alltag mehrere Vorteile.

Ihre Freizeit verbringt sie entweder in der Natur, in der Oper, im Ballett, mit der Arbeit im eigenen Garten, oder mit dem Hören klassischer Musik oder Rockmusik der 70er. Außerdem singt sie in den Wentorfer und Wohltorfer Gospelhören, engagiert sich ehrenamtlich im Vorstand der Freunde des Schlosses Reinbek und geht ihrem Hobby, dem Irischen Steptanz nach.

Wir sind genauso froh, wie die Teilnehmer in ihren Gruppen, dass Gabi als Trainerin für unsere TSV tätig ist und damit vielen Leuten hilft, fit zu bleiben und in den Gruppen Freunde zu finden.

Vielen Dank für deinen Einsatz, Gaby!



**MALEREIBETRIEB oliver peters GmbH**

- Maler- und Tapezierarbeiten
- Lackierarbeiten
- Fassadenrenovierung
- Bodenbelagsarbeiten
- Dekorative Techniken
- Schimmelpilzentfernung
- Innendämmung mit TÜV-Zertifizierung
- Sonnenschutz
- Montagearbeiten
- Graffitientfernung

**Inhaber Christopher Harden**

info@malereipeters.de | Tel. 040-72810526 | Senefelder Ring 44 | 21465 Reinbek



## Gemeinsam fit mit Schweißtropfen im Gesicht und viel Spaß – unsere Gymnastikgruppe 50+ bei Anke Blaß

Wer freitags in die Turnhalle hineinschaut, spürt sofort die gute Stimmung: Hier trifft sich die Gymnastikgruppe 50+. Ankes sogenannte „Leistungsgruppe“.

Besonders schön ist, dass viele Ehepaare gemeinsam dabei sind. Man sieht oft, wie sich die Partner bei den Übungen zuflüstern und gegenseitig anspornen.

Im Vordergrund stehen nicht Rekorde oder Höchstleistungen, sondern Beweglichkeit und Gesundheit und vor allem Freude. Ankes Vorgaben werden je nach Können individuell umgesetzt. Gemeinsam übt man Rücken- und Gleichgewichtsübungen und stärkt die Muskeln, mal mit Flexistäben, Brasils, Gummibändern, Bällen oder Eigengewicht.

Alle sind überzeugt: Fitness



kennt kein Alter. Einige Teilnehmerinnen sind weit über 50 Jahre alt! Und in netter Gesellschaft fällt das Dranbleiben gleich viel

leichter.

Zur Zeit gibt es für diese Gruppe eine Warteliste.

## Impression aus unseren Gruppe





## Wir sind der Verein – Verena Godersky

Trainerin, Sportlerin und immer mit Spaß dabei – Verena Godersky!

Vor knapp 7 Jahren kam Verena nach Reinbek, wo es sie zunächst ins GeFit zog. Denn eines war klar: Sport muss sein! Gerade als Trainerin ist es wichtig, sich fit zu halten. Um weiterhin vielseitig sportlich aktiv zu sein, fing sie nach der Geburt ihres Sohnes nach langjähriger Pause wieder mit dem Tennis spielen an.

Verena wollte zudem wieder neben ihrem Hauptberuf in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit als Trainerin tätig sein. Somit war der Weg in der TSV für Verena, die unter anderem eine Trainer A-Lizenz besaß, geebnet.

Seit dreieinhalb Jahren sorgt Verena nun mit dem Hatha-Yoga-Angebot dafür, dass ihre Teilnehmenden gesünder, aktiver und achtsamer durchs Leben gehen. In der Gruppe „Aktiv&Gesund“ hält sie junggebliebene Seniorinnen und Senioren fit. Denn der achtsame Umgang mit der Gesundheit bildet das Grundgerüst für ein langes Leben, weshalb Verena ihnen gerne zeigt, wie sie die sportlichen Übungen in den Alltag integrieren können.

Doch wie ist sie dazu gekommen, Trainerin zu werden?

Zum einen wurde Verena nach ihrem Studium der Kunstgeschichte, Pädagogik und Ethnologie schnell klar, dass sie stärker mit Menschen arbeiten



möchte; am liebsten in den Bereichen Bewegung und Gesundheit. Und wo lässt sich beides miteinander kombinieren? In der Trainertätigkeit. Deshalb bildete sie sich weiter fort und erwarb unter anderem die A-Lizenz im medizinischen Fitnesstraining, die bis heute das Fundament ihrer Arbeit bildet. Doch auch die Qualifikationen als Kinder-Yoga-Trainerin, Gesundheitscoach und Hatha-Yoga-Trainerin bilden einen großen Wissenskanal, aus dem sie schöpfen kann und wovon die Teilnehmenden ihrer Gruppen immer wieder profitieren. Ihren Sport selbst beschreibt sie mit den Worten „maßgeschneidert“, „mit Spaß“ und „energiegeladen“.

In der TSV gefällt ihr besonders die Vielseitigkeit des Vereins. „Das Angebot ist genauso bunt wie die Mitglieder: von 0 bis 99 Jahren findet hier jede/jeder das passende Angebot – von Babyturnen bis Seniorensport“, so Verena. Erwähnenswert findet sie auch das Projekt „Kids in die Clubs“, das jedem Kind, unabhängig vom Einkommen der Eltern, eine Vereinsmitgliedschaft ermöglicht. Gleichzeitig lobt sie die modernen Sportanlagen und qualifizierten Übungsleiter, die unserer TSV ein vielfältiges, integratives und gesundheitsorientiertes Sportangebot verleihen.

Dass Verena in der TSV super aufgehoben ist, sieht man auch daran, dass sie in ihrer Freizeit neben der Trainertätigkeit selbst viel Sport treibt. Schwimmen und Radfahren stehen in ihrer Familie hoch im Kurs, genauso wie gemeinsame Reisen und Konzertbesuche. Als Triathletin gehören Schwimm-, Lauf-, und Radeinheiten ebenso zum Alltag wie Kraftaufbau und Core-Training.

Bei dem großartigen Engagement in unserem Verein können wir wohl zurecht sagen, dass wir mindestens genauso froh sind wie die Teilnehmenden in ihren Gruppen, Verena in unseren Reihen zu wissen. Mit ihrem breiten Wissen und großem Herz hat sie bereits vielen Menschen zu einem gesünderen Leben verholfen und wird das wohl auch in Zukunft noch weiter tun.



# FITNESS, GESUNDHEIT & FREIZEITSPORT

## Innehalten mit Yoga

Die TSV bietet vielseitige Yogastunden an. Wir haben herausfordernde Stunden, wie z.B. beim Vinyasa Yoga oder entspannendes Yin Yoga oder traditionelle Hatha Yoga Stunden. Alle Yogastunden laden ein, einmal innezuhalten und abzuschalten. Das tut Körper, Geist und Seele gut. Viele Menschen können vom Beruf nicht abschalten oder andere Situationen belasten. In solchen Zeiten kann Yoga – aber auch Qi Gong oder Tai Chi – helfen, wieder zur Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Im Yoga arbeiten wir mit Asanas, die den Körper erwärmen, kräftigen und dehnen. Das öffnet Energiepunkte und löst Blockaden. Die Atemübungen unterstützen diesen



Prozess. Gerade die Atempflege, im Yoga Pranayama genannt, ist ein Mittler zwischen Körper und Geist, sodass wir bei der Konzentration auf das Pranayama in einen meditativen Zustand

kommen und damit die Entspannung und Gelassenheit fördern. Und die allerbeste Nachricht: Es ist nie zu spät, mit dem Yoga zu beginnen! In der Senioreneinrichtung Altenfriede haben wir eine 100-jährige Teilnehmerin,

Loni kommt regelmäßig zum Yoga im Sitzen und ist für mich immer wieder der beste Ansporn am Ball .... Öhm .... beim Yoga zu bleiben. Babette Rackwitz-Hilke

## Fasching 2025

Normalerweise schwingen wir in gemeinsamer Runde Beine und Arme zu flotter Musik. Bewegen uns im Sitzen und im Stehen und halten uns fit. Doch am Rosenmontag fiel die Gymnastik aus und das Altenheim St. Elisabeth lud zum Feiern ein. Alle Nonnen hatten sich verkleidet und wir machten zusammen Spaßspiele, Sketche und tanzten Polka im Sitzen und Gehen. Jede wie sie konnte. Dazu gab es leckere Berliner und Kaffee aus der haus-eigenen Küche. Teilgenommen haben Bewohnerinnen und Gäste bis ins hohe Alter mit viel Freude!



## Die Rollies

Sitz- und Rollatorgymnastik mit Spaßfaktor. Das ist unser Motto! Wir treffen uns jeden Mittwoch im Jürgen Rickertsen Haus. Babette, unsere Übungsleiterin, lässt sich immer wieder etwas Neues einfallen. Mal stemmen wir Gewichte, Dehnen uns in Yogaübungen, machen Sitztänze und Beweglichkeitstraining. Obwohl wir alle mit Einschränkungen leben und teilweise mit einem Rollator kommen und nicht immer alles mitmachen können, geht es uns nach der Stunde



besser. Wir fühlen uns durch die Gymnastik sicherer im Alltag, da

Babette uns viele Tipps für zuhause mitgibt.

## Unsere Damen

Ein turbulentes Jahr liegt hinter uns und es gab viele Ups und einige Downs. Unsere Mannschaft ist auf stolze 37 Spieler gewachsen und unsere Trainer sind bei so viel Power ziemlich gefordert!!

Wenn 20 Spieler des TSV Reinbek 1.Frauen im Mai 2025 ihre Taschen packen, dann ist eines sicher: es wird richtig laut, lustig und legendär. Trainingswochenende im schönen Dänemark mit toller Unterkunft, 2 Pools, traumhaften Wetter und dem Duft von frisch Gegrilltem die Zutaten stimmen. Zwischen Lachen, Grillzange und kleinen Trainingseinheiten wurde wieder einmal klar, wie wichtig solche Fahrten sind. Denn eine Mannschaft wächst nicht nur auf dem Spielfeld zusammen, sondern beim gemeinsamen Frühstück,

beim Anstoßen auf die Freundschaft und verschiedenen Spaßeinheiten.

Ein ebenfalls tolles Wochenende hatten wir im Juni 2025 beim Beach Soccer in Damp!! Sonne, Strand, Wasser und dazu viele tolle Mannschaften und Spiele. Die Sonne schien gnadenlos, was trotz Sonnenlichtschutzfaktor 30 und 50 zu dem einen oder anderen Sonnenbrand führte. Zwischen den Spielen haben wir uns in der Ostsee abgekühlt-herrlich!! Beim gemeinsamen Grillen mit unseren B-Mädchen wurde viel gelacht und Erfahrungen ausgetauscht. Fußballspielen im Sand ist mega-lustig, aber auch mega-anstrengend!!

Im Juli hatten wir ein tolles Turnier in Tewel. Zu einem Kleinfeldturnier fuhren nach Niedersachsen zum SC Te-



wel. Wir spielten uns souverän bis ins Finale vor, wo wir dann auf die Gastgeberinnen trafen. Nach einem spannenden Spiel und einem anschließenden Elf-





# FUSSBALL

meterschießen konnten wir gemeinsam den Turniersieg feiern. Wir sehen uns nächstes Jahr auf jeden Fall wieder.

Ein großer Dank geht an unsere Sponsoren. Neue Trikots gab es von FIEGE Logistik und neue Aufwärmshirts von Stefan Fink Deutsche Vermögensberatung.

Außerdem haben wir uns eine Veo Kamera angeschafft, damit wir die Spiele besser analysieren und dadurch verbessern können.

Ansonsten haben wir in diesem Jahr bisher unseren Platz



in der Bezirksliga verteidigt. Im ersten Halbjahr konnten wir einige Spiele gewinnen und gingen mit Platz 7 in die Sommerpause. Nach der Sommerpause sind wir leider noch nicht so richtig ins Spiel gekommen und dümpeln auf den letzten Platz :-( Es heißt also....kämpfen-kämpfen-kämpfen, denn die Bezirksliga ist kein Ponyhof. Wir schaffen das, denn....**WIR SIND EIN TEAM!!** Was die 11er Mannschaft noch nicht packt, schafft die 7er Mannschaft-sie steht aktuell auf dem 1.Platz!!

Tja, und auch für Nachwuchs wurde gesorgt-unsere Jüngsten-Maxi (2 Jahre) und Marlene (1 Jahr) sind durch ihre Mamis bereits sehr mit uns verbunden.



## »Stolz auf jeden Einzelnen«

### 2. C-Jugend (Jg. 2011) steigt vorzeitig in die Oberliga auf!

Was für eine Saison. Was für ein Team. Zwei Spieltage vor dem Ende der Saison hat unsere C-Jugend den Aufstieg in die Oberliga perfekt gemacht und das absolut verdient. Als Trainerteam sind wir unglaublich stolz auf diese Leistung, die durch Zusammenhalt, Ehrgeiz und unermüdlichen Einsatz jedes einzelnen Spielers ermöglicht wurde.

Diese Jungs haben sich Woche für Woche reingehängt, sich nie aufgegeben und sind über sich hinausgewachsen. Wir sind als Mannschaft zusammengewach-

sen und haben uns großartig weiterentwickelt. Jeder Einzelne hat seinen Teil zu diesem Erfolg beigetragen, ob auf dem Platz, im Training oder durch Unterstützung neben dem Feld.

Es war nicht immer leicht. Wir hatten Rückschläge, schwierige Phasen, mussten als Team lernen mit Druck umzugehen. Aber genau das hat uns stärker gemacht. Diese Saison war herausragend nicht nur wegen der Ergebnisse, sondern weil die Jungs Charakter und echten Teamgeist gezeigt haben.

Der frühzeitige Aufstieg ist kein Zufall. Er ist das Ergebnis von harter Arbeit, Leidenschaft und Zusammenhalt und das Woche für Woche. Wir könnten nicht stolzer auf diese Truppe sein. Wir freuen uns riesig auf die Oberliga und auf das, was noch kommt.

Ein riesiges Dankeschön auch an alle Eltern, den Verein und unsere Unterstützer.

**TSV Reinbek – wir haben das gemeinsam geschafft!**

Euer Trainerteam



## Haderslev Cup – Mission Gemeinschaft

Vom 6.6. bis 9.6. waren wir beim Haderslev Cup in Dänemark – vier Tage voller Fußball, Gemeinschaft und großartiger Erlebnisse. Trotz (oder gerade wegen) reichlich Regen war dieses verlängerte Wochenende ein echtes Highlight unserer Saison!

Mit vier vollgepackten Kleinbussen haben wir uns am Freitagmorgen auf den Weg nach Dänemark gemacht mit voller Vorfreude auf spannende Spiele

und eine tolle gemeinsame Zeit.

Schon am ersten Abend gab es eine feste Tradition: gemeinsam mit der gesamten Mannschaft zu McDonald's, der perfekte Start in ein langes, erlebnisreiches Wochenende.

Von Freitag bis Montag durften wir mit unseren Jungs nicht nur sportlich aktiv sein, sondern vor allem als Team zusammenwachsen. Und genau das stand

für uns Trainer im Mittelpunkt: das Miteinander, das Vertrauen und der Teamgeist, der in diesen Tagen auf und neben dem Platz spürbar war.

Was uns besonders beeindruckt hat, dass die neuen Mannschaftsmitglieder sich blitzschnell und ganz selbstverständlich in die Mannschaft integriert haben. Zu sehen, wie herzlich sie aufgenommen wurden, war für uns Trainer fast



# FUSSBALL

noch schöner als jeder sportliche Erfolg.

Ein riesengroßes Dankeschön geht auch an die Eltern, die mit ihrer Unterstützung, ihrem Einsatz und ihrer positiven Energie einen wichtigen Beitrag zum Gelingen dieses Wochenendes geleistet haben. Ohne euch wäre so ein Erlebnis nicht möglich – danke dafür!

Natürlich wurde auch mit viel Leidenschaft, Einsatz und Freude Fußball gespielt. Auch wenn die sportlichen Ergebnisse nicht im Vordergrund standen, konnten wir viele spannende Spiele erleben und wichtige Erfahrungen sammeln. Entscheidend

war, dass jeder einzelne Spieler mit einem Lächeln auf dem Platz stand, sich weiterentwickeln konnte und wir als Mannschaft noch enger zusammengerückt sind. Nur das Wetter hätte ruhig etwas freundlicher sein dürfen, aber auch das gehört eben dazu.

Am Samstagabend wartete dann das nächste Highlight: Partypizzen für alle und eine großartige Stimmung. Es wurde gelacht, gespielt und gefeiert. Diese Abende zeigen, wie wichtig die gemeinsame Zeit abseits des Platzes ist. Sie stärken den Zusammenhalt und machen solche Fahrten zu etwas ganz Besonderem.

Der Haderslev Cup war mehr als nur ein Turnier. Es war eine Reise voller Emotionen, Zusammenhalt und unvergesslicher Erlebnisse. Wir sind stolz auf unsere Jungs und freuen uns riesig auf die neue Saison und viele weitere gemeinsame Abenteuer!

*Liebe Grüße  
Euer Trainerteam*

**Du hast Lust auf Fußball und bist gerne Teil einer Mannschaft? Dann bist du genau richtig bei uns. Wir suchen für unsere Mannschaft spielstarke Verstärkung. Bei Interesse melde dich gerne bei unserem Trainer Dennis unter 0174-2452372.**



**SPORTLER UND GÄSTE  
TREFFEN SICH IM CLUBHAUS**

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

Öffnungszeiten: von Montag bis Freitag 16 bis 23 Uhr,  
an Wochenenden nach Spielbetrieb

  
**HOLSTEN Pilsener  
PREMIUM**

**Warne & Kalte  
Speisen**

Auf Ihren Besuch freut sich Thomas Antonczyk und sein Team.

## Bericht über die neue D Mädchen Fussball-Mannschaft

Wir liegen voll im Trend- Mädchenfussball wächst seit einigen Jahren in Deutschland kontinuierlich.

Deswegen sind wir stolz, dass wir nun wieder für interessierte Mädchen der Jahrgänge 2014-2016 Mädchen-Fussball in Reinbek anbieten können.

Gestartet sind wir im März 2025 mit 6 Mädchen, mittlerweile haben wir eine Gruppe von 20 fußballbegeisterten Mädchen aus Reinbek und Umgebung, darunter viele, die auch komplett neu angefangen haben.

Wir sind mit Trainer, Co-Trainer und zwei 15-jährigen Mädchen, die selbst Fussball spielen sehr gut aufgestellt.

Wir haben im Sommer gleich an drei Fussballturnieren teilgenommen und konnten sogar gleich das erste in Stockelsdorf



gewinnen! Das Team wächst immer mehr zusammen und wir versuchen auch durch Aktivitäten außerhalb des reinen Trainings eine tolle Mannschaft zu formen wie z.B. durch Sommerfest, Weihnachtsfeier, Besuch eines HSV Damen Spiels - im August 2026 planen wir unser

erstes Trainingslager!

Seit Herbst 2025 nehmen wir auch erfolgreich an Punktspielen teil.

Wir freuen uns, dazu beizutragen, dass der Mädchen- und Frauenfussball sich bei der TSV Reinbek weiter etabliert!

## Peter Nikolaus mit silberner Ehrennadel des HFV ausgezeichnet

Eine besondere Form des Dankeschöns erlebten im Hamburger Fußballsport aktive Ehrenamtliche bei der diesjährigen Ehrungsveranstaltung im Grand Elysée Hamburg. Oftmals täglich im Dienst ihrer Mitmenschen engagiert, standen diesmal 44 Geehrte und ihre persönlichen Auszeichnungen im Vordergrund.

HFV-Präsident Christian Okun und HFV-Vizepräsidentin Kathrin Behn führten die Ehrungen persönlich durch. „Mit ihrem außerordentlichen Einsatz für den Hamburger Fußball haben sich die Geehrten ein Dankeschön in diesem besonderen Rahmen mehr als verdient“, sagte HFV-Vizepräsidentin Kathrin Behn. Unter Ihnen auch ein stolzer Reinbeker, der sich diese Auszeichnung redlich verdient hat. Als langjähriger Abteilungsleiter Fußball und langjähriger Ehrenamtler in unserem Verein



konnte Peter Nikolaus die silberne Ehrennadel des Hamburger Fußballverband entgegennehmen. Wir gratulieren Niko ganz herzlich zu dieser besonderen Auszeichnung. Das Engagement in diesem Umfang ist alles andere als selbstverständlich. Und die Ehrung bestätigt nur die hervorragende Arbeit, die Niko seit Jahren für unsere TSV leistet.

Die Veranstaltung endete mit einem exklusiven Abendessen im vornehmen Hotel und der Gelegenheit, sich auszutauschen. Verbunden im Ansporn, die Menschen und den Fußballsport in Hamburg zu bewegen, waren gemeinsame Gesprächsthemen schnell gefunden, sodass der Abend perfekt abgerundet werden konnte.



## TSV Reinbek 2. E-Jugend: Ein Jahr des Lernens und Wachsens

**Fast 20 Jungs, alle voller Energie und Neugier – 2025 war für die 2. E-Jugend der TSV Reinbek ein Jahr großer Schritte. Nicht nur sportlich, sondern auch menschlich: Sie lernen, gemeinsam zu gewinnen und zu verlieren.**

### Ein Jahr voller Entwicklung

2025 war für die E-Jugend der TSV Reinbek ein Jahr, in dem sich vieles bewegt hat. Im Sommer erfolgte der Wechsel von der F-Jugend in die E-Jugend – ein großer Schritt. Doch das Wichtigste bleibt: Die Kinder sollen Spaß haben und sich weiterentwickeln.

### Fast 20 Spieler – viele Wege, ein Ziel

Einige Jungs sind schon seit 2022 dabei, andere sind dazugekommen. Heute sind wir fast 20 Spieler – jeder mit eigenen

Stärken und Potenzialen. Für die Trainer bedeutet das: Allen Kindern die Grundlagen des Spiels vermitteln, individuelle Fähigkeiten fördern und gleichzeitig den Blick für das große Ganze schärfen.

### Lernen, was Fußball wirklich bedeutet

Fußball ist mehr als Tore und Siege. Die Jungs müssen lernen, wie man als Team zusammenarbeitet, wie man sich über einen Erfolg freut – und wie man mit Niederlagen umgeht. Das ist neben dem sportlichen Auftrag eine der wichtigsten Aufgaben für die Trainer: den Kindern Werte wie Fairness, Respekt und Durchhaltevermögen mitzugeben.

### Erfolge ja – aber noch viel zu lernen

Fußballerisch haben sich die Kinder in diesem Jahr spürbar weiterentwickelt. Bei einigen

Turnieren konnten sie Erfolge feiern – unvergessliche Highlights, die zeigen, dass sich Training und Einsatz lohnen. Aber klar ist auch: Es geht nicht um Tabellenplätze oder Pokale, sondern darum, Schritt für Schritt besser zu werden.

### Dank an die Eltern

Ohne die Unterstützung der Eltern wäre vieles nicht möglich. Sie begleiten die Kinder zu Spielen und Trainings, helfen bei Organisation und sorgen dafür, dass die Freude am Fußball im Mittelpunkt bleibt.

### Ausblick: Wir haben noch viel vor

Die 2. E-Jugend der TSV Reinbek hat noch viel vor. Turniere, Spiele und neue Herausforderungen warten. Die Trainer und Spieler freuen sich darauf, gemeinsam weiterzulernen.



## Wir sind der Verein – Angelika Rohn

Seit knapp 2 Jahren betreut Angelika unsere Sportler und Sportlerinnen im vereinsinternen Fitnessstudio, dem GeFit. Und ist seitdem kaum noch wegzu denken.

Doch wie kam Angelika eigentlich auf die TSV Reinbek? Vor einigen Jahren, als sie frisch nach Reinbek zog, erzählt sie, sprach eine Nachbarin sie an. Ob sie schon mal von der TSV Reinbek gehört habe und empfahl Angelika daraufhin den Sportverein in der Nähe. Bis heute ist ihr Angelika sehr dankbar dafür, denn so kam sie bestens in Reinbek an, lernte neue Leute kennen und wurde ganz nebenbei auch noch fit.

Zunächst als Sportlerin im GeFit aktiv, wurde Angelika angesprochen, ob sie sich nicht vorstellen könne, selbst Trainerin zu werden. Für sie gab es darauf nur eine Antwort. Einige Trainerausbildungsmonate später stand sie auf der anderen Seite des Tresens. Seitdem hilft sie den Mitgliedern mit ihrer positiven, energievollen Art, ihre Ziele zu erreichen. Diese Ziele können im Fitnessstudio ganz unterschiedlicher Natur sein. Ob Muskeln aufbauen, Schmerzen lindern, Abnehmen oder einfach fitter werden. Jeder kann seine eigenen Pläne verwirklichen. Dank flexibler Öffnungszeiten auch am Wochenende können sich jeder seine Trainingszeiten frei



einteilen und, betont Angelika, um an seinem Körper zu arbeiten, dafür ist es nie zu spät. Als „Kraftvoll, vitalisierend und effektiv“ beschreibt sie den Sport im Fitnessstudio.

Was im GeFit in einem kleineren Rahmen gelebt wird, sieht Angelika ebenso in der gesamten TSV Reinbek. So vielfältig die Trainingsziele der Studiomit-

glieder, so vielfältig ist auch das breite Sportangebot in der TSV Reinbek. So herzlich und familiär die Atmosphäre im Fitnessstudio ist, so familiär ist der Umgang auch abteilungsübergreifend.

In ihrer Freizeit sieht man Angelika selbst an den Geräten im GeFit trainieren. Die sportfreie Zeit gestaltet sie mit Museumsbesuchen, guckt sich Ausstellungen an, arbeitet sich durch den Garten oder fertigt Schmuck in ihrer Werkstatt.

Nicht nur Angelika ist ihrer Nachbarin sehr dankbar, sondern auch wir bedanken uns bei Angelikas Nachbarin für den tollen Tipp. Denn mit Angelika hat das GeFit eine zuverlässige Trainerin gewonnen, die mit ihrer engagierten und fröhlichen Art bei den Mitgliedern super ankommt und ihnen ein reibungsloses Training im Studio ermöglicht. Wir hoffen, dass Angelika noch vielen weiteren Mitgliedern hilft, ihre Ziele zu erreichen.



**REICHERT & GEHRKE**  
IMMOBILIEN

T - 040 - 4689 8649 0

E - [info@reichert-gehrke.com](mailto:info@reichert-gehrke.com)

W - [www.reichert-gehrke.com](http://www.reichert-gehrke.com)

Bahnhofstraße 6b • 21465 Reinbek

# Neuzugänge im Team

Unser Team bleibt in Bewegung, denn immer wieder schlagen Trainer\*innen neue Wege ein und gleichzeitig dürfen wir neue Gesichter begrüßen. So wird es nie langweilig bei uns im GeFit.

Nicole und Walid sind seit diesem Jahr Teil unseres Teams. Im Folgenden stellen sich die beiden kurz vor:



## Nicole

"Ich bin ein sportlicher Mensch mit einer Leidenschaft für Fitness und Gesundheit. Mein Ziel ist es, euch zu inspirieren und auf eurer Reise zu unterstützen, egal ob beim Krafttraining oder in der Ausdauer. Gemeinsam schaffen wir eine positive Atmosphäre, in der jeder seine persönlichen Ziele erreichen kann!"



## Walid

"Ich stamme aus Palästina und

bin im Süden des Libanon aufgewachsen. Bereits im Jahr 2000 kam ich als Flüchtling nach Hamburg und verbrachte dort sieben Jahre in einem Asylbewerberheim. In dieser Zeit begegnete ich vielen Menschen, die genau wie ich in Deutschland einen Neuanfang wagten.

Sport spielte in meinem Leben schon immer eine große Rolle. Schon als Kind begann ich mit Fußball, später entdeckte ich Kampfsport und Bodybuilding für mich. 2017 entschied ich mich, meine Leidenschaft zum Beruf zu machen, und absolvierte erfolgreich die Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann bei der TSG Bergedorf.

Seit April verstärke ich das Team im GeFit – mit viel Erfahrung, Begeisterung für Bewegung und der Motivation, Menschen auf ihrem sportlichen Weg zu begleiten."

## Ein Blick hinter die Kulissen: Ein Interview mit Fitnesstrainerin Angelika

Viele unserer Mitglieder kennen Angelika von der Trainingsfläche im GeFit. Doch was bedeutet es eigentlich, Fitnesstrainerin in einem vereinseigenen Studio wie dem GeFit zu sein? Hier geht es nicht nur um Übungen, sondern um Menschen und Gemeinschaft.

In einem kurzen Interview erzählt sie, was es für sie bedeutet, als Trainerin im Verein tätig zu sein, wie sie ihre Mitglieder motiviert und welche besonderen Momente sie in ihrer Arbeit erlebt.

### 1. Wie bist Du zur Arbeit als Fitnesstrainerin gekommen?

"Ja, das kam für mich etwas überraschend.

Als ich vor längerer Zeit von Hamburg nach Reinbek zog, trat ich in die TSV Reinbek und in das angeschlossene Fitnessstudio GeFit ein. Schnell lernte ich nette Menschen kennen und wurde

nach einiger Zeit gefragt, ob ich mir eine Trainertätigkeit vorstellen könnte. Klar, ich absolvierte die erforderlichen Lizenzen – und los ging es!"

### 2. Was macht Dir an Deiner Arbeit im GeFit besonders Spaß?

"Ich liebe hier den Austausch mit den unterschiedlichsten Menschen, egal welcher Herkunft oder welchen Alters. Der sehr persönliche und freundschaftliche Umgang ist schon besonders, aber das zeichnet einen Verein eben auch aus."

### 3. Wie sieht ein typischer Arbeitstag bei Dir aus?

"Bei der Schicht-Ablösung halte ich einen kleinen Schwatz mit meinen Kollegen. Ich schaue in den Terminkalender nach einem Probetraining, einer Einweisung oder einem neuen Trainingsplan für ein Mitglied. Nebenbei checke ich Trainierende ein und aus, stehe für Trainingsfragen bereit, korrigiere Körperhaltungen, motiviere Mitglieder, beantworte Fragen am Telefon, trage Termine ein und sorge für Ordnung auf der Trainingsfläche. Und zwischendurch gibt es natürlich immer mal Zeit für ein nettes Gespräch."

### 4. Was unterscheidet das GeFit von größeren Fitnessstudios?

"Das GeFit ein kleineres Studio, aber genau das ist unsere Stärke. Wir haben unsere Mitglieder im Blick, kennen sie und können sie individueller begleiten. Viele kennen sich gut und Neue finden schnell Anschluss, wenn sie es wünschen."

### 5. Was war Dein schönstes Erlebnis bei der Arbeit mit Mitgliedern bisher?

"Ach, eigentlich gibt es für mich so viele schöne Erlebnisse – immer wieder. Besonders viel Freude erlebe ich, wenn ich sehe, wie unsere Mitglieder ihren Zielen näherkommen: stärker werden, motivierter, fitter oder einfach gut gelaunt. Wenn man

*mir das mitteilt, auch wenn ich das natürlich sehe, dann freut mich das tatsächlich am meisten.“*

## 6. Welchen Tipp würdest Du jemandem geben, der Trainer\*in werden möchte?

*“Ich fände es sehr wichtig, seine Motivation zu hinterfragen. Fitnesstrainer zu werden, weil es „cool“ ist, wäre am Thema vorbei. Man muss Menschen wirklich mögen und helfen wollen. Neben Fachwissen hilft zudem eine gute Portion Humor und Optimismus.“*

Ohne unsere Trainer\*innen wäre das GeFit nicht das, was es ist: Sie bringen Energie, Wissen und Herzlichkeit mit und genau das sorgt dafür, dass sich unsere Mitglieder wohlfühlen, motiviert bleiben und dem Studio treu sind.

## Mitgliederbefragung im GeFit: Fokus auf persönliche Bindung und familiäres Miteinander

In den letzten Monaten wurden verschiedene Mitglieder unserer Abteilung im Rahmen einer persönlichen Befragung interviewt. Dadurch haben wir herausgefunden, was unsere Mitglieder am GeFit besonders schätzen und welche Faktoren sie motivieren, so lange bei uns zu sein.

Unsere Mitglieder fühlen sich sichtlich wohl und das zeigt sich in ihrer langjährigen Mitgliedschaft. Viele trainieren seit mehreren Jahren regelmäßig hier, motiviert durch den Wunsch, fit zu bleiben, gesundheitlich aktiv zu sein oder gezielt Beschwerden vorzubeugen.

Besonders geschätzt wird das familiäre Miteinander im Studio: Die persönliche Betreuung durch das Trainerteam, die überschaubare Größe und die freundliche und familiäre Atmosphäre machen das Training hier angenehm und unkompliziert. Auch die Möglichkeit, Menschen unterschiedlicher Altersgruppen kennenzulernen und gemeinsam

zu trainieren, wird oft hervorgehoben.

Alle befragten Mitglieder würden das Studio weiterempfehlen, welches für die Zufriedenheit und die starke Bindung zum Verein spricht. Hinsichtlich der Herausforderungen sehen die Mitglieder die Begrenztheit eines kleinen Vereinsstudios im Vergleich zu großen Fitnessketten vor allem in den Bereichen Geräteausstattung, Öffnungszeiten und Attraktivität für jüngere Zielgruppen.

Die abschließende Frage lautete: “Wenn Du unser Studio mit einem Satz beschreiben müsstest, wie würde der lauten?”

Hier einige von den Antworten:

“Geeignet für unterschiedliche Altersgruppen von jung bis alt und offen für alle Geschlechter.”

“Ich fühle mich sau wohl, wenn ich fertig bin.”

“Kleines kompaktes Studio mit netten und motivierten Trainern.”

“Gemeinschaftliches Studio, überschaubar.”

“Familiäre Atmosphäre, ein kleines gefülltes Studio, alles, was man braucht.”

“Ein übersichtliches Studio, in dem ich wohl fühle.”

Zusammengefasst zeigt die Befragung, dass die besondere Mischung aus Gemeinschaft, individueller Betreuung und Wohlfühlatmosphäre das GeFit zu einem Ort macht, an dem man gerne trainiert und auch mal für den einen oder anderen Plausch länger bleibt.

## Mythen im Krafttraining: Was stimmt wirklich?

Krafttraining ist die effektivste Maßnahme, um Muskeln aufzubauen, die Knochendichte zu erhöhen und die allgemeine Gesundheit zu fördern. Dennoch schwirren sich viele Mythen rum, die den Einstieg in das Krafttraining abschrecken, insbesondere für Ältere. Im Fitnessbereich hört man viele gut gemeinte Ratschläge, aber nicht alles da-

von stimmt.

Wir klären im Folgenden die häufigsten Irrtümer auf:

## Mythos 1: “Nur schwere Gewichte führen zu Muskelwachstum.”

Viele glauben, dass Muskeln nur wachsen, wenn man mit sehr schwerem Gewicht trainiert. Studien zeigen jedoch etwas anderes. Auch mit leichteren Gewichten lässt sich Muskulatur aufbauen. Entscheidend ist, dass man bis an seine Grenze trainiert und genug Gesamtvolumen erreicht.

Die Trainingsintensität ist maßgeblich und nicht ausschließlich das Gewicht.

## Mythos 2: “Krafttraining macht Frauen massiv oder „zu muskulös“.”

Viele Frauen verzichten auf schweres Training, weil sie befürchten, dadurch zu breit zu werden. Diese Sorge ist unbegründet. Aufgrund der deutlich niedrigeren Testosteronwerte baut der weibliche Körper Muskulatur langsamer und in geringerem Umfang auf. Studien belegen, dass Frauen durch gezieltes Krafttraining stärker und definierter werden, aber nicht zu „massiv“.

## Mythos 3: “Muskelkater ist ein Zeichen für ein gutes Training.”

Viele deuten Muskelkater als Beweis für ein effektives Workout. Muskelkater entsteht meist, wenn man neue Übungen ausprobiert oder die Belastung verändert. Ein richtiges Trainingsergebnis zeigt sich in Leistungszuwachs, nicht im Schmerz. Forschungsergebnisse belegen, dass Muskelkater und Muskelwachstum kaum miteinander zusammenhängen.

## **Mythos 4: "Nach einer Trainingspause ist alles verloren."**

Häufig kursiert der Mythos, dass nach einigen Wochen ohne Training, beispielsweise nach Krankheit, es wieder bei "Null" gestartet werden muss. Je nachdem wie lange die Trainingspause ist, kann das nicht so schnell passieren. Zwar gehen Kraft und Muskelumfang etwas zurück, doch der Körper behält vieles im „Gedächtnis“. Strukturen in den Muskelfasern bleiben aktiv und erleichtern den erneuten Aufbau. Mit konsequentem Training kommt die alte Form meist schnell zurück.

Trotzdem gilt: Konsistenz ist entscheidend, und ein Rückfall auf "Null" besteht selten.

## **Mythos 5: "Krafttraining ist nur für den Muskelaufbau sinnvoll"**

Krafttraining fördert nicht nur den Muskelaufbau, sondern spielt auch eine wichtige Rolle beim Fettabbau und bei der allgemeinen Gesundheit. Durch den Aufbau fettfreier Muskelmasse steigt der Grundumsatz, wodurch der Körper auch in Ruhe mehr Energie verbraucht. Studien zeigen, dass regelmäßiges Ganzkörpertraining mit Gewichten Körperfett, Gewicht und Body-Mass-Index deutlich senken kann.

Das sind aber noch lange nicht die einzigen Vorteile des Krafttrainings. Krafttraining unterstützt das Herzkreislauf-System, indem es den Blutdruck senkt und die Gefäßfunktion stärkt. Zudem trägt es zum Aufbau und Erhalt der Knochendichte bei, um beispielsweise auch Osteoporose vorzubeugen. Regelmäßiges Krafttraining stabilisiert Gelenke, verbessert die Körperhaltung und reduziert das Verletzungsrisiko.

Es ist nie zu spät mit dem Krafttraining anzufangen! Der Körper reagiert in jedem Alter positiv auf gezielte Bewegung.

Schon nach wenigen Wochen zeigen sich Fortschritte in Kraft, Haltung und Wohlbefinden. Wer noch nicht damit angefangen hat, sollte nicht länger warten.

Vereinbare jederzeit ein Probetraining im GeFit und lerne uns kennen!



**Mit voller Energie zum Erfolg!**

**Ob auf dem Spielfeld oder in der Versorgung - wir sind an Deiner Seite!**

*Als zuverlässiger Partner des Breitensports in der Region wünschen wir Dir eine erfolgreiche Saison! Dein kommunaler Vor-Ort-Versorger - immer für Dich da!*

**ewerk**  
SACHSENWALD



**Volltreffer:**  
Entdecke unsere  
neue App!

## Doppelmeister der E-Jugend

Die SG Glinde-Reinbek krönte die erfolgreiche Saison 24/25 mit dem Doppelmeister der E-Jugend.

Die Jungs und Mädels der SG überzeugten die ganze Saison mit viel Spielfreude und unbändigem Offensivgeist. Alle Kinder erzielten viele Tore und bekamen viel Spielzeit.

Es ist ein absolutes Novum innerhalb der Handballregion Störnarn/Lauenburg, dass die Meister der Jungs und Mädels aus einem Verein kommen.

Höhepunkt waren die gemeinsamen, überregionalen Meisterschaften in Reinbek. Die jeweils 3 besten Jugendteams aus dem Süden Schleswig-Holstein trafen in Reinbek aufeinander.

Und die Teams der SG Glin-



de-Reinbek zeigten ihre beste Seite und wurden in einer prall gefüllten Uwe-Plog-Halle jeweils Vizemeister.

Zur neuen Saison sind die Kin-

der in die neue Altersklasse der D-Jugend gewechselt. Und in dieser Altersklasse hat die SG Glinde-Reinbek mittlerweile 5 Teams im aktiven Spielbetrieb.

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

In den Sommerferien war es wieder so weit. Knapp 120 Kinder und 20 Trainer trafen sich in der Uwe-Plog-Halle zum Handballcamp. Montag früh um 7.45Uhr trudelten die ersten Teilnehmer ein und nahmen freudestrahlend ihre T-Shirts in

Empfang. Dann wurden die Teilnehmer auf die Hallen aufgeteilt.

Die Gruppen gingen frühmorgens in Sportklamotten durch Reinbek und einige Anwohner staunten, so viele sportbegeisterte Kinder in den Ferien anzutreffen. Die Trainer stellten ein

buntes Programm zusammen. Neben dem traditionellen Handballtraining gab es eine Schatzsuche, den Badetag im Reinbeker Freizeitbad, ein Eltern-Kind Turnier, Domino Rally und vieles mehr.

Neu war die Firmenführung bei



# HANDBALL

Allergopharma, knapp 60 Minuten durfte je eine Gruppe hinter die Kulissen der Reinbeker Firma blicken.

Essen gab es in der Mensa der Gemeinschaftsschule Mühlenredder von der Firma Alster Food, hier gab es frischen Mittagstisch und besonders beliebt war Wassermelone zum Nachtisch.

Am Donnerstag kam es zum Handballturnier aller Teilnehmer und deren Eltern, in einer gut besuchten Sporthalle wurde um jeden Ball gekämpft und die Kinder zeigten den Eltern ihre Fortschritte. Nahtlos erfolgte dann der Übergang zur ersten After Work Party im Rahmen des Handballcamps. Hier konnten die Eltern, Trainer und Sponsoren ihr Netzwerk erweitern und es kam zu einem regen Austausch aller Beteiligten.

Ein besonderer Dank gilt der Sparkasse Holstein, Allergopharma und Alster Food.

## Holstebro 26

Ostern 2026 steht der Höhepunkt für über 120 Nachwuchshandballer der SG Glinde-Reinbek an. Die Turnierteilnahme beim Holstebro Cup in Dänemark.

Seit 3 Jahren fährt die SG Glinde-Reinbek dorthin und für alle jungen Handballer ist es ein echtes Erlebnis. 2025 wurde erstmalig ein eigenes Vereinstrikot entworfen. Dieses Trikot wird mit viel Freude und Stolz in der Freizeit, im Verein oder in der Schule getragen.

Der größte Wunsch der Jugendlichen: Sie würden gerne ein Trikot wie die Profis haben mit vielen Sponsoren drauf.

Hierzu sucht die SG Glinde-Reinbek Firmen aus der Region die Interesse an der Unterstützung dieses Projektes haben.

Sind Sie mit dabei? Dann freuen wir uns über Ihre Rückmeldung unter [handball@tsv-reinbek.de](mailto:handball@tsv-reinbek.de)



## Holstebro 2025

Bereits zum dritten Mal war die SG Glinde-Reinbek zu Gast beim traditionellen Handballturnier in Holstebro/Dänemark. Das Wachstum der SG wird in der Anzahl der Teilnehmer deutlich: 120 Spieler und Trainer starteten am 17.04. mit 2 Reisebussen in Richtung Norden.

Aufgeregte Handballer konnten bereits am Tag vorher kaum schlafen und so waren alle froh, als gegen 10:30 Uhr die Tour

losging. Um 17 Uhr trafen die Busse am Quartier ein und nahmen es sofort in Beschlag. Die Teams wurden in Klassenräumen untergebracht und als alles eingerichtet war, startete der gemeinsame Grill- und Spieleabend. Das Grillteam um Nobbi verrichtete Schwerstarbeit. Gleichzeitig wurde in der Aula die Theaterbühne aufgebaut. Das Improvisationstheater war ein Riesen-Spaß für alle. Höhe-



# HANDBALL

punkt war die Tanz Choreografie der E und D-Jugend.

Am Freitag starteten die Spiele und alle Teams verteilten sich in Holstebro und Umgebung auf die verschiedenen Hallen. Die Mädels der D-Jugend kamen in den A-Pokal, eine kleine Sensation. Stolz wurden die Gruppensieger Shirts getragen. Die Mädels der C-Jugend durften im B-Pokal Halbfinale sogar in der 3.500 Zuschauer fassenden Graekjer Arena spielen. Die Jungs der A-Jugend hatten das Vergnügen gegen Handballinterne zu spielen, sie zahlten viel Lehrgeld, verkauften sich allerdings teuer. Die Teams der B- und C-Jugend kamen in die Viertelfinale im B-Pokal. Für sie war jedoch aufgrund der ungewohnten Spielweise mit Backe hier Endstation.

Am Samstagabend stand dann die Turnier Disco auf dem Programm, schnell wurden Kontakte zu anderen Teams geknüpft und das Tanzbein geschwungen. Um 24 Uhr wurde tatsächlich geschlafen, es standen am Sonntag ja einige Spiele an.

Höhepunkt war das vereinsinterne Finale der männlichen D-Jugend im C-Pokal. Beide Teams hatten im Halbfinale wahre Krimis zu überstehen. So zog unsere D2 in der letzten Sekunde durch einen gehaltenen 7m ins Finale ein. Im Final-Spiel waren die Reserven beider Teams allerdings aufgebraucht und somit gewann die D3 mit 22:13 Toren.

Beim Endspiel der D-Jugend waren alle Handballer:innen und Eltern anwesend und so gab es eine große Kulisse, die gleichermaßen beide Teams lautstark unterstützte. Am Ende wurde eine gemeinsame Polonaise quer durch die Halle gefeiert, bis sich alle auf den Heimweg machten.

Für alle Teilnehmer war es ein Erlebnis und die Handballfamilie der SG Glinde-Reinbek wird immer größer, denn der Empfang bei der Rückkehr war wieder einmal großartig.



## Erfolgreiche Jugendarbeit der SG Glinde-Reinbek wird landesweit interessiert verfolgt

Am 2.11.2025 fand in Flensburg der Landesvergleich aller Kreismauswahlen aus Schleswig - Holstein statt. Von der SG Glinde-Reinbek waren Niklas Schmidt, Benedikt Eggert, Joris Oker und Matthias Buske dabei. Bei den Mädchen waren es Amelie Engel, Pauline Rieke und Luzy Böcker.

Sie traten mit der Auswahl Lauenburg-Stormarn gegen die Konkurrenz aus Kiel, Nordfriesland, Lübeck und Flensburg an. Insgesamt waren 12 Auswahlen bei dem Turnier.

Völlig überraschend kamen die Jungs ins Finale. Im Halbfinale wurde die Region Förde (mit THW Kiel und TSV Kronshagen) mit 27:22 bezwungen. Dies sorgte für ein Raunen bei den Handballexperten. Niemand hat-



te die Jungs aus der Region Lauenburg-Stormarn auf dem Zettel und nun wurde der Nachwuchs aus Kiel souverän bezwungen. Von den 27 Toren erzielten die Jungs der SG Glinde-Reinbek 17 Tore. Unter den Augen der mehrfachen Champions League Siegerin Grit Jurak und Nikolaj Krückau (Füchse Berlin) spielten die Jungs im Finale gegen das Nachwuchs Leistungszen-

trum aus Flensburg. Hier waren die Kräfte am Ende und man verlor standesgemäß mit 30:19.

Die Mädchen fanden ebenfalls den Weg ins Finale und waren gegen Flensburg mit ihren Kräften am Ende.

Aus dem Raum Reinbek-Glinde kommen viele Talente im Handball. Dies ruft die Leistungszentren der Bundesligisten auf den Plan. Um diese

Talente in der Region zu halten, bedarf es viel Arbeit und wachsenden Strukturen. Allein die zusätzlichen Einheiten, die unter Trainer Shaddad Amir Aslani im individuellen Bereich absolviert wurden, machen sich jetzt bemerkbar. Dieser ehrenamtliche Einsatz ist das Rückgrat der SG Glinde-Reinbek und die Jugendlichen nehmen es begeistert an.



# Jahresrückblick Jazztanz – Winteraufführung 2025

Das Jahr 2025 war ein Tanzjahr voller Vorbereitung, Leidenschaft und Freude. Die Winteraufführung am 13. Dezember hat unser Training über Monate geprägt. Wer sich vielleicht wunderte, dass selbst im Sommer manchmal weihnachtliche Musik aus Saal 2 erklang – die Proben für unsere Aufführung ließen uns



schon früh in die festliche Stimmung eintauchen.

Derzeit stecken wir mitten in den letzten, intensiven Trainingsstunden. Die Aufregung steigt, die Vorfreude wächst. 37 Tänzerinnen im Alter von 8 bis 53 Jahren präsentieren ein abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen Tanzstücken,

die Herz, Seele und Sinne berühren.

1. „T'es parti“ – *Du bist gegangen*

Wir beginnen mit einem Tanz über Ankunft und Abschied: Hell und Dunkel wechseln sich ab, und erinnern insbesondere in der Adventszeit daran, dass jede Ankunft Hoffnung bringt und je-





der Abschied Raum für Neues schafft.

#### 2. „DNA“

Wie die komplementären Stränge der DNA das Wunder des Lebens entfalten, so entfacht auch die Vorweihnachtszeit ihre Besonderheit, wenn unser Alltag durch Kerzenschein, Vorfreude und Besinnlichkeit ergänzt wird.

#### 3. „Mercy“

Ein Tanz, der zeigt, wie Gnade und Barmherzigkeit in uns Wärme entstehen lässt. Anna vertritt diese Botschaft eindrucksvoll in einem Solo.

#### 4. „Wishing on a Star“

Wir tanzen die Sehnsucht der Menschen, die einen Wunsch an einen Stern richten – die Hoffnung, dass sein Licht als Frieden zurückkehrt.

#### 5. „Silent Night“

Stille der Nacht, heilige Nacht – Eine Atempause vom Lärm der Welt.

#### 6. „Lights“

Ein Tanz, der Funken von Freude und Lebendigkeit in den Raum





trägt.

#### **7. „Dreamer“**

Sind wir Traumtänzer, wenn wir trotz Dunkelheit auf Frieden hoffen? Dieser Tanz erinnert uns daran, unsere Sehnsucht nach einer besseren Welt lebendig zu halten.

#### **8. „You should see me in a crown“**

Wir sollten nicht um eine „Krone“ ringen, sondern sie als Symbol für Würde anerkennen.

#### **9. „Christmas Tree Farm“**

Wie auf einer Weihnachtsbaumplantage im Herzen: ein Ort, an dem Hoffnung wächst und jeder kleine Tannenbaum ein Licht hütet.

#### **10. „Jingle Bell Rock“**

Tanzende Kinder in Weihnachtshüten wirbeln über die Bühne, Funken von Freude und Lebendigkeit erfüllen den Raum!

#### **11. „Valerie“ & „All I Want for Christmas“**

Zum Abschluss erklingen zwei Melodien: Wie Amy Winehouse



in „Valerie“ Sehnsucht tanzen lässt, schwingt „All I Want for Christmas“ durch die Luft. Zwei Songs, die unsere Herzen aufleuchten lassen und stille Hoffnung wecken.

Wenn dieser Artikel erscheint, liegt die Aufführung, die Advents- und Weihnachtszeit und das Jahr 2025 hinter uns. Aber die Sehnsucht nach Frieden auf der Welt bleibt – und wir hoffen, dass unsere Tänze ein kleines Stück davon weitertragen konnten. Herzlichst, Eure Ragna



# Miteinander und von einander lernen

## Beim Ju-Jutsu im TSV Reinbek zählt das Wir

Dass ich die Matte von Sigs Gruppe erstmals betreten habe, ist noch nicht lange her. Mir war sofort klar, dass hier eine besondere Atmosphäre herrscht. Die Herzlichkeit, das Wir, war direkt greifbar. Versteht mich nicht falsch! Respektvoller Umgang und Hilfsbereitschaft sind absolut die Norm, im Kampfsport. Diese Gruppe sticht hier aber noch einmal deutlich hervor.

Wer also mit Kampfsport, oder Selbstverteidigung liebäugelt,

sollte unbedingt mal bei uns vorbei schauen.

Ju-Jutsu ist praxisorientiert und schnörkellos. Japanische und deutsche Tugenden wurden hier nahtlos vereint. Beim Training wird nicht nur der ganze Körper gefordert, sondern auch der Kopf. Alle Kampfdistanzen finden Berücksichtigung. Von Tritten, über Schläge, bis hin zu Würfen und schließlich dem Bodenkampf.

Das macht Ju-Jutsu zu einem tollen Allround-Training und einer

guten Basis, für die Selbstverteidigung.

**Das beste ist aber:** Wer Selbstverteidigung beherrscht, läuft viel weniger Gefahr, sie überhaupt zu brauchen.

Das erworbene Selbstbewusstsein verändert Auftreten und Haltung. Man fällt aus dem „Opferschema“ heraus.

Also, noch einmal: Schaut gerne vorbei!

*Marc-Andre Fieze*

# Realistische Selbstverteidigung

## Schnelle Füße gehören auch dazu

Es war mal wieder so weit. Der TSV Glinde hat den schon traditionellen Landeslehrgang mit dem Thema „Realistische Selbstverteidigung“ ausgerichtet.

Wie schon seit über 10 Jahren war unser Ju-Jutsu-Trainer Sigi wieder als Referent dabei. „In den ersten Jahren habe ich mir immer Szenarien und Techniken überlegen müssen“, so die Einstimmung von Sigi. „Seit ca. 3 Jahren muss ich das nicht mehr machen, da die Realität die Thematik bestimmt. Gemeint sind damit die Angriffe/Attentate mit Messern. Es sei nur auf die Ereignisse in Solingen, Mannheim, Brokstedt, Bielefeld und letztlich auf dem Hamburger Hauptbahnhof hingewiesen. Aus der Praxis lernen ist daher die beste Methode.“

So erklärte Sigi den Teilnehmern, teilweise mit Videoaufzeichnungen, wie die Täter die Angriffe ausgeführt haben. Aus dieser Analyse ergaben sich folgende Erkenntnisse.

1. Aufmerksam das Umfeld im Auge haben (mit Stöpseln in den Ohren und Konzentration nur auf das Smartphone ist dies natürlich nicht möglich).

2. Die beste Selbstverteidigungstechnik ist keine Techniken anwenden zu müssen. „Schnelle Füße“ sind vorzuziehen.

3. Immer auf einen Fluchtweg achten.

4. Wenn eine Flucht nicht möglich ist, Hilfsmittel wie z.B. Taschen, Koffer, Schirme usw. einsetzen.

5. Selbstverteidigungstechniken sollten nur die letzte Möglichkeit sein, wenn es nicht anders geht.

Damit die Gefährlichkeit von Messerangriffen verdeutlich wurde, zeigte Sigi den Teilnehmern Fotos von Opfern von Messerangriffen. Mit dieser Einstimmung ging es dann in die praktische Anwendung. Nachdem Szenarien mit Fluchtweg suchen, Hilfsmittel einsetzen, durchgespielt wurden, ging es dann zum Thema Verteidigung mit Techniken.

Die Erkenntnis aus den o.g. Fällen war, dass die Angreifer nur mit

einem bestimmten Angriffswinkel auf die Opfer eingestochen haben. Somit wurde der Schwerpunkt auf diesen Winkel gerichtet. Hierbei sollte nach Möglichkeit der Messerarm so unter Kontrolle gebracht werden, damit der Angreifer das Messer nicht weiter einsetzen kann. Es wurde zunächst langsam an diesen Techniken gearbeitet. Damit man zumindest in die Nähe der realistischen Angriffe kommt, wurde von Runde zu Runde die Belastung und das Stresslevel gesteigert. Die Teilnehmer wurden körperlich, aber auch mental stark gefordert.

Zum Abschluss wünschte Sigi den Teilnehmern, dass sie möglichst nie in derartigen Situationen kommen mögen.



## Vom Weißen zum Schwarzen!

Hallo, mein Name ist Oliver B. und ich habe 2013/2014 mit Ju-Jutsu in der TSV-Reinbek angefangen. Am 7.12.2024 habe ich meine Prüfung zum 1. Dan in Todenburgtettel erfolgreich abgelegt!

Doch wie bin ich überhaupt zu diesem Sport und der Graduierung gekommen?

Bevor ich mit Ju-Jutsu angefangen habe, habe ich jahrelang Wado-Ryu Karate in der TSV-Reinbek trainiert. Damals kannte ich Ju-Jutsu gar nicht und hatte auch noch nie was davon gehört! Auch das der Sohn von meinem heutigen Sensei damals mit mir zusammen Karate trainiert hat, habe ich dann erst später mitbekommen. Sein Vater hat damals einen Lehrgang bei uns in der Karateabteilung gegeben, da habe ich die ersten Erfahrungen im Ju-Jutsu gemacht und gemerkt, dass es für mich mehr Spaß macht das zu trainieren als Karate! Karate ist auch schön, keine Frage und auch dort habe ich es bis zum brauen Gurt geschafft, aber Ju-Jutsu war und ist einfach geiler für mich, da es nicht nur Schlag und Tritt-Techniken enthält, sondern auch Wurf-, Hebel- und Nervendruck-Techniken!

Meine erste Prüfung zum Gelbgurt in Ju-Jutsu war schon eine große Herausforderung für mich! War ich es doch gewohnt, von Karate ein festes Prüfungsprogramm zu haben wo mir gesagt wird, welche Technik oder Kata ich zu zeigen habe. Beim Ju-Jutsu ist das ein bisschen anders. Auch dort wird mir zwar gesagt welche Technik die Prüfer sehen wollen, aber im Gegensatz zum Karate, wo man „nur“ seine Bahn mit der jeweiligen Technik läuft, musste ich beim Ju-Jutsu die geforderte Technik mit Partner zeigen. Ich musste mir einen Angriff für ihn überlegen und wie ich dann „sinnvoll“ in meine Technik komme. Aber auch das war im Nachhinein kein Problem, da ich mir jederzeit hilfreiche Tipps vom Sensei holen konnte und er



immer ein wachsames Auge im Training auf uns hat. Er ist bei jeder Prüfung anwesend. Das gibt einem nochmal ein sichereres Gefühl nicht allein zu sein! Seine Unterstützung ist sehr wertvoll.

Am 15.06.2019 habe ich meine Braungurt Prüfung in Todenburgtettel abgelegt, ich spare mir jetzt das Wort „erfolgreich“, da sie in meinen Augen nicht erfolgreich war, sondern ein Geschenk. Ein Geschenk in dem Sinne das ich eine Technik nicht beherrscht habe und deswegen eigentlich nicht bestanden hätte. Begründung der Prüfer: „diese Technik müsse ich bei keiner weiteren Prüfung mehr zeigen und sie nicht glauben, dass ich diese Technik jemals erfolgreich zeigen würde“. Meinem Selbstvertrauen und das Vertrauen in mein Können hat das einen tiefen Knacks gegeben und ich habe 5 ½ Jahre und viel Zuspruch von meinem Sensei gebraucht, bis ich den Schritt in Richtung Schwarzgurt gewagt habe!

Nach langer Vorbereitungszeit war es dann soweit, der Tag der Prüfung war da. Gemeinsam ging es nach Todenburgtettel, um

unter den Augen von drei Prüfern die Prüfung zum 1. Dan abzulegen. Es war ein unglaublich geiles und erleichterndes Gefühl, wenn dann dein Name und der Zusatz „bestanden“ aufgerufen wird! Man dann nach vorne zu den Prüfern geht, man sich gegenseitig voreinander verneigt und seine Urkunde erhält!

All das hätte ich nicht ohne die Unterstützung unserer Sensei`s und deren Zusprüchen und Stärkungen geschafft! Deshalb an dieser Stelle ein dickes DANKE SCHÖN!

Und wenn auch Du jetzt Lust auf diesen Sport bekommen hast oder auch vom Weißen zum Schwarzen kommen möchtest, hol Dir einen Termin zum Probetraining und lerne uns und unsere Sensei`s persönlich kennen! Melde dich dafür bei Siegmund „Sigi“ Sobolewski unter [jujutsu@tsv-reinbek.de](mailto:jujutsu@tsv-reinbek.de).

## Das Ziel erreicht



Die intensive Prüfungsvorbereitung hat sich gelohnt. Am 19.7.25 durften die Anwärter zum nächsthöheren Kyu-Grad zeigen, was sie gelernt haben.

Hier und da war zu Beginn doch etwas Nervosität im Spiel. Diese verflog aber zunehmend. Mit guten Leistungen konnten



die Teilnehmer mit Freude ihre Urkunden in Empfang nehmen. Herzlichen Glückwunsch.

Fabius Lemke und Anna Meyer dürfen nun den gelben Gürtel tragen.

Benazi und Omolbanin Hossaini sind nun Orangegürtelträger.

Matthias Hütköper, Lucas Lazar und Bernhard Meineke haben den Grüngurt erreicht.



Bei Einsatz hingearbeitet. Viele Trainingseinheiten mussten zur Erreichung dieses Ziels absolviert werden. Herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung.

Dieser Erfolg wird sicherlich auch die anderen Mitglieder unserer Abteilung motivieren auf diesem Weg weiterzumachen.



Der langjährige Co-Trainer Thorsten Wießner kam noch einmal, um sich von der Gruppe zu verabschieden.

Sigi Sobolewski würdigte den

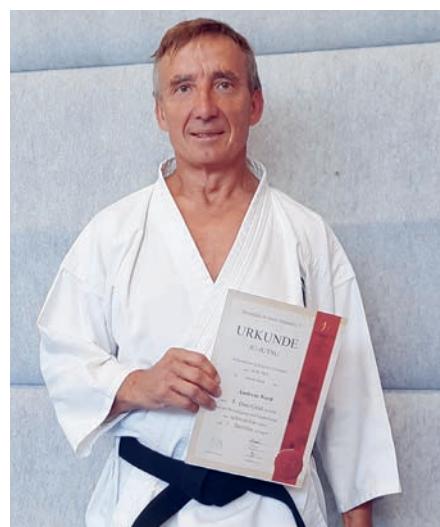
langjährigen Einsatz Thorstens für die Gruppe. Persönliche Gründe haben Thorsten leider zu dieser Entscheidung gezwungen. Seine ruhige Art und Kompetenz werden wir sehr vermissen.

Zum Abschied erhielt er ein Gruppenfoto mit Widmung und eine musikalische Überraschung für ein Konzert. Dorthin werden ihn auch Gruppenmitglieder begleiten. Ganz wird der Kontakt daher nicht verloren gehen.

Nach dem Training wurde Thorsten bei Tommy noch mit einem Kaltgetränk verabschiedet.

## Geschafft

Nun haben wir in unserer Ju-Jutsu-Abteilung auch den 1. Teilnehmer mit dem 2. Dan. Andreas Nord hat diesen auf der Landesprüfung des SHJJV am 15.6.25 in Norderstedt mit guten Leistungen erreicht. Auf dieses Ziel hat Andreas mit gro-



## Wir sind der Verein – Hartmut Stieger

„Karate ist ein Prozess des ewigen LERNENS“ – so beschreibt Hartmut Stieger seinen Lieblingssport, den er seit vielen Jahren mit Begeisterung ausübt. Über seine Kinder fand er selbst zur TSV. Er wurde Mitglied der Karateabteilung, obwohl der Lebensmittelpunkt in Aachen verankert war.

Im Jahr 2022, nachdem er in den Ruhestand ging, entschloss sich Hartmut in die Region nach Reinbek zu ziehen. Eine Entscheidung, von der Alt und Jung in Reinbek und Umgebung profitieren. Denn manch ein Reinbecker kennt Hartmut vielleicht als Übungsleiter der Jukuren-Karate-50Plus. Andere verbinden ihn mit den Kinder-Karategruppen Panda im Alter von 5-7 Jahren oder mit der Karate-Gruppe zwischen dem 10. und 14. Lebensjahr. Wieder andere haben schon mal mitbekommen, dass Hartmut regelmäßig Budomotion-Kurse in der Halle der TSV anbietet. BUDOMOTION sind spezielle abgeschlossene 10wöchige Gesundheits-Kurse, die auf den Seiten der Krankenkassen angeboten und durch die Krankenkassen bezuschusst werden.

Als ausgebildeter Gesundheitstrainer und als Inhaber der Karatetrainer B-Lizenz möchte Hartmut Menschen mit dem zusammenzuführen, was ihm selbst so viel Positives gegeben hat: Dem Karatesport.

„Waffenlose Kampfkunst“, die Entwicklung von körperlichen und geistigen Fähigkeiten, Selbstdisziplin sowie Respekt sind nach Hartmuts Angaben Eigenschaften, die den Karatesport treffend beschreiben. Hartmut distanziert sich von dem Klischee, dass Karate nur für Personen mit überragender körperlicher Fitness, Härte und Jugendlichkeit geeignet ist. Karate kann JEDE und JEDER lernen. Körperliche Beeinträchtigungen sollten kein Hindernis sein.



Lehrt man Kindern Karatesport, geht es darum, die Freude an körperlicher Bewegung zu vermitteln. Zudem sollten Kraft und Koordination gefördert werden. Karate beginnt und endet mit RESPEKT. Auch das ist ein Aspekt, der im Vordergrund bei den Kindern und Jugendlichen stehen sollte.

Bei den Erwachsenen-Gruppen geht es mehr um das „lebenslange Lernen“. Koordination, Muskel-Training, Förderung des Gleichgewichtssinnes, aber auch „Gehirntraining“ seien hier besonders erwähnt. Vom Kampfsport bis hin zum Gesundheitssport – alles ist möglich, alles ist Karate und kann individuell trainiert werden.

Einen Hinweis noch: Am 17.1.2026 beginnt ein neuer Gesundheits-Kurs Budomotion. Alle Infos dazu findest du hier.

Was ist Hartmut noch wichtig? Außerhalb des Karate-Dojos hat er das Tanzen entdeckt. Zusätzlich liebt er es über Bücher in andere Welten einzutauchen. Seine Freizeit verbringt Hartmut auch

gerne mit seinen zwei Kindern und vier Enkelkindern.

Vor dem Ruhestand hat Hartmut hauptsächlich in der Pharmaindustrie gearbeitet.

Wir danken dir, Hartmut, für dein außergewöhnliches Engagement in unserer Karateabteilung und hoffen auf noch viele gemeinsame Jahre in den Farben der TSV. Denn so wie Hartmut für seine Familie Ansprechpartner und Anlaufpunkt ist, fungiert er auch als zuverlässiger, engagierter Trainer und als Freund und Helfer vieler Karatekas.

## Nachruf – Corre Ahnsehl



Wir trauern um Corre Ahnsehl, der zu Jahresbeginn 2025 im Alter von 20 Jahren tragisch ums Leben kam.

Corre war langjähriges Mitglied der Karateabteilung, war Teil des schleswig-holsteinischen und deutschen Kaderteams. Er zählte zu den Besten in seinem Alter. Seinen größten Erfolg auf nationaler Ebene feierte er 2021, als er deutscher U18-Meister der Gewichtsklasse -55 wurde.

Unsere Gedanken und unser Mitgefühl sind bei seinen Angehörigen, Bekannten und Freunden.

# Wettkampfstart 2025

Mit einer Tragödie, dem Tod unseres Corres in der Silvester Nacht, begann das Jahr leider mit einem großen Schrecken. Schwerlich war es natürlich wieder eine Art „Normalität“ in das Wettkampftraining zu bekommen. Nach und nach wurde es besser und die ersten Kaderlehrgänge und Turniere standen an.

Das erste Turnier für uns war die jährliche Landesmeisterschaft 15.2.25. Dieses Jahr ging es nach Holm um unseren Titel, des erfolgreichsten Vereins in SH, zu verteidigen. Seit 2016 sind wir das durchgehend und dies ist immer unser Anspruch.

Am Ende reichte es wieder für den Spaltenplatz des Medaillenspiegels für uns. Mit 15 x Gold, 9 x Silber und 3x Bronze waren wir wieder ganz oben.

1. Plätze gingen an: Vincent Koop (Allkategorie und +84KG Leistungsklasse); Anke Smit (Allkategorie und +68KG Leistungsklasse); Michelle Lischke (-54KG U16); Adam Chataev -61 KG U18); Annika Schlüter (-68KG Leistungsklasse Ü35 +60KG); Ilja Lischke (-75KG Leistungsklasse); Alina Mätzold (-50KG Leistungsklasse und Ü30 -60KG); Maximus Weiß (+55KG U12); Team Jugend männlich U18 (Frederik Bielich, Adam Chataev, Ilja Stecker); Team



Schüler U12 (Maximus Weiß, Si-las Stecker, Tom Rickers); Viktor Angelov (-67KG U21)

2. Kata Team Leistungsklasse (Anke Smit, Annika Schlüter, Alina Mätzold); Jovan Avramovic (-52KG U16); Frederik Bielich (-61KG U18); Viktor Angelov (-67KG Leistungsklasse); Tom Rickers (-55KG U14); Naaya Möller (+52KG U14); Marlon Rickers (-32KG U12); Team U12 (Marlon Rickers, Julius Stecker, Anton Gillmeister); Ilja Lischke (-75KG U21)

3. Anton Gillmeister (-32KG U12); Annika Schlüter (Allkategorie Leistungsklasse); Alina Mätzold (Allkategorie Leistungsklasse)



**Herzlichen Glückwunsch!**

# Copenhagen Open

Am 22.2.25 starteten einige unserer Leistungsklasse in Dänemark bei einem sehr hochklassigen Turnier den Copenhagen Open.

Am Start waren Anke Smit, Annika Schlüter, Vincent Koop, Kim Hellwig, Alina Mätzold, Timo Stieger-Fleischer.

Anke Smit war die Königin an diesem Tag. Die gewann in der Klasse +68KG die Goldmedaille und in der Allkategorie noch Bronze.

Alina Mätzold belegte einen tollen 2. Platz -50KG, Annika Schlüter -68KG und Vincent Koop +84KG wurden 7. In ihren Klassen.

Die DM Vorbereitung für die Leistungsklasse war somit ein voller Erfolg.

**Herzlichen Glückwunsch!**



## Deutsche Meisterschaft der Leistungsklasse in Frankfurt – Bronze für Anke!

Am 29.3. ging es zur DM nach Frankfurt. Dort kämpften Annika Schlüter -68KG, Vincent Koop +84KG und Anke Smit für den SH-Kader aus unserem Verein.

Für Vincent und Annika war leider in der ersten Runde schon Schluss.

Unsere Anke gewann den ersten Kampf und musste dann gegen die zweimalige Weltmeisterin Johanna Kneer aus Baden-Würtemberg antreten. An diesem Tag war diese nicht zu bezwingen.

Da Johanna aber das Finale erreichte und dann auch Deutsche Meisterin wurden, durfte Anke in der Trostrunde weiter um Bronze kämpfen. Zwei weitere Siege für Anke reichten und die Medaille war erreicht. Wahnsinn!

Was für ein toller Erfolg! Wir sind sehr stolz auf dich! Herzlichen Glückwunsch!



# Wettkampferfolge 25

## Deutsche Meisterschaft der Schülerklasse



Unser Karateka der U14 Tom Rickers und Poyraz Bulut starteten bei der DM am 17.5.25 in Halle und sammelten wichtige Erfahrungen. Begleitet von unserem Trainer Kim Hellwig, der jetzt auch den Landeskader SH U12-U14 betreut, lernten sie die Nationale Spitzeklasse kennen. Nächstes Mal geht es noch eine Runde weiter - step by step! Herzlichen Glückwunsch zur Teilnahme!

## Deutsche Meisterschaft der Masterklasse in Verden



Annika Schlüter Ü35 +60KG und Alina Mätzold Ü30 -60KG zeigten aufregende Kämpfe bei der Nationalen Meisterschaft in Niedersachsen am 27.09.25. „Leider“ reichte es nicht ganz fürs Finale dieses Mal, aber auch auf einen Bronzemedaillenplatz sind wir mächtig stolz. Weiter so und herzlichen Glückwunsch!

## Anke wird Europameisterin (Goju-Ryu) in Rumänien der Leistungsklasse!



Unser Superstar Anke Smit startete für Deutschland beim Goju-Ryu Europa-Cup den Stil-Europameisterschaften am 17.09. in Timisoara/Rumänien.

Schon bei den Nationalen Goju-Ryu Cup konnte sie gewinnen und sich somit für die europäischen Wettkämpfe qualifizieren. Nach 14(!) Kämpfen reichte es in den für sie gemeldeten Klassen zu Gold in der Mixklasse (Männer und Frauen als Team), sowie in der Gewichtsklasse +68KG, Allkategorie, und Damen Team zu 3 x Silber. Was für eine Ausbeute!

Wahnsinns Leistung, Anke! Herzlichen Glückwunsch!

## Lissabon Open



Am 20.09.2025 starteten Annika Schlüter, Alina Mätzold, Anke Smit, Vincent Koop bei den Lissabon Open.

Leider trat unsere Anke verletzt an, und musste im ersten Kampf abbrechen. Eine Verletzung aus Rumänien machte ihr einen Strich durch die Rechnung und eine OP nötig. Gute Besserung!



Alina und Vincent kamen in dem starken Feld leider nicht in die Medaillenplätze, dafür aber unsere Annika in der Leistungsklasse! Sie kämpfte super konzentriert und hielt die spätere Siegerin im Halbfinale mit einem 0:0 in Schach. Im Kampfrichterentscheid verlor sie leider den Finaleinzug, konnte aber im Bronzekampf noch einmal deutlich glänzen und gewinnen. Eine super tolle Leistung Annika!

Herzlichen Glückwunsch!

## Banzai Cup Berlin 04.10.2025



Unser Frederik Bielich erwischte einen tollen Tag. Topfit präsentierte er sich und konnte seinen ersten großen Titel gewinnen in der Junioren -61KG Klasse!

Herzlichen Glückwunsch, Freddi! Toll gemacht!

## 「柔よく剛を制す」 – Sanftheit besiegt Härte

### Mein Erfahrungsbericht zur Dan-Prüfung am 11.10.2025

Am 11. Oktober 2025 richtete die TSV Reinbek erneut eine Dan-Prüfung im Karate aus – ein Tag voller Spannung, Konzentration und Stolz. Insgesamt traten drei Karatekas zur Prüfung zum 2. Dan an, vier weitere zum 3. Dan. Am Ende bestanden wir alle – ein Moment, den ich so schnell nicht vergessen werde.

### Intensive Vorbereitung – der Weg zum Ziel

Seit Jahresbeginn war die Prüfung unser gemeinsames Ziel. Zwei spezielle Dan-Vorbereitungslehrgänge bildeten den Rahmen, doch das eigentliche Fundament war das regelmäßige Training: Kondition, Technik, Selbstverteidigung und kontinuierliches Feedback. Unser Trainer begleitete uns mit großem Engagement und einem feinen Gespür für Details. Trotz der großen Teilnehmerzahl in den regulären Einheiten verlor er nie den Blick für uns Prüflinge. Es gab immer gezielte Hinweise, Motivation und Unterstützung – ein echter Rückhalt.

### Nervosität und Atmosphäre – ein Dojo mit Seele

Die Aufregung war spürbar – Tage vorher, besonders aber am Prüfungstag. Doch schon beim Betreten der Turnhalle wichen die Nervosität einem Gefühl der Ehrfurcht. Mit viel Liebe zum Detail war die Halle in ein würdiges Dojo verwandelt worden: Banner mit japanischen Schriftzeichen, Symbole unseres Stils und Bilder der großen Meister des Wado-Ryu schmückten die Wände. Alles war klar strukturiert, ruhig und respektvoll – eine Atmosphäre, die Konzentration und inneres Gleichgewicht förderte. Es war mehr als nur ein Raum: Es war ein Ort, der den Geist des Karate lebendig machte.

### Ablauf und besondere Momente

Die Prüfung war anspruchsvoll: Kihon, Kata, Kumite und Selbstverteidigung (SV) forderten Körper und Geist. Besonders eindrucksvoll war die abschließende Demonstration unserer

SV-Techniken. Nach einer kurzen Erläuterung folgte die langsame Ausführung, dann die reale Anwendung in Echtzeit. Mein Eindruck: Dieser Teil kam bei den Prüfern besonders gut an.

### Abschluss und Dank

Nach der Prüfung erhielten wir individuelles Feedback – ehrlich,

wertschätzend und motivierend. Die Übergabe der Urkunden war der emotionale Höhepunkt eines langen Weges.

Mein besonderer Dank gilt unserem Trainer, der uns mit Geduld, Fachwissen und Leidenschaft vorbereitet hat – sowohl körperlich als auch mental. Auch meinen Mitstreitern und Trainingspartnern danke ich von Herzen für die gemeinsamen Stunden, den Austausch und die gegenseitige Unterstützung.

*Bericht von Heiko Heinrich,  
2. Dan SOK, TSV Reinbek*

Hinweis zum Motto:

**「柔よく剛を制す」 – „Sanftheit besiegt Härte“**

Passt perfekt zum Wado-Ryu, das auf Ausweichen, Umlenken und harmonischer Bewegung basiert. Es unterstreicht die Idee, dass Technik und Geist über rohe Kraft triumphieren.

**Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Dan-Prüfung zum**

**2. Dan: Ulrike Klingler, Heiko Heinrich, Florian Wagschal**

**3. Dan: Uwe Dwenger, Heiko von Lonski, Carolin Porrmann, Hartmut Stieger-Fleischer**



## Warum Kampfsport gesund ist!

Kampfkünste wie Kung Fu werden oft mit Disziplin, Stärke und Selbstverteidigung assoziiert. Doch abseits vom Image harter Kämpfer verbirgt sich eine Vielzahl an gesundheitlichen Vorteilen – körperlich, mental und emotional. Kampfsport ist ein ganzheitliches Training, das weit über den Kampf im Ring hinausgeht.

Kampfsport fordert und fördert nahezu jeden Muskel im Körper. Die Kombination aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination macht das Training besonders effektiv. Bewegungen wie Kicks, Schläge, Ausweichmanöver, Würfe, Rollen, Handstände usw. beanspruchen verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig – ideal für den Muskelaufbau und die Fettverbrennung.

Techniken im Kampfsport verlangen präzise Bewegungen und eine gute Körperkontrolle. Gleichzeitig muss blitzschnell auf Angriffe oder Bewegungen des Gegners reagiert werden. Da-

durch verbessert sich nicht nur die Koordination, sondern auch die Reaktionsfähigkeit – Fähigkeiten, die im Alltag, etwa beim Autofahren oder Sport, nützlich sind.

Die komplexen Bewegungen beim Kung Fu erfordern Konzentration, Timing und strategisches Denken. Wer regelmäßig trainiert, entwickelt mentale Klarheit, Fokussierung und innere Ruhe. Durch Wiederholung und Technikschulung entstehen Automatismen, die nicht nur im Kampf, sondern auch im Alltag für mehr Selbstkontrolle sorgen.

Kung Fu ist ein exzenter Weg, um Stress abzubauen. Die körperliche Aktivität hilft, Spannungen abzubauen und Glückshormone wie Endorphine auszuschüttten. Gleichzeitig lernen Trainierende, mit Druck umzugehen, ihre Emotionen zu regulieren und in herausfordernden Situationen ruhig zu bleiben – eine Fähigkeit, die im hektischen Alltag Gold wert ist.

Kung Fu fördert Werte wie Respekt, Disziplin und Fairness – sowohl gegenüber dem Trainer, dem Trainingspartner als auch sich selbst.

Trotz der kämpferischen Natur ist das Training in unserer Gruppe von einem starken Gemeinschaftsgefühl geprägt. Man unterstützt sich, lernt voneinander und wächst gemeinsam über sich hinaus. Das fördert nicht nur soziale Kompetenzen, sondern auch die persönliche Entwicklung.

Kung Fu ist somit weit mehr als ein Mittel zur Selbstverteidigung. Es ist ein effektives, ganzheitliches Training, das Körper und Geist in Einklang bringt. Ob du deine Fitness verbessern, Stress abbauen oder einfach neue Seiten an dir entdecken willst – Kung Fu bietet dafür eine kraftvolle Plattform. Und das Beste: Dieser Weg endet nie. Man lernt ständig dazu – über Techniken, über andere und vor allem über sich selbst.



**EIN GROSSARTIGES  
ARGUMENT FÜR  
EINE ABRISSPARTY**

Container (1 - 36 m<sup>3</sup>) und Buhck Bags zur Abfallentsorgung für Privat und Gewerbe

**buhck.de | 04152 80 20**

**buhck** CONTAINER BAUSTOFFE ENTSORGUNG

## Wir sind der Verein – Peter Wierich

Seit vielen Jahren vielseitig als Sportler und Übungsleiter in der TSV aktiv. Ansprechpartner und Leiter der Gruppe „Jedermann-Leichtathletik“ – Peter Wierich.

Als langjähriger Reinbecker bezeichnet Peter die TSV als seinen „Hausverein“. Dementsprechend war der Weg nicht weit, als er 2008 gemeinsam mit vier Freunden aus dem Volleyball eine Möglichkeit suchte, körperlich fitter zu werden. Die Lösung bot unsere damalige Gewichtheber-Abteilung, die mittlerweile unter dem Namen Geräteturnen über 350 Mitglieder stärker macht.

Die Neugierde und Lust, an einem Leichtathletik Jedermann 10-Kampf teilzunehmen, führte dazu, dass Peter regelmäßig das Leichtathletik-Training besuchte.

Aus diesem Training entwickelte sich 2009 die Jedermann-Leichtathletik-Gruppe, die Peter seitdem als Trainer betreut und jeden willkommen heißt, der Lust hat, Sport zu machen.

Hervorheben möchte Peter, das breite Sportangebot in der TSV. Durch die Offenheit für den Nischensport, kann man sich in vielen Sportarten ausprobieren und so das Angebot finden, das am besten zu einem passt.

Peter selbst wusste schon früh, dass er sich als Trainer bzw. Übungsleiter engagieren möchte. Als Jugendlicher machte er einen Übungsleiterschein und war beim Kinderturnen fasziniert davon, wie schnell sich Kinder zwischen 2 und 6 Jahren für das Lernen von Bewegungsabläufen begeistern lassen.

Auch im Volleyball engagiert er sich als Trainer und betont, dass es besonders in einer Wettkampfsportart, wie beispielsweise Volleyball, Spaß macht, Erfolg zu haben und das ein oder andere Talent fördern und begleiten zu dürfen.

Als Betreuer der Leichtathletik-Jedermann-Gruppe findet



man Peter regelmäßig montags ab 18 Uhr auf der Leichtathletik-Anlage. „Die Verabredung zum gemeinsamen Training ist das wichtigste Momentum, sozusagen der erste Sieg des Abends“, beschreibt Peter die Montagabende. Dass langjährig Passive die Lust an der Leichtathletik wiederentdecken oder noch Unerfahrene den Sport ausprobieren wollen, das Gefühl zu dieser Gruppe zu gehören, empfindet er als sehr schön. Das Training ist stets motivierend und gibt einem viel Kraft. So bietet das gemeinsame Training am Montagabend stets ein Highlight in der Woche.

Neben seinem Engagement in unserer TSV ist Peter auch als Unterstützer in der Flüchtlingsinitiative Reinbek tätig. Außerdem kann man ihn bei Besuchen von Theaterveranstaltungen, Musikkonzerten und Museen entdecken.

Wir freuen uns, dass wir mit Peter auf einen engagierten, motivierten Übungsleiter bauen können und hoffen, dass er noch viele weitere Leichtathleten für den Sport begeistern kann.



## Zurück in der Norddeutschen Spitz

Die Athletinnen und Athleten der LG Reinbek-Ohe haben eine erfolgreiche Sommersaison hinter sich. Mit starken Auftritten bei den Norddeutschen Meisterschaften (NDM), Podestplätzen bei Landesmeisterschaften (LM) und Erfolgen auf Bezirksebene haben wir uns stark im Wettkampfbetrieb des Nordens zurückgemeldet.

**Bronzemedaille bei den Norddeutschen Meisterschaften** - Für das Glanzlicht sorgte die 4x100- m-Staffel der WU18: In der Besetzung Mila Steffens, Greta Weyrauch, Lene Zingermann und Tilly Bauch sprintete das Quartett in 50,04 Sek. zu Bronze – so schnell war seit 2015 keine Reinbeker Staffel mehr. Dazu erreichten Greta und Tilly über 200 m das B-Finale, beide mit persönlichen Bestzeiten von 26,54 bzw. 26,65 Sek. Tilly lief über 100 m in 12,75 Sek. bis ins Halbfinale, während Mila ihre Bestzeit auf 13,06 Sek. steigerte. Greta verpasste über 100 m Hürden mit 15,73 Sek. als Neunte knapp das Finale, zeigte dabei aber ihr technisch bestes Rennen der Saison. Henrik Waldsperger (800 m) und Thilo Sager (100/200 m) starteten erstmals bei Norddeutschen Meisterschaften und sammelten wertvolle Erfahrungen.

Bereits zwei Wochen zuvor hatten die Mädels in der höheren Altersklasse bei den NDM U20/U16 in Rostock mit der 4x100-m-Staffel Platz 8 erreicht. Ein weiteres Highlight setzte Tilly über 80 m Hürden der W15: In 12,55 Sek. lief sie persönliche Bestleistung und verpasste als Zehnte nur knapp das Finale. Auch über 100 m erreichte sie das Halbfinale. Greta lief bei NDM über 100 m neuen Bestzeit (13,08 Sek.). Mila und Lene sammelten über 100 m bzw. 300 m in der W15 weitere Wettkampferfahrung.

**Podestplätze bei den Landesmeisterschaften** - Tilly (W15) sprintete bei den Landes-

meisterschaften in 13,05 Sek. zu Silber über 100 m. Zudem erreichte sie Platz 5 über 80 m Hürden (13,03 Sek.) sowie Platz 8 im Weitsprung (4,74 m). Mila (W15) gewann Bronze über 100 m in 13,13 Sek. und sicherte sich mit 44,44 Sek. auch über 300 m den dritten Platz.

### Weitere Ergebnisse

#### Landesmeisterschaften U16/U20

- Lene (W15): Platz 8 im Kugelstoßen (8,47 m), dazu Saisonbestleistungen über 100 m und im Weitsprung
- Henrik (U20): Platz 8 über 800 m

#### Landesmeisterschaften U18

- Greta: Platz 4 über 100 m Hürden (15,89 Sek.), Platz 8 über 400 m, Platz 10 über 200 m
- Tilly: Platz 5 im B-Finale über 100 m (erstmals unter 13 Sek., 12,99 Sek.), PB im Weitsprung (4,88 m)
- Henrik: Platz 6 über 800 m in 2:08,94 Min. (PB)
- Thilo: Platz 8 im Weitsprung
- WU18-Staffel 4x100 m: Platz 5 in 51,34 Sek.

#### Bezirksmeisterschaften

**Südholstein** - Vier Titel gingen an die LG: Filipa Meißner (WU16, 800 m), Henrik (MU18, 800 m), Greta (WU18, 400 m in 62,90 Sek. PB) und die WU18-Staffel über 4x100 m. Dazu gab es weitere Podestplätze, u. a. durch Mila (WU16, 2. Platz über 100 m in 13,36 Sek. und im Weitsprung mit 4,85 m) sowie Lene (WU16, 2. Platz im Kugelstoßen mit 8,41 m).

**Positive Bilanz** - Die Saison 2025 brachte nicht nur Medaillen und Bestleistungen, sondern auch ein gestärktes Teamgefühl und neue Motivation. „Die Entwicklung stimmt – in der Spalte wie in der Breite. Wir sind wieder präsenter und konkurrenzfähig. Zudem kehren einige Athlet:innen nach längeren Verletzungen und Krankheiten zurück“, lautet das Fazit des Trainerteams.

Mit der Bronzemedaille der U18-Staffel auf norddeutscher Ebene und zahlreichen Podestplätzen bei Landes- und Bezirksmeisterschaften konnten wir zeigen, dass wir zur erweiterten Spalte im Norden zu gehören. Als besondere Belohnung wurden Tilly, Mila und Filipa für die Mannschaft Schleswig-Holsteins beim Norddeutschen Verbändekampf der U16 nominiert.



## Rehabilitation

114 Abteilungsmitglieder und ca. 250 TeilnehmerInnen auf Verordnung nehmen in der TSV regelmäßig an einem der Angebote aus dem Bereich Reha-Sport teil, welche in die Indikationen Herzsport, Lungensport, Krebsnachsorge, Orthopädie und Post-Covid-Syndrom untergliedert sind.

Zurzeit haben wir 19 Reha-Sport-Angebote, 7 Herz, 10 Orthopädie/Krebsnachsorge/Long-Post-Covid und 2 Lunge.

Einen Zuwachs bzw. eine Erweiterung des Angebotes an Sportgruppen wird uns in diesem und vermutlich auch im kommenden Jahr sehr schwerfallen, da es an geeigneten Hallen in Reinbek, TrainerInnen und ÄrztInnen fehlt. Um unsere TrainerInnen zu entlasten, suchen wir weiterhin in allen 4 Indikationen TrainerInnen, die Gruppen und Vertretungen übernehmen und Ärztinnen und Ärzte zum Aufbau neuer Gruppen.

Ambulant statt stationär lautet das Motto der Sozialträger. Aus gutem Grund: gilt es doch als erwiesen, dass der Aufenthalt in einer vertrauten Umgebung den Genesungsprozess fördert. Dafür bietet Ihnen die TSV Reinbek mit ihren Reha-Sportgruppen die Möglichkeit Ihre Rehabilitation ambulant durchzuführen.

Die rasche, aber vor allem auch nachhaltige Genesung aller Rehabilitationspatienten ist das

Ziel bei uns. Alle Mitwirkenden (ÜL-Innen, Ärztinnen, Vertretungen) begreifen die Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess.

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

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

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

Reha-Sport hat das Ziel, Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination, Flexibilität und das Selbstbewusstsein zu verbessern, durch einzelne Übungen oder Bewegungsspiele in der Gruppe. Ihre eigene Verantwortlichkeit für Ihre Gesundheit zu stärken und Sie zum langfristigen, selbstständigen und eigenverantwortlichen

Bewegungstraining zu motivieren. Ebenso fließen Elemente zur Dehnung, Sturzprophylaxe und zur Entspannung ein. In der Gruppe werden „alltägliche“ Bewegungen geübt und trainiert. Zudem schützt eine gut trainierte Muskulatur vor Knochenbrüchen bei Stürzen und Fehlbelastungen. Ihr Körper passt sich auch im Alter noch an Belastungen an. Es ist also nie zu spät, mit dem dosierten Sport zu beginnen.

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

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

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

*Uwe Schneider*



## Tschüss 2025, Willkommen 2026

Das Jahr 2025 hat sich verabschiedet, nicht aber unser Spaß und unsere Freude am Herzsport. Pünktlich jeden Freitag um 09:00 geht es los. Nach dem Aufwärmen warten wir mit Spannung darauf, was sich Luci wieder für uns ausgedacht hat. Mit Eifer und Ehrgeiz versuchen wir, alle Übungen und Spiele korrekt auszuführen. Wie schön, dass dies nicht immer klappt. Sonst hätten wir nicht so viel zu lachen.

Da wir uns gut verstehen, treffen wir uns auch gerne außerhalb des Sports - z. B. zum Grillen. Dann können wir auch mal in aller Ruhe klönen. Dazu laden wir auch unsere „Ehemaligen“ ein; denn sie gehören weiterhin zu uns.



Unsere Gruppe wächst natürlich auch. Es kommen neue „Herzsportler“ dazu, die sich bei uns schnell heimisch fühlen.

Wenn das Jahr 2026 für uns

genauso viel Freude an unserem Herzsport beschert wie 2025, dann wird alles gut.

Dagmar Jörs  
für die Herzsportgruppe 1

## Wir sind der Verein – Claudia Wieser

Claudia Wieser - seit 2016 belebt sie mit ihrem Engagement und ihrem Einsatz unsere Reha-Gruppen. Trainerin ist sie schon länger.

Die Sportlerin Claudia hat bereits einen vielfältigen Weg hinter sich. Nachdem sie in ihrer Jugend kurz geturnt hatte, spielte sie lange Handball. Danach fand sie Gefallen am Squash-Spielen, woraufhin sie 1998 die Fitness für sich entdeckte, der sie bis heute treu geblieben ist. Alles, was Dinge mit Step, Langhantel und Angebote für Bauch Beine Po beinhaltet, ist nach wie vor ihre Leidenschaft.

Als Trainerin ist sie seit 2006 tätig. Ein Mangel an passenden Sportangeboten für Personen Mitte 30, bewegte sie dazu, selbst Trainerin zu werden. Verschiedene FGF-Kurse musste sie aber aus zeitlichen Gründen abgeben. Als ihr dann durch ihren Beruf als medizinische Technologin der Radiologie auffiel, wie unfit Menschen aller Altersgruppen waren, absolvierte sie zunächst eine Lizenz für den Seniorensport und wurde



anschließend 2016 Rehatrainerin in unserer TSV.

Claudia ist ein Musterbeispiel dafür, was eine Person in einer Abteilung in unserem Verein bewegen kann. Mit dem Angebot von 2 Orthopädiekursen legte sie zuerst den Grundstein für die Erweiterung der Reha-Abteilung

auf Orthopädie. Drei Jahre später gründete Claudia zwei Luggensportgruppen, die bis heute Bestand haben, sowie nach der Coronaepidemie die Rehasport-Gruppe für Postcovid-Erkrankte, die sie heute allerdings nicht mehr betreut.

In ihren Sportstunden legt Claudia viel Wert darauf, die Teilnehmer:innen zu motivieren und dass sie mit Freude dabei sind. Trotz aller Quälereien und Herausforderungen seien der Spaß und das Lachen stetiger Begleiter in den Stunden.

Ist Claudia mal nicht als Trainerin aktiv, verbringt sie ihre Freizeit ebenfalls mit Sport. Stolze 9000 Kilometer sputzt sie im Jahr auf dem Fahrrad ab. Außerdem wandert und reist sie gerne.

Als Gründerin von insgesamt 5 Reha-Gruppen hat Claudia bereits enorm dazu beigetragen, dass Menschen egal welchen Alters durch den Sport ein besseres, gesunderes Leben führen können. Und wir hoffen, dass Claudia noch viele weitere Personen zum Sport motivieren und bewegen wird.



## Astrid Kretschmer – Schwimmtrainerin mit Leib und Seele

Durch ihre Kinder ist Astrid damals in die TSV gekommen. Heute ist sie kaum noch aus der Schwimmhalle wegzudenken. Insgesamt betreut sie mittlerweile 9 Gruppen, montags 5 und donnerstags 4, sodass sie knapp 7 Stunden in der Woche am Beckenrand steht.

Aber wie fing eigentlich alles an? Als ihre Söhne im Jahr 2000 in die TSV Reinbek eingetreten, fieberte Astrid bei jedem Wettkampf der beiden mit. Das fiel auch der damaligen Schwimmtrainerin auf, die Astrid ansprach, ob sie nicht eine Seepferdchen-Gruppe übernehmen wolle. Etliche Kurse später darf sich Astrid im Januar 2002 als Inhaberin der C-Lizenz im Schwimmen bezeichnen.

2004 folgte der Wechsel nach Hamburg. Doch bekanntlich sieht man sich im Leben immer zweimal. In diesem Fall zum Glück der TSV, fing Astrid 2018 wieder in der TSV an, nachdem sie bei Voran Ohe aufgehört hatte. Bis heute agiert sie am Beckenrand nicht nur als Schwimmtrainerin, sondern auch als Ansprechpartnerin und Begleiterin der Kids. Sehr viel Freude bereitet ihr, zu sehen wie die Kinder Fortschritte machen. Anfangs noch schüchtern tauen die Kinder nach wenigen Stunden auf und werden mutiger. Erwachsene trainiert sie seit letztem Jahr nicht mehr.

Zieht sie selbst ein paar Bahnen in der Halle, ist es für sie „ein toller Sport, bei dem sie wunderbar abschalten kann“.

Findet man Astrid nicht in der Schwimmhalle, dann ist sie besonders in den Sommermonaten in Hamburg als Helferin bei verschiedenen Sportveranstaltungen aktiv.

Und natürlich darf ein weiterer Sport auch nicht fehlen. Neben der großen Leidenschaft für das Schwimmen nimmt Astrid an



einer wöchentlichen Spinning Stunde teil. Mit ihrem Mann fährt sie gerne außerhalb der Ferien in den Urlaub. Wasser, Sonne und Strand sind dabei ebenso ein beliebtes Ziel wie diverse Städtetrips.

Ob wir mehr Leute brauchen, die ein Ehrenamt ausführen? Auf jeden Fall meint Astrid. Die Fähigkeit, vor einer Gruppe zu stehen und dieser etwas beizubringen, hilft einem selbst enorm weiter.

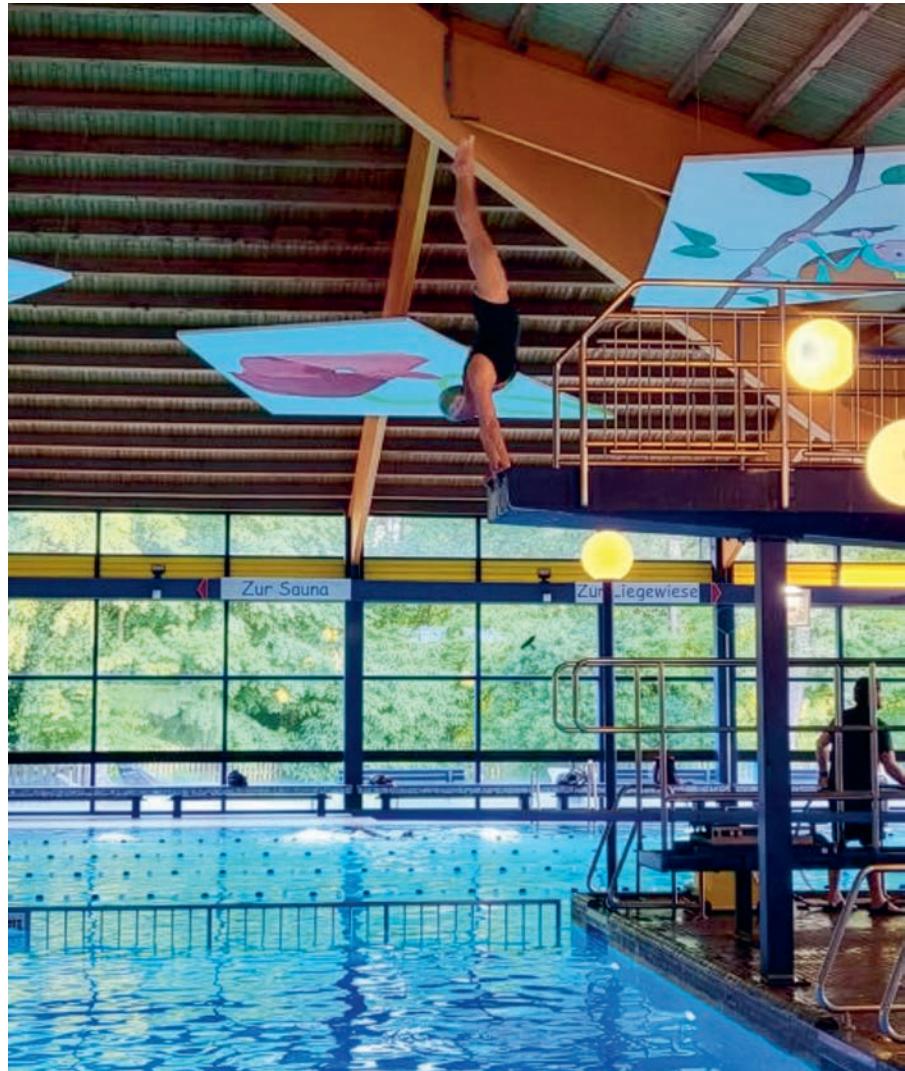
Und gleichzeitig sind wir Leuten wie Astrid sehr dankbar, die bereits ein Ehrenamt in unserer

TSV bekleiden und damit vielen Leuten den Weg zum Sport ermöglichen. Wir sind sehr glücklich darüber, Astrid bei uns als Schwimmtrainerin zu haben und hoffen, dass noch viele weitere Kinder, das Schwimmabzeichen von ihr entgegennehmen können.

## Geburtstag mit Handstand und Kopfsprung ins Wasser

Seit meiner frühen Kindheit habe ich bei der TSV Reinbek geturnt, als Teenagerin habe ich meine Übungen auf den Sprungturm im Schwimmbad übertragen. Das machte so viel Spaß, dass ich nie damit aufgehört habe. Und zu meinem 80. Geburtstag gelang meiner Tochter Dorothea dieser Schnappschuss im Reinbeker Schwimmbad. Gerne möchte ich dieses mit Euch teilen und Euch motivieren, so lange wie möglich Sport zu treiben. In unserer Erwachsenen Schwimmgruppe mit Birgit Krebs steht zwar der Handstand vom 3 m Brett nicht auf dem Lehrplan (das ist meine persönliche Leidenschaft) dafür ein sehr gutes Ausdauertraining, das ganz besonders gut für uns Grufties ist.

Barbara Neumann



**62. JAHRGANG**

**DER REINBEKER**

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

The Reinbeker newspaper is a local publication in Germany. This page shows a collage of various news clippings and advertisements. The main headline on the right reads "Ein Panorama unserer Region – 21-mal im Jahr. Mit eigener Meinung." (A panorama of our region – 21 times a year. With our own opinion). The Reinbeker logo is prominently displayed on the left. Other visible text includes "Habeck läutet 62.", "REINBEKER", "Wird der Stich?", "Reinbek w.", "Erneuerung", "Flüchtlingsinitiative Reinbek (FIR)", and "Sandtner Werbung". There are also several small photos and advertisements for local businesses like "BOYSEN", "GUTSCHEIN", "TAXI", and "GOLD & SILBER ANLAGE".

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

## Endlich wieder DTSA-Abnahme

Nach mehreren Jahren Pause konnte in diesem Jahr endlich wieder eine Abnahme zum Deutschen Tanzsportabzeichen (vergleichbar mit dem Sportabzeichen) durchgeführt werden. Und zum ersten Mal lag die Organisation in den Händen von Birgit Schuldt, die in der Tanzsportabteilung für die sportlichen Belange zuständig ist.

Warum es in der Vergangenheit nicht mit einer solchen Veranstaltung geklappt hat, lag zum einen natürlich an der Pandemie und ihren Nachwirkungen zum anderen fanden sich auch nicht genügend „Mutige“, die sich dieser sportlichen Herausforderung stellen wollten.

Zuerst kamen die Anmeldungen schleppend, aber nach und nach füllte sich die Liste, so dass am Ende doch eine stattliche Anzahl an Paaren und Einzel-



personen zustande kam, die das Tanzsportabzeichen in Bronze, Silber, Gold oder Brillant ablegen wollten, eine bunte Mischung aus Neulingen und „Wiederholungstätern“. Sogar eine Gruppe Linedancer\*innen aus Schwarzenbek hatte sich dazu angemeldet. Mit Martin Schumann aus Eckernförde war zum wiederholten Mal ein sehr erfahrener Prüfer zu Gast in Reinbek.

Da die meisten Teilnehmenden keine Turniertänzer\*innen waren, die es gewohnt sind, sich zu präsentieren, war die Nervosität vor Beginn der Veranstaltung selbstverständlich groß. Aber Birgit Schuldt hatte den Ablauf

so organisiert, dass immer zwei Paare gleichzeitig auf der Fläche waren. Alle Mitstreiter\*innen, die gerade nicht an der Reihe waren, spendeten den Tanzenden auf der Fläche reichlich Applaus.

Nachdem der offizielle Teil beendet war und alle die Gewissheit hatten, bestanden zu haben, klang der Nachmittag mit einer bunten Kaffeetafel aus, bei der noch einmal über die Abnahme gesprochen wurde. Aber, da sich die Prüflinge aus unterschiedlichen Gruppen zusammensetzten, war auch einmal die Gelegenheit, andere Mitglieder und Trainer\*innen der Tanzsportabteilung kennenzulernen.



**Wir gratulieren zum DTSA  
2025:**

Dieter Bock (Bronze), Silke Bock (Bronze), Sonja Bohnhoff (Silber), Beata Carstensen (Bronze), Hans-Jörg Carstensen (Bronze), Tina Drückhammer

(Brillant), Rüdiger Frank (Brillant), Armin Heiderich (Silber), Gesine Heiderich (Silber), Johanna Henk (Silber), Janina Höhne (Silber), Rüdiger Höhne (Silber), Benjamin Klinkhardt (Silber), Britta Lorek (Silber), Pauleo

Nimtz (Bronze), Peter Schrader (Silber), Gerald Singelmann (Silber), Nicole Singelmann (Silber), David Smolinski (Bronze), Barbara Stahl (Brilliant), Michael Werthmann (Silber)



## Marion Kruse: 20 Jahre im Vorstand der Tanzsportabteilung

Wie es der Zufall so will, wenn man gelegentlich über alte Zeiten plaudert, stellte sich heraus, dass Marion Kruse bereits seit 20 Jahren im Vorstand der Tanzsportabteilung tätig ist.

Vor 20 Jahren wurde die Kasse der Abteilung noch selbstständig geführt und Marion zur Kassenwartin gewählt. Inzwischen wird der Haushalt von der TSV-Geschäftsstelle verwaltet, aber trotzdem überwacht Marion die Ein- und Ausgaben der Tanzsportabteilung immer noch parallel, damit alles seine Richtigkeit hat. Insbesondere die Abrechnungen unserer Trainer\*innen nimmt sie in Empfang, prüft diese und gibt sie an die TSV weiter.

Seit sie dieses Amt inne hat, stand Marion ausnahmslos bei allen Tanztturnieren, egal ob Sportturnier oder großen Meisterschaften bis hin zu Deutschen Meisterschaften, die die Tanzsportabteilung ausgerichtet hat, am Empfang, um Startnummern auszugeben und wieder einzusammeln sowie Start- und Eintrittsgelder zu kassieren. Zusammen mit ihrem Ehemann Willi, hat sie für alle nette Worte. Die Beiden sind sicher mit ein Grund dafür, dass sich Paare



bei uns wohl fühlen und gerne wieder kommen.

Im Laufe der Jahre hat sich der Aufgabenbereich von Marion stetig erweitert. Sie ist inzwischen – wie man modern sagen würde – die Eventmanagerin der Abteilung: Bei Turnierveranstaltungen kümmert sie sich um die Einkäufe bis hin zu Präsenten für Paare und Wertungsrichter\*innen. Sie sorgt mit ihrem Mann dafür, dass die Mitglieder der Tanzsportabteilung nach dem Training nicht auf dem Trockenen sitzen. Sie bastelt und wechselt die Deko



im Tanzsaal je nach Jahreszeit. Zum Jahresabschluss macht sie sich Gedanken über Geschenke für die Trainer\*innen und überbringt diese auch persönlich.

Die Tanzsportabteilung ohne Marion Kruse ist eigentlich undenkbar. Selbst wenn sie jetzt wieder für vier Monate mit dem Schiff auf Weltreise geht, ist die Tanzsportabteilung und die TSV mit an Bord in Form von Kaffeetassen und Rucksäcken. Und selbstverständlich hält sie Kontakt und ist immer auf dem Laufenden über das, was zu Hause passiert.

## Axel & Sabine Hagemeister im DM-Finale

Was für ein großer Erfolg auch für die Tanzsportabteilung: Ein Paar aus den eigenen Reihen hat es ins Finale einer Deutschen Meisterschaft geschafft: Axel & Sabine Hagemeister gelang dies bei der DM Masters V S in den Standard-Tänzen Mitte Oktober sogar fast vor der Haustür in Hamburg mit einem hervorragenden 4. Platz.

Axel & Sabine hatten zum Jahr 2025 in die Klasse Masters V (Altersklasse 70 bzw. 75 Jahre) gewechselt und dort von Anfang an auf sich aufmerksam gemacht. Von den 22 Turnieren, die die Beiden bis zur Deutschen Meisterschaft getanzt haben, brachten sie 11x den Turniersieg nach Hause. Außerdem gewannen Ehepaar Hagemeister sowohl in der jüngeren Klasse Masters IV S-Standard zum wiederholten Mal als auch in ihrer Klasse den Landesmeistertitel des Tanzsportverbandes Schleswig-Holstein.

Mit dieser Erfolgsbilanz wurde



natürlich im Vorfeld der Deutschen Meisterschaft mit einer Finalteilnahme geliebäugelt. Doch Meisterschaften haben immer ihre eigenen Gesetze. Das wussten auch Hagemeisters, die von sich selbst behaupten, kein Paar für Großturniere zu sein, nur zu gut. Aber die Durchführung der

DM, nämlich nicht zu viele Paare pro Gruppe auf der Fläche, spielte Axel & Sabine in die Karten. So konnten sie nämlich in allen Tänzen relativ ungestört ihr Können ausspielen, auch wenn sie es gerade im Semifinale mit starken Konkurrenten zu tun hatten.

Die Freude war groß, als Hagemeisters als einziges noch verbliebenes Paar des Tanzsportverbandes Schleswig-Holstein zum Finale aufgerufen wurden. Die Entscheidung um die Platz 3 oder 4 war recht knapp und wäre Sabine im finalen Quickstep nicht gestürzt, hätte es durchaus auch ein Platz auf dem Treppchen werden können. Aber mit dem vierten Platz war das Paar selbst und auch die Abteilungs-

leiterin Birgit Bendel-Otto, die zur Unterstützung vor Ort war, mehr als zufrieden.

Doch wer Ehepaar Hagemeister kennt, weiß, dass Ausrufen jedoch nach dem Erfolg nicht angesagt ist. Bis Jahresende sind noch zahlreiche Turniere geplant. Denn das nächste Ziel soll in absehbarer Zeit erreicht werden: Der 1.000 Turniersieg.

Diese Zahl muss man sich einmal auf der Zunge zergehen lassen. Um das zu erreichen, muss man sein Leben dem Tanzsport widmen und viel Zeit in Reisen und Training investieren.

Die Tanzsportabteilung ist stolz so ein Paar wie Axel & Sabine Hagemeister, die in Berlin wohnen, sich aber in Schleswig-Holstein zu Hause fühlen, in ihren Reihen zu haben.





# TISCHTENNIS

## Was ist Tischtennis?

Tischtennis ist nicht Ping Pong wie man als Kind in der Schule in der Pause an der Steinplatte gespielt hat. Tischtennis ist so viel mehr.

Es ist ein sehr dynamischer Sport. Der ganze Körper ist im Einsatz. Der Geist wird sehr gefordert. Deshalb hat man auch festgestellt das Tischtennis sehr gut geeignet ist für Menschen mit Beeinträchtigungen wie z.B. Parkinson. Die Kopfarbeit wird dabei enorm gefordert.

Tischtennis ist eine Einzelsportart aber auch eine Teamsportart. Die große Gemeinschaft macht unsere Sportart zu etwas ganz Besonderem. Auch das Groß und Klein, Jung und Älter zusammen und gegeneinander spielen, macht diese Sportart zu etwas ganz Besonderem. Wir lieben Tischtennis.

Wir, von der TSV Reinbek, haben Tischtennis für alle. Sei es für die Jugendlichen und Kinder:

Wir haben 2 Trainingstage, wo Jugendtraining mit mehreren, erfahrenen und motivierten Trainern stattfindet. Dieses Training ist sehr beliebt und aktuell so voll, dass wir eine Warteliste haben. Die Jugendlichen trainieren stellenweise auch abends noch mit den Erwachsenen und

oder Vater / Mutter bei unserem Erwachsenen-Training. Das kommt sehr gut an. Sorgt auch dafür, dass man mehr zusammenwächst und keine Hemmungen entstehen. Wo kann man schon sagen das ein 15-Jähriger gegen einen 84-Jährigen spielt und der ältere gewinnt.... häufig nicht immer ...

Wir haben für die Punktspielsaison 4 Jugendmannschaften gemeldet.

Für das Erwachsenentraining haben wir 7 Trainingszeiten. Ja tatsächlich so viel wie kaum ein Verein in unserer Region. Einmal in der Woche ist auch ein ausgebildeter Trainer vor Ort. Hier können dann individuell bestimmte Übungen trainiert werden. Und zwar nur das, was jeder einzelne möchte. Das ist bei unseren Mitgliedern sehr beliebt.

Aktuell haben wir 5 Mannschaften gemeldet. Leider haben wir noch nicht so viele Damen bei uns im Verein, sonst würden wir auch eine Damenmannschaft melden. Vielleicht hast du Lust bei uns mitzuspielen?

Dann haben wir noch unsere ambitionierte Freizeit / Senioren Gruppe.

Die haben 2 Trainingstage bereits ab 14:00 – 16:00 Uhr. Diese Gruppe ist auch sehr beliebt. Aktuell gibt es ein Aufnahmestopp und man kann sich lediglich in eine Warteliste eintragen lassen. Ich glaube man kann sehr gut heraus hören das Tischtennis in der TSV Reinbek etwas ganz Besonderes ist.

Also alles zusammen ist Tischtennis eine wunderbare Sportart.

Wenn du jetzt Lust bekommen hast unsere Gemeinschaft / unsere Sportart kennen zu lernen, dann melde dich doch bei unseren Abteilungsleiter Mathias Schoknecht (Handy 017648221534) und du erfährst alles Weitere für dein erstes Training. Bei uns wirst du nie allein gelassen wie du es eventuell woanders kennen gelernt hast.

Falls wir damit dein Interesse geweckt haben, zögere nicht, melde dich beim Abteilungsleiter und ab an die Tischtennis Platte.

**Viel Spaß und wir freuen uns auf DICH!!!**

*Deine Tischtennisabteilung*





## Florian Hoffmann – Wir sind der Verein

Tischtennis und Vereinsjugend  
– Florian Hoffmann tanzt in der TSV auf mehreren Hochzeiten. Und das macht er richtig gut.

Seine ersten Schritte in der TSV Reinbek machte Florian in einem Ballsportangebot. Dies bot ihm die perfekte Gelegenheit, sich auszuprobieren und seinen Sport zu entdecken. Die Wahl fiel letztendlich auf Tischtennis, wo er seit 2013 (mit kurzer Unterbrechung aufgrund eines Ortwechsels) aktiv ist. Ein Sport, den er selbst als „schnell, fair und spannend“ beschreibt.

Im Jahr 2016 hat er angefangen, als Trainer in der Tischtennisabteilung aktiv zu sein. Als Co-Trainer fing er zunächst an, um dann, ein dreiviertel Jahr später, als Haupttrainer die Kids zu Punktspielen und im Training zu begleiten. Hier macht es ihm besonders viel Spaß, die Fortschritte der Kinder zu beobachten.

„Es ist schön, als Trainer sein Wissen weitergeben zu können.“

Mit diesem Gefühl trainierte Florian die Tischtennis Schüler- und Jugendmannschaft einige Jahre bis Mitte 2024.

Den Trainerjob hat er mittlerweile an den Nagel gehängt. Aktiv ist er weiterhin als Spieler in der Herrenmannschaft der TSV. Genauso wie in der Vereinsjugend der TSV Reinbek.



Ein Freund sprach ihn 2014 an, ob er nicht mal zur Jugendreise der Vereinsjugend mitkommen möchte. Schnell begeisterten ihn die verschiedenen Veranstaltungen so sehr, dass er sich dazu entschloss, Betreuer in der Vereinsjugend zu werden. Seitdem half er bei zahlreichen Veranstaltungen mit und bereicherte zahlreiche Zeltlager und Jugendreisen als Betreuer.

Trifft man Florian mal nicht in der Sporthalle oder auf Veranstaltungen der Vereinsjugend,

fährt er gerne Fahrrad oder trifft sich mit Freunden. Außerdem steht er bei verschiedenen Veranstaltungen am DJ-Pult und hat dort immer den passenden Song parat.

Wir freuen uns, dass Florian mit seinem Engagement sowohl die Vereinsjugend als auch die Tischtennisabteilung mitgestaltet und hoffen, dass wir noch lange von seinem Einsatz profitieren können.

## Triathlon – vielleicht auch etwas für dich?

Du brauchst nicht viel für Deinen ersten Triathlon. Viele glauben, Triathlon sei ein teurer und komplizierter Sport. Doch das stimmt nicht! Um mitzumachen, brauchst du keine High-End-Ausrüstung – ein normales Fahrrad, Laufschuhe und etwas zum Schwimmen reichen völlig aus. Gerade bei den kürzeren Distanzen, wie dem Volkstriathlon, steht der Spaß im Vordergrund. Ein altes Rennrad oder sogar ein solides Trekkingrad sind völlig

ausreichend. Ein einfacher Neoprenanzug kann im Freibad oder gebraucht erworben werden, und fürs Laufen braucht es nur bequeme Schuhe. Wichtiger als teures Equipment ist die Begeisterung für die Herausforderung. Du wirst überrascht sein, wie viel Spaß Triathlon auch mit wenig Ausrüstung macht! Komm doch einfach mal bei einem Training der Triathlon Abteilung der TSV Reinbek vorbei. Wir freuen uns auf dich!



## Meine Teilnahme am „Ostseeman“

Da ich gerne schwimme, Rad fahre und laufe, habe ich mir vergangenes Jahr vorgenommen, einen Triathlon absolvieren zu wollen. Besonders gereizt hat mich dabei die Mitteldistanz, bestehend aus 1,9 km Schwimmen, 90km Radfahren und gut 21,1 km Laufen. Die Wahl der Veranstaltung fiel sodann auf den Ostseeman in Glücksburg bei Flensburg, von dem ich schon viel Gutes gehört hatte.

Nach einem Training – seit Februar 2025 dann auch in der Triathlon Gruppe der TSV – war es dann am Sonntag, den 3.8.2025, soweit und der Wettkampf stand unmittelbar bevor. Die Nacht von Samstag auf Sonntag war dann sehr unruhig. Zum einen war da natürlich die Nervosität. Würde wohl alles gut gehen und hatte ich auch nichts vergessen? Das viele Training sollte doch schließlich nicht umsonst gewesen sein. Zum anderen zog aber auch ein Sturm über Glücksburg und unserem Campingplatz auf, der



kaum einen tiefen Schlaf zuließ.

Am Sonntagmorgen machte ich mich trotz des nassen und windigen Wetters hochmotiviert auf zum Wettkampfgelände und konnte einen ersten Blick auf die aufgewühlte Ostsee werfen, die

sich mit einem kräftigen Wellengang präsentierte.

Nachdem ich die letzten Vorkehrungen an meinem Rad und den Wechselbeuteln vorgenommen hatte, ging ich auch schon zum Start. Eine schöne Überraschung war es, beim kurzen Einschwimmen vor dem Start festzustellen, dass die Ostsee wärmer war als Lufttemperatur und so freute ich mich richtig darauf, gleich erstmal für längere Zeit im Wasser zu sein und aus dem kalten Regen herauszukommen.

Mein Start erfolgte um 09:25 Uhr und ich brauchte eine kurze Weile, bis ich in der stürmischen Ostsee in meinen Schwimmrhythmus finden konnte und nicht mehr allzu viel Salzwasser schlucken musste. Nach der kurzen Eingewöhnung lief das Schwimmen aber sehr gut und ich konnte mich im Feld weiter nach vorne arbeiten.

Der Wechsel aufs Rad verlief reibungslos. Die Radstrecke be-

stand aus zwei Runden von 45 km, war hügelig, mitunter kurvig und an diesem Tag durch den Regen auch nass. Vom guten Schwimmen beflügelt, startete ich nun – ich war noch von meinem Trainer davor gewarnt worden – zu schnell in die anspruchsvolle Glücksburger Radstrecke. In der ersten Runde konnte ich noch ein gutes Tempo fahren und es hat wahnsinnig viel Spaß gemacht. Zu Beginn der zweiten Runde hörte zwar der Regen auf, ich musste jedoch feststellen, dass ich mich zu sehr von meiner Euphorie hatte hinreißen lassen und spürte die Folgen der zu hohen Belastung. In der zweiten Runde machten

selbst die Abfahrten in Kenntnis der sich anschließenden Anstiege keinen Spaß mehr. In dieser Phase half vor allem die großartige Unterstützung durch Anfeuerungen der Zuschauenden, Helfer:innen und sogar von der Polizei am Streckenrand.

Bereits recht erschöpft startete ich nach dem Radfahren in den anschließenden Halbmarathon. Zusätzlich zur körperlichen Anstrengung kam nun die Erkenntnis hinzu, dass ich meine anvisierte Zielzeit nicht mehr erreichen würde. Ehrlicherweise wurde der Lauf dementsprechend zu einer echten Qual. Dennoch konnte ich das Rennen zu Ende bringen. Im Ziel war ich

froh, dass ich es geschafft hatte. Meine selbstgesetzte Zielzeit habe ich zwar um 12 Minuten verpasst, aber ich war glücklich, dass ansonsten alles gut gegangen ist und ich nicht etwa auf der nassen Radstrecke gestürzt bin oder aus sonstigen Gründen hatte abbrechen müssen.

Der Ostseeman war für mich eine hervorragend organisierte Veranstaltung in motivierender Atmosphäre und mit einer wirklich schönen Strecke. Ich habe mich direkt wieder für das kommende Jahr angemeldet und freue mich bereits darauf, mit etwas mehr Erfahrung wieder an den Start zu gehen.

## Mein erster Triathlon mit fast 60 Jahren

Mein Name ist Anja Neukirch und die meisten kennen mich unter dem Rufnamen ANNI.

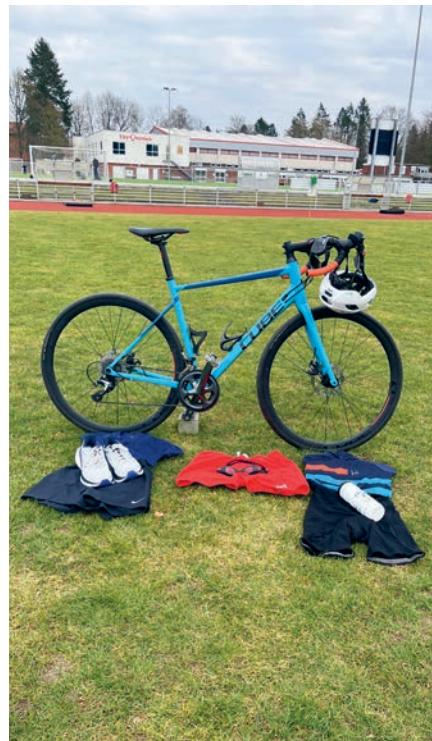
Seit ungefähr acht Jahren bin ich glückliches Mitglied bei der TSV Hobby-Volleyballmannschaft „Alles wird gut“ und durfte dort viele Turniere plus die Billerunde mit bestreiten.

Nach meiner Schulerverletzung beim Volleyballtraining musste ich erst einmal auf andere Sportarten ausweichen. Die TSV bietet ein sehr vielfältiges Sportangebot an.

Im GeFit stärkte ich meine Muskulatur und kam mit den Übungsleitern ins Gespräch.

Mir wurde vorgeschlagen, der Elbtriathlon könnte doch etwas für mich sein. Die Kombination aus schwimmen, Rad fahren und laufen klang sehr verlockend. Sebastian David, der erste Vorsitzende und Schwimmtrainer für die Triathlonabteilung brachte mir gleich ein Trainingsbuch „Efizientes Triathlon Training“ mit.

Also meldete ich mich beim 13. ELBE-Triathlon für die Jedermann Distanz (500m schwimmen, 20 km Rad fahren und 5 km laufen) spontan an ohne einmal beim Training gewesen zu sein. Immerhin hatte ich ein halbes Jahr



Zeit zum Üben.

Beim ersten Schwimmtraining kam ich auf den Boden der Tatsachen zurück, denn ich konnte nicht einmal eine 25m Bahn im Hallenbad Reinbek kraulen. Brustschwimmen klappte noch ganz gut. Meine Teamkollegen motivierten mich jedoch dabei zu bleiben und ich sollte versuchen, zweimal die Woche zu schwim-

men und das Kraulen üben. Von Woche zu Woche brachte mir das Training mehr Spaß und die Technikübungen verfestigten sich.

Dienstags bietet Thomas ein spezielles Hallentraining für Triathleten an. Dort findet auch ein Erfahrungsaustausch für die Wettkämpfe statt. In den Sommermonaten trainieren wir auch im Paul-Luckow-Stadion.

Dann kam das nächste Problem. Mit welchem Rad fährt man denn. Auch dort hatte ich Glück und unser langjähriger Freund Kay gab mir sein Rennrad. Laufschuhe habe ich, da ich seit meiner Jugend gerne jogge und auch schon einige Male Marathon gelaufen war.

Also neben dem Triathlon Training am Montag und Dienstag baute ich vor oder nach der Arbeit und am Wochenende weitere Trainingseinheiten ein. Über den Sommer zu trainieren brachte auch Spaß.

Dann kam endlich DER Tag: 31.08.2025

Man war ich aufgeregt. Fast wären wir trotz Packliste ohne den Fahrradhelm losgefahren, dann bekam ich erst den falschen Transponder, den man um das Fußgelenk binden muss.

# TRIATHLON

Endlich wurde es halb elf Uhr und wir Frauen durften ins Wasser. Vor uns waren im 10 Minuten Takt drei Männergruppen gestartet und ich versuchte mich günstig am Steg zu platzieren. Der Wasserstart klappte ganz gut und die Angst viel Wasser zu schlucken trat zum Glück nicht ein. An den Bojen wurde es eng und dort konnte man nur Brustschwimmen. Parallel zum Ufer konnte man kraluen. Es war ein Erlebnis zwischen all den bunten Badekappen zu schwimmen. Am Ufer zogen uns zwei Helfer aus dem Wasser und wir liefen in die Wechselzone zu unseren Rädern. Dort hatte ich mir die Sporthose und mein Volleyballteamshirt platziert. Es gibt nur eine Startnummer, die beim Radfahren auf dem Rücken und beim Laufen vorn getragen werden muss. Thomas hatte mir erklärt, dass man dafür ein Startnummernband benutzen könnte, aber das hatte ich leider vergessen. So benutze ich Sicherheitsnadeln, im nach hinein nicht so eine gute Idee, denn die brachen zum Teil kaputt. Egal, der Rundkurs durch die Vierlande war traumhaft. Mit Glücksgefühlen platzierte ich das Rad, drehte mein T-Shirt um, begrüßte erst meine Familie und im Laufen dann unseren TSV Profi und "Ostsee-Man" Eric, der gerade seinen dritten Triathlon innerhalb kurzer Zeit bestritten und natürlich die Olympische Distanz absolviert hat. Mit schweren Beinen schaffte auch ich die letzte Disziplin und lief freudestrahlend ins Ziel. Dort erhielten wir Triathlonsocken und ein T-Shirt.

Die Sportfotographen haben tausende Fotos von uns geknipst, so dass jeder sich noch mal an seine Leistungen erinnern kann.

Es war ein wunderbares Erlebnis. Vielen herzlichen Dank an unseren Abteilungsleiter Hanno, die Trainer Sebastian und Thomas und das ganze TSV Triathlonteam. Ohne Eure Motivation und Unterstützung hätte ich das nicht geschafft.

*ANNI, die im nächsten Jahr mit 60 Jahren noch mal am Start ist*





## 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 Kompressionsstrumpfmesung, 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**

## Faschingsturnen

Am Dienstag, den 25.02.2025 wurde die Uwe Plog Halle zur Faschingshochburg. Mehr als 200 kleine und große Narren und Nährinnen fanden sich ein. Die vielfältigen Aufbauten wurden im Sturm erobert. Drachen flogen durch die Halle, Feen und Prinzessinnen verbreiteten ihren Charm und auch der König der Tiere durfte unter den vielen Kostümen nicht fehlen. Es ist jedes Mal wieder eine Freude zu sehen, wie unsere Turnstunde durch euch und eure Kostüme zu etwas ganz Besonderem wird.

Zum Schluss durfte natürlich die traditionelle Kamelle nicht fehlen. Das Strahlen in euren Augen lässt uns schon vorfreudig das kommende Jahr erwarten.

Vielen Dank an alle helfenden Hände, die mit uns den Auf- und Abbau sowie die Turnstunde bewältigt haben und diesen großartigen Faschingsnachmittag mit ihrem Einsatz ermöglicht haben.





# VOLLEYBALL

## Alles wird (doppelt) gut!



Alles wird gut! - Das ist unser Teamname und Schlachtruf seit vielen Jahren. Darunter kennt man unser buntes Hobby-Mixed-Team in der Billerunde. Sind wir von unseren Gegnern gefürchtet? Berühmt berüchtigt? - Vermutlich beides nicht. Bekannt, befreundet und als gute faire Gegner geschätzt? - Ich behaupte ja. Wir fahren zu Auswärtsspielen bis nach Geesthacht und Grünhof, in die Einsamkeit in die Vier- und Marschlande oder treffen unsere Gegner gleich um die Ecke in Bergedorf oder Wentorf. Zu Heimspielen werden wir gerne von den anderen Teams besucht. Sicherlich nicht nur wegen des Volleyballspielens, sondern auch wegen der Pommes und Kaltgetränke bei Tommy nach dem Spiel.

Das abgelaufene Jahr war ein sehr erfolgreiches für uns! Die Saison in der Billerunde, in der wir schon seit vielen Jahren mitspielen, konnten wir als Vizemeister beenden. Ein großer Erfolg! Die Spiele gegen alte Bekannte und

auch gegen neue Teams konnten wir zum Großteil für uns entscheiden, sodass dieses tolle Ergebnis am Schluss zu Buche stand. Oft genug wurden wir Reinbeker als Scherzkekse belächelt, die bei einem 18:11- Rückstand anfangen zu rufen: „14 noch – 14 noch“. Aber nach einem „13 noch – 12 noch – 11 noch...“ haben wir doch den einen oder anderen Satz noch mitnehmen können: Teamgeist!

Spielerisch waren und sind wir – sagen wir mal – vielseitig :-) Ob der krachen-de Blockpunkt in der Mitte, der gelungene Außenangriff, das hinterlistige kurze über-Kopf-übers-Netz-Pritschen der Zuspielerin, eine Rettungstat in aussichtsloser Situation... alles wird als Team gefeiert. Und wenn der Mittelblock den blockfreien „Elfmeter“ ins eigene Netz donnert, der Außenangriff am schlechten Timing scheitert oder das Zuspiel durch die Finger rutscht, bauen wir den Unglücksraben mit einem Lächeln auf und haken den Punkt ab: shit happens! Auch wenn der Körper nicht mehr will, nach Verletzungen oder einfach,

weil keiner von uns jünger wird, wird niemand aussortiert. In einer Teamsitzung fiel dazu mal der Begriff „Bestandsschutz“. Wir haben darüber gelacht, aber gelebt wird das Prinzip dennoch. Eine ganz tolle Sache!

Im vergangenen Jahr durften wir auch zwei neue Spieler in unserer Mitte begrüßen: Semjon und Peter. Der eine nutzt die Möglichkeit nach dem Training bei den 2. Herren gleich bei uns weiter zu trainieren und der andere bringt seine große Erfahrung und technischen Fähigkeiten als

Allrounder mit. Beide verstärken unser Team im Spielerischen und sind eine wahre Bereicherung für unsere Gemeinschaft. Hiermit noch einmal ein herzliches Willkommen an Semjon und Peter: Schön, dass ihr dabei seid!

Und warum wird nun alles „doppelt gut“? Das kommt daher, dass wir in die neue Saison mit zwei Mannschaften gestartet sind. Die Billerunde hat sich geteilt in die A- und B-Staffel.

Damit wird dem Rechnung getragen, dass die Schere zwischen den „Gemütlichen“ und den „Ambitionierteren“ in der Liga merklich auseinander ging. Auch in unserem Team machte sich der Eindruck breit, dass der Schwerpunkt beim „Wir wollen mit Spaß gewinnen“ bei jedem unterschiedlich stark in Richtung „Spaß“ oder „gewinnen“ ausgeprägt war. Für unser Team kein unlösbares Problem. So haben wir gemeinsam beschlossen, dass wir sowohl in der ambitionierteren A-Staffel als auch in der gemütlicheren B-Staffel antreten werden. Dabei darf jede/r da spielen, wo er/sie sich wohlfühlt, Überschneidungen sind selbstverständlich erlaubt. Trainiert wird wie gehabt zusammen. Damit behalten wir uns trotz zweier Mannschaften das Wichtigste im Team: Die Gemeinschaft und die Freude am gemeinsamen Volleyballspielen!



# VOLLEYBALL



## Neue Mannschaft, neuer Name, neue Trikots – eine Kurz- geschichte in 3 Akten

Zwei Mannschaften oder eine? Wenn nur eine, in welcher Staffel? Diese Fragen konnten wir schnell demokratisch klären. Akt 1 schon erledigt. Aber wie soll die neue Mannschaft heißen? „Alles bleibt gut“, „Alles wird besser“, „Besser als gedacht“ oder doch ganz anders: „Block'n'Roll“, „Pritsch Perfect“? Letztendlich haben wir uns für „Das A-Team“ entschieden. Klingt erst mal einfallslos. Aber vielleicht erinnert sich noch jemand an die gleichnamige Fernsehsendung aus den 80ern und 90ern, in dem ein Team mit seinem coolen rot-schwarzen Bus umherfuhr und unlösbare Aufgaben löste. Vor dem Hintergrund, dass das noch namenlose Team in der „A“-Staffel antreten sollte, hielten wir das für eine gute Lösung. Cool und schwarz-rot sind auch unsere



neuen Trikots: Vorhang auf für Akt Nummer 3. Wie viele, wer will eins und welche Aufschrift bei welchen Kosten? Nach diversen solcher Fragen und Abwägungen half schließlich das Besinnen darauf, dass in einer Demokratie die Freiheit des Ein-

zeln bestehen. Wer eins will, der bekommt eins, wer keins will, darf trotzdem mitspielen. Und daher, zu Saisonbeginn im Oktober 2025, lief erstmalig das A-Team in 5x schwarz-rot und 1x blau auf das Feld. Das Spiel endete zwar nur unentschieden (das ist möglich in der Billerunde), war aber dennoch ein gelungener Einstand: Ende gut, alles gut! Oder auch: Der Anfang ist gemacht!

„Alles wird gut“ und „Das A-Team“: Zwei Mannschaften, ein Team! Wir freuen uns auf das kommende Jahr, die neuen Herausforderungen, auf das Training und die anschließende Runde bei Tommy, auf die Spiele und Turniere, auf das Wiedersehen mit alten Bekannten und das Kennenlernen von neuen Spieler/innen. Alles wird gut!

Eike Hägerbäumer





# 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](http://www.tsv-reinbek.de),  
E-Mail: [info@tsv-reinbek.de](mailto:info@tsv-reinbek.de)  
Öffnungszeiten: Mo. – Do. 10 – 12 Uhr,  
Di. 15 – 19 Uhr, Mi. + Do. 15 – 17:30 Uhr

## Bankverbindung

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

## Das Geschäftsstellenteam

- Stephanie Dittler, Mitgliederbetreuung  
© 040 - 40 11 326-12 [dittler@tsv-reinbek.de](mailto:dittler@tsv-reinbek.de)  
Maren Vollstedt, Mitgliederbetreuung  
© 040 - 40 11 326-18 [vollstedt@tsv-reinbek.de](mailto:vollstedt@tsv-reinbek.de)  
Uwe Schneider, Sportliche Leitung  
© 040 - 40 11 326-10 [schneider@tsv-reinbek.de](mailto:schneider@tsv-reinbek.de)  
Lasse Paulsen, Sport- und Personalmanagement  
© 040 - 40 11 326-19 [paulsen@tsv-reinbek.de](mailto:paulsen@tsv-reinbek.de)  
Babette Rackwitz-Hilke, Seniorenvertretung  
© 040 - 40 11 326-14 [rackwitz-hilke@tsv-reinbek.de](mailto:rackwitz-hilke@tsv-reinbek.de)  
Svea Bokeloh, Sportfachkraft  
© 040 - 40 11 326-15 [svea.bokeloh@tsv-reinbek.de](mailto:svea.bokeloh@tsv-reinbek.de)  
Daniel Wulf, dualer Student  
© 040 - 40 11 326-13 [wulf@tsv-reinbek.de](mailto:wulf@tsv-reinbek.de)  
Reiner Jaekel, Buchhaltung, Finanzen  
© 040 - 40 11 326-16 [jaekel@tsv-reinbek.de](mailto:jaekel@tsv-reinbek.de)  
Martin Bokeloh, Gebäudemanagement  
© 040 - 40 11 326-17 [bokeloh@tsv-reinbek.de](mailto:bokeloh@tsv-reinbek.de)  
Rüdiger Höhne, Geschäftsführer  
© 040 - 40 11 326-11 [hoehne@tsv-reinbek.de](mailto:hoehne@tsv-reinbek.de)

## TSV Clubhaus

Thomas Antonczyk, © 040 - 722 62 66

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

## Abteilungsleiter & Ansprechpartner

Aikido	Rüdiger Höhne <a href="mailto:aikido@tsv-reinbek.de">aikido@tsv-reinbek.de</a>
Badminton	Alexander Frenzel <a href="mailto:badminton@tsv-reinbek.de">badminton@tsv-reinbek.de</a>
Ballett	Julia Rademacher da Costa Cabral <a href="mailto:ballett@tsv-reinbek.de">ballett@tsv-reinbek.de</a>
Basketball	Martin Bokeloh <a href="mailto:basketball@tsv-reinbek.de">basketball@tsv-reinbek.de</a>
Fitness	Stefan Nielson <a href="mailto:fgf@tsv-reinbek.de">fgf@tsv-reinbek.de</a>
Fußball	Peter Nikolaus <a href="mailto:fussball@tsv-reinbek.de">fussball@tsv-reinbek.de</a>
GeFit	Alexandra Quenstedt <a href="mailto:gefit@tsv-reinbek.de">gefit@tsv-reinbek.de</a>
Gesundheitssport	Stefan Nielson <a href="mailto:fgf@tsv-reinbek.de">fgf@tsv-reinbek.de</a>
Handball	Sascha Balbach <a href="mailto:handball@tsv-reinbek.de">handball@tsv-reinbek.de</a>
Iaido	Harald Jess <a href="mailto:iaido@tsv-reinbek.de">iaido@tsv-reinbek.de</a>
Jazz	Ragna Williams <a href="mailto:jazz@tsv-reinbek.de">jazz@tsv-reinbek.de</a>
Judo	Matthias Butkereit <a href="mailto:judo@tsv-reinbek.de">judo@tsv-reinbek.de</a>
Ju-Jutsu	Siegmund Sobolewski <a href="mailto:jujutsu@tsv-reinbek.de">jujutsu@tsv-reinbek.de</a>
Karate	Timo Stieger-Fleischer <a href="mailto:karate@tsv-reinbek.de">karate@tsv-reinbek.de</a>
Kung Fu	Jochen Mittelberger <a href="mailto:kungfu@tsv-reinbek.de">kungfu@tsv-reinbek.de</a>
Leichtathletik	Lasse Zeuch <a href="mailto:leichtathletik@tsv-reinbek.de">leichtathletik@tsv-reinbek.de</a>
Radtouren	Erika Tischler <a href="mailto:rad@tsv-reinbek.de">rad@tsv-reinbek.de</a>
Reha-Sport	Uwe Schneider <a href="mailto:reha@tsv-reinbek.de">reha@tsv-reinbek.de</a>
Schwimmen	Maike Borel-Garin <a href="mailto:schwimmen@tsv-reinbek.de">schwimmen@tsv-reinbek.de</a>
Spielmannszug	Manuela Boll <a href="mailto:spielmannszug@tsv-reinbek.de">spielmannszug@tsv-reinbek.de</a>
Sportabzeichen	über Geschäftsst. info@tsv-reinbek.de
Tanzen	Birgit Bendel-Otto <a href="mailto:tanzen@tsv-reinbek.de">tanzen@tsv-reinbek.de</a>
Tennis	über Geschäftsst. tennis@tsv-reinbek.de
Tischtennis	Mathias Schoknecht <a href="mailto:tischtennis@tsv-reinbek.de">tischtennis@tsv-reinbek.de</a>
Triathlon	Hanno Elfers <a href="mailto:triathlon@tsv-reinbek.de">triathlon@tsv-reinbek.de</a>
Turnen	Marcel Schreiterer <a href="mailto:turnen@tsv-reinbek.de">turnen@tsv-reinbek.de</a>
Volleyball	Ulf Katelhön <a href="mailto:volleyball@tsv-reinbek.de">volleyball@tsv-reinbek.de</a>

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

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

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

**Team Kinderschutz:** M. Bokeloh [kinderschutz@tsv-reinbek.de](mailto:kinderschutz@tsv-reinbek.de)

**Vereinsjugend:** S. Bokeloh [vereinsjugend@tsv-reinbek.de](mailto:vereinsjugend@tsv-reinbek.de)

## Impressum

**Auflage:** 1.600 Stück Print + online

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

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

